



ارتقاء در پیشرفت خود مراقبتی "Selfcare"

سلامتی : یعنی برخورداری از وضعیت مطلوب جسمی ، روحی و روانی و اجتماعی نه فقط نبود بیماری و ناتوانی. انسان سالم، انسانی است که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی عیب، از لحاظ روانی شاد، از لحاظ اجتماعی فعال ، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد.

خود مراقبتی: باعث کاهش مراجعات پزشکی ، و جلب مشارکت افراد در برنامه ریزی و تصمیم گیری برای اقدامات سلامتی خود، می شود. گاهی اوقات از مفهوم خود مراقبتی برداشت غلطی صورت می گیرد و با خود درمانی اشتباه می شود. خود درمانی به مفهوم اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علائم و بیماری های یا تصمیم گیری های خود سرانه و غیر استاندارد درمانی است.

جنبه های مختلف خود مراقبتی :



توجه به وزن خود و نگه داشتن آن در محدوده مناسب

آشنایی با تغذیه سالم و پیروی از رژیم غذایی صحیح

توجه به اهمیت فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت افراد

توجه به مضرات دخانیات و اقدام جهت ترک سیگار

آگاهی از تاثیر استرس بر سلامتی و اهمیت کنترل آن

توجه به نقش خواب در سلامت جسمی و روانی و آگاهی از بهداشت خواب

آشنایی با علائم و نشانه های افسردگی

آشنایی با علائم و نشانه های اضطراب

آشنایی با راه های تقویت حافظه

توجه به سلامت قلب و عروق و آشنایی با عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی

توجه به عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان و آشنایی با راه های پیشگیری از آن

توجه به عوامل خطر ابتلا به آرتروز و کمر درد و آشنایی با راه های پیشگیری از آن

آشنایی با سرطان های شایع و عوامل خطر و راه های پیشگیری از آن ها

توجه به اهمیت ارزیابی های پاراکلینیک و انجام به موقع آن

منبع : کتابچه خود مراقبتی میانسالان

