

برنامه ریزی برای خود مراقبتی	بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد دفتر بهبود کیفیت	 MILAD HOSPITAL
تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۰۹/۲۴		
تاریخ بازنگری: - تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۱۵		
M-FO/420NM		

برنامه ریزی برای خود مراقبتی

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام میدهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماریهای مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند. حیطه های خودمراقبتی شامل ارتقای سلامت، اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری، خود ارزیابی، حفظ سلامت، مشارکت در درمان و توان بخشی است.

خود مراقبتی یک اقدام افراطی نیست بلکه هسته اصلی تندرستی و رفاه ماست.

خود آگاهی ، اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خود مراقبتی است .

باور کنیم که ما 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 .

آیا به اندازه کافی مراقب خود هستیم ؟

بدن ، ذهن و احساسات ما ، به ما می گویند به اندازه هایی که نیاز دارند مراقبشان هستیم یا نه ؟

خود مراقبتی جسمی : شامل فعالیتها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم می شود .

- ✚ ورزش منظم : ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی را در برنامه روزانه خود بگنجانید . اگر فرصت شرکت در کلاس ورزشی را ندارید می توانید فعالیتهایی مثل باغبانی ، بردن کودکان به پارک و دویدن با آن ها را جایگزین ورزش کنید .
- ✚ تغذیه سالم : برنامه غذایی متعادل و متنوع به شما کمک می کند تا همیشه سالم و شاداب بمانید . سبزیجات تیره را در برنامه غذایی خود جای دهید . میوه های تازه میل کنید . لبنیات کم چرب بخورید و انواع پروتئین های کم چربی را انتخاب کنید .
- ✚ خواب مطلوب : هر شب از خواب مطلوب خود مطمئن باشید . بیشتر افراد برای احساس شادابی روزانه نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب کامل دارند .
- ✚ مراقبت از سلامت شغلی : برای مراقبت از خودتان در محیط کار لازم است در محیط کارتان خلاقیت و انگیزه کافی داشته باشید از دیگران برای انجام کارها کمک بخواهید و مبان کار و زندگیتان تعادل برقرار کنید .

خود مراقبتی روانی عاطفی :

- ✚ مدیریت استرس : تلاش کنید استرس های روزانه را مدیریت کنید و آن ها را کاهش دهید استرس ممکن است ناشی از شغل ، تحصیل ، پرستاری از بیمار یا هر عامل دیگری باشد . بعضی روش های ساده در کاهش استرس عبارتند از ۵ تا ۳۰ دقیقه آرام سازی صبحگاهی ، انجام تکنیک های تصویر سازی ذهنی برای احساس حضور در محیطی آرام ، تنفس عمیق ، یوگا ، مطالعه و دوش آب گرم
- ✚ حضور در کنار افراد مورد علاقه : زمانی را به گذراندن در کنار اعضای خانواده ، دوستان یا هر فردی که در کنارش احساس آرامش می کنید ، اختصاص دهید .
- ✚ اختصاص زمانی برای سرگرمی : لازم است همیشه وقتی از زندگی برای لذت بردن از فعالیتهای آرام بخش و مورد علاقه به خصوص در شرایط استرس اختصاص دهید . یک بار قدم زدن در هفته با دوستان یا همسر ، باز خوانی کتاب های مورد علاقه ، تماشای فیلم هایی که دوست دارید و یا انجام فعالیت هاییکه دوست دارید بگذرانید
- ✚ با خودتان دلنشین حرف بزنید : خودتان را تشویق کنید و با گفتن جملات دلنشین ارزش خودتان را بالا ببرید . این جملات باید مثبت ، شخصی ، نوثر و واضح باشند .
- ✚ مهارت " نه " گفتن را بیاموزید . مراقب باشید شما همیشه قرار نیست به همه کمک کنید اگر واقعا توانایی یا فرصت انجام درخواستی را ندارید خیلی راحت و بدون تعارف " نه " بگوئید .
- ✚ گردش در طبیعت و گذراندن وقت با شریک زندگی از دیگر کارهاییست که می توانید برای سلامت روانی خود انجام دهید.

خود مراقبتی اجتماعی :

- ✚ روی صندلی اتوبوس . یا آثار تاریخی ، یادگاری ننویسیم .
- ✚ در معابر عمومی ترقه زنیم و یا آشغال پرت نکنیم .
- ✚ از داخل خودرو زباله به بیرون از ماشین پرتاب نکنیم.
- ✚ کیسه زباله خود را فقط درب منزل خود بگذاریم.
- ✚ نوبت را در صفوف رعایت کنیم.
- ✚ قوانین راهنمایی رانندگی را رعایت کنیم.
- ✚ قوانین آپارتمان نشینی را رعایت کنیم.
- ✚ قوانین کپی رایت را رعایت کنیم.
- ✚ با دوستان خود حداقل هفته ای یک بار ملاقات داشته باشیم.
- ✚ به گروههای هم سن خود ملحق شویم.
- ✚ اوقات فراغت را با همسر بگذرانیم .
- ✚ پیک نیک های خانوادگی داشته باشیم.

خود مراقبتی معنوی :

- ✚ نماز را به موقع بخوانیم.
- ✚ هر روز قرآن بخوانیم.
- ✚ به سالمندان کمک کنیم و به خانه سالمندان برویم.
- ✚ با طبیعت دوست باشیم و در آن وقت بگذرانیم.

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

طراحی برنامه خود مراقبتی فردی ، کار مهمی است .

برای طراحی برنامه خود مراقبتی

✚ به گامهای کودکان نگاه کنیم.

خود را با ایده های پر آب و تاب خسته نکنیم .

✚ بهتر است چیزهای کوچک و ساده را برای شروع کردن انتخاب کنیم .

برنامه خود را عملی کنیم

✚ با تمرکز بر برنامه ، اهدافمان را عملی سازیم . با یک پیاده روی ۱۵ دقیقه ای شروع کنیم و بعد زمان را افزایش دهیم.

به خودمان آسان بگیریم

✚ بهتر است به یاد داشته باشیم زمانی که کارجدیدی را شروع میکنیم نیازمند صرف زمانی برای تنظیم و یادگیری آن هستیم.

اگر از برنامه خود عقب افتادیم و یا خارج شدیم نباید خودمان را سرزنش کنیم بلکه باید برگردیم و راهمان را ادامه دهیم .

به مربی درون خود گوش کنیم

✚ خوب است به مربی درون خود گوش کنیم نه به منتقد درون خود .

منتقد درون ما تلاش خواهد کرد ما را از هر تلاش جدیدی منصرف کند . این همان بخش از وجود ماست که ترسمان

را تقویت می کند . باید منتقد درونمان را آرام کنیم و شروع کنیم به گوش دادن به ندای حمایت مربی درون خود . مربی

درونمان همیشه ما را تشویق می کند .

او آن بخشی از وجود ماست که می خواهد موفق شویم ، پس باید بلند شویم و برنامه مان را اجرا کنیم .

جدول برنامه ریزی پیشنهادی همکاران برای خود مراقبتی	
برنامه پیشنهادی	حیطه خود مراقبتی
۳ تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنم	جسمی
یک بار در هفته شنا کنم	
۸ لیوان آب در روز بیاشامم	
یک میوه در روز مصرف نمایم	
به جای استفاده از فست فود نهارم را خودم درست کنم	
محیط زندگی خود را مرتب و تمیز نگه دارم	
یاد بگیرم که در زمان مناسب " نه " بگویم	روانی عاطفی
زندگی محل کار و خانه را از هم تفکیک نمایم	
احساسات خودم را بنویسم	
با یک دوست و مشاور مورد اعتماد صحبت نمایم.	
به یک کلاس هنری بروم	
از یک موزه یا گالری بازدید نمایم	
یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنم	اجتماعی
به گروه هم سن خود ملحق شوم	
شب را با همسر خود بگذرانم	
پیک نیک های خانوادگی داشته باشم	
نمازم را به موقع بخوانم	معنوی
هرروز قرآن بخوانم	
به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم	
زمانی را در طبیعت بگذرانم	

همکار عزیز برنامه خود مراقبتی شما چیست ؟ برنامه خود را به دلخواه برروی کاغذ نوشته و اجرا کنید .

برنامه خود مراقبتی در این هفته	حیطه
	جسمی
	روانی عاطفی
	اجتماعی
	معنوی

واحد آموزش سلامت بیمارستان امیدواراست در طراحی برنامه خود مراقبتی برای خود موفق باشید.