

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

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 را برای 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 فناوری های دیجیتالی که می توان 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 و امن 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. مثلاً در بیماران پیش دیابتی با بالا بردن سطح آگاهی آنان از عوارض این بیماری می توان جلوگیری کرد.

ایجاد خودمراقبتی پیشگیرانه و مدیریت در روابط زناشویی و یا فرزندآوری سبب حمایت خانواده و ارتقای سلامت جنسی می شود..

شناسایی رفتارهای خودمراقبتی پیشگیرانه کمک می کند تا تسهیل کننده ها و بازدارنده های 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 (۱۹۹۸) 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 و آموزشی، که درک بالایی از نیازهای این افراد را دارند، میسر می باشد.

علاوه بر موارد فوق، به نظر می رسد نقش هایی که زنان در خانواده می پذیرند، 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 از خود و عدم توجه به رفتارهای خودمراقبتی است که می تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد.

برآوردها نشان می دهد که ۵۶ تا ۵۸ درصد از انواع مراقبت ها، از نوع خودمراقبتی است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت شواهدی وجود دارد که نشان می دهد خودمراقبتی میتواند باعث ۷ درصد صرفه جویی مالی در نظام سلامت شود، همچنین مطالعات نشان می دهند که در بیماریهای مزمن، خود مراقبتی میتواند

نتایج زیر را به همراه داشته باشد:

- ۴۰٪ کاهش مراجعه به پزشکان عمومی
- ۱۷٪ کاهش مراجعه به پزشکان متخصص
- ۵۰٪ کاهش مراجعه به مراکز اورژانس
- ۵۰٪ کاهش در بستری بیمارستانی
- ۵۰٪ کاهش در روزهای غیبت از کار

در نهایت این شواهد نشان میدهد که خود مراقبتی منجر به ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، استفاده منطقی از خدمات و کاهش هزینه های سلامت میشود. که هدف غایی این آموزش می باشد.