

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خود مراقبتی (Self Care)

مرکز بهداشت استان اصفهان
آموزش و ارتقای سلامت
مرداد ۹۹

منصور شیری
(MD, MPH, PhD)

تعریف خودمراقبتی فردی

خود مراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که فرد برای خود، فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا سالم بمانند، از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی خود و خانواده خود حفاظت کند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود و آنها را برآورده سازد، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کند، بیماری‌های مزمن خود و خانواده خود را مدیریت کند و نیز از سلامت خود و خانواده‌اش بعد از ابتلا به بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کند.

اجزای اصلی خودمراقبتی

۱- تقاضا (Demand)

۲- عاملیت (Agency)

ارزش در اصطلاح دانش جامعه‌شناسی، عقایدی است که افراد یا گروه‌های انسانی درباره آنچه مطلوب، مناسب، خوب یا بد است، دارند. ارزش‌ها معمولاً از عادت و هنجار، سرچشمه می‌گیرند.

► پروین اعتصامی: سعی تو بِنّا و سعادت بناست...

ارزش وجودی انسان از دید قرآن کریم

▶ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ ... (انعام ۱۶۵)

▶ و او کسی است که شما را جانشینان (و نمایندگان) خود در زمین ساخت ، ...

▶ " ای داوود! ما تو را خلیفه و (نماینده خود) در زمین قرار دادیم، پس در میان مردم بحق داوری کن،... ". (صاد، ۲۶)

▶ " (به خاطر بیاور) هنگامی را که پروردگارت به فرشتگان گفت:

▶ من در روی زمین، جانشینی [نماینده‌ای] قرار خواهم داد... ". (بقره، ۳۰).

▶ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (مؤمنون ۱۴)

▶ (بزرگ و پر برکت است خدائی که بهترین خلق کنندگان است)

ارزش وجودی انسان از دید قرآن کریم

- ▶ **إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانْظِلُومًا جَهُولًا (احزاب ۷۲) .**
- ▶ امانت (تعهد ، تکلیف ، مسئولیت و ولایت الهیه) را بر آسمانها و زمین و کوهها عرضه داشتیم آنها از حمل آن ابا کردند و از آن هراس داشتند ، اما انسان آن را بر دوش کشید او بسیار ظالم و جاهل بود (قدر این مقام عظیم را ندانست و به خود ستم کرد).
- ▶ **سوره اعراف آیه ۱۱ : ما شما را آفریدیم و سپس صورت بندی کردیم و بعد به ملائکه گفتیم بر آدم خضوع کنید. آن ها سجده کردند الا ابلیس. (ارزش انسان)**

وظیفه انسان از دید قرآن کریم

- ▶ سوره بقره آیات ۳۳-۳۰. تفسیر: خداوند انسان را برای مقصودی خاص آفریده و برای رسیدن به آن مقصود او را تواناییها و استعدادها و آموزش های مناسب داده است.
- ▶ تفسیر: انسان به عنوان جانشین خداوند بر روی زمین انتخاب شده است و این جانشینی اقتضا می کند که آدمی به همه اوصاف آن کس که جانشین اوست آراسته شود. خداوند همه اسما یعنی به چشم دیدن چیزها و به یقین پیوستن و ماهیات عالم را به آدمی آموخت و او را به اطوار گوناگون و اسرار بی نهایت عالم آگاه کرد و او را معلم فرشتگان ساخت تا اسمها یعنی حد مقام ایشان را برای آن ها روشن کند.

اختیار انسان از دید قرآن کریم

- ▶ سوره شعرا آیه ۴: ایمان اجباری هیچ ارزشی ندارد.
- ▶ سوره فرقان آیه ۵۷: پیامبر فردی را اجبار و حتی اکراه نمی کند و مردم کمال آزادی را در انتخاب خود دارند).....آگر بخواهید راهی به سوی پروردگارتان باز کنید)
- ▶ سوره یونس آیه ۱۹: اگر خدا حکم نکرده بود که انسان آزاد باشد تا مسیر کمال و پیشرفت را طی کند، بزودی در میان آن ها دآوری می کرد و مشرکان و منحرفان را نابود می ساخت.

