



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
مازندران

# سلامت با خود مراقبتی

روابط عمومی و آموزش سلامت

مرکز بهداشت شهرستان ساری - بهار ۹۳





سلامتی بالاترین نعمت است آنرا به آسانی از دست ندهید.....

خودمراقبتی، گام اول سلامت است زندگی زیباست وقتی سلامت باشید.....



تهیه و تنظیم: روابط عمومی و آموزش سلامت مرکز بهداشت شهرستان ساری - بهار ۱۳۹۳

با تشکر از کلیه همکارانی که در تهیه و تدوین این مجموعه ما را یاری نمودند.

۱	.....مقدمه
۵	.....ابلاغ سیاستهای کلی سلامت توسط مقام معظم رهبری
۹	.....خود مراقبتی چیست؟
۱۰	.....خود آگاهی
۱۱	.....عناصر خود مراقبتی
۱۱	.....خود مراقبتی جسمی
۱۲	.....خود مراقبتی روانی و عاطفی
۱۲	.....خود مراقبتی اجتماعی
۱۳	.....خود مراقبتی معنوی
۱۴	.....نمونه برنامه خود مراقبتی
۱۵	.....مزایای خود مراقبتی
۱۶	.....خود مراقبتی- اضافه وزن (چاقی)
۲۰	.....خود مراقبتی- کلسترول بالا
۲۳	.....خود مراقبتی – فشار خون بالا
۲۵	.....خود مراقبتی و تغذیه
۲۸	.....خود مراقبتی و قند خون بالا

۳۱	..... خود مراقبتی - سیگار/قلیان
۳۱	..... خود مراقبتی-حوادث و ترافیکی
۳۲	..... خود مراقبتی-بهداشت دهان و دندان
۳۵	..... خود مراقبتی-زنان
۳۷	..... خود مراقبتی- بهداشت روان
۴۲	..... خود مراقبتی - بهداشت مدارس

روز جهانی بهداشت در تاریخ ۷ آوریل هر سال به مناسبت سالگرد تاسیس سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۸ جشن گرفته می شود. از سوی این سازمان هر سال یک عنوان که بیانگر بر جسته ترین اولویت در عرصه بهداشت عمومی می باشد؛ انتخاب می شود. این روز فرصتی را برای افراد جامعه جهت مشارکت در فعالیت هایی که منجر به بهبود سلامت می شود فراهم می سازد.

در گزارش جهانی بهداشت از میان ۱۰ عامل خطر، پنج عامل: چاقی، فشارخون بالا، کلسترول بالا، مصرف الکل و دخانیات را به عنوان مهمترین عوامل خطر بیماری در دنیا شناسایی کرده اند که هر کدام به طور مستقل و اغلب به صورت ترکیبی بر سلامت جامعه بشری تاثیر منفی چشم گیری دارند.

مدارک و شواهد علمی نشان می دهند که با مصرف رژیم غذایی سالم تر، افزایش فعالیت جسمانی و نکشیدن سیگار می توان تا ۸۰ درصد از موارد بیماری های قلبی عروقی، تا ۹۰ درصد از موارد دیابت نوع دوم و از یک سوم سرطان ها پیشگیری کرد

مصرف میوه و سبزی از اجزای مهم برنامه غذایی سالم است. میوه و سبزی در پیشگیری از بیماری هایی مانند بیماری های قلبی عروقی و برخی از انواع سرطان ها به خصوص سرطان های سیستم گوارشی موثر است.

اعتیاد به مواد مخدر علاوه بر زیان های خطرناک جسمی، از قبیل ابتلای به بیماری های عفونی همچون ایدز و هپاتیت، عوارض و مشکلات عدیده اجتماعی و اقتصادی دیگری از قبیل افزایش جرم های مرتبط با مواد مخدر مثل جنایت، سرقت از یک طرف و مصائبی همچون فقر و نکدی گری و هدر رفتن سرمایه های کلان مادی و معنوی از طرف دیگر سلامت جامعه بشری را تهدید می کند.

در حال حاضر دخانیات مسئول یک مورد از هر ۱۰ مورد مرگ و میر در بالغین در سرتاسر دنیا می باشد (در حدود ۴/۹ میلیون مرگ در سال) در حدود ۱/۳ میلیارد نفر در سراسر جهان سیگار می کشند و تعداد سیگاری ها همچنان در حال افزایش است. در حدود ۸۴ درصد از این افراد در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند.

بانک جهانی تخمین می زند که در کشورهای ثروتمند هزینه های بهداشتی مرتبط با مصرف سیگار بین ۶ تا ۱۵ درصد تمام هزینه های بهداشتی را شامل می شود.

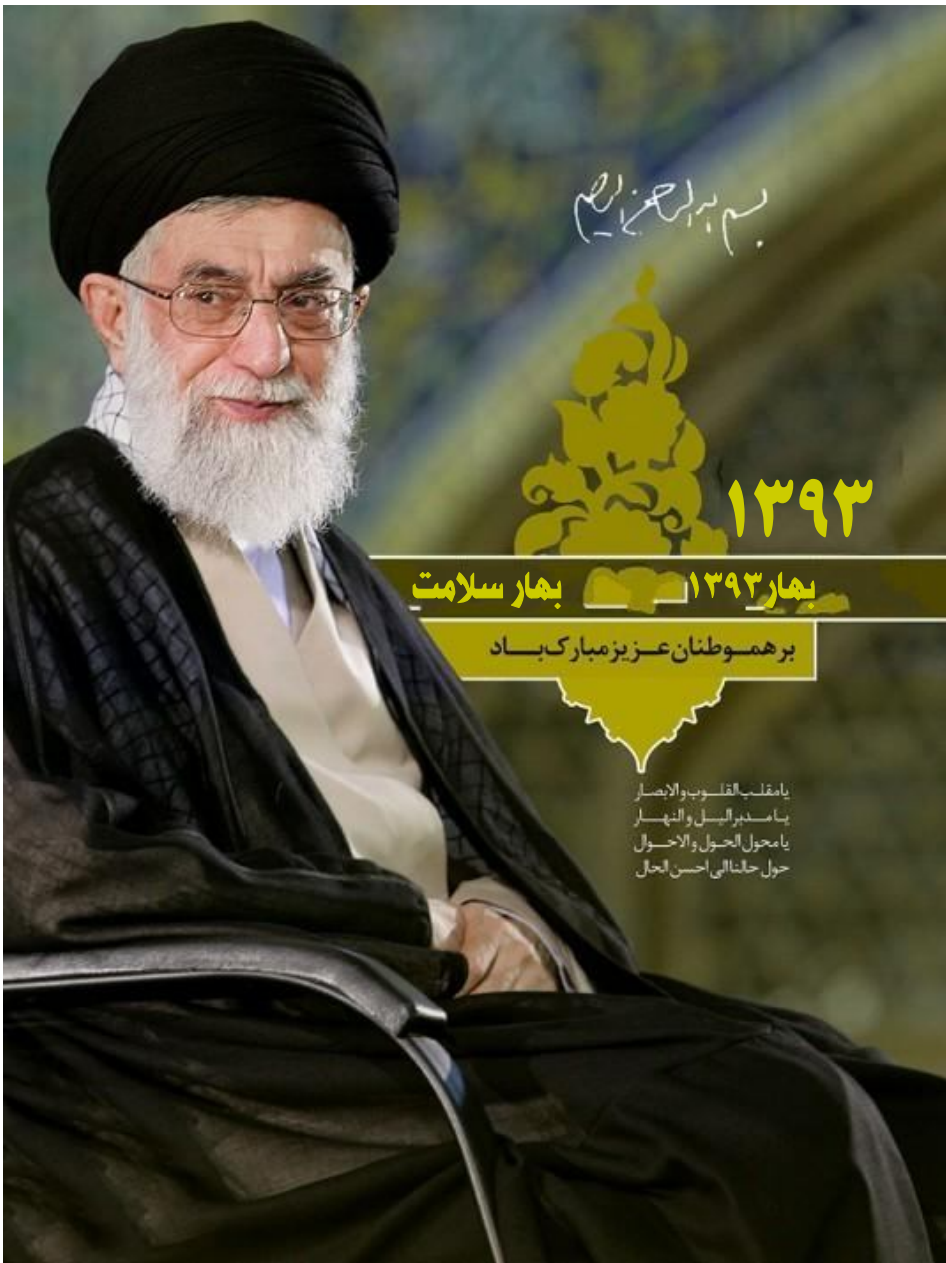
بی تحرکی و کم تحرکی یک عامل خطر مهم برای بروز بیماری های مزمن، چاقی و استئوپروز است. بی تحرکی عامل حدود ۱/۹ میلیون مرگ قابل پیشگیری در سال در جهان است. خطر مرگ و میر به هر علت در افراد بی تحرک و کم تحرک ، ۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از افرادی است که در بیشتر روزهای هفته ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط انجام می دهند.

غذا و تغذیه یکی از ابعاد اساسی زندگی، سلامت و رفاه جامعه است. مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، سرطان های معده و کولورکتال را کاهش می دهد. تخمین زده می شود که دریافت ناکافی میوه ها و سبزی ها مسئول حدود ۱۹ درصد از سرطانهای گوارشی، ۳۱ درصد از بیماری های ایسکمیک قلبی و ۱۱ درصد از سکته های مغزی در تمام دنیا می باشد .

خوشبختانه بیماری های غیرواگیر بویژه بیماری های قلبی عروقی به میزان قابل توجهی قابل پیشگیری هستند. با طراحی و اجرای مداخلات اثر بخش ( از طریق کنترل یا حذف عوامل خطر بیماری های غیرواگیر) می توان، مرگ و ناتوانی ناشی از این بیماری ها را کاهش داد .

در راستای شعار هفته سلامت جمهوری اسلامی ایران-۱۳۹۳ « یک عمر سلامت ، با خود مراقبتی » گامی در جهت کنترل عوامل خطر بیماری های غیرواگیر و ارتقاء سلامت آحاد جامعه با رویکرد خود مراقبتی برداشته شود. سلامت موهبت بزرگ پروردگار عالم است که به انسانها عطا شده تا در جهت تعالی و رشد فضائل انسانی و الهی مورد بهره برداری قرار گیرد . و هفته سلامت یادآور همت و تلاش مردان و زنان سخت کوش عرصه سلامت کشور عزیزمان ایران است که در راستای تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت مردم گام بر می دارند.

با عنایت به تاثیر ویژه «خودمراقبتی» در ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، منطقی شدن استفاده از خدمات و نیز کاهش هزینه های سلامت ، ما بر آنیم در بسیج اطلاع رسانی هفته سلامت (۱ الی ۷ اردیبهشت ۱۳۹۳) : دستگاه های دولتی و غیر دولتی را با مسئولیت اجتماعی شان برای ارتقای عادلانه سلامت و مردم را با نقش شان در ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه آشنا نماییم.



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

۱۳۹۳

بهار سلامت بهار ۱۳۹۳

بر هموطنان عزیز مبارکباد

ياقلب القلوب والانصار  
يا منبر البطل والنهار  
يا محول الحول والاحوال  
حول حلالنا الى احسن الحال

« نهضت احیاء و گسترش بهداشت و طب پیشگیری را با بکار گیری و بسیج کلیه

مقام معظم رهبری

امکانات موجود آغاز نمایید»



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



«اولین قدم ما بحث بهداشت است؛ باید همه تلاش کنیم که در زمینه بهداشت موفق شویم و اگر نتوانستیم، به سمت درمان حرکت کنیم.»

«هر مقدار سرمایه‌گذاری در بهداشت بیشتر شود، مسلماً سرمایه‌گذاری در درمان کمتر و جامعه ما سالم‌تر و مشکلات این بخش هم به تدریج کم و کمتر خواهد شد.»

سخن‌رانی در همایش مردمی مجلس شورای اسلامی در مشهد، شهریور ۱۳۹۳

یک عمر سلامت، با خود مراقبتی

هفته سلامت ۱۳۹۳  
بازار بهداشت  
معاونت و ارتقای سلامت



## بهار ۹۳ بهار سلامت

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی در اجرای بند یک اصل ۱۱۰ قانون اساسی سیاست‌های کلی

«سلامت» را که پس از مشورت با مجمع تشخیص مصلحت نظام تعیین شده است، ابلاغ کردند.

متن سیاست‌های کلی سلامت که به رؤسای قوای سه‌گانه و رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام ابلاغ شده، به

شرح زیر است:

بسم‌الله الرحمن الرحیم

### سیاست‌های کلی سلامت

۱- ارائه خدمات آموزشی، پژوهشی، بهداشتی، درمانی و توانبخشی سلامت مبتنی بر اصول و ارزش‌های انسانی- اسلامی و نهادینه سازی آن در جامعه.

۱-۱- ارتقاء نظام انتخاب، ارزشیابی و تعلیم و تربیت اساتید و دانشجویان و مدیران و تحول در محیط‌های علمی و دانشگاهی متناسب با ارزش‌های اسلامی، اخلاق پزشکی و آداب حرفه‌ای.

۱-۲- آگاه‌سازی مردم از حقوق و مسؤولیت‌های اجتماعی خود و استفاده از ظرفیت محیط‌های ارائه مراقبت‌های سلامت برای رشد معنویت و اخلاق اسلامی در جامعه.

۲- تحقق رویکرد سلامت همه‌جانبه و انسان‌سالم در همه قوانین، سیاست‌های اجرایی و مقررات با رعایت:

۱-۲- اولویت پیشگیری بر درمان.

۲-۲- روزآمد نمودن برنامه‌های بهداشتی و درمانی.

۲-۳- کاهش مخاطرات و آلودگی‌های تهدیدکننده سلامت مبتنی بر شواهد معتبر علمی.

۲-۴- تهیه پیوست سلامت برای طرح‌های کلان توسعه‌ای.

۲-۵- ارتقاء شاخص‌های سلامت برای دستیابی به جایگاه اول در منطقه آسیای جنوب غربی.

۲-۶- اصلاح و تکمیل نظام‌های پایش، نظارت و ارزیابی برای صیانت قانونمند از حقوق مردم و بیماران و اجرای صحیح سیاست‌های کلی.

۳- ارتقاء سلامت روانی جامعه با ترویج سبک زندگی اسلامی- ایرانی، تحکیم بنیان خانواده، رفع موانع تنش

آفرین در زندگی فردی و اجتماعی، ترویج آموزش‌های اخلاقی و معنوی و ارتقاء شاخص‌های سلامت روانی.

۴ - ایجاد و تقویت زیرساخت‌های مورد نیاز برای تولید فرآورده‌ها و مواد اولیه دارویی، واکسن، محصولات زیستی و ملزومات و تجهیزات پزشکی دارای کیفیت و استاندارد بین‌المللی.

۵ - ساماندهی تقاضا و ممانعت از تقاضای فائنی و اجازه تجویز صرفاً بر اساس نظام سطح‌بندی و راهنماهای بالینی، طرح ژنریک و نظام دارویی ملی کشور و سیاست‌گذاری و نظارت کارآمد بر تولید، مصرف و واردات دارو، واکسن، محصولات زیستی و تجهیزات پزشکی با هدف حمایت از تولید داخلی و توسعه صادرات.

۶ - تأمین امنیت غذایی و بهره‌مندی عادلانه آحاد مردم از سبد غذایی سالم، مطلوب و کافی، آب و هوای پاک، امکانات ورزشی همگانی و فرآورده‌های بهداشتی ایمن همراه با رعایت استانداردهای ملی و معیارهای منطقه‌ای و جهانی.

۷ - تفکیک وظایف تولید، تأمین مالی و تدارک خدمات در حوزه سلامت با هدف پاسخگویی، تحقق عدالت و ارائه خدمات درمانی مطلوب به مردم به شرح ذیل:

۷-۱ - تولید نظام سلامت شامل سیاست‌گذاری‌های اجرایی، برنامه ریزی‌های راهبردی، ارزشیابی و نظارت توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

۷-۲ - مدیریت منابع سلامت از طریق نظام بیمه با محوریت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و همکاری سایر مراکز و نهادها.

۷-۳ - تدارک خدمات توسط ارائه‌کنندگان خدمت در بخش‌های دولتی، عمومی و خصوصی.

۷-۴ - هماهنگی و ساماندهی امور فوق مطابق ساز و کاری است که قانون تعیین خواهد کرد.

۸ - افزایش و بهبود کیفیت و ایمنی خدمات و مراقبت‌های جامع و یکپارچه سلامت با محوریت عدالت و تأکید بر پاسخگویی، اطلاع‌رسانی شفاف، اثربخشی، کارآیی و بهره‌وری در قالب شبکه بهداشتی و درمانی منطبق بر نظام سطح‌بندی و ارجاع از طریق:

۸-۱ - ترویج تصمیم‌گیری و اقدام مبتنی بر یافته‌های متقن و علمی در مراقبت‌های سلامت، آموزش و خدمات با تدوین استانداردها و راهنماها، ارزیابی فناوری‌های سلامت، استقرار نظام سطح‌بندی با اولویت خدمات ارتقاء سلامت و پیشگیری و ادغام آن‌ها در نظام آموزش علوم پزشکی.

۲-۸ - افزایش کیفیت و ایمنی خدمات و مراقبت‌های سلامت با استقرار و ترویج نظام حاکمیت بالینی و تعیین

استانداردها.

۳-۸- تدوین برنامه جامع مراقبتی، حمایتی برای جانبازان و جامعه معلولان کشور با هدف ارتقاء سلامت و توانمندسازی آنان.

۹- توسعه کمی و کیفی بیمه‌های بهداشتی و درمانی با هدف:

۱-۹- همگانی ساختن بیمه پایه درمان.

۲-۹- پوشش کامل نیازهای پایه درمان توسط بیمه‌ها برای آحاد جامعه و کاهش سهم مردم از هزینه‌های درمان تا آنجا که بیمار جز رنج بیماری، دغدغه و رنج دیگری نداشته باشد.

۳-۹- ارائه خدمات فراتر از بیمه پایه توسط بیمه تکمیلی در چارچوب دستورالعمل‌های قانونی و شفاف به گونه‌ای که کیفیت ارائه خدمات پایه درمانی همواره از مطلوبیت لازم برخوردار باشد.

۴-۹- تعیین بسته خدمات جامع بهداشتی و درمانی در سطح بیمه‌های پایه و تکمیلی توسط وزارت بهداشت و درمان و خرید آنها توسط نظام بیمه‌ای و نظارت مؤثر تولید بر اجرای دقیق بسته‌ها با حذف اقدامات زاید و هزینه‌های غیرضروری در چرخه معاینه، تشخیص بیماری تا درمان.

۵-۹- تقویت بازار رقابتی برای ارائه خدمات بیمه درمانی.

۶-۹- تدوین تعرفه خدمات و مراقبت‌های سلامت مبتنی بر شواهد و بر اساس ارزش افزوده با حق فنی واقعی یکسان برای بخش دولتی و غیردولتی.

۷-۹- اصلاح نظام پرداخت مبتنی بر کیفیت عملکرد، افزایش کارآیی، ایجاد درآمد عادلانه و ترغیب انگیزه‌های مثبت ارائه‌کنندگان خدمات و توجه خاص به فعالیت‌های ارتقاء سلامت و پیشگیری در مناطق محروم.

۱۰- تأمین منابع مالی پایدار در بخش سلامت با تأکید بر:

۱-۱۰- شفاف سازی قانونمند درآمدها، هزینه‌ها و فعالیت‌ها،

۲-۱۰- افزایش سهم سلامت، متناسب با ارتقاء کیفیت در ارائه خدمات بهداشتی و درمانی، از تولید ناخالص

داخلی و بودجه عمومی دولت به نحوی که بالاتر از میانگین کشورهای منطقه باشد و اهداف سند چشم‌انداز تحقق یابد.

۳-۱۰- وضع عوارض بر محصولات و مواد و خدمات زیان‌آور سلامت.

۴-۱۰- پرداخت یارانه به بخش سلامت و هدفمندسازی یارانه‌های بهداشت و درمان با هدف تأمین عدالت و ارتقاء

سلامت بویژه در مناطق غیربرخوردار و کمک اختصاصی به اقشار نیازمند و دهک‌های پایین درآمدی.

۱۱- افزایش آگاهی، مسؤولیت پذیری، توانمندی و مشارکت ساختارمند و فعالانه فرد، خانواده و جامعه در تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت با استفاده از ظرفیت نهادها و سازمان‌های فرهنگی، آموزشی و رسانه‌ای کشور تحت نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

۱۲- بازشناسی، تبیین، ترویج، توسعه و نهادینه نمودن طب سنتی ایران.

۱۲-۱- ترویج کشت گیاهان دارویی تحت نظر وزارت جهاد کشاورزی و حمایت از توسعه نوآوری‌های علمی و فنی در تولید و عرضه فرآورده‌های دارویی سنتی تحت نظر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

۱۲-۲- استاندارد سازی و روزآمد کردن روش‌های تشخیصی و درمانی طب سنتی و فرآورده‌های مرتبط با آن.

۱۲-۳- تبادل تجربیات با سایر کشورها در زمینه طب سنتی.

۱۲-۴- نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر ارائه خدمات طب سنتی و داروهای گیاهی.

۱۲-۵- برقراری تعامل و تبادل منطقی میان طب سنتی و طب نوین برای هم‌افزایی تجربیات و روش‌های درمانی.

۱۲-۶- اصلاح سبک زندگی در عرصه تغذیه.

۱۳- توسعه کیفی و کمی نظام آموزش علوم پزشکی به صورت هدفمند، سلامت محور، مبتنی بر نیازهای جامعه،

پاسخگو و عادلانه و با تربیت نیروی انسانی کارآمد، متعهد به اخلاق اسلامی حرفه‌ای و دارای مهارت و

شایستگی‌های متناسب با نیازهای مناطق مختلف کشور.

۱۴- تحول راهبردی پژوهش علوم پزشکی با رویکرد نظام نوآوری و برنامه ریزی برای دستیابی به مرجعیت علمی

در علوم، فنون و ارائه خدمات پزشکی و تبدیل ایران به قطب پزشکی منطقه آسیای جنوب غربی و جهان اسلام.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی طی نامه ای به مقام معظم رهبری از ایشان به دلیل ابلاغ

سیاست های کلی سلامت قدردانی کرد و فرمودند:

همکارانم با همه توان برای تحقق سیاست های مدبرانه ابلاغ شده تلاشی خستگی ناپذیر خواهند

داشت /سیاست های اعلام شده زمینه ساز تحولی چشمگیر در عرصه سلامت خواهد شد.

## خودمراقبتی چیست؟

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 مستقیم» تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری از دیگران (چه متخصص چه غیر متخصص) نیز می باشد. اگر چه خودمراقبتی فعالیتی است که مردم برای تامین حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند. ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان همسایگان، هم محلی ها و همشریان آنها نیز گسترش می یابد.

### به هر حال در تعریف خودمراقبتی پنج ویژگی زیر مستقر است:

۱. رفتاری است داوطلبانه

۲. فعالیتی است آموخته شده

۳. حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان

۴. بخشی از مراقبت های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان

۱۵. و بزرگسالی که قادر به خودمراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی از ارائه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.

### تعاریف:

افتراق نهادن میان سه واژه خودمراقبتی، خودمدیریتی و خوداتکایی بسیار مهم است.

خودمراقبتی: خودمراقبتی به مسئولیت پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق اتخاذ سبک سالم زندگی، تدبیر اندیشی جهت جلوگیری از رخداد حوادث و بیماریها، نگهداری و استفاده صحیح از داروها بدون نسخه

(Otc) در بیماریهای جزئی و مراقبت بهینه بیماری های مزمن اطلاق می شود.

خودمدیریتی: خودمدیریتی به مسئولیت پذیری و مشارکت افراد مبتلا به بیماری های مزمن در تصمیم گیری های آگاهانه بالینی، همکاری با افرادی که مراقبت از سلامت آنان بر عهده دارند، به حداقل رساندن تاثیر

با خودمراقبتی، می توانید شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنید و افزایش دهید.

بیماری بر وضعیت عملکردی، عواطف و ارتباطات بین فردی و همچنین پایش و مدیریت علائم و نشانه های بیماری برای به حداقل رساندن دفعات و عواقب حملات تشدید بیماری اطلاق می گردد.

### خود انکابی:

خودانکابی به توانایی و اعتماد به نفس فرد برای حفظ استقلال انجام امور روزمره و دستیابی به اهداف زندگی با حداقل وابستگی به دیگران گفته می شود.

### تفاوت خودمراقبتی و خود درمانی:

گاهی اوقات از مفهوم خودمراقبتی 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 ها یا تصمیم گیری های خود سرانه و غیر استاندارد درمانی است. از جمله رفتارهای خودسرانه ای که با استانداردهای خودمراقبتی تطبیق ندارد استفاده نابجا از دارو می باشد که نه تنها موجب درمان بیماری نمی شود بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می گردد.

### خود آگاهی

خود آگاهی، اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خود مراقبتی است، برای خود مراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم، آنچه که ما می خواهیم باشیم و دلایل مان برای چنین قصدی، دیدگاه روشنی داشته باشیم و بعد باید توانمند شویم تا آگاهانه و فعالانه، آنچه را می خواهید، تبدیل به واقعیت کنیم. همه ما از نقاط ضعف و قوت خود، آگاه هستیم و این آگاهی، به ما قدرتی میدهد که با آن می توانیم تغییراتی را به وجود بیاوریم که زندگی خود را عوض کنیم.

خود آگاهی به ما کمک می کند تا قدرت مان برای تغییر را کشف کنیم و با تمرکز بر وجود ارزشمندان و هدفمند زندگی کنیم. پی بردن به آنچه برای ما مهم است، گامی بزرگ برای دستیابی به موفقیت است. در مواقع، تمرکز ما بر وجود ارزشمند (ترکیب احساسات، واکنش ها، شخصیت و رفتار) مان است که آینده ما را می سازد

. باید به شیوه زندگی که برای خود برگزیده ایم، توجه کنیم . آیا برای زیستن ، شیوه زندگی سالمی را انتخاب

کرده ایم یا زمان ایجاد برخی از تغییرات است ؟

خلاصه اینکه : باور کنیم که برای تغییر اینجا هستیم ، ما برای رشد و توسعه اینجا هستیم، ما موجوداتی مترقی با ظرفیتی نامحدود هستیم ، ما خالقان سلامت و برترین مخلوق خدا هستیم.

## عناصر خود مراقبتی

طراحی یک برنامه خود مراقبتی ، نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است . این عناصر در چهار دسته طبقه بندی می شوند:

خودمراقبتی جسمی

خودمراقبتی روانی و عاطفی

خودمراقبتی اجتماعی

خودمراقبتی معنوی

## خودمراقبتی جسمی

خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است. این بخش از خودمراقبتی شامل فعالیت ها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم می شود، اینک آیا ورزش می کنیم؟ آیا در مورد غذاهایی که می خوریم، فکر می کنیم؟ رژیم غذایی و ورزش، نه تنها در سلامت جسمی ما نقش دارند، بلکه تاثیر بسیار زیادی بر سلامت روحی و روانی ما دارند. وقتی ورزش می کنیم، بدن ما مواد شیمیایی به نام اندورفین آزاد می کند که باعث افزایش روحیه، کاهش استرس و داشتن احساس خوب می شود.

باید توجه داشته باشیم از چه نوع غذایی می خوریم؟ آیا غذایمان از سلامت جسمی ما حمایت می کند یا اینکه از روی هوس ، غذایمان را انتخاب و مصرف می کنیم؟ غذایی که می خوریم، بر انرژی ما ، خلق و خوی ما و حتی الگوهای خواب ما اثر می گذارد. اگر ما خواب خوبی داشته باشیم ، ذهن و بدن ما احساس بهتری خواهند داشت. ما

جمعیت جوان و با نشاط و تحصیل کرده و با سواد کشور، امروز یکی از عامل های مهم پیشرفت است.

« بیانات مقام معظم رهبری »

نیاز به حدود ۶-۸ ساعت خواب در شب داریم. آیا به اندازه کافی استراحت می کنیم؟ بدن ما هر روز نیاز به زمانی برای استراحت کردن دارد.

خودمراقبتی جسمی به معنی توجه به محیط پیرامون مان نیز می شود. آیا خانه یا محل کار ما نیاز به نظم جدیدی دارد؟ توسعه محیطی آرام و بی سروصدا، عنصری کلیدی برای خودمراقبتی است. گاهی کوچکترین تغییرات محیطی می تواند بزرگ ترین تفاوت ها را به وجود آورد. محیط پیرامون ما بازتابی است از آنچه در درون ما می گذرد. در واقع، محیط زندگی به هم ریخته، درهم و برهم و یا استرس زا می تواند نشانه احساس درماندگی و استرس درونی ما باشد و چنین حالتی نمی گذارد زندگی خوبی داشته باشیم و بهترین ها را بدست آوریم. گاهی با تغییرات کوچک در محیط زندگی، راه برای نو آوری ها هموار می شود، در یک محیط پر انرژی، انرژی مثبت بیشتری خلق می شود. در واقع، پاکسازی محیط زندگی از آلودگی ها، یکی از ساده ترین و سریع ترین راه های تغییر کامل زندگی است.

خلاصه اینکه: پاکسازی و مرتب کردن محیط زندگی، فضا را برای زندگی جدیدمان آماده می کند.

## خود مراقبتی روانی و عاطفی

نیازهای عاطفی و روانی ما در بر گیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. وجود سلامت ذهنی یا عاطفی خیلی بیشتر از رهایی از افسردگی، اضطراب و دیگر مسایل روانی است. در واقع سلامت روانی و عاطفی به جای نبودن بیماری روانی، به وجود ویژگی هایی 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 زمان های بد نیز خودکار آمد، انعطاف پذیر و خلاق باقی می مانند، مانند زمان های خوب. سلامت عاطفی، بیانگر توانایی ما برای برقراری ارتباط با هیجان ها، احساسات و حواسمان و نیز بازتاب شناخت ما برای تنظیم اهداف مان بر اساس توانایی فردی ماست. داشتن سلامت روانی و عاطفی، شامل وجود احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی، اعتماد و صمیمیت، میل و رغبت به زندگی و شادی نشاط، توانایی مقابله با استرس و انطباق با تغییرات می شود. باید اوقات فراغت خود نیز توجه کنیم. بهتر است برای انجام کارهایی که باعث می شود بعد از انجام آنها احساس خوبی داشته باشیم، دنبال دلیل نگردیم، برای پیاده روی به ساحل برویم، به موسیقی گوش دهیم یا کتابی خوب بخوانیم. باید به یاد داشته باشیم که لذت بردن از زندگی، ضرورتی برای سلامت عاطفی و روانی است. باید از خود پرسیم چگونه می توانیم روز بهتری داشته باشیم و پاسخ آن را در ذهن خود تجسم و در قلب خود احساس کنیم.

خلاصه اینکه: به یاد داشته باشیم که این افکار ما هستند که شرایطمان را عوض می کنند.

برای خودمراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم، آنچه که می خواهیم باشیم و دلایل مان برای چنین قصدی، دیدگاه روشنی داشته باشیم.



## خود مراقبتی اجتماعی

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی مان بسیار حیاتی است. انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند. مغز ما توسط روابط اجتماعی ما از زمان تولدمان شکل می گیرد. داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی می تواند به ما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خوبی حفظ کنیم. افرادی که دوستی های نزدیک خود را حفظ می کنند و راه های دیگری را برای تعامل اجتماعی پیدا می کنند، نسبت به افراد منزوی، زندگی طولانی تری دارند. روابط و تعاملات اجتماعی ما با تقویت سیستم ایمنی بدن مان، موجب حفاظت از ما در برابر بیماری ها می شوند

## خود مراقبتی معنوی

خود مراقبتی معنوی به ما کمک می کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. همانطور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن مه ضروری است، پرورش روح مان نیز یک ضرورت است. تنها زمانی که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم، می توانیم متمم استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم. خود مراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی مان مرتبط است. ما بیشتر از یک جسم هستیم، روحی پاک داریم که با آن می توانیم وجودمان را توسعه دهیم. در واقع با تصدیق این امر، وارد قلمرویی بالاتر از خود آگاهی می شویم که به آن بیداری معنوی می گویند. درجه ای از معرفت که در آن به درک جدیدی از زندگی خود و خالق هستی می رسیم. در سایه چنین معرفتی، دریچه های جدیدی به روی ما گشوده و تجارب متفاوتی کسب می شود. معجزه زمانی خلق می شود که با خالق خود ارتباط برقرار می کنیم. این یاد خداست که به ما آرامش می دهد و وقتی معنای واقعی زندگی خود را درک کنیم، شفا آغاز می شود. سه جنبه دیگر برنامه خود مراقبتی، بر جنبه معنوی خود مراقبتی تاثیر می گذارد و بالعکس. البته باید به یاد داشته باشیم که هر یک از جنبه های دیگر آن مرتبط است. سلامت جسمی ما، سلامت عاطفی و معنوی مان را تحت تاثیر قرار می دهد و سلامت معنوی ما بر سلامت معنوی مان تاثیر می گذارد. در واقع همه آنها در هم تنیده اند.

خلاصه اینکه: خود مراقبتی معنوی به ما کمک می کند به خدایی که از رگ گردن به ما نزدیک تر است، نزدیک تر می شویم و در سایه لطف و رحمتش، با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب های زندگی مان مقابله کنیم.

## نمونه برنامه خود مراقبتی

- ✓ ۳ تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنم.
- ✓ یک بار در هفته شنا کنم.
- ✓ یک لیوان اضافی آب را در روز بنوشیم.
- ✓ یک قطعه اضافی از میوه در روز بخورم.
- ✓ ناهار را خودم درست کنم، به جای اینکه فست فود بخورم.
- ✓ محیط زندگی خودم را سرو سامان بدم، هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم.
- ✓ یاد بگیرم که وقتی لازم است بگویم نه، نه بگویم.
- ✓ زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم.
- ✓ احساسات خودم را بنویسم.
- ✓ با یک دوست یا مشاوره مورد اعتماد صحبت کنم.
- ✓ به یک کلاس هنری بروم.
- ✓ به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم.
- ✓ از یک موزه یا گالری بازدید کنم.
- ✓ یک بار در هفته بادوستان خود ملاقات کنم.
- ✓ به گروه همسان خود ملحق شوم.
- ✓ شب را با همسر خود بگذرانم.
- ✓ پیک نیک های خانوادگی داشته باشم.
- ✓ نماز را به موقع بخوانم.
- ✓ هرروز قرآن بخوانم.
- ✓ به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.
- ✓ وقتی را در طبیعت بگذرانم.



**برخی از مهم ترین مزایای خود مراقبتی از این قرار است:**

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.

### **مراقب خود باش!**

آیا به اندازه کافی مراقب خود هستیم؟ بدن ، ذهن و احساس ما ، به ما می گویند به اندازه ای که نیاز دارند ، مراقب شان هستیم یا نه؟ علایم زیر به ما کمک می کنند بدانیم که آیا به اندازه کافی از خود مراقبت می کنیم یا نه :

پایین بودن انرژی

استرس و نا امیدي

کمبود انگیزه

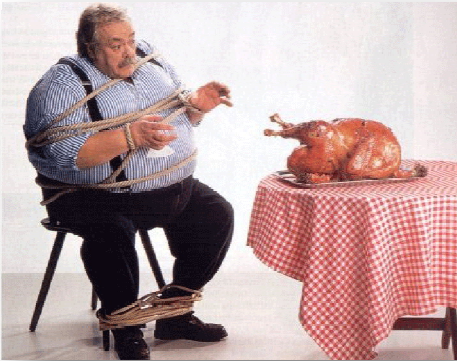
کمبود شور و اشتیاق به زندگی

مشکلات عاطفی (به راحتی گریه کردن ، زود از کوره در رفتن و غیره )



جامعه اسلامی، بدون بهره مندی کشور از نهاد خانواده سالم، سرزنده و با نشاط، اصلا امکان ندارد پیشرفت کند. «بیانات مقام معظم رهبری»

آیا می دانید:



### ۴۸ درصد مردم کشورمان چاق

هستند یا اضافه وزن دارند (۱۷ درصد چاق هستند) یعنی ۸ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر چنین مشکلی دارند و هر سال ۵۵۱۰۰ نفر به این دلیل فوت می کنند. به عبارت دیگر، نیمی از افراد ۱۵ تا ۶۵ سال کشور چاق هستند و یا اضافه وزن دارند.

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه چه مسوولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

- با فعالیت بدنی مرتب و روزانه، انرژی مصرفی خود را افزایش داده و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید.
- از بشقاب های کوچک برای غذا خوردن استفاده نمایید.
- مواد غذایی که سبب تحریک غذا خوردن در شما می شوند را از معرض دید و دسترس خود خارج نمایید.
- از قرار دادن دیس غذا با حجم زیاد در سر سفره خودداری کنید.
- وعده های غذایی را در ساعات معینی از روز و بطور منظم مصرف نمایید.
- قبل از آنکه کاملاً سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید.
- بلافاصله پس از مصرف غذا میز یا سفره را ترک کنید.
- آهسته غذا بخورید.

• بیش از حد نیاز غذا نخورید.

• به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.

• تا حد امکان پوست میوه ها را جدا نکنید.

• از مصرف شربت های باکتری و پودری جدا خودداری کنید. بهترین نوشیدنی، شربت های خانگی کم شیرین و انواع دوغ کم نمک و کم چرب و آبمیوه های طبیعی می باشد.

• از مصرف ته دیگ اکیدا خودداری کنید زیرا ته دیگ بسیار پر چرب و پر نمک می باشد.

• از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید. زیرا این گونه بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع می باشند.

• مصرف تنقلات شور که سرشار از نمک می باشند را محدود کنید.

• ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد. علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در ذائقه کودک تان پرورش دهید.

• در منزل یا محل کار ترازو داشته باشید و به طور هفتگی خود را وزن کنید.

• لقمه را آرام بجوید و اجازه دهید تا معده شما پُر شود. ۱۵ دقیقه وقت لازم است تا معده به فرد بگوید که پر شده است.

• در هنگام غذا خوردن جلوی تلویزیون ننشینید. زیرا بیشتر افراد هنگام تماشای تلویزیون زیاد غذا می خورند.

• روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید. در هنگام گرسنگی، آب بنوشید. آب، مواد زائد را از بدن دفع می کند و علاوه بر آن جلوی خوردن زیاد غذا را می گیرد. لازم به ذکر است که نوشیدنی های کافئین دار، همانند آب عمل نمی کنند.

• در بین غذا از نوشیدن آب به پرهیزید.

• سعی کنید وعده های اصلی غذا (صبحانه - نهار - شام) حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.

• اگر تمایل به نوشیدن چای دارید، چای کم رنگ ولی بدون قند و شکر را ۲ ساعت بعد از غذا مصرف کنید.

• در حالت های اضطراب و استرس غذا نخورید.

خودمراقبتی، ارزشی را که برای خود و سلامت مان قایل هستیم، به دیگران نشان می دهد.

• وقت خود را بجای ریزه خواری با فعالیت پر کنید.

• حتماً روزانه پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید.

• لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر و ...) را جایگزین لبنیات پر چرب کنید.

• به جای گوشت های پر چرب از گوشت های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را پیش از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. پیش از طبخ مرغ، پوست را از آن جدا کنید.

• به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را به صورت بخارپز، آب پز، تنوری و یا کبابی تهیه کنید. اگر تمایل دارید غذا و یا سبزی ها را سرخ کنید، زمان سرخ کردن را کاهش دهید و به تفت دادن آن اکتفا کنید و حتماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

• مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید.

• مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بجای آن از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف ۲-۳ بار در هفته ماهی توصیه می شود.

• در طبخ غذاها از انواع روغن مایع به ویژه روغن زیتون و روغن کلزا و یا کنجد استفاده کنید (برای پختن، نه سرخ کردن).

• روغن جامد مصرف نکنید.

• غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و ...) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را محدود کنید.

• از شیرینی های خامه ای و سس های چرب مانند مایونز کمتر استفاده کنید با مخلوط کردن ماست کم چرب، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون یک سالاد سالم و خوش طعم در منزل تهیه کنید.

• از غلات سبوس دار مانند نان جو و سنگک و نان بربری و سایر نان هایی که مطمئن هستید یا با آرد کامل تهیه شده اند، استفاده کنید.

• همیشه سر سفره سالاد بگذارید تا همه اعضای خانواده از آن مصرف کند. سالاد را می توان با تنوع بسیار و هر بار با سبزی های گوناگون تهیه کرد.

وجود سبزی خوردن در سفره یکی از عادات خوب غذایی ما ایرانیان است. با مصرف سبزی های خام، فیبر کافی و انواع ویتامین ها و املاح را به بدن خود برسانید.

اگر شما به سر کار می روید حتما هر روز مقداری میوه شسته شده همراه خودتان بردارید. یک میان وعده سالم را به جای بیسکویت و یا شیرینی که ممکن است چربی های نامناسبی داشته باشد، جایگزین کنید.

وقتی به رستوران می روید و یا از رستوران غذا سفارش می دهید بخواهید کره و یا مارگارین روی غذای تان نگذارند. کودکان اگر چاق نباشند، به دلیل جنب و جوش بیشتری که دارند می توانند غذا را چرب تر بخورند.



خودمراقبتی، حق و مسوولیتی همگانی

آیا می دانید :

۲۸ درصد افراد ۱۵ تا ۶۴ سال کشورمان کلسترول بالا دارند. یعنی ۱۴ میلیون و ۹۰۰ هزار ایرانی از این مشکل رنج می برند و سالانه ۳۴۰۰۰ نفر به علت چنین مشکلی می میرند.

به عبارت دیگر:

### از هر ۴ نفر یک نفر کلسترول بالا دارد.

شما در برابر سلامت خود خانواده و جامعه چه مسئولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانوادتان مراقبت کنید:

\* برای جلوگیری از افزایش کلسترول، رژیم غذایی سالم، کنترل وزن و افزایش فعالیت بدنی و برنامه منظم ورزشی از اصول اولیه و مهم هستند.

\* چه غذاهایی را کمتر بخوریم"

\* کاهش چربی دریافتی، به ویژه چربی های اشباع و کلسترول یکی از اصول رژیم غذایی مناسب در پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی و عروقی است.

\* لبنیات کم چرب (شیر، ماست پنیر و...) را جایگزین لبنیات پر چرب کنید.

\* از سر شیر و خامه کمتر استفاده کنید. این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی هستند و می توانند موجب افزایش کلسترول بشوند.

\* به جای گوشت های پر چرب از گوشت های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را پیش از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. بیش از طبخ مرغ پوست آن را از آن جدا کنید.

\* مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بجای آن از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف ۲-۳ بار در هفته ماهی توصیه می شود.

\* در طبخ غذاها از انواع روغن مایع به ویژه روغن زیتون و روغن کلزا یا کنجد استفاده کنید( برای پختن، نه سرخ کردن)



\*روغن جامد مصرف نکنید.

\*غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و...) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را محدود کنید.

\*از شیرینی های خامه ای و سس های چرب مانند مایونز کمتر استفاده کنید. با مخلوط کردن ماست کم چرب، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون یک سالاد سالم و خوش طعم در منزل تهیه کنید.

\*کله پاچه، مغز دل و قلوه و سیرابی دارای مقدار زیادی کلسترول است. مصرف این غذاها را محدود کنید.

سس های سفید رژیمی بهتر از سسهای سفید معمولی است، یک قاشق غذا خوری از آنها ۵۰ کیلوکالری انرژی در بدن تولید می کنند. برای همین افرادی که حتی کلسترول خون هم دارند می توانند به میزان خیلی کم از این نوع سس ها بخورند.

\*اگر مبتلا به بیماریهای قلبی، عروقی، چربی خون بالا، فشارخون بالا و چاقی هستید و یا سابقه فامیلی این بیماری ها را دارید، مصرف زرده تخم مرغ را به ۳ تا ۴ عدد در هفته، چه در داخل غذا ها و چه به تنهایی محدود کنید. و استفاده از سفیده تخم مرغ مشکلی ایجاد نمی کند.

\*چه غذاهایی را بیشتر بخوریم:

-مصرف میوه ها و سبزی ها را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید. انواع میوه ها و سبزی های تازه سرشار از ویتامین و املاح و موادی به نام آنتی اکسیدان ها هستند که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند. از آن جمله سبزی های برگ سبز تیره و میوه های زرد و نارنجی و قرمز بسیار با اهمیت هستند.

-در برنامه غذایی روزانه، مقدار کافی شیر و مواد لبنی بگنجانید. کلسیم موجود در شیر و مواد لبنی موجب کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می شود. با مصرف روزانه دو لیوان کم چرب، یک پیمانه ماست کم چرب یا سایر مواد لبنی کم چرب مانند پنیر و کشیک می توان کلسیم مورد نیاز را به دست آورد.

-از غلات سبوس دار مانند نان جو و سنگک و نان بربری و سایر نان های که مطمئن هستید یا با آرد کامل تهیه شده اند استفاده کنید.

**خودمراقبتی به ما در مورد خود و زندگی مان احساس خوبی می دهد.**



مصرف فیبر غذایی را افزایش دهید. حبوبات، انواع سبزی ها مانند هویج، چغندر، کاهو، انواع کلم و غذاهای سبوس دار که منابع غنی فیبر محلول هستند، کلسترول بد را کاهش می دهند.

-مصرف سویا و فرآورده های آن موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود.

-مصرف سیر و پیاز در کاهش کلسترول و تری گلیسیرید موثر است.

## فشار خون بالا

آیا می دانید؟

۱۹ درصد مردم فشار خون بالا دارند یعنی ۱۰ میلیون و ۱۰۰ هزار نفر دچار چنین مشکلی هستند علت مرگ ۸۶۵۰۰ نفر در سال نیز فشار خون است.

به عبارت دیگر:

از هر ۵ نفر یک نفر فشارخون بالا دارد.

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسئولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

پرفشاری خون اغلب دارای هیچ گونه علامتی نیست و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین موضوع است.

بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند ولی از آن آگاه نمی باشند. تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، چک کردن منظم فشارخون است. زمانی که شما از این حالت آگاه شوید، می توانید میزان خطر خود را کاهش داده و زندگی سالم تری داشته باشید.

\*مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسرو، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کارکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی، آجیل شور و نظایر آن) را کاهش دهید.

– شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از ۲/۵٪ چربی) مصرف کنید.

– با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا مناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه، کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.

– در میان وعده ها و بعنوان تنقلات باید به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک) ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه ها و سبزی ها استفاده شود.

**خودمراقبتی، گام اول سلامت است. یعنی ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت**

**کنیم.**

-لازم است به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

-از مرغ، ماهی، گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.

-در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها بسیاری از سس ها، انواع شورهار، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه کنید.

-بهتر است تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها محدود شود. زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.

-پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و همچنین پیشگیری از فشارخون بالا توصیه می شود.

-هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید، به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.

-غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.

-حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نمایید.

-سعی کنید از غذایی فیبردار مانند سبزیجات، میوه جات، نان سبوس دار، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.

-برای پیشگیری از فشارخون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنید. اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.

-خطر ابتلا به فشارخون در کودکانی که نمک مصرف می کنند و پدر و مادرشان نیز فشارخون بالا دارند زیاد است.

-برای افراد ۱۸ سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه ۵روز در هفته توصیه می شود.

-پیاده روی، ارزان ترین، موثرترین و آسان ترین نوع فعالیت بدنی است.

-برای خرید مایحتاج روز مره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، میسر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.

-در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد؛ حتی الامکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله برای بالا رفتن استفاده کنید.

-به غیر از همه خطراتی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده نیکوتین موجود در آن ها، فشارخون را حداقل تا یکساعت پس از مصرف بالا نگه می دارد. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند فشارخونشان دائماً بالا می ماند.

-از افراد سیگاری اجتناب کنید. زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز ما را در خطر فشارخون بالا قرار می دهد.

## مصرف ۵ نوبت میوه و سبزی تازه

آیا می دانید؟



۸۸ درصد مردم در روز کمتر از پنج واحد میوه و سبزی مصرف می کنند (میانگین میوه یا سبزی مصرفی یک و نیم واحد). یعنی ۱۷ میلیون و ۷۰۰ هزار ایرانی دچار این مشکل هستند و سالانه ۶۸۰۳ نفر به این علت فوت می کنند.

به عبارت دیگر:

**از هر ۱ نفر مردم کشورمان فقط یک نفر در طول روز به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف می کند.**

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسئولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

\*حتماً در روز ۵ نوبت میوه ها و سبزیهای خام را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

\*میوه های تازه را انتخاب کنید.

\*در هر وعده غذایی حتماً در کنار غذا از سبزی استفاده کنید.

\*میوه های تازه یا آبمیوه را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید.

\*بیشتر سعی کنید سالاد را با آبمیوه، آبغوره و یا سس های کم چرب مصرف کنید.

\*با صرف سبزیجات همراه وعده های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.

\*همواره یک ظرف بزرگ میوه روی میز، کابینت یا در داخل یخچال بگذارید تا با دیدن آن شما و خانواده تان

تشویق به مصرف میوه شوید.

**یک برنامه خودمراقبتی فردی کامل؛ دارای پنج بعد جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی**

**و معنوی است.**

\* سعی کنید میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده را سریع مصرف و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت آنها به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.

\* برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه میوه را در نظر بگیرید و فراموش نکنید که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می گیرد.

\* بیشتر از میوه های کامل (با پوست) یا قطعه قطعه بجای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید از فیبرهای رژیمی آنها استفاده کنید.

\* تنوع را در مصرف میوه ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه ها نیز با هم متفاوت می باشد. بدین ترتیب ویتامین ها و ترکیبات مختلف را دریافت می کنید. گیلاس و آلبالو و توت با سرطان می جنگند. سیب دارای مقدار زیادی فیبر می باشد. پرتقال و کیوی متوی مقدار زیادی ویتامین C می باشند.

\* آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های مصنوعی پرهیز کنید، زیرا یک لیوان آبمیوه مصنوعی دارای ۱۰ قاشق غذا خوری شکر است و بعضی از آن ها به وسیله آب رقیق شده اند.

\* میوه های خشک بخورید، زیرا با وجودی که قند زیاد دارند اما به همان نسبت دارای مقدار فوق العاده زیادی فیبر نیز هستند.

\* از خوردن میوه هایی که روی دسرها یا شیرینی ها موجودند و به وسیله کرم یا خامه پوشیده شده اند پرهیز کنید، زیرا با خوردن این میوه ها علاوه بر ویتامین مقدار زیادی چربی مضر و کالری را وارد بدن خود می کنید. \* تا جای ممکن سعی کنید از سبزیجات به صورت خام استفاده کنید. در صورتی که سبزی می بایستی پخته شود آن را به مقدار جزئی و با روغن کم تفت دهید. به خاطر بسپارید که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های موجود در آن می کاهد.

\* به جای آبیز کردن از دستگاه های بخار پز برای پخت سبزیجات استفاده کنید. زیرا در صورت آبیز کردن سبزیجات مقدار زیادی از ویتامین های آن از بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست می روند. در حالیکه بخار پز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می کند.

\* سبزی ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.

\* کودکان اغلب غذاهایی را ترجیح می دهند که به صوت جداگانه سرو شود و مخلوط نباشد بنا بر این به جای مخلوط سبزیجات، سبزی ها را به طور جداگانه سرو کنید و از سبزیجاتی که رنگ های قرمز و نارنجی دارند مانند هویج بیشتر استفاده کنید.

\* قبل از مصرف سبزی ها و میوه ها آنها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید.

\*میوه هایی را که پوست آنها خوردنی است را با پوست بخورید البته لازم است پوست این میوه ها کاملاً شسته شود.

\*برای پخت سبزی ها از آب کم استفاده کنید آب حاصل از پختن سبزی ها را در غذا استفاده کنید.

\*بهتر است سعی کنید سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامین های آن بیشتر حفظ می شود.



اولین قدم ما بحث بهداشت است؛ باید همه تلاش کنیم که در زمینه بهداشت موفق شویم و اگر نتوانستیم، به سمت درمان حرکت کنیم. (رییس جمهور محترم)

آیا می دانید:

۱۴ درصد مردم قند خون بالای ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر دارند. یعنی ۷ میلیون و ۳۰۰ هزار ایرانی دچار دیابت هستند. علت مرگ ۴۰۰۰ نفر از هموطنان ما در سال، دیابت است.

به عبارت دیگر:

از هر ۷ نفر یک نفر قند خون بالا دارد

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسوولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

- سعی کنید از انواع غلات سبوسدار نظیر نان سنگک یا بیسکویت های سبوسدار استفاده کنید.
- از حبوبات بعنوان منابع غنی از فیبرهای محلول استفاده کنید.
- مصرف مواد نشاسته ای با روغن زیاد مانند سیب زمینی سرخ شده را به حداقل برسانید.
- سبزیجات خام یا پخته را هر روز مصرف کنید.
- سبزی ها را با مقدار خیلی کم آب بپزید و حتی الامکان از سرخ کردن آنها بپرهیزید.
- برای سالادها از سس کم چرب یا بدون چربی و یا روغن زیتون به همراه سرکه استفاده نمایید.
- به جای آبمیوه، میوه تازه را که فیبر بیشتری دارد انتخاب کنید.
- میوه ها و یا آبمیوه ها را بدون افزودن شکر مصرف کنید.
- از مرکبات نظیر پرتقال، گریپ فروت و نارنگی در رژیم روزانه خود بگنجانید.
- شیر یا ماست کم چرب و یا بدون چربی را انتخاب کنید.
- از ماست میوه ای کم چرب یا بدون چربی با شیرین کننده های کم کالری استفاده کنید.
- از ماست کم چرب بعنوان خامه در غذاها و یا بجای سس مایونز در سالاد استفاده کنید.
- بیشتر از مرغ و ماهی بجای گوشت قرمز استفاده کنید.
- پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید.
- چربی های گوشت قرمز را قبل از پخت کاملاً جدا کنید.
- روش هایی چون بخارپز کردن، کبابی کردن و تفت دادن را بجای سرخ کردن و افزودن روغن انتخاب کنید.
- از پنیر کم چرب بجای خامه ای استفاده کنید.
- تخم مرغ را با روغن خیلی کم درست کنید و حتی الامکان آنرا آبپز نمایید.
- بدلیل خواص مفید سویا جایگاه ویژه ای برای آن در رژیم غذایی خود قایل شوید.



- مقدار کمی از انواع آجیل بی نمک را بدلیل چربی های مفید آن در رژیم روزانه خود بگنجانید.
- مصرف چربی اشباع را محدود کنید. این نوع چربی در گوشت قرمز و فرآورده های حیوانی نظیر کره و پنیر یافت می شود.
- به جای روغن جامد، از روغن های مایع استفاده کنید. از بین روغن های مایع، روغن زیتون از ارزش غذایی ویژه ای برخوردار است. سعی کنید هر روز از این روغن در سالاد خود استفاده نمایید.
- از شیرینی ها کمتر استفاده کنید چرا که حاوی مقادیر فراوانی روغن و شکر هستند.
- چنانچه عادت به مصرف شیرینی دارید، آنرا جزئی از برنامه غذایی روزانه محاسبه کنید، نه اینکه به برنامه غذایی اضافه کنید.
- بسیاری از مبتلایان به دیابت امروز، کودکانی هستند که والدین شان در خودمراقبتی از خود و فرزندان شان کوتاهی کرده اند. با اقدامات زیر می توانید از چاقی کودک تان و در نتیجه از دیابت او پیشگیری کنید:
- کودکان نیاز به غذای کافی برای رشد دارند ولی کالری اضافی و فقدان تحرک بدنی می تواند آن ها را به سوی اضافه وزن سوق دهد.
- رفتار والدین چاق که وعده و مقدار غذای بالایی در طول روز مصرف می کنند باعث چاقی کودک می شود.
- تماشای زیاد تلویزیون باعث تحریک اشتها ی کودک و خوردن بیش از اندازه مواد غذایی پر کالری می شود.
- تماشای تلویزیون فعالیت بدنی کودک را کاهش می دهد و نمی توانند مقدار کالری جذب شده را بسوزانند.
- به منظور پیشگیری از چاقی کودکان، می بایست خوردن میوه، مغزها و آب میوه های طبیعی را جایگزین تنقلات و نوشیدنی های صنعتی نمود.
- به کودک غذاهای سالم و میان وعده های سالم که در آشپزخانه خودتان موجود هستند، مانند میوه بدهید.
- به هنگام طبخ غذا از مواد و محتویات کم کالری مثل پنیر کم چرب یا شیر بدون چربی استفاده کنید.
- از غذا برای تشویق یا تنبیه استفاده نکنید.
- زمان استفاده از بازی های کامپیوتری و ویدئویی و تماشای تلویزیون را محدود نمایید و کودکان را به داشتن فعالیت های فیزیکی تشویق نمایید
- به فرزندان کمک نمایید تا عادت های غذایی صحیح داشته باشد. تغییرات را به آرامی اعمال نمایید به عنوان مثال، شیر کم چرب را جایگزین شیر پر چرب نمایید.
- الگوی خوبی برای فرزندانان باشید. جلوی تلویزیون به جای چیپس خوردن یک پرتقال پوست بکنید. به جای قند، کشمش بخورید و به جای آسانسور از پله استفاده کنید تا او هم از شما عادات خوب را بیاموزد.

**با اجرای برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی در کشور، در کنار تلاش ارزشمند برای افزودن روزها به زندگی، زندگی به روزها افزوده می شود.**

- هر بار که به همراه فرزندتان به سوپرمارکت می‌روید دنبال خرید مواد غذایی سالم باشید. بستنی، شیرینی‌جات و مواد پرچرب کمتری بخرید و میوه و سبزی بیشتری در ساک خرید خود بگنجانید.
- اگر دوست فرزند شما در یک کلاس ورزش نام‌نویسی کرده، فرزندتان را تشویق کنید تا در همان کلاس ثبت‌نام کند. ورزش کردن به همراه یک دوست لذت بیشتری دارد.
- به فرزندتان اجازه دهید برای کم کردن وزن، ایده‌های جالب به شما پیشنهاد دهد. مثلاً در ایستگاه مترو از شما بخواهد به جای پله برقی از پله استفاده کنید.
- بر اساس علاقه فرزندتان، فعالیت جسمی مناسب برایش انتخاب کنید. اگر به علوم علاقه دارد و تمام وقتش را پشت میز به خواندن کتب زیست‌شناسی می‌گذراند او را به پارک ببرید تا در عین پیاده‌روی و جست و خیز با گیاهان و حیوانات جدید آشنا شود.
- اگر نوجوانی دارید که به خواندن کتاب علاقه دارد، دریغ نکنید و مجله یا کتابی در رابطه با عادت‌های صحیح زندگی و چگونگی رسیدن به وزن ایده‌آل برای او بخرید.
- ترازویی بخرید تا هر چند وقت یک بار فرزندتان قد و وزن خود را اندازه بگیرد و نمودار رشد خود را ترسیم کند.

## سیگار / قلیان

آیا می‌دانید؟

۱۰ در صد افراد کشور مان روزانه سیگار می‌کشند (متوسط ۱۰ نخ روزانه به مدت ۱۴ سال) یعنی در کشورمان ۵ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر سیگاری داریم و سیگار موجب ۱۱۰۰۰ مرگ در سال است. شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسئولیتی دارید؟ با رعایت این توصیه‌ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان مراقبت کنید:

کسب مهارت‌های زندگی، شرکت در فعالیتهای اجتماعی و انجام فعالیت‌های جایگزین مثل ورزش مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از استعمال دخانیات در نوجوانان و جوانان است.



Cartoon : Javad Tarighi Akbarpor FARS, ILLUSTRATION AGENCY

## چند توصیه برای والدین :

- \* - الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز برخلاف گفته خود عمل نکنید .
- \* - به صحبت های فرزندان خود خوب گوش کنید، با لبخند ، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر ( چقدر جالب ) من این را می دانستم و ... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید
- ممکن است روزی از شما پرسند که آیا تا کنون سیگار مصرف کرده اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندتان به آنها منتقل کنید یا اگر احياناً قبلاً مصرف کرده اید علت گرایش خود را به سیگار و سپس کنار گذاشتن آنرا به ایشان بگویید و اینکه حالا چرا می خواهید ایشان اشتباه شما را تکرار نکنند. به یاد داشته باشید که نباید مسائل را بیش از اندازه تشریح کنید تا مبدا کنجکاوی آنها برانگیخته شود.
- \* - وقت بیشتری را با فرزندانتان صرف کنید. با آنان به رستوران ، پارک ، کوه ، سینما و ... بروید.
- به اتفاق آنان به موسیقی گوش دهید و از همه مهم تر به آنان ابراز عشق کنید و بگویید که دوستشان دارید.
- \* - مواضع خود را برای سیگار ، مواد و الکل مشخص کنید و صریحاً آن را به زبان آورید.
- \* - عقاید خود را به زور به آنها تحمیل نکنید.
- \* - قوانین مناسب و سازنده مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنید و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آنها اجرا نمایید.
- \* - فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مصرف سیگار آگاه کنید.



ارتقای عادلانه سلامت در کشور، نیازمند توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی

- \* - به نحوه خرج کردن پول توسط فرزندان اهمیت بدهید.
- \* - برای اوقات فراغت آنان برنامه ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمائید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.
- \* - بین فرزندان تبعیض قائل نشوید.
- \* - تفکر انتقادی را که از ویژگی های دوران بلوغ و نوجوانی است، در فرزندان خود سرکوب نکنید.
- \* - آنان را به رعایت اصول مذهبی و انجام فرائض دینی تشویق کنید.
- \* - اگر می خواهید مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندان نشوید، از انتقاد غیر سازنده، تمسخر و شرمنده کردن آنان مخصوصاً در مقابل دیگران جدا بپرهیزید.
- \* - فرزندان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید.
- \* - هرگز فضای خانه را متشنج نکنید و از مشاجره و بحث های بیهوده بپرهیزید.
- \* - در روابط خود با فرزندان تان همواره صادق و مهربان باشید.
- \* - به منظور پیشگیری از سیگاری شدن فرزندان، قدرت نه گفتن را در آنان تقویت کنید.

## یک عمر سلامت "با خود مراقبتی" حوادث ترافیکی

آیا می دانید:

- دومین عامل مرگ و میر در کشور حوادث ترافیکی و جاده ای است؟
- با رعایت توصیه های زیر از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:
- قبل از حرکت از سالم بودن وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید.
- همیشه کپسول آتش نشانی را همراه داشته باشید.
- از سبقت و انحراف بی جا بپرهیزید.
- استفاده از کمربند ایمنی در هنگام رانندگی؛ تاثیر فراوانی در جلوگیری از ضربه مغزی در حین تصادف دارد و الزامی می باشد.
- هنگام رانندگی حتماً از کمربند ایمنی استفاده کنید.
- در زمان خواب آلودگی رانندگی نکنید.
- سعی کنید بچه های کوچک را تنها در وسیله نقلیه قرار ندهید.
- هنگام رانندگی از خوردن، آشامیدن و استعمال دخانیات خودداری کنید.

## خود مراقبتی - بهداشت دهان و دندان

داشتن دندانهای سالم و عاری از هر نوع ضایعه از آرزوهای دیرینه انسان بوده است. پوسیدگی دندانها از قدیمی ترین و در عین حال از شایعترین مشکلات شناخته شده نزد انسان می باشند. وقتی قسمتی از ساختمان سطح دندان خراب شود می گوئیم دندان فاسد و پوسیده شده است. در سالهای قبل از میلاد نیز بقراط و ارسطو امراض دهان و دندان را در آثار خود به بحث گذاشته بودند و دستوراتی را برای مقابله با آنها ارائه داده بودند .

اهمیت دندانها :

همانطور که می دانیم دندانها بزرگترین وسیله برای کمک به عمل گوارش هستند و غذایی که خوب جویده نشوند می تواند مشکلاتی در عمل هضم غذا ایجاد نماید .

علل پوسیدگی دندان :

برای پوسیدگی دندان علل گوناگونی ذکر شده است. مانند میکروباها، مواد قندی، پلاک دندانی، جنس و وضع قرارگیری دندانها، کمیت و کیفیت بزاق، انواع غذاهای مورد استفاده و عوامل عمومی و ارثی. اما بطور کلی می توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش موثر دارند :



پلاک میکروبی و فعالیت میکروبی پلاک روی سطح دندان

مواد قندی موجود در غذا که در اختیار پلاک قرار می گیرند .

مستعد بودن سطوح دندان و ضعیف بودن آن در برابر اسید .

مقاومت شخص و زمان کافی برای ایجاد پوسیدگی .

پیشگیری از پوسیدگی دندان :

مسواک کردن دندانها توسط مسواک مناسب

با روش صحیح در مدت زمان مناسب برای حذف پلاک میکروبی .

استفاده از انواع نخ دندان و دهان شویه هایی که توسط پزشک تجویز می شوند .

کم کردن مصرف مواد قندی در برنامه غذایی .

عدم استفاده از دخانیات . استفاده از فلوراید .

پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشر سیلانت) برای جلوگیری از گسترش پوسیدگی .

پر کردن پوسیدگی های مختصر به منظور جلوگیری از پیشرفت آن .

مراجعه منظم به دندانپزشک برای مراقبت از وضعیت دهان و دندان .

دندانپزشکان مروج خودمراقبتی، شاهدان زیباترین لبخندها

و خلاصه اینکه: بهداشت دهان به اقداماتی اطلاق می‌شود که اجرای آن بیماریهای دهان و دندان را به حداقل می‌رساند، پس باید سعی نماییم که حفظ بهداشت دهان و دندان را برای خود و اطرافیان، به صورت یک عادت در آوریم، تا امکان ابتلا به پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه را به حداقل برسانیم.

### **\*خود مراقبتی و درمان بوی بد دهان:**

پیدا کردن عامل اصلی بوی بد دهان اولین قدم است. بدیهی است کارهایی در این مورد صورت گرفته است. در مورد درمان های خانگی صحبت میشود که هر اندازه که می شود دهان را تازه نگه داشت.

■ دهان خود را تمیز نگه دارید:

شستشوی کامل دهان حداقل دوبار در روز و استفاده از نخ دندان بصورت روزانه، غذاها و باکتری هائی که در بین دندانها به دام می افتند و فقط توسط نخ دندان برداشته می شوند را از بین می برد. اگر غذا در بین دندانها بماند و با تاخیر خارج شود بوی بدی را در دهان ایجاد خواهد کرد. بیماریهای دندانی از عوامل بوی بد دهان می باشد.

### **■ دندان مصنوعی خود را بردارید:**

اگر از دندان مصنوعی استفاده می کنید، موقع خواب حتماً آن را از دهان خارج کرده و برای تمیز نگه داشتن آن را در مایع مناسب بگذارید.

### **■ زبان خود را تمیز نگه دارید:**

باکتریها با قرار گرفتن روی سطح زبان سبب کاهش بوی خوش دهان و تازگی آن می شوند از شستشوی زبان خود بعد از مسواک زدن دندانها مطمئن شوید.

### **■ مرطوب نگه داشتن فضای دهان:**

همیشه یک دهان خشک با دهانی که بوی نامطبوع داشته باشد، یکی است. برای حل این مشکل می توان از بزاق مصنوعی استفاده کرد. این ماده هم حاوی مواد ضد میکروبی است و هم ذرات غذایی مانده در دهان را شستشو می دهد. البته استفاده از بزاق مصنوعی در شب مناسب نیست چون صبح که بیدار می شوید احساس طعم ترش را در دهان خود خواهید داشت. هم چنین مکیدن قرص نعنای بدون قند، ترشح بزاق را تحریک می کند.

### **■ بدون استرس باشید:**

استرس سبب خشکی دهان و در نتیجه بوی نامطلوب دهان می شود.

## • اجتناب از غذاهای با بوی شدید:

در میان همه ی غذاها پیاز و سیر دو ماده هستند که در خود ترکیب گوگرد دارند که بعد از آنکه جذب جریان خون میشود بوی آن در ریه ها ظاهر می شود.

## خود مراقبتی - زنان

مرگ و میر ناشی از سرطان پستان بسیار کاهش خواهد یافت اگر بیشتر زنان:

- \* بین ۳۵ تا ۳۹ سالگی یکبار ماموگرافی انجام دهند حتی اگر هیچ علامت و شکایتی نداشته باشند.
- \* بین ۴۰ تا ۴۹ سالگی هر ۱ تا ۲ سال یکبار ماموگرافی انجام دهند.
- \* پس از ۵۰ سالگی هر سال یکبار ماموگرافی انجام دهند.
- \* در زنان ۳۰ تا ۴۰ سال هر سه سال یکبار توسط پزشک معاینه پستان انجام شود.
- \* در زنان بالای ۴۰ سال هر سال توسط پزشک معاینه پستان انجام شود.

به خاطر بسپارید که:

- \* بهترین سلاح علیه سرطان پستان تشخیص در مراحل اولیه است.
- \* عواملی وجود دارند که احتمال ایجاد سرطان پستان در یک زن را افزایش می دهند.

پس زانی که دارای یک یا چند عامل از این عوامل هستند باید بیشتر مواظب باشند این عوامل عبارتند از :

- سن بالای ۴۰ سال و بخصوص ۵۰ سال
- وجود سرطان قبلی (پستان دیگر فرد) یا وجود سرطان پستان در خانواده
- زنی که بچه دار نشده یا پس از سن ۳۰ سالگی بچه دار شده است.
- تاریخچه دوران قاعدگی طولانی (یعنی در سنین پایین شروع و در سنین بالا پایان یافته باشد)

به پزشک معالج خود مراجعه کنید اگر:

- \* یک توده یا ضخیم شدگی (شایعترین علامت) در سینه خود احساس کردید، به خصوص اگر حرکتی نداشته باشند.
- \* به چین خوردگی، تورم، تورفتگی، قرمزی یا دردناکی پوست پستان مبتلا شده‌اید.
- \* به تورفتگی، تغییر شکل و یا پوسته شدن نوک پستان مبتلا شده‌اید.
- \* هرگونه درد یا دردناکی پستان (اگرچه سرطان پستان در اوائل بدون درد است) احساس کرده‌اید.
- \* هرگونه مایعی از نوک پستان شما خارج می شود.

**خودمراقبتی**، یعنی مسئولیت پذیری افراد در مقابل **سلامت خود** از طریق کسب شیوه سالم زندگی.

چگونگی معاینه پستان توسط خود شخص:

\* بیشتر توده‌های پستانی توسط خود زنان تشخیص داده می‌شوند.

\* زنان بالای ۲۰ سال باید ماهیانه ۷ تا ۱۰ روز پس از شروع دوره قاعدگی (یعنی زمانی که تورم و دردناکی سینه تمام شده است) خود را معاینه کنند.

\* زنان یائسه نیز باید هر ماه خود را معاینه کنند (اینکه چه روزی باشد اهمیتی ندارد بهتر است روزی باشد که بخاطر سپردن آن برای فرد راحت‌تر باشد مثلاً روز اول هر ماه و ...)

\* زنانی که رحم آنها با عمل جراحی برداشته شده است بهتر است بهترین زمان معاینه را از پزشک خود جویا شوند.

روش معاینه پستان به وسیله خود خانمها :

۱- به پشت خوابیده و یک بالش زیر شانهٔ راست خود بگذارید. سپس دست راست را پشت سر خود قرار دهید.

۲- با استفاده از آخرین بند (بالاترین بند)

انگشت و سط دست چپ سینه راست را معاینه کنید.

۳- سینه خود را به اندازه کافی فشار دهید تا از وضعیت پستان بخوبی مطلع شوید. می‌توانید از پزشک خود یاد بگیرید که چگونه با دقت این کار را انجام دهید.

به یاد داشته باشید که وجود یک برآمدگی سفت در نیمه پایینی هر پستان طبیعی است.

۴- شما به ۳ طریق (الف، ب، پ) می‌توانید انگشتان خود را روی پستان حرکت دهید.

الف: دایره‌ای

ب: بالا و پایین

پ: در جهت خارج به داخل

در انجام معاینه همواره از یک روش خاص استفاده کنید. این کار به شما کمک می‌کند که همه جای پستان را معاینه نمایید و به خاطر بسپارید که هر ماه وضعیت پستان چگونه بوده است.

۵- حالا پستان چپ خود را نیز با استفاده از دست راست معاینه کنید.

شما می‌توانید معاینه پستان را در حمام انجام دهید زیرا دست آغشته به صابون به راحتی روی پوست می‌لغزد.

برای معاینه هر پستان دست همان طرف را کاملاً بالا برده و با دست دیگر به همان ترتیب قبلی معاینه را انجام دهید.





خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین 65 تا 85 درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای است؛ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای است؛ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلا یمان به بیماری، درمان بیمار یمان یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم. خودمراقبتی روانی، 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.

**به طور خلاصه می توان گفت برای داشتن خود مراقبتی توانمند و آگاهانه، فرد باید:**

**\* اطلاعات کافی در مورد موضوع داشته باشد (دانش). برای کسب این دانش وی به سواد بهداشتی کافی؛**

**اطلاعات مناسب معتبر و در دسترس و مهارت بهره مندی از منابع سلامت نیاز دارد.**

**\* توانایی دست زدن به اقدام مؤثر را در خود ببیند (خودکارآمدی). حصول این توانایی ناشی از مؤلفه های**

**خودانگاره و کنترل درک شده است کنترل درک شده به این مفهوم که آیا فرد به طو رکلی و در حیطه**

**سلامت حس می کند که می توان بر امور کنترل و در سرنوشت سلامت خود سهیم شد یا نه؟**

**پس از کسب دانش و خودکارآمدی، فرد باید مهارت های لازم را برای ارزیابی وضعیت تصمیم گیری و اقدام**

**لازم کسب نماید.**

**مهمترین این مهارت ها عبارتند از: مهارت تصمیم گیری و حل مسئله، مهارت خود آگاهی، مهارت های ارتباطی**

**، مهارت دست به اقدام زدن.**

افزایش امید به زندگی با کیفیت، با توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی در خانه،

مدرسه، محل کار و جامعه

مقابله با استرس و افزایش اعتماد به نفس می تواند در خود مراقبتی تا ثیر زیادی داشته باشد. افراد برخوردار از سلامت عاطفی با احساسات و حالات درونی خود در تماس هستند و می توانند به وجود آنها اذعان کنند یا آنها را بروز دهند .

## **بنابراین سلامت روانی ، توانایی شما را در درک واقعیت ها ، همان گونه که هست و پاسخ دادن به چالش های آن و در پیش گرفتن تدابیر و شیوه های خردمندانه برای زندگی کردن، توصیف می کند .**

فرد برخوردار از سلامت روانی بر آن نیست که ار فشارهای زندگی بپرهیزد بلکه می کوشد با واکنش های خود نسبت به این عوامل ، آنها را بشناسد، بپذیرد و بر آنها چیره شود ، به طوری که امکان تداوم زندگی وجود داشته باشد .

## **ملاک های سلامت روان**

برای تشخیص سلامت روان نیز مانند تشخیص سلامت جسم ، معیارهایی وجود دارند . ملاک های سلامت روان عبارتند از :

۱. توانایی انجام وظیفه و اجرای مسئولیت های شخصی
۲. توانایی برقراری رابطه با دیگران
۳. برداشت های واقع بینانه از انگیزه های دیگران
۴. تفکر منطقی و خردمندانه
۵. تلاش در جهت سلامتی
۶. انعطاف پذیری و قدرت تطابق با شرایط گوناگون
۷. معنی دادن به زندگی
۸. عشق و محبت نسبت به دیگران
۹. داشتن توانایی کمک به دیگران یا ارتباط برقرار کردن با آنان ، به دور از خودخواهی
۱۰. داشتن احساس رضایت بیشتر در روابط نزدیک با دیگران
۱۱. حس تسلط بر ذهن و جسم که فرد را قادر می سازد برای ارتقای سلامت خود شیوه های مناسب برگزیند و تصمیم های مقتضی اتخاذ کند .

## شیوه هایی برای پیشگیری از مشکلات روانی

### چگونه می توانید با زندگی کنار بیایید؟

۱. **بپذیرید که هیچ چیز کامل نیست** ولی در هر رشته از فعالیت های منجر به کامیابی درجات بالایی از رضایت وجود دارد. از اینکه برای رسیدن به این درجات نسبتاً بالا تلاش می کنید خشنود باشید.

۲. **باهر موقعیتی در زندگی روبرو می شوید ابتدا بررسی کنید ببینید آیا آن موقعیت واقعاً ارزش تلاش و جنگیدن را دارد یا نه؟**

۳. **سعی کنید ذهن خود را همیشه بر جنبه های لذت بخش زندگی و کارهایی که ممکن است سبب بهتر شدن موقعیت شما شوند متمرکز سازید** هیچ چیز به اندازه شکست و ناکامی به کارایی شما صدمه نمی زند و هیچ چیز به اندازه موفق شدن به آن کمک نمی کند.

۴. **حتی پس از تحمل بزرگترین شکست ها سعی کنید با به یاد آوردن و بر شمردن موقعیت های قبلی خود که هیچ کس نمی تواند آنها را انکار کند با افکار مربوط به شکست و بی ارزشی مبارزه کنید.**

۵. **هنگام روبرو شدن با وظیفه ای که بسیار خطرناک ولی در عین حال برای رسیدن به اهدافتان اجتناب ناپذیر است انجام دادن آن را به تاخیر نیندازید.**

**\* به خاطر بسپارید که فرمول از پیش ساخته ای برای موفق شدن که مناسب حال همه باشد وجود ندارد.**

### چگونه می توان شاد بود؟

۱. **به اندازه کافی به خودتان برسید** کمک به رفع نیازهای دیگران بدون شناسایی و ارضای نیازهای خودتان ناممکن است ببینید چه کارهایی شما را خوشحال می کند؟ پس وقت برای انجام دادن آنها د نظر بگیرید.

۲. **در روابط نزدیک و صمیمانه سرمایه گذاری کنید** وقت و محبت خود را به اشخاصی که دوست دارید هدیه کنید.

**نتایج حمایت از خود مراقبتی** مساوی است با بهبود سلامتی و کیفیت

۳. در به انجام رساندن کارهایی که دوست دارید تلاش کنید به دنبال چالش هایی بگردید که به ارضای نیاز شما برای انجام کارهای دارای معنی و هدف ( از نظر خودتان ) کمک می کنند.

۴. خوش بین باشید. اگر همیشه در پی آن باشید که ببینید شما یا زندگیتان چه کمبودهایی دارید آن عیب ها را خواهید یافت و احساسات نسبت به خود از آنچه هست بدتر خواهد شد. پس به دنبال جنبه ها و جلوه های مثبت زندگی خود بگردید.

۵. به خودتان نیرو و انرژی بدهید رسیدگی به وضع سلامت جسمانی برای مراقبت از سلامت روانی اهمیت اساسی دارد.

۶. از افراط و تفریط بپرهیزید روحیه همه گاهی قوی و گاه ضعیف می شود ولی سعی کنید به نوعی حالت تعادل یا حد وسط برسید.

### **برای پیشگیری از مشکلات روانی قاطعانه عمل کنید.**

**قاطعیت**، یعنی شناخت احساسات خودتان و اعلام صریح نیازها و خواست های خود به دیگران برخلاف خشونت که وسیله ای بسیار ناسالم تر برای بیان احساسات است.

برای اینکه قاطعتر باشید باید از حق خود دفاع کنید و محدوده ای را که دیگران حق تجاوز به آن را ندارند مشخص سازید ولی توقع دگرگونی فوری را نداشته باشید قاطع شدن به زمان و تمرین نیاز دارد .

### **نکاتی برای قاطعانه عمل کردن :**

۱. تصور نکنید که افراد ی که شما صدای انتقاد آمیزشان را در مغز خود می شنوید همیشه درست می گویند یا حق دارند، از حق خود برای تصمیم گیری درباره منافع خودتان بهره بگیرد سعی کنید که بگویید : « **من موضوع و دیدگاه شما را درک می کنم ولی انجام کارها به صورتی دیگر برای من راحت تر است** » توضیح

بدهید که شما به نظریه های آنان احترام می گذارید ولی عقاید شما با آرای آنان تفاوت دارد و نحوه عمل آنها با روشی که شما برای زندگی خود انتخاب کرده اید جور در نمی آید.

**۲. محتوای حرف هایی را که خود می زنید** توجه کنید، بسیاری از مردم همواره خود را به دلیل تنبل بودن یا نداشتن نظم و ترتیب مورد سرزنش قرار می دهند به جای این نوع سرزنش و انتقاد از خود، حواس خود را بر کارهای خوب و درستان متمرکز کنید چون اگر در مورد خود احساس خوبی داشته باشید برایتان آسان تر است که در برابر دیگران از حقوقتان دفاع کنید .

**۳. اولویت های خود را پیشاپیش تعیین کنید شما نمی توانید** در آن واحد فرد کاملی باشید ( کارمند کامل، دانشجوی کامل و همسر کامل ) با آگاهی کامل تصمیم بگیرید کدام یک از اینها برای شما در درجه اول اهمیت قرار دارد در این باره کسانی که در زندگی روزمره شما دخیل هستند گفت و گو کنید اگر احساس می کنید که درس خواندن و گرفتن درجه دانشگاهی برای شما در درجه اول اهمیت قرار دارد این مطلب را صریحاً به خودتان و دیگران بگویید.

**۴. الگوها و موقعیت هایی را که باعث می شوند شما احساس کنید** اختیار از دستتان خارج شده است کشف کنید اگر شما اغلب صبح ها به علت نرسیدن به اتوبوس دیر به دانشگاه یا محل کار می رسید سعی کنید اتوبوسی را که زودتر از محل شما حرکت می کند سوار شوید و یا از تاکسی و وسیله دیگری برای رسیدن به مقصد استفاده کنید اگر نتوانید پیشاپیش برنامه ای برای کارهای خود ترتیب دهید همیشه با بحران هایی روبرو خواهید شد که بر عزت نفس و نظرتان نسبت به خودتان تاثیر می گذارد.

