



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

چرا خودمراقبتی؟



خودمراقبتی



برنامه ملی خودمراقبتی

شبکه بهداشت و درمان شهرستان عباس آباد - واحد آموزش سلامت

بهار ۹۷

خودمراقبتی و برنامه تحول سلامت

برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت



در برنامه تحول نظام سلامت. برنامه ملی خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت طراحی و بسته خودمراقبتی در تاریخ ۱۳۹۴/۷/۱۸ طی نامه شماره ۱۱۰۳۶/۳۰۰ معاونت محترم بهداشت برای اجرا. ابلاغ گردیده است.

منبع: دستورالعمل برنامه ملی خودمراقبتی - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

خودمراقبتی سازمانی: هدف در این رویکرد، ایجاد محیط

کار سالم از طریق اجرای برنامه ها و خط مشی های ارتقای سلامت در محل کار، خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است. برای تحقق این امر اقداماتی در محل ها و موقعیت های مختلف (محل کار دولتی یا خصوصی، مدرسه، دانشگاه، کارگاه، کارخانه و ...) که حداقل دارای ۲۰ نفر هستند، می تواند به ایجاد محیط کار سالم کمک کند.

خود مراقبتی اجتماعی: هدف در این رویکرد، ایجاد زندگی

سالم از طریق فراهم نمودن امکانات لازم برای افراد یک جامعه توسط اعضای محترم شوراهای اسلامی در روستاها می باشد.

گروههای خودیار: گروه های خودیار عبارتند از گروه های

باز، خودگردان و کوچکی که به فواصل منظمی یکدیگر را ملاقات می کنند و فعالیت اصلی آن ها کمک دوجانبه است. کمک دوجانبه در اینجا به صورت شکلی از حمایت اجتماعی در نظر گرفته می شود که از کمک عملی و روان شناختی بین افراد دارای یک مشکل مشترک یا موضوعی که آن ها را به شکلی برابر به هم پیوند می دهد، تشکیل شده است. این فرم روی حمایت عاطفی از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات، اطلاعات و راه های مقابله با دیگر افراد تمرکز دارد.



خودمراقبتی فردی یکی از انواع خودمراقبتی

است که این برنامه به دنبال آموزش و تربیت

یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است.

سفیر سلامت دانش آموزی و دانشجویی

نیز خودمراقبتی فردی محسوب می گردد

دانش آموزان و دانشجویان با گذراندن دوره

های آموزشی خودمراقبتی در مدرسه و دانشگاه

از سلامت خود، خانواده و جامعه مراقبت

می نمایند.



با خود مراقبتی می توانیم...

♦ استرس خود را کاهش دهیم.

♦ اعتماد به نفس خود را بازیابیم و تقویت کنیم.

♦ شور و شوق جوانی و انگیزه خود را حفظ کنیم و افزایش دهیم.

♦ جوانی سالم، ایمن و بانشاط را تجربه کرده و سلامت سایر دوران

های زندگی خود را تضمین کنیم.

♦ بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم

♦ آینده بهتری برای خود، خانواده، دوستان و کشورمان رقم بزنیم.

سفیر سلامت عضوی از اعضای خانواده است که حداقل ۸

کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه،

مسئولیت انتقال مطالب آموخته شده در مورد سلامت و

مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را بر

انواع برنامه های خودمراقبتی:

۱- فردی ۲- سازمانی ۳- اجتماعی ۴- گروهی

خودیار



منظور از خودمراقبتی چیست ???

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است که مردم یاد میگیرند آن را

آگاهانه و هدفدار برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام

دهند تا

♦ تندرست بمانند.

♦ از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خودشان حفاظت

کنند.

♦ از بیماری ها و حوادث پیشگیری کنند.

♦ بیماریهای مزمن خود را مدیریت کنند.

♦ و از سلامت خود بعد از بیماری حاد و شدید محافظت

کنند.