اختیار انسان از دید قرآن کریم

► سوره انعام آیه ۱۴۹: شما گفتید اگر خدا می خواست می توانست مانع شرک

ما بشود اما این دلیل شما بر علیه خودتان است و درواقع حجت خدا است

چون همین که شمارا وادار به ایمان نکرده نشان میدهد که برای آزادی و

اختیار شما اهمیت قایل شده است. نه اینکه خدا عاجز از هدایت اجباری

است، عاجز نیست اما میداند این هدایتی بی ارزش و فاقد اثر تربیتی است

یک عمر سلامت با خود مراقبتی

- آیه " وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ " انسان را از اینکه با دست خود و بی توجهی ها و بی مبالاتی ها، خود را به هلاکت افکند نهی می کند ((آیه ۱۹۵ سوره بقره)) ...
- ... پس هر یک از ما مسؤولیم برای حفظ حیات مان به اندازه کافی آگاه، ماهر و توانمند شویم و از وجود ارزشمندی که خداوند به خود به خاطر آفرینش آن تبریک گفت و از روح پاکش در آن دمید، مراقبت و حفاظت کنیم ...
- ... چرا که این جسم و روح پاکی که در آن دمیده شده بزرگترین ثروت ماست و امانت بزرگ خدایی است که از رگ گردن به ما نزدیک تر است و رحمان است و رحیم.

خودمراقبتی یعنی مسوولیت پذیری و کنترل سرنوشت

□ این کلام خداست که سرنوشت هیچ قومی تغییر نمی یابد مگر آنکه خود بخواهد و خودمراقبتی، تبلور خواستن و توانستن برای انتخاب سرنوشتی سالم است.

□ این حدیث نبوی است که "کلکم راع و کلکم مسوول عن رعیتة". اسلام، دین مسوولیت پذیری است یعنی همه مردم در جای خود مسوول هستند و خودمراقبتی گام اول مسوولیت پذیری برای سلامت است.

□ پس بیایید با مهربانی از خود و دیگران و با عشق از ایران مان مراقبت کنیم.

هرم ساختاری مدیریت ارتقای سلامت



منابع مراقبت از سلامت

□ هنگام مواجهه با یک مشکل بهداشتی یا برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت، پنج منبع اصلی مراقبت در دسترس اشخاص است:

- ۱- خود شخص
- ۲- سایر افراد عادی
- ۳- اطلاعات موجود در محیط
- ۴- محیط
- ۵- متخصصان

عصر صنعت پزشکی

بیشترین تمایل

ثالثیه

ثانویه

اولیه

مراقبت تخصصی

فرد

خودمراقبتی

کمترین تمایل

عصر اطلاعات برای سلامت

بیشترین تمایل

فرد

خانواد / دوستان

شبکه های خودیاری

متخصص: تسهیلگر

متخصص: شریک

متخصص: معتبر

کمترین تمایل

نقشه تغییرات مراقبت از سلامت

چرا خودمراقبتی؟

- طبق گزارش سال ۲۰۱۳ NHS، شواهد محکمی وجود دارد که صرفه جویی مالی ۷ درصدی را برای خودمراقبتی پیش بینی می کند. این صرفه جویی، ناشی از کاهش هزینه پذیرش های برنامه ریزی شده و برنامه ریزی نشده و پذیرش های سرپایی است.
- در سطح ملی، این صرفه جویی چیزی حدود ۴/۴ بلیون پوند در سراسر انگلستان است.
- طیف وسیعی از مدارک ضعیف تر اما مطمئن، صرفه جویی بالقوه حدود ۲۰ درصدی را نشان می دهند.

مزایای خودمراقبتی در بیماری های مزمن

- ۴۰ درصد کاهش مراجعه به پزشکان عمومی
- کاهش ۱۷ درصد مراجعه به پزشکان متخصص
- ۵۰ درصد کاهش در مراجعه به مراکز اورژانس
- ۵۰ درصد کاهش در بستری بیمارستانی
- ۵۰ درصد کاهش در روزهای غیبت از کار
- و همه اینها یعنی کاهش هزینه های بهداشتی و ارتقای کیفیت زندگی مردم.
- یک بیمار دیابتی در طول یک سال ۳ ساعت در تماس با پزشکان و پرسنل حَرَف بهداشتی و درمانی است و در مابقی ۸۷۵۷ ساعت سال مسئول مراقبت از خود است.

مطالعات

Relationship between self-efficacy, self-care behaviour and glycaemic control among patients with type 2 diabetes mellitus in the Malaysian primary care setting ▶

Tharek et al. BMC Family Practice (2018) 19:39 ▶

A Measure of Self Care Self Efficacy ▶

Elise L. Lev and Steven V. Owen ▶

مزایای خودمراقبتی در ناخوشی های جزیی

▶ ناخوشی های جزئی در مدتی کوتاه بدون درمان و یا با درمان علامتی با داروهای غیر نسخه ای بهبود می یابند.

▶ آموزش مردم برای خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی می تواند حداقل جلوی یک پنجم از مراجعات بی مورد را بگیرد که مبلغ صرفه جویی شده تنها از منظر نظام سلامت در کشور انگلستان، ۹۶ میلیارد دلار در یک سال خواهد بود. اگر عدم نیاز به غیبت از کار به منظور مراجعه به پزشک و کاهش هزینه حمل و نقل را به عدد فوق بیفزاییم، صرفه جویی نهایی بسیار بزرگ تر خواهد بود.

خودمراقبتی برای حل بزرگترین چالش نظام سلامت

► کووید ۱۹

- - بهداشت دست
- - بهداشت تنفسی
- - رعایت فاصله فیزیکی
- - پرهیز از تجمع
- - مراقبت از افراد پر خطر

خودمراقبتی برای حل بزرگترین چالش های نظام سلامت

- چهره های جدید اعتیاد
- تغییر الگوی انتقال ایدز
- چالش های زیست محیطی و اقلیمی
- همه گیری سرطان؛ دیابت و فشارخون
- ترکیب جمعیتی رو به سالمندی
- شهرنشینی بی ضابطه
- بیماری های نوپدید و بازپدید
- سوانح و حوادث ترافیکی

مهم ترین دستاورد تقویت خودمراقبتی

- ▶ - گرفتن تصمیمات درست درباره استفاده صحیح از مراقبت های بهداشتی
- ▶ - انتخاب و اجرای مناسب رفتارهای خود-مراقبتی

خودارزیابی سلامت

- ▶ جمع آوری اطلاعات حیاتی که فرد لازم دارد برای فکر کردن به زندگی و این که می خواهد چگونه به زندگی ادامه دهد.
- ▶ این موضوع به فرد کمک می کند تا اهداف خود در زندگی را مشخص کند
- ▶ حیطه های خود ارزیابی: جسمی، اجتماعی، هوشی، مالی و معنوی

انواع خودمراقبتی

□ خودمراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی پیدا می کند. به همین سبب خودمراقبتی را می توان به شکل زیر طبقه بندی نمود:

۱) خودمراقبتی حفظ وضعیت سلامت (Self-care of Healthy State)

۲) خودمراقبتی ناخوشی های جزئی (Self-care of Minor Ailment)

۳) خودمراقبتی بیماری های مزمن (Self-care of Chronic Diseases)

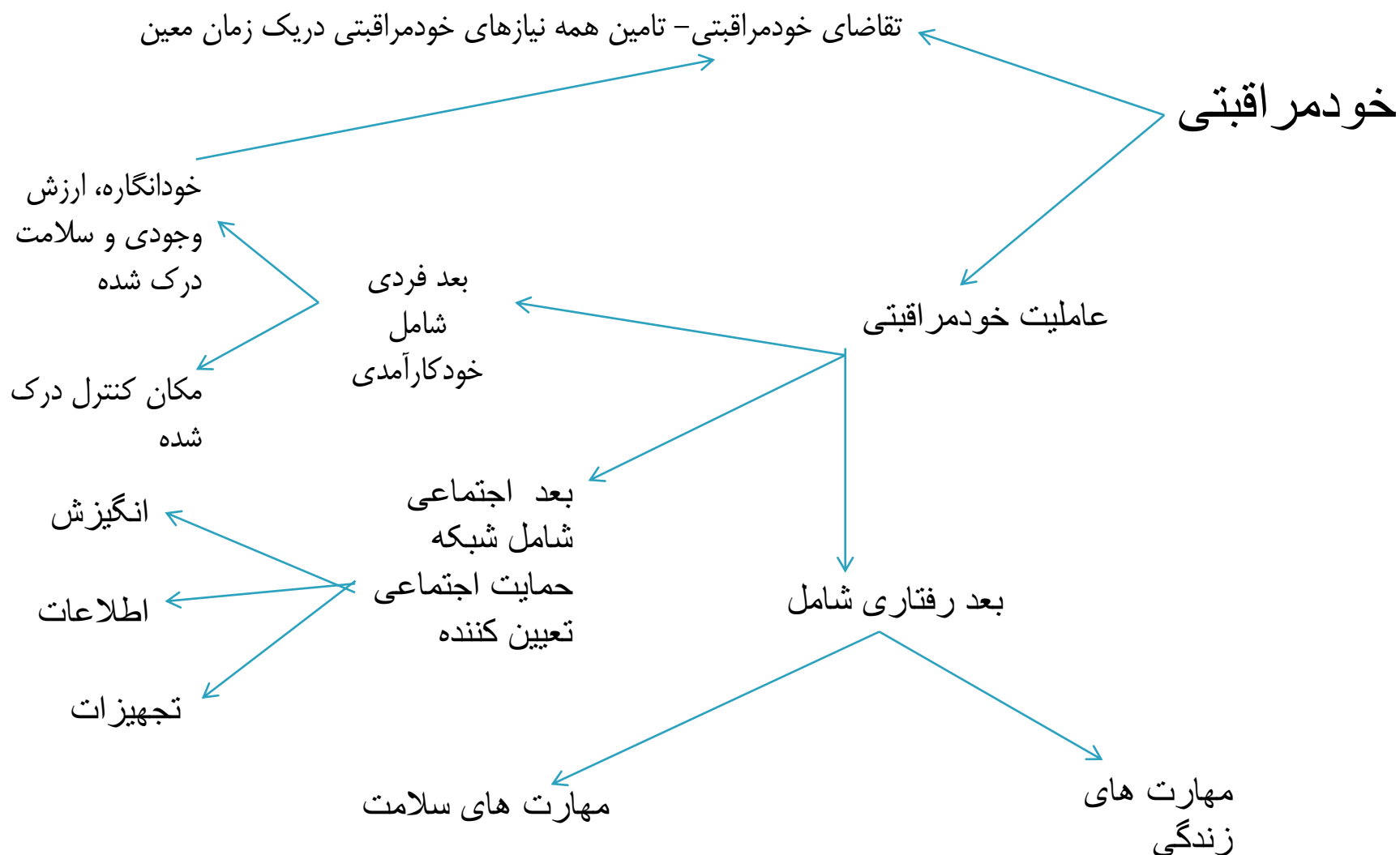
۴) خودمراقبتی بیماری های حاد (Self-care of Acute Illness)

□ بخشی از ناخوشی های جزئی، بیماری های مزمن، و بیماری های حاد نیازمند مراقبت های پزشکی حرفه ای است. هدف از خودمراقبتی آن است که بخش حرفه ای مراقبت از این بیماری ها را به حداقل برساند.

قالب و محتوای خودمراقبتی

□ **قالب** خودمراقبتی به سازوکار و روش انجام خودمراقبتی و حمایت از آن اطلاق می گردد.

□ **محتوای** خودمراقبتی یعنی موضوع خاصی که در هر رفتار خودمراقبتی به آن پرداخته می شود. محتوا مشتق از اهداف (منظورهای) خودمراقبتی (پیشگیری، درمانی، ...)، نیازهای خودمراقبتی (نیازهای خاص در مراحل مختلف رشد فرد) و سلسله اقدامات مؤثر در برآورده ساختن آنها است. محتوای خودمراقبتی را می توان بر حسب گروه هدف، نیازهای خاص آنها و راههای مختلف برآورده ساختن نیازها تغییر داد.



عوامل موثر بر خودمراقبتی

- ▶ دانش
- ▶ مهارت های زندگی
- ▶ ارزش ها
- ▶ انگیزه ها
- ▶ خلق
- ▶ مکان کنترل
- ▶ خود- کارآمدی
- ▶ سلامت درک شده

منابع خودکارآمدی

- ▶ ۱- تجارب مثبت
- ▶ ۲- استفاده از تجربه دیگران (مدل سازی)
- ▶ ۳- ترغیب اجتماعی
- ▶ ۳- تفسیر فرد از وضعیت عاطفی و فیزیولوژیک خود

خودانگاره

- ▶ تصویر و برداشتی که هر کس از مجموعه ی توانمندی ها و کاستی ها و جایگاه خود در اجتماع دارد..تصویری که هر کس از خویشتن در ذهن دارد.(لغت نامه دهخدا)
- ▶ خود انگاره جواب این سوال است: من چه کسی هستم؟
- ▶ خود انگاره مثبت = خود ارزشمندی
- ▶ عوامل موثر بر تشکیل خود انگاره:
 - ▶ تجارب گذشته
 - ▶ رفتار دیگران
 - ▶ عضویت در گروه
 - ▶ موفقیت ها



▶ خودتوانمند سازی: وضعیتی که فرد در آن دارای میزان بالایی از قدرت (توانمندی بالقوه و واقعی) است

▶ کنترل: مهم ترین ویژگی خودتوانمندسازی «کنترل» است.

▶ کنترل: فرد می تواند از میان گزینه هایی که هر یک به طور مجزا می توانند به نتیجه مورد نظر منجر شوند یکی را انتخاب کنند.

خودمراقبتی

**عاملیت خودمراقبتی
(توانمندی)**

تقاضای خودمراقبتی

مهارت

انگیزش

خود-کارآمدی

دانش

- کنترل درک
شده
- بهبود
خودانگاره
- تجربیات
گذشته

- سواد
بهداشتی
- اطلاعات
بهداشتی
- بهره‌مندی از
منابع سلامت
- انگیزش

- تسهیلات لازم
برای کسب دانش،
مهارت و انگیزش
- تجربیات گذشته
خودکارآمدی

- تعریف فرد از سلامت
- خودانگاره
- مزایا و موانع درک شده
رفتار
- سلامت درک شده
- ارزش سلامت
- نفوذ اجتماعی
- سیستم اعتقادات و
ارزش‌ها
- خودکارآمدی

محیط حمایت‌کننده

حمایت اجتماعی، سرمایه اجتماعی، گزینه‌های انتخاب سلامت،
تسهیلات لازم برای کسب دانش، مهارت، انگیزش و خودکارآمدی

عوامل
زمینه‌ای

عوامل
زمینه‌ای

مؤلفه‌های
خودمراقبتی

عوامل
مؤثر
بر
مؤلفه‌ها

► با تشکر از توجه و وقت گذاری شما