

خود مراقبتی

تهیه کننده: آرام یار احمدی
مسئول آموزش سلامت زرقان، بهار 1395

خود مراقبتی

● گام اول سلامت

● یاد گرفتن این که از خودمان

مراقبت کنیم

● بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از
مراقبت‌هایی که منجر به سلامت
می‌شود محصول خود مراقبتی
است

تعریف خودمراقبتی

- 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 خود مراقبت کند

- خود مراقبتی فعالیتی است که مردم برای تامین سلامت خود انجام می دهند
- مراقبت گاهی به فرزندان، خانواده، دوستان همسایگان، هم محلی ها و همشهریان گسترش می یابد

ویژگی های خود مراقبتی

- رفتاری داوطلبانه
- فعالیتی آموخته شده
- حق و مسئولیتی همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
- بخشی از مراقبتهای نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان
- بزرگسالانی که قادر به خود مراقبتی نیستند نیازمند دریافت مراقبتهای بهداشتی از ارائه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود

خودمراقبتی

- اتخاذ سبک زندگی سالم
- تدبیر اندیشی جهت جلوگیری از رخداد حوادث و بیماریها
- نگهداری و استفاده صحیح از داروهای بدون نسخه در بیماریهای جزئی
- مراقبت بیماریهای مزمن

محتوای خود مراقبتی

- محتوای خود مراقبتی را می توان بر حسب گروه هدف, نیازهای خاص آنها و راه های مختلف برآورده ساختن نیازها تغییر داد
- بیماری دیابت در بزرگسالان- کاهش اعتیاد به سیگار در نوجوانان

عاملیت خودمراقبتی

- عاملیت خود مراقبتی یک شایستگی چند بعدی است که به معنای قدرت و قابلیت مورد نیاز هر فرد برای برآورده ساختن نیازهای مداوم فردی به خود مراقبتی است
- عاملیت خود مراقبتی: قابلیت مردم برای درگیری در اقدامات خودمراقبتی است
- ترکیبی از قدرتها و صلاحیتهای مورد نیاز مردم تا بتوانند از خود و نزدیکان خود مراقبت نمایند

عاملیت خودمراقبتی

- ظرفیت خود مراقبتی هر یک از مردم در چرخه رشد آنها ، از کودکی تا سالخوردگی ، در قسمتهای مختلف یک طیف قرار می گیرد.
- میزان ظرفیت خود مراقبتی بسته به وضعیت سلامت ، عوامل تاثیر گذار بر آموزش پذیری و تجارب زندگی فرد متفاوت است

عاملیت خودمراقبتی

- با ایجاد عاملیت خود مراقبتی از یک سو و تقاضای خود مراقبتی از سوی دیگر، می توان انتظار داشت که رفتار خود مراقبتی در فرد شکل بگیرد

انواع خود مراقبتی

- خود مراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی پیدا می کند
- دامنه خود مراقبتی از خود مراقبتی ۱۰۰ درصد تا مراقبت حرفه ای متغیر است.
(از مسواک زدن تا جراحی های فوق تخصصی)

● بخشی از ناخوشیهای جزئی ، بیماریهای مزمن
و بیماریهای حاد ، نیازمند مراقبتهای پزشکی
حرفه ای است

● هدف خود مراقبتی : به حداقل رساندن بخش
حرفه ای مراقبت از این بیماریها است

انواع خودمراقبتی

- خود مراقبتی برای حفظ سلامت
- خود مراقبتی در ناخوشیهای جزئی
- خودمراقبتی در بیماریهای مزمن
- خودمراقبتی در بیماریهای حاد

خود مراقبتی برای حفظ
سلامت و زندگی سالم و
پیشگیری از بیماری

خود مراقبتی در ناخوشیهای جزئی

خود مراقبتی در ناخوشیهای مزمن

خود مراقبتی در بیماریهای حاد

مراقبت حرفه ای در
ناخوشیهای جزئی

مراقبت حرفه ای در بیماریهای
مزمن

مراقبت حرفه ای
در بیماریهای حاد

خود مراقبتی برای حفظ سلامت

- مطالعه کشوری سال 1382:

بخش عمده سالهای از دست رفته عمر به علت:

- مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث

- بیماریهای روانی

- اختلالات رفتاری

- بیماریهای قلبی

خودمراقبتی در بیماریهای جزئی

- بخش عمده ای از بیماریها را بیماریهای جزئی تشکیل می دهند
- بیماریهایی که در مدتی کوتاه , بدون درمان یا درمانهای خانگی ساده بهبود می یابند.
- بخش عمده ای از مراجعات به پزشکان و مراکز درمانی , مربوط به همین بیماریهای جزئی است.
- در حالی که بخش عمده ای از این بیماریها توسط خود مردم قابل مراقبت است.
- طبق آمار شبکه سلامت انگلستان , نزدیک به دوسوم مشاوره های پزشکان عمومی که منجر به تجویز دارو می شود, بدون استفاده از دارو یا با استفاده از داروهای بی نیاز از نسخه پزشک قابل درمان است.

● توصیه های خود مراقبتی در چنین مواردی می تواند مردم را توانمند کند تا به طور مناسبی مشکل خود را حل کنند و از دریافت غیر ضروری دارو اجتناب کنند.

- آموزش همگانی سلامت و ارائه منابع اطلاعاتی قابل اعتماد برای خود مراقبتی در بیماریهای جزئی می تواند حداقل جلو یک پنجم از مراجعات پزشکی بی مورد را بگیرد .
- صرفه جویی حاصل از این مراجعات بی موقع رقم بسیار بزرگی است

خودمراقبتی در بیماریهای مزمن

- چالش اصلی نظام سلامت در قرن بیست و یکم : بیماریهای مزمن است.
- اپیدمی بیماریهای غیرواگیر مسئول 60 درصد از موارد مرگ و میر جهان است
- خودمراقبتی در بیماریهای مزمن : 40 درصد کاهش در مراجعه به پزشکان عمومی
- 17 درصد کاهش در مراجعه به متخصص
- 50 درصد کاهش در مراجعه به مراکز اورژانس
- 50 درصد کاهش بستری بیمارستانی
- 50 درصد کاهش روزهای غیبت از کار