

## خود مراقبتی

خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین 65 تا 85 درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت هایی که خودیا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلای مان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم. بین اعضای خانواده، معمولا مادران مهم ترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند.

خودمراقبتی، عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا، «به طور مستقل» از سلامت خود مراقبت کند. منظور از، «به طور مستقل» تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیرمتخصص) نیز باشد. اگر چه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی و ذهنی خود انجام می دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز گسترش می یابد.

برخی از مهمترین مزایای خود مراقبتی از این قرار است:

✚ انرژی ما را تجدید می کند استرس ما را کاهش می دهد، احساس سلامت و تندرستی در جسم خود می کنیم، احساس شادی و آرامش در ما ایجاد می کند، چشم اندازی نو و احساس مثبت به زندگی ما می بخشد، اعتماد بنفس و عزت نفس ما را افزایش می دهد، شور و شوق و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد.

به هر حال، در تعریف خودمراقبتی، پنج ویژگی زیر، مستتر است .

✚ رفتاری است داوطلبانه؛

✚ فعالیتی است آموخته شده؛

✚ حق و مسوولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان؛

✚ بخشی است از مراقبت های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان؛ اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.

✚ و بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی از ارایه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود .

**انواع خودمراقبتی را می توان در چهار گروه کلی زیر طبقه بندی کرد:**

✚ خودمراقبتی برای حفظ سلامت

✚ خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

✚ خودمراقبتی در بیماری های مزمن

✚ خودمراقبتی در بیماری های حاد

**منابع:** **مارسان تخصصی و فوق تخصصی بهبود**

کتاب خود مراقبتی خانواده

کتاب یک عمر سلامت با خود مراقبتی

**تدوین:**

واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود