

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان آموزشی درمانی کوثر



خود مراقبتی چیست ؟

خودمراقبتی

تهیه کننده : یاسمن طاهریان

واحد ارتقاء سلامت

گروه هدف : عموم مردم

بهار ۱۴۰۴

۳۴۲۸۴۷۶۰-۶۱ شماره تماس

داخلی ۱۱۷

♦ تعیین حد و مرز خود با مشتریان و همکاران

♦ مذاکره منطقی برای رفع نیازهای کاری

♦ عضویت در گروه های همسان محل کار

♦ همکاری با برنامه ارتقاء سلامت محل کار

باید توجه داشت که رسیدن به تعادل بین تمامی

حیطه های فوق نیز مساله مهمی است بنابراین:

♦ لازم است تلاش کنیم که تعادل بین زندگی کاری

و زندگی روزمره خود برسیم.

♦ لازم است تلاش کنیم که به تعادل بین کار،

خانواده، روابط با دوستان، تفریح و استراحت برسیم

♦ **خود مراقبتی** یعنی مراقبت از خود، یعنی اینکه ما

برای حفظ سلامت و شادابی خودمان، کارهای روزمره

کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم.

♦ کارهای زیادی هست که ما می توانیم برای خودمان

انجام دهیم تا سالم و تندست بمانیم هر چند که گاهی

ممکن است به کمک پزشکان و مشاوران حیطه

سلامت نیاز داشته باشیم مثل: مراقبت از وزن و

خود مراقبتی روحی معنوی

♦ اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش

♦ انجام کارهای خیر و عام المنفعه

♦ کمک به نیازمندان

♦ شکرگزاری نعمت های الهی

♦ ارزشمند دانستن، خوشبینی و امید

♦ مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی

♦ تامل در ارزش ها

♦ تلاوت و شنیدن آیات قرآن

خود مراقبتی شغلی / در محل کار

♦ اختصاص وقت کافی برای انجام کامل وظایف

محوله

♦ چیدنش محل کار به صورت مطبوع و زیبا

♦ متعادل نمودن حجم کار برای کاهش فشار کاری

♦ انجام نظارت و مشورت منظم

♦ شناسایی و استفاده از روش های ارتقاء شغلی و

حرفه ای

خود مراقبتی چیست؟

خود مراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود محافظت کنند. نیاز های اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها و حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا بعد از ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت های فردی می شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تاکید بر رفتار سالم هست.

خود مراقبتی فیزیکی

- ♦ خوردن منظم / خوردن غذای سالم
- ♦ انجام ورزش روزانه
- ♦ انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- ♦ دریافت خدمات و مراقبت های پزشکی مورد نیاز

خود مراقبتی عاطفی



- ♦ معاشرت و مراوده با دیگران
- ♦ برقراری ارتباط با افرادی که در زندگی مهم هستند
- ♦ تعامل مهربانانه با خود و دیگران
- ♦ افتخار به خود
- ♦ مطالعه مجدد کتاب هایی که دوستشان دارید
- ♦ گریه کردن وقتی که لازم است
- ♦ جستجوی چیز هایی برای خندیدن
- ♦ بیان خشم خود به روشی سازنده
- ♦ اختصاص وقت برای بازی با فرزندان

- ♦ استراحت کافی هنگام بیماری
- ♦ انجام فعالیت های فیزیکی منظم
- ♦ داشتن خواب و استراحت کافی
- ♦ پوشش مناسب، براساس فصول سال
- ♦ رفتن به تعطیلات
- ♦ اجتناب از دستگاه ها، لوازم و تجهیزات پر خطر

خود مراقبتی روان شناختی



- ♦ اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تامل
- ♦ مراجعه به روانپزشک و یا روانکاو در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی
- ♦ انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس خود
- ♦ توجه به تجارب، آرزو ها، احساسات و عواطف خود
- ♦ مطالعه شاهکار های ادبی و هنری
- ♦ اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت