

یک عمر سلامت با خودمراقبتی

خودمراقبتی (بخش اول)

مقدمه:

خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلای مان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم.

خودمراقبتی یعنی چه؟

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 غیر متخصص) نیز باشد. اگرچه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز گسترش می یابد.

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

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

مزایای خودمراقبتی:

- انرژی ما را تجدید می کند.
- استرس ما را کاهش می دهد.
- چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می بخشد.
- احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد می کند.

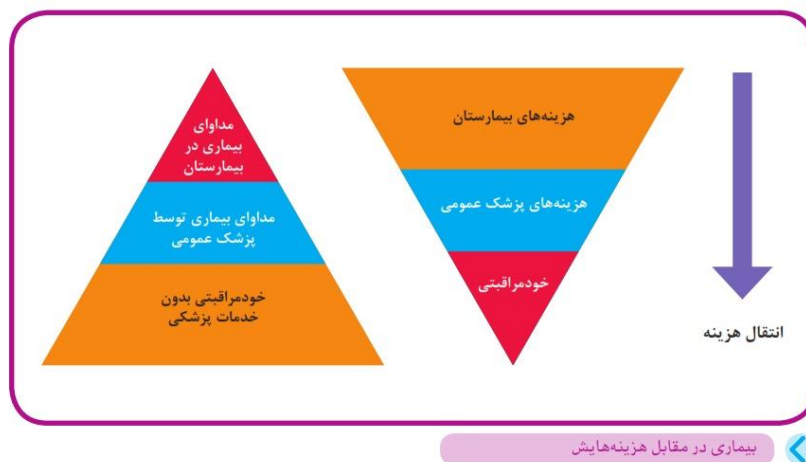
- احساس سلامت و تندرستی در جسم خود می کنیم.
- اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش می دهد.
- شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد.

خودمراقبتی (بخش دوم)

انواع خودمراقبتی:

بیشتر انسان ها قسمت عمده جوانی خود را در سلامت کامل سپری می کنند اما همه ما گهگاه به بیماری های خفیف و گذرا مبتلا می شویم، گاهی از بیماریهای حاد رنج می بریم و گاهی در دوران میانسالی و سالمندی، با بیماری های مزمن دست و پنجه نرم می کنیم.

خودمراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی پیدا می کند و مراقبت های بهداشتی در طیفی قرار می گیرند که دامنه اش از خودمراقبتی ۱۰۰ درصد (مثل مسواک زدن منظم روزانه) تا مراقبت حرفه ای ۱۰۰ درصد (مثل جراحی اعصاب) متغیر است. بخشی از ناخوشی های جزئی، بیماری های مزمن و بیماری های حاد، نیازمند مراقبت های پزشکی حرفه ای است و هدف خودمراقبتی، این است که بخش حرفه ای مراقبت از این بیماریها را به حداقل برساند.



انواع خودمراقبتی را می توان در ۴ گروه کلی طبقه بندی کرد:

۱- خودمراقبتی برای حفظ سلامت:

مطالعه ای در سال ۱۳۸۲ نشان داد که بخش عمده سال های از دست رفته عمر در کشور ما به سبب مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماری های روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماری های قلبی است. کاهش بار این بیماری ها قطعاً مستلزم ارتقای سطح آگاهی مردم و تغییر رفتار سلامت آنها است. منبع اطلاعات بیشتر مردم

در حوزه سلامت معمولاً نشریات، اینترنت و تلویزیون است؛ این در حالی است که متأسفانه فقط کسر کوچکی از این اطلاعات، مستند و قابل اعتمادند.

۲- خودمراقبتی در بیماریهای جزئی:

بخش عمده ای از بیماریها را بیماریهای جزئی تشکیل می دهند، بیماریهایی که در مدتی کوتاه، بدون درمان یا با درمانهای خانگی ساده بهبود می یابند. مطالعه ای در انگلستان نشان داد که حدود ۲۰ درصد 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 دو سوم مشاوره های پزشکان عمومی که منجر به تجویز دارو می شود، بدون دارو یا با استفاده از داروهای بی نیاز از نسخه پزشک، قابل درمان است. توصیه های خودمراقبتی در چنین مواردی می تواند مردم را توانمند کند تا به طور مناسبی مشکل خود را حل کنند و از دریافت غیرضروری دارو اجتناب کنند.

آموزش همگانی سلامت و ارائه منابع اطلاعاتی قابل اعتماد برای خودمراقبتی در ناخوشیهای جزئی، می تواند دست کم جلوی یک پنجم از مراجعات پزشکی بی مورد را بگیرد. در انگلستان، تنها از این منظر سالانه مبلغ ۹۶ میلیارد دلار در نظام سلامت صرفه جویی شده که اگر به آن صرفه جوییهای ناشی از عدم نیاز به غیبت از کار و کاهش هزینه های حمل و نقل را هم اضافه کنیم صرفه جویی نهایی بسیار بزرگتر خواهد بود.

۳- خودمراقبتی در بیماریهای مزمن:

چالش اصلی نظام های سلامت دنیا در قرن بیست و یکم، بیماریهای مزمن است. امروزه، اپیدمی بیماریهای غیرواگیر مزمن، مسئول ۶۰ درصد مرگ و میر در جهان است. ۸۰ درصد مراجعات سرپایی در انگلستان و ۷۵ درصد هزینه های نظام سلامت در آمریکا مرتبط با بیماریهای مزمن است.

امروزه پاسخگویی به حجم بالای خدمات در مراقبت بیماریهای مزمن، اولویتی کلیدی برای بخش سلامت محسوب می شود و حمایت از خودمراقبتی در بیماریهای مزمن، جزئی اساسی از این کار است. پژوهشها نشان داده است که خودمراقبتی در بیماریهای مزمن می تواند ۴۰ درصد مراجعات به پزشکان عمومی، ۱۷ درصد مراجعات به پزشکان متخصص و ۵۰ درصد مراجعه به مراکز اورژانس را کاهش دهد. همچنین خودمراقبتی می تواند هر یک از موارد «بستری بیمارستانی» و «روزهای غیبت از کار» را به میزان ۵۰ درصد کاهش دهد.

گفته می شود یک بیمار مبتلا به دیابت، به طور متوسط در طول یک سال حدود ۳ ساعت با یک متخصص بهداشتی تماس است و ۸۷۵۷ ساعت باقیمانده را با استفاده از همان توصیه هایی که در آن ۳ ساعت فراگرفته یا با استفاده از مهارتهای خودمراقبتی می گذراند.

۴- خودمراقبتی در بیماریهای حاد

خودمراقبتی (بخش سوم)

حیطه های خودمراقبتی:

طراحی یک برنامه خودمراقبتی، نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است؛ این عناصر در چهار دسته جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی طبقه بندی می شوند. بنابراین می توان گفت خودمراقبتی چهار حیطه دارد:

الف-خودمراقبتی جسمی

این بخش از خودمراقبتی شامل خوردن غذای سالم، فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی می شود؛ این که آیا ورزش می کنیم؟ آیا در مورد غذاهایی که می خوریم فکر می کنیم؟ و ...

خودمراقبتی جسمی به معنی توجه به محیط پیرامونمان نیز هست. آیا خانه یا محل کار ما نیاز به نظم جدیدی دارد؟ گاهی کوچک ترین تغییرات محیطی می تواند بزرگ ترین تفاوت ها را به وجود آورد. محیط زندگی به هم ریخته و درهم و برهم می تواند نشانه احساس درماندگی و استرس درونی ما باشد؛ حالتی که نمی گذارد زندگی خوبی داشته باشیم. گاهی با تغییرات کوچک در محیط زندگی، راه برای نوآوری ها هموار می شود؛ پاکسازی محیط زندگی از آلودگی ها، یکی از ساده ترین و سریع ترین راههای تغییر کامل زندگی است.

ب- خودمراقبتی روانی و عاطفی

نیازهای عاطفی و روانی ما دربرگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. وجود سلامت ذهنی یا عاطفی، چیزی فراتر از رهایی از افسردگی، اضطراب و دیگر مسائل روانی است. در واقع، سلامت روانی و عاطفی به جای نبودن بیماری روانی، به وجود ویژگی های مثبت اشاره دارد.

افراد سالم از لحاظ عاطفی و روانی، قادرند با شرایط سخت مقابله کنند و نگرش مثبت شان به زندگی را حفظ کنند. آنها در زمانهای بد نیز خودکارآمد، انعطاف پذیر و خلاق باقی می مانند؛ مانند زمانهای خوب.

سلامت عاطفی، بیانگر توانایی ما برای برقراری ارتباط با هیجانها، احساسات و حواس مان است. داشتن سلامت روانی و عاطفی، شامل وجود احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی، اعتماد و صمیمیت، میل و رغبت به زندگی و شادی و نشاط، توانایی مقابله با استرس و انطباق با تغییرات است.

توجه به اوقات فراغت نیز مهم است. برای انجام کارهایی که باعث می شود بعد از انجام آنها احساس خوبی داشته باشیم مثل پیاده روی در ساحل، خواندن یک کتاب خوب یا گوش کردن به موسیقی و... به دنبال دلیل نگردیم. به

یاد داشته باشیم که لذت بردن از زندگی، ضرورتی برای سلامت عاطفی و روانی است. از خود بپرسیم چگونه می‌توانیم روز بهتری داشته باشیم و پاسخ آن را در ذهن خود تجسم و در قلب خود احساس کنیم.

ج- خودمراقبتی اجتماعی

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی ما بسیار حیاتی است. داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی به ما کمک می‌کند تا سلامت جسمی و روحی خود را حفظ کنیم. افرادی که دوستی‌های نزدیک خود را حفظ می‌کنند و راه‌های دیگری را برای تعامل اجتماعی پیدا می‌کنند، نسبت به افراد منزوی، زندگی طولانی‌تری دارند. روابط و تعاملات اجتماعی ما از طریق تقویت سیستم ایمنی بدن ما، موجب حفاظت از ما در برابر بیماری‌ها می‌شوند. لذت وجود خانواده و دوستان در اطراف ما می‌تواند به کاهش استرس ما کمک کند. می‌توانیم بیرون برویم و با دوستان خود بخندیم. خنده به تنهایی به عنوان یک کاهنده استرس عمل می‌کند. پس بهتر است آن را به محیط لذت بخشی که با دوستانمان داریم اضافه کنیم. در این زندگی به سرعت گذرا، نباید فرصت ارتباط با کسانی که دوست‌شان داریم را از دست بدهیم. هنگامی که توسط افراد مثبت احاطه می‌شوید، ناممکن‌ها ممکن می‌شود. با افرادی که به شما احساس خوبی در مورد خودتان می‌دهند در ارتباط باشید.

د- خودمراقبتی معنوی

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. همانطور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است، پرورش روح ما نیز یک ضرورت است. خودمراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی ما مرتبط است. ما چیزی بیشتر از یک جسم هستیم؛ ما روحی پاک داریم که با آن می‌توانیم وجود خود را توسعه دهیم. با این دیدگاه، ما وارد قلمرویی بالاتر از خودآگاهی می‌شویم که به آن «بیداری معنوی» می‌گویند؛ درجه‌ای از معرفت که در آن به درک جدیدی از زندگی خود و خالق هستی می‌رسیم. در سایه چنین معرفتی، دریچه‌های جدیدی به روی ما گشوده و تجارب متفاوتی کسب می‌شود.

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند به خدایی که از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است، نزدیک‌تر شویم و در سایه لطف و رحمتش، با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب‌های زندگی ما مقابله کنیم. معجزه زمانی خلق می‌شود که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم. این یاد خداست که به ما آرامش می‌دهد و وقتی که معنای واقعی زندگی خود را درک کنیم، «شفا» آغاز می‌شود. سه حیطة جسمی، روانی و اجتماعی خودمراقبتی، بر جنبه معنوی تاثیر می‌گذارند و برعکس. در واقع تمامی جنبه‌ها در هم تنیده‌اند و بر هم تاثیر می‌گذارند.

