



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

دکتر الهه حق گشایی رئیس مرکز بهداشت شهرستان مراغه با صدور پیامی روز جهانی خود مراقبتی را به کلیه عوامل و دست اندر کاران حوزه سلامت تبریک گفت.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی متن این پیام به شرح زیر است:

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 مستقل، تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیرمتخصص) نیز باشد، اگر چه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز گسترش می یابد.

با خود مراقبتی می توانید به سلامتی و طول عمر بیشتری دست یابید و از ابتلا به انواع بیماری های روحی و جسمی پیشگیری کنید.

خود مراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که مردم برای خود، فرزندان و خانواده هایشان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند و از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند.

داشتن یک برنامه جامع خودمراقبتی به ما کمک می کند گام های کوچکی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی خود برداریم. با خود مراقبتی، ما به صورت ارادی و فعالانه، زمانی را برای خودمان در نظر می گیریم تا کارهایی را انجام دهیم که موجب حفظ و تقویت جوانی و انرژی ما شود. خود مراقبتی، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش داده و بر شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما می افزاید.

مهم ترین برنامه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سال 1402 «برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع است» و این برنامه مهم که نتیجه اش آسایش و سلامتی خانواده، افزایش سواد سلامت و پیشگیری از بیماری ها، عدالت در سلامت و درمان کم هزینه و با کیفیت همگانی است، که بر پایه ارتباط مداوم تیم سلامت با خانواده ها و توانمندسازی آحاد جامعه در خودمراقبتی است. خودمراقبتی فرد را قادر می سازد که در 24 ساعت روز و 7 روز هفته در مسیر سلامتی قدم بردارد.

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.

شعار روز خود مراقبتی امسال، "خودمراقبتی، شکوفایی و سلامت خانواده" به درس آموخته هایی اشاره دارد که برآمده از همه گیری کووید-19 و حوادث انسان ساز و طبیعی متعدد دهه گذشته می باشد. چه بسیار افرادی که در روزهای سخت همه گیری کووید-19 و در خانه ماندن ها، از خود و خانواده خود بر اساس اصول خودمراقبتی و سواد سلامت محافظت کردند.

بر خود وظیفه می دانم این روز را به تمامی تلاشگران عرصه سلامت و دست اندر کاران ترویج خود مراقبتی بخصوص گروه آموزش سلامت معاونت بهداشتی، کلیه پزشکان، مراقبین سلامت و بهورزان و تمامی کارمندان معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی تبریک عرض نموده و از درگاه ایزد منان برای این عزیزان شادکامی و تندرستی خواهانم.

دکتر الهه حق گشایی معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و رئیس مرکز بهداشت شهرستان مراغه