

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
- شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی
- تامل در ارزشها
- تلاوت و شنیدن آیات قرآن
- و سایر موارد

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، آرزوها، احساسات و عواطف خود
- مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری
- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت
- و سایر موارد

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 کتابهایی که دوستشان دارید
- گریه کردن وقتی که لازم است
- جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- بیان خشم خود به روشی سازنده
- اختصاص وقت برای بازی با فرزندان
- و سایر موارد.

خود مراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی ، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود و خانواده شان انجام میدهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای 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 بوضوح موجب افزایش کارایی و مهارتهای فردی می شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تاکید بر رفتار سالم است.

نمونه هایی از انواع خود مراقبتی عبارتند از :

خود مراقبتی فیزیکی :

- خوردن منظم /خوردن غذای سالم
- انجام ورزش روزانه
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم
- پیشگیریانه
- دریافت خدمات و مراقبت های پزشکی مورد نیاز
- استراحت کافی هنگام بیماری
- انجام فعالیت های فیزیکی منظم
- داشتن خواب و استراحت کافی
- پوشش مناسب و بر اساس فصول سال
- رفتن به تعطیلات
- اجتناب از دستگاهها، لوازم و تجهیزات پرخطر
- و سایر موارد



بیمارستان خصوصی شمس

خود مراقبتی



تهیه و تنظیم :

فریبا کموری سرپرستار بخش زنان کودکان

مهتاب مبصری کارشناس پرستاری

رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین : مهر 1397

تاریخ بازنگری : مهر 1400

باید توجه داشت که رسیدن به تعادل بین تمامی حیظه های فوق نیز مساله مهمی است بنابراین:

لازم است تلاش کنیم که به 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.

و خلاصه اینکه خود مراقبتی یعنی مراقبت از خود، یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خودمان، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالمتری داشته باشیم.

واقعیت این است که کارهای زیادی هست که ما می توانیم برای خودمان انجام دهیم تا سالم و تندرست بمانیم هر چند که گاهی ممکن است به کمک پزشکان و مشاوران حیظه سلامت نیاز داشته باشیم، مثلاً می توانیم:

- داروهایمان را صحیح و بموقع استفاده نماییم
- پرداختن به ورزش مورد علاقه مان را به بخشی از زندگی روزمره مان تبدیل نماییم
- مراقب وزن مان باشیم
- غذای سالم بخوریم و به اندازه کافی در شبانه روز آب بنوشیم
- زمانی را به استراحت اختصاص دهیم

منابع :

وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، دفتر آموزش و ارتقای سلامت.

خود مراقبتی شغلی / در محل کار:

- ❖ خوردن ناهار روزانه با همکاران
- ❖ گفتگوی دوستانه روزانه با همکاران
- ❖ اختصاص وقت کافی برای انجام کامل وظایف محوله
- ❖ چینش محل کار بصورت مطبوع و زیبا
- ❖ متعادل نمودن حجم کار برای کاهش فشار کاری
- ❖ انجام نظارت و مشورت منظم
- ❖ شناسایی و استفاده از روش های ارتقای شغلی و حرفه ای
- ❖ تعیین حد و مرز خود با مشتریان و همکاران
- ❖ مذاکره منطقی برای رفع نیازهای کاری یا افزایش حقوق
- ❖ عضویت در گروه های همسان محل کار
- ❖ همکاری با برنامه های ارتقا سلامت محل کار
- ❖ و سایر موارد...