



## پیام معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه به مناسبت بزرگداشت روز جهانی خودمراقبتی

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، امروز دوم مرداد مصادف با 24 جولای روز جهانی خودمراقبتی نامیده شده است بدین مناسبت دکتر عبدالله نژاد، معاون بهداشتی دانشکده پیام تبریک منتشر کردند

ایشان ضمن تبریک این مناسبت به کلیه عوامل ودست اندر کاران حوزه سلامت در ترویج برنامه خودمراقبتی، همچنین این روز را به تمامی سفیران سلامت خانواده، دانش آموز، دانشجو، طبله و رابطین سلامت محلات تبریک گفتند و افزودند «خودمراقبتی» شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند 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، بیماری های 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. حوزه های اجرایی برنامه خودمراقبتی شامل:

• خودمراقبتی فردی (سفیر سلامت خانواده)؛ دانش آموزی- دانش جویی- طلاب -سرباز- رابط سلامت محله & (رابط متخصص ادارات) سفیر سلامت عضوی از اعضای یک خانوار است که حداقل 8 کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را بر عهده دارد.

• خودمراقبتی سازمانی (سازمان های دولتی/ غیر دولتی حامی سلامت) سازمان های حامی سلامت، سازمان هایی هستند که به طور داوطلبانه درگیر اقدام انتخابی، مشارکتی و فعال برای ارتقای سلامت سازمان خود، کارکنان، مشتریان و جامعه باشند

• مدارس حامی سلامت مدارس حامی سلامت هستند که درگیر اقدام انتخابی، مشارکتی و فعال برای ارتقای سلامت مدرسه خود، دانش آموزان، مربیان و اولیای مدرسه و همچنین جامعه باشند

• خودمراقبتی اجتماعی (شورای اسلامی شهر و روستا) هدف در این رویکرد، توانمندسازی جوامع مختلف برای توسعه محیط های سالم است. برای تحقق این هدف، شوراهای شهری و روستایی و شورایی ها می توانند نقش مهمی در جلب مشارکت اجتماع برای کنترل بر عوامل تعیین کننده سلامت داشته باشند. ایشان خاطرنشان کردند که با توجه به گذار بیماری ها از واگیر به غیر واگیر و حرکت از درمان قطعی بیماری ها به مراقبت مادام العمر، نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی های جزئی، مدیریت بیماری های مزمن و حاد روز به روز در حال افزایش است که امید است با ترویج فرهنگ خودمراقبتی شاهد ارتقای سلامت روزافزون آحاد جامعه باشیم.