**خود مراقبتی**

سلامتی از دیدگاه Who : حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً فقدان بیماری یا ناتوانی. برخورداری از بالاترین استانداردهای قابل دستیابی سلامت یکی از حقوق اساسی هر انسانی بدون تمایز از نژاد، مذهب، عقاید سیاسی، شرایط اقتصادی یا اجتماعی است.[[1]](#footnote-1)

سلامتی حالت تعادل است، تعادلی که فرد در درون خود و بین خود و محیط اجتماعی و فیزیکی خود برقرار می کند.

خود مراقبتی و مداخلات به موقع و موثر، سبب ایجاد رفتارهای پیشگیرانه جهت حفظ و ارتقاء سلامت افراد خواهد بود.

خودمراقبتی از دیدگاه WHO : عبارتند از توانایی افراد، خانواده ها و جوامع برای ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، حفظ سلامت، و مقابله با بیماری و ناتوانی با یا بدون حمایت یک کارمند بهداشتی.است.

سازمان جهانی بهداشت مداخلات خودمراقبتی را برای هر کشور، حیاتی و کشسورها رابرای رسیدن به پوشش همگانی سلامت، ارتقای سلامت، ایمن نگه داشتن جهان و خدمت به افراد آسیب پذیر توصیه می کند.

مداخلات خودمراقبتی ابزارهایی با کیفیت هستند شامل داروها، مشاوره، تشخیص و/یا فناوری‌های دیجیتالی که می‌توان به طور کامل یا جزئی خارج از خدمات بهداشتی رسمی به آنها دسترسی داشت. که بسته به مداخله، آنها را می توان با یا بدون نظارت مستقیم کارکنان بهداشتی استفاده کرد.

WHO در باب مداخلات خودمراقبتی جهت رفاه و سلامتی توصیه ای داشته که مداخلات باید در یک محیط حمایتی وامن صورت گیرد، از جمله گزینه های منتخب برای گروه هدف :

* ارائه خدمات با کیفیت بالا برای حمایت خانواده، مانند خدمات ناباروری، ارتقاء سلامت جنسی و باروری
* اطلاع رسانی در خصوص عوارض خطرناک سقط های غیر قانونی
* مبارزه با عفونت های مقاربتی، از جمله HIV، عفونت های دستگاه تناسلی و سرطان دهانه رحم
* بیماری های غیر واگیر از جمله سلامت روان، بیماری های قلبی عروقی و دیابت و....

شناخت سلامت و بیماری، دانش سلامت و آگاهی از تهدیدات سلامتی، در پیدایش رفتارهای خودمراقبتی نقش دارند. مثلا در بیماران پیش دیابتی با بالا بردن سطح آگاهی آنان از عوارض این بیماری می توان جلوگیری کرد. ایجاد خودمراقبتی پیشگیرانه و مدیریت درروابط زناشویی ویا فرزندآوری سبب حمایت خانواده و ارتقائ سلامت جنسی می شود..

شناسایی رفتارهای خودمراقبتی پیشگیرانه کمک می‌کند تا تسهیل‌کننده‌ها و بازدارنده‌های تأثیرگذار بر سلامتی زنان، از نظر زنان، آشکار شوند.

رفتارهای پیشگیرانه شامل راهبردهایی است که زنان برای بهبود سلامت جسمی و روانی خود به کار می برند.

همانطور که کوهن (1998) در مطالعه خود بیان کرد که مشکلات زنان باید توسط خودشان و با توجه به میزان کنترلی که بر زندگی خود دارند شناسایی شوند. و این مهم توسط توسعه دهندگان برنامه بهداشتی وآموزشی، که درک بالایی از نیازهای این افراد رادارند، میسر می باشد.

علاوه بر موارد فوق، به نظر می‌رسد نقش‌هایی که زنان در خانواده می‌پذیرند، تأثیر مستقیمی بر ایجاد رفتارهای پیشگیرانه در زنان داشته باشد. آنها در زمان ایفای نقش اغلب مسائل مربوط به سلامت خود را نادیده می گیرند . همچنین زنان در میانسالی برای خانواده خود فداکاری می کنند و مشکلات خانواده را در اولویت قرار می دهند. اینها می تواند جنبه های مختلف سلامتی آنها را تحت تأثیر قرار دهد و یکی از پیامدهای جدی این دوره نادیده گرفتن و غفلت ازخود و عدم توجه به رفتارهای خودمراقبتی است که می تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد.

برآوردهـا نشـان میدهـد کـه 56 تـا 58 درصـد از انـواع مراقبـت هـا، از نـوع خودمراقبتـی اسـت. طبق گزارش سـازمان جهانــی بهداشــت شــواهدی وجــود دارد کــه نشــان میدهــد خودمراقبتــی میتوانــد باعــث 7 درصــد صرفــه جویــی مالــی درنظام سلامت شــود، همچنیــن مطالعــات نشــان میدهنــد کــه در بیماریهــای مزمــن، خــود مراقبتــی میتوانــد

نتایـج زیـر را بـه همـراه داشـته باشـد:

* %40 کاهش مراجعه به پزشکان عمومی
* %17 کاهش مراجعه به پزشکان متخصص
* %50 کاهش مراجعه به مراکز اورژانس
* %50 کاهش در بستری بیمارستانی
* %50 کاهش در روزهای غیبت از کار

در نهایت ایـن شـواهد نشـان میدهـد کـه خـود مراقبتـی منجـر بـه ارتقـای سـلامت و کیفیـت زندگـی، افزایـش رضایـت بیمـاران، اسـتفاده منطقـی از خدمـات و کاهـش هزینـه هـای سـلامت میشـود.که هدف غایی این آموزش می باشد.

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2080455/#:~:text=The%20Constitution%20of%20the%20World,or%20absence%20of%20diseases%3A%20so [↑](#footnote-ref-1)