خودمراقبتی (بخش چهارم)

توصیه هایی برای خودمراقبتی:

بسیاری از ما مسئولیت های زیادی در زندگی داریم که باعث می شود خودمراقبتی را فراموش کنیم؛ در حالی که خودمراقبتی یکی از جنبه های مهم مدیریت استرس است. مراقبت خوب از بدن، می تواند به ما حس خوبی در مورد خود و زندگی مان بدهد و ارزشی را که برای خود قائل هستیم به دیگران انتقال دهد. با خودمراقبتی، ما به صورت ارادی و فعالانه زمانی را برای خودمان در نظر می گیریم تا کارهایی را انجام دهیم که موجب حفظ و تقویت جوانی و انرژی ما می شود. در واقع، داشتن یک برنامه جامع خودمراقبتی، نشان دهنده چگونگی رفتار ما با بدن، ذهن و روح و روانمان است. با چنین برنامه ای می توانیم گام های کوچکی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی مان برداریم.

توصیه های زیر، راهکارهایی است برای داشتن یک برنامه خودمراقبتی مرتبط با حیطة های مختلف خودمراقبتی:

الف - خودمراقبتی فیزیکی (جسمی):

- غذای سالم بخورید (صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم)
- روزانه ورزش کنید (پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و ...)
- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- هنگام بیماری به اندازه کافی استراحت کنید.
- براساس فصول سال، لباس مناسب بپوشید.
- به تعطیلات بروید.
- از دستگاہها، لوازم و رفتارهای پرخطر (مثل قلیان و مصرف مواد مخدر یا محرک و ...) دوری کنید.
- معاینات پزشکی را به طور منظم انجام دهید.
- در صورت نیاز، به موقع از خدمات و مراقبت های پزشکی استفاده کنید.
- و ...

ب - خودمراقبتی روان شناختی:

- هر روز، زمانی را به تفکر اختصاص دهید.
- به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود توجه کنید.

- شاهکارهای ادبی و هنری مطالعه کنید.
- زمان مناسبی را برای رفتن به دامان طبیعت اختصاص دهید.
- در صورت بروز ناراحتی روانی به روان پزشک یا روان شناس مراجعه کنید.
- برای کاهش تنش و استرس خود، اقدام کنید.
- و ...

ج- خودمراقبتی عاطفی:

- با دیگران معاشرت داشته باشید.
- با کسانی که در زندگی برایتان مهم هستند ارتباط برقرار کنید.
- با خود و دیگران مهربان باشید.
- به کارهای پسندیده خود افتخار کنید.
- کتابهایی را که دوست شان دارید دوباره مطالعه کنید.
- زمانی را به خانواده و بازی کردن با فرزندان اختصاص دهید.
- خشم خود را به روشی سازنده بیان کنید.
- چیزهایی را برای خندیدن جستجو کنید؛ البته با دیگران بخندید، نه به دیگران!
- هروقت لازم است گریه کنید.
- و ...

د- خودمراقبتی روحی / معنوی:

- روزانه زمانی را به عبادت و نیایش اختصاص دهید.
- کارهای خیر و عام المنفعه انجام دهید.
- به نیازمندان کمک کنید.
- شکرگزار نعمت های الهی باشید.
- متون و کتابهای مذهبی و معنوی مطالعه کنید.
- در مراسم و مناسک دینی و مذهبی شرکت کنید.
- در ارزشها تأمل کنید.
- قرآن تلاوت کنید یا بشنوید.
- و ...

ه- خودمراقبتی شغلی:

- نهار را با همکاران صرف کنید.
- روزانه با همکاران تان گفتگوی دوستانه داشته باشید.
- وقت کافی برای انجام کامل وظایف محوله اختصاص دهید.
- چیدمانی مطبوع و زیبا برای وسایل محل کار برگزینید.
- برای کاهش فشار کاری، حجم کارتان را متعادل کنید.
- در گروههای همسان محل کار عضو شوید.
- با برنامه های ارتقای سلامت در محل کار همکاری کنید.
- حد و مرز خود را با مشتریان، مراجعان و همکاران تعیین کنید.
- و ...

برگرفته از: مجموعه بسته های آموزشی و اطلاع رسانی خودمراقبتی / تهیه شده توسط دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران / ۱۳۹۶