

## خودمراقبتی گام اول سلامت است

معاون بهداشت دانشکده علوم پزشکی و رئیس مرکز بهداشت مراغه ماه خودمراقبتی را به تمامی همکاران پرتلاش حوزه بهداشت تبریک گفت



با توجه به اهمیت انجام خودمراقبتی در ارتقای سلامت جامعه و هم زمان با روز جهانی خودمراقبتی در ۲۴ جولای (۳ مرداد)، ماه خودمراقبتی در بازه زمانی ۴ تیر لغایت ۳ مرداد امسال برگزار می شود.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه، دکتر الهه حق گشایی، با اشاره به نامگذاری ۴ تیر تا ۳ مرداد ۱۴۰۳ به عنوان ماه خودمراقبتی گفت: خودمراقبتی از جمله اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که هر فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده انجام می دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیاز های اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوشی ها و بیماری های مزمن مراقبت کند و نیز سلامت خود را بعد از بیماری حفظ نماید.

وی تأکید نمود: خودمراقبتی، گام اول سلامتی است و با توجه به اهمیت سلامت عموم جامعه، اقدام های خودمراقبتی جهت ارتقای سلامت ضروری به نظر می رسد. خودمراقبتی بر جنبه هایی که تحت کنترل فرد هستند تمرکز دارد و اصل مهم در خود مراقبتی، مشارکت و قبول مسئولیت از طرف خود فرد است تا با انجام رفتارهای سلامت محور از بروز ناخوشی و بیماری در خود جلوگیری کند، در خودمراقبتی ما یاد می گیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم و برای حفظ سلامت و شادابی خود، کار های کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم.

"خودمراقبتی" گام اول سلامت است. گام اول سلامت همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلای مان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم.

دکتر حق گشایی در مورد برنامه ملی خودمراقبتی توضیح داد: همزمان با اجرای برنامه های تحول سلامت در حوزه بهداشت، برنامه ملی خودمراقبتی نیز از سال ۱۳۹۴ در سراسر کشور اجرا شد. در دانشکده علوم پزشکی مراغه نیز همگام با سایر دانشگاه های کشور، این برنامه با چهار رویکرد شامل خودمراقبتی فردی، سازمانی، اجتماعی و خودیاری آغاز شد و تا امروز ادامه دارد که در نتیجه آن، فقط در حیطه فردی، با یاری همکاران پرتلاش مان به ویژه بهورزان و مراقبان سلامت، در حال حاضر بیش از ۵۲ هزار سفیر سلامت خانواده که مسئولیت یادگیری و انتقال مطالب آموزشی به خانواده خود را برعهده دارند و صدها سفیر سلامت دانش آموز، دانشجو و طلبه ما را در مسیر رسیدن به قله سلامتی همراهی می کنند.

رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی نیز ضمن گرامیداشت این مناسبت افزود: امسال از چهارم تیر تا سوم مرداد ماه به عنوان «ماه خودمراقبتی» نامگذاری شده و فرصتی فراهم آمده تا با توجه به همه عناصر زندگی در ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، بیش از پیش به مراقبت از سلامتی خود و دیگران بیندیشیم و برای آن برنامه ریزی و اقدام کنیم.