

مفاهیم، مبانی تئوریک و حیطه های  
خود مراقبتی

# تعریف

خود مراقبتی اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که توسط فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده انجام می شود

# تعریف

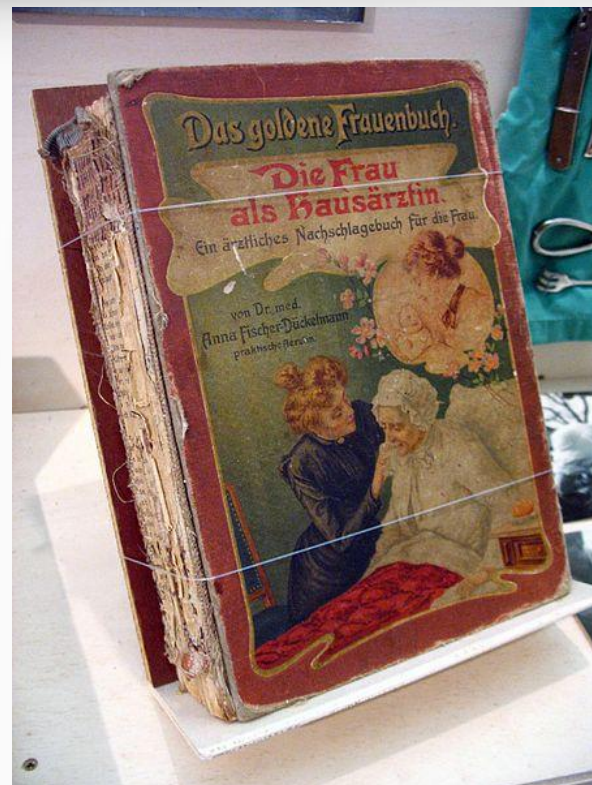
- خود مراقبتی اقدامات و فعالیتهای **آگاهانه**، **آموخته شده** و **هدفداری** است مردم برای **خود**، **فرزندان** و **خانواده شان** انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت خوب **ذهنی** و **جسمی** خود نگهداری کنند، **نیازهای اجتماعی و روانی** خود را برآورده سازند، از بیماری یا حوادث **پیشگیری** کنند، ناخوشی ها و وضعیت های **مزمن** را **مراقبت** کنند و نیز از سلامت و عافیتشان **بعد از بیماری حاد** یا **ترخیص** از بیمارستان نگهداری کنند.

# حیطه های خود مراقبتی

- ارتقای سلامت
- اصلاح شیوه زندگی
- پیشگیری از بیماری
- ارزیابی علایم
- حفظ سلامت
- درمان بیماری
- توان بخشی

# تاریخچه

- مراقبت از اشخاص بیمار ، همواره به وسیله خود شخص و خانواده اش در تمام طول تاریخ و در تمام جوامع صورت گرفته است.
- اقبال کنونی به خود مراقبتی، به سال های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ برمی گردد.



زن به عنوان پرستار  
نوشته آنا- فیشر- دوکلمان  
(قرن ۱۹)

# دلایل اقبال به خودمراقبتی (مردم)

- آشکار شدن محدودیت های سیستم سلامت تخصصی
- نقد و تردید در نقش پزشکی مدرن در ارتقای سلامت مردم
- تغییرالگوی بیماری ها از حاد به مزمن
- تغییر دیدگاه از درمان قطعی به مراقبت
- افزایش نارضایتی حاصل از توسعه تکنولوژی
- غیر شخصی شدن مراقبت های پزشکی
- رشد دانش افراد غیر متخصص
- تمایل به اعمال کنترل شخصی در مسایل بهداشتی
- تمایل به اعمال کنترل در همکاری با متخصصین
- نیاز به کنترل هزینه های مراقبت

# منابع اصلی مراقبت از سلامت





# اهمیت خود مراقبتی (نظام سلامت)

- خود مراقبتی = مهمترین شکل مراقبت اولیه، در کشورهای توسعه یافته و کشورهای در حال توسعه
- ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش، بدون دخالت متخصصین اعمال می شود
- فرد دیابتی در طول یک سال

◀ تماس با متخصص سلامت: ۳ ساعت

◀ خود مراقبتی: ۸۷۵۷ ساعت

# اهمیت خود مراقبتی (نظام سلامت)

- بهبود سلامتی و کیفیت زندگی
- افزایش رضایت بیماران
- منطقی شدن استفاده از خدمات
- کاهش هزینه های سلامت

# خود مراقبتی چه نیست؟

- خودمراقبتی ~~جایگزین~~ مراقبت تخصصی و سازمانی نیست بلکه مکمل آن و یکی از عوامل تعیین کننده میزان و چگونگی استفاده از آن است

# اجزای خود مراقبتی

تقاضای خود مراقبتی به معنای سلسله اقدامات لازم برای برآورده ساختن همه نیازهای خود مراقبتی فرد است.

تقاضای  
خود  
مراقبتی



رفتار خود  
مراقبتی

عاملیت خود مراقبتی به معنای قابلیت افراد برای درگیری در اقدامات خود مراقبتی است

عاملیت  
خود  
مراقبتی

عوامل زمینه ای عواملی در درون و بیرون فرد هستند که توانایی او را برای درگیری در خود مراقبتی و/ یا نوع و مقدار خود مراقبتی لازم را تحت تأثیر قرار می دهند

# حمایت از خودمراقبتی

• حمایت از خود مراقبتی یعنی فراهم نمودن شرایط و زیرساخت هایی که منجر به توانمندسازی افراد و جامعه برای خود مراقبتی شود

– تقویت جزء خود مراقبتی برنامه های سلامت

– حمایت از برنامه هایی که در آنها رویکرد خود مراقبتی مدنظر

– قرار گرفته است

– رایه طیفی از گزینه ها که ظرفیت ، اعتماد و کارایی افراد را برای

خودمراقبتی تحت تأثیر قرار می دهد

# حمایت از خودمراقبتی