**۵. گمان نکنید برای نشان دادن قاطعیت باید تند خو باشید.** بیشتر مردم یاد گرفته اند از طریق کوشش در انجام همه خواست های دیگران با آنان کنار بیابند . ولی آنان دیر یا زود، عصبانی و سرخورده می شوند یا

**خودمراقبتی، یک فرهنگ مسئولیت پذیری فردی و اجتماعی است.**

کاسه صبرشان لبریز می گردد که به ناگزیر احساسات خود را به صورت انفجاری بروز می دهند. قاطع بودن به معنی سردیگران داد زدن یا بد و بیراه گفتن نیست. **قاطعانه سخن گفتن، نوعی ارتباط کلامی مستقیم و محکم**

**ولی توام با محبت و ادب است که از حاشیه رفتن و تعارف جلوگیری می کند.**

**۶. آنچه در دل دارید بگویید.** بسیاری از مردم از بیان نظرها و عقاید خود می پرهیزند چون از واکنش دیگران در برابر حرف های خود می ترسند ولی بعداً از اینکه سکوت کرده و حرف نزده اند، احساس پشیمانی می کنند. یاد بگیرید هر وقت موقعیت ایجاب می کند، حرف بزنید و عقاید خود را بگویید اما به همان اندازه مواظب موقعیت هایی باشید که باید سکوت کنید و عقایدتان را پیش خودتان نگه دارید.

## خودمراقبتی در مدارس:

عاداتهای بد غذایی، عدم رعایت بهداشت فردی، مخاطرات سلامت روان، بی تحرکی، رفتارهای مخاطره آمیز، سوء مصرف مواد الکلی، مصرف دخانیات و خشونت که ابعاد وسیعی از سلامت در محیط های آموزشی را در بر گرفته است که این موارد بر تمامی جنبه ها از جمله محیط مدرسه، والدین و اولیا و سلامت جسمی، روانی اجتماعی و معنوی دانش آموزان تأثیر گذار است که به همکاری کارکنان اداره آموزش و پرورش همچنین مرکز بهداشت برای ارتقای آگاهی دانش آموزان نیاز دارد.



ترویج سلامت به منزله یک نظام برای ارتقای سلامت است که با مشارکت فعالانه اولیا، مربیان و دانش آموزان با رویکرد توانمندسازی دانش آموزان در زمینه مراقبت از خود، فرهنگ خودمراقبتی و آموزش همسالان و همسالان است که به افزایش ظرفیت ها و توانمندسازی مردم در مورد سالم زندگی کردن، سالم کار کردن و آموزش باکیفیت منجر خواهد شد.

## آموزش مهارت های زندگی

برنامه های خودمراقبتی شامل موارد زیر می باشد:  
آموزش تناسب اندام عمومی  
سلامت

بهداشت فردی  
مهارت های زندگی  
تغذیه  
فعالیت فیزیکی  
خواب  
مدیریت استرس

برای حفظ سلامتی ، نقش علم، سازمانهای تامین کننده برنامه های سلامتی ، خود مراقبتی از اهمیت خاصی برخوردار است . سلامت شخصی افراد به این نکته بستگی دارد که آن ها چگونه به طور فعال ، غیرفعال و یا هدایت شده موضوعات را مشاهده می کنند و در حفظ سلامت خود، آن ها را بکار می گیرند. این رفتار ها شامل اقدامات فردی برای پیشگیری از بیماری ها ، مانند شستن دست، مسواک زدن ، نخ دندان کشیدن، حمام رفتن و تهیه غذا به روش صحیح می باشد.

الگوی خواب، ورزش، رفتارهای تغذیه ای همه رویکردهایی هستند که افراد برای حفظ سلامتی خود انجام می دهند.

## فعالیت فیزیکی

از نظر روانی افرادی که ورزش می کنند کمتر دچار افسردگی می شوند. ورزش به افزایش اعتماد به نفس، بهبود تصور فرد از خود کمک می کند. چاقی های دوران کودکی به چاقی های دوره بزرگسالی منجر می شود.

## مهارت های زندگی

مهارت های زندگی رفتارهایی هستند که بصورت مناسب و مسئولانه در مدیریت امور شخصی بکار گرفته می شود.

در اصل، مهارت های زندگی ترکیبی از مهارت هاست که گاهی بطور همزمان در عمل بکار گرفته می شود. بعنوان مثال فرد در موقع تصمیم گیری، بایستی قدرت تفکر انتقادی داشته باشد و همچنین بتواند ارزش های زندگی خود را روشن کند.

## تغذیه

تغذیه به معنی تامین مواد لازم برای زنده ماندن سلول ها و موجودات زنده می باشد. بسیاری از مشکلات و بیماری های حاضر، از طریق تغذیه سالم قابل پیشگیری است .

رژیم غذایی هر موجود زنده در واقع چیزی است که مصرف می شود. انتخاب رژیم غذایی به درک افراد از مواد غذایی می باشد

رژیم های غذایی ضعیف تاثیر جبران ناپذیری بر سلامتی دارند مانند چاقی مفرط ، بیماری های قلبی و عروقی ، دیابت و یوکی استخوان

## خواب

خواب یک شرایط طبیعی، دوره ای است که با کاهش یا فقدان هوشیاری در دوره زمانی معین مشخص می شود. در طول خواب، فعالیت های سازندگی بدن افزایش می یابد همچنین خواب باعث جوان سازی و رشد مجدد سیستم های عصبی، ایمنی، عضلانی و اسکلتی می شوند. در حالیکه این ساعت برای بزرگسالان ۹-۷ ساعت و کودکان دبستانی ۱۱-۱۰ ساعت است. خواب رابطه تنگاتنگی با حافظه دارد. حافظه کاری تحت تاثیر محرومیت از خواب کاهش می یابد و این حافظه از این لحاظ حائز اهمیت است که مسئول نگهداری اطلاعات برای پردازش بعدی است. این نوع حافظه در زمینه تصمیم گیری، فعالیت های شناختی، استدلال موثر است.

### **مدیریت استرس**

هدف مدیریت استرس ارتقاء فعالیت های روزمره افراد است. استرس هم می تواند باعث بیماری های جسمی و هم روانی از جمله افسردگی شود. روش های زیادی برای کنترل استرس وجود دارد که بخشی از آن ها توسط افراد متخصص و برخی توسط خود فرد انجام می شود.

### **مبانی خود مراقبتی**

امروزه شواهد زیادی وجود دارد که موثر بودن « مراقبت از خود » را در حیطه های مختلف سلامت نشان می دهد.

نمی توان نوجوانی را وادار به انجام رفتاری کرد بدون اینکه ارزیابی اولیه صورت گرفته باشد. دادن اطلاعات به تنهایی باعث ارتقاء رفتارهای خود مراقبتی نمی شود. تصمیم گیری های مشترک و تشویق افراد به مشارکت در ارزیابی، برنامه ریزی باعث بهبود مهارت های عمومی می شود. مراقبین سلامت و والدین زمانی موفق تر عمل می کنند که برنامه های حمایتی آن ها، فاقد سوگیری های قضاوتی باشد و رفتارهای فرد را مستقیماً مورد هدف قرار دهد.

### **حل مسئله مشارکتی**

در این تعامل نوجوان یاد می گیرد که تکنیک های مختلف حل مسئله را بکار گیرد و آن را تبدیل به برنامه و تغییر رفتار بکند.

مداخلات خودمراقبتی به روش های مختلف انجام می شود.

آموزش های خودمراقبتی می تواند به صورت فردی، گروهی، تلفنی و یا در قالب های خودآموزی باشد. تکنولوژی اطلاعاتی امروزه بعنوان یک روش خلاقانه وارد مراقبت های سلامتی شده است و دسترسی کنندگان را به خدمات و راهنمایی ها تسهیل می کند.



## پی گیری فعال

پی گیری مرتب که همراه با یادآوری و پس خوراند باشد هم به مراقبت کننده و هم به نوجوان کمک می کند تا رفتارهای خودمراقبتی پایداری داشته باشد و در نتیجه نتایج مورد انتظار راحت تر قابل وصول می باشد.

نوجوان از طریق دریافت فیدبک ها مثبت به ادامه فعالیت ها تشویق و با دریافت فیدبک های منفی ، رفتار خود را اصلاح می کند.

ارائه فیدبک روابط بین مراقبت کننده و نوجوان را صمیمانه تر می کند.

استفاده از روش های ترکیبی در آموزش خود مراقبتی

باید توجه داشت که در آموزش نوجوانان باید به نکات زیر توجه کرد :

در برخورد با رفتار نوجوان نباید برخورد قضاوتی کرد .

با مشکلات و احساسات آن ها همدلی شود.

رفتارها، واقعی و به دور از تظاهر باشد.

آموزش و یاددهی مشارکتی باشد.

رفتارهای آموزش دهندگان حمایتی باشد.

شنیدن فعال داشته باشند .

واکنش هاس مناسب به مشکلات و احساسات آن ها داده شود.

نوجوانان از نظر فکری، جسمی ، روانی نیازها و ظرفیت های متفاوتی دارند . اینکه نوجوان قادر به تشخیص

کمبودها و نواقص خود در زمینه های فوق باشد نیاز به راهنمایی دارد . ابزارهای متعددی برای ارزیابی شخص

وجود دارد که آنان را قادر می سازد بصورت واقع بینانه نقاط ضعف و قوت های خود را شناسایی کنند.

نوجوان باید به این سطح از درک برسد که بتواند تشخیصی دهد که چه چیزهایی در مورد خودش قابل تغییر

است و چه سطحی از تغییر امکان پذیر است و چگونگی ایجاد تغییرات نیز بایستی آموزش داده شود. تصورات

غیر واقع بینانه نه تنها قابل دسترسی نمی باشد بلکه به مرور زمان باعث کاهش اعتماد به نفس می گردد.

ظرفیت سازی برای مراقبت از خود

ظرفیت سازی به معنی انجام فعالیت هایی است که باعث افزایش توانایی افراد در کمک رسانی به خود و دیگران

شده و باعث افزایش کیفیت و مهارت های زندگی می شود.

پنج ستون اصلی رفتار خود مراقبتی شامل موارد ذیل می باشد:

اطلاعات

آموزش مهارت ها

ابزارهای کنترل و خود مراقبتی

شبکه های حمایتی

انتخاب سبک زندگی سالم

نوجوانان بایستی دانش به روز شده ای در مورد حفظ و ارتقای سلامتی خود داشته باشند ، همچنین شبکه های حمایتی ، خدمات فرد محور ارائه دهند که این خدمات متکی به نیازهای فردی هر کس می باشد . نوجوانان باید مهارت ارزیابی وضعیت شخصی ، برنامه ریزی و مداخله به منظور تغییر رفتار را بیاموزند و قابلیت انتقال آموخته های خود به دیگران را داشته باشد . و در این میان یکی از مهارت های اساسی ، مهارت « مدیریت تغییر » می باشد.

## ارزیابی عملکرد مهارت های خودمراقبتی

نظارت بر برنامه ریزی و مراقبت از خود، جهت اطمینان ضروری می باشد. به همین منظور از موارد زیر باید مطمئن شد که :

- نوجوان قادر به انتخاب آگاهانه می باشد
- قادر به تشخیص نیازهای خود می باشد
- اعتماد به نفس لازم در مراقبت از خود دارد
- قادر به استفاده از تکنولوژی و ابزارها می باشد .
- توانایی ملحق شدن به شبکه های اجتماعی را دارد
- توانایی تشخیص تهدیدات را دارد
- می تواند بطور مستقل عمل کند



**سلامت و تندرست باشید**