

روز بین‌المللی خودمراقبتی

International Self-Care Day

۲۴ جولای ۲۰۲۱

۲ مرداد ۱۴۰۰



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

Self-care

معرفی روز بین‌المللی خودمراقبتی

## روز بین‌المللی خودمراقبتی

روز بین‌المللی خودمراقبتی برنامه‌ای است که با هدف آگاهی بخشی هر ساله ۲۴ جولای برگزار می‌شود، این روز برگزار می‌شود تا به مردم اهمیت خود مراقبتی را در ارتقای کیفیت زندگی، پیشگیری از بیماری‌ها و مدیریت بیماری‌های مزمن یادآوری کند. اصطلاح خود مراقبتی عموماً با سبک زندگی سلامت بخش مترادف گرفته می‌شود. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، خود مراقبتی شامل فعالیت‌هایی است که مردم برای ایجاد و حفظ سلامتی خود، پیشگیری و چگونگی مدیریت بیماری‌ها انجام می‌دهند. عوامل مختلفی در خودمراقبتی نقش دارند مانند بهداشت فردی و عمومی، تغذیه سالم، سبک زندگی (فعالیت بدنی، اوقات فراغت و...)، عوامل اجتماعی-اقتصادی (باورهای فرهنگی، سطح درآمد)، عوامل محیطی (عادات اجتماعی، شرایط زندگی) و...





**بنیاد خود مراقبتی (ISF) International Self-Care Foundation**، برای نخستین بار پیشنهاد شعار روز بین المللی خود مراقبتی را ارائه داده است، شعاری که در ۲۴ جولای هر سال به مدت یک هفته پاس داشته می‌شود. هر ساله هم برای این روز شعاری انتخاب می‌شود به عنوان نمونه شعار سال ۲۰۱۷ " **با خود مراقبتی بهتر شوید** " بود و در سال ۲۰۱۸ نیز شعار " **احساس خوب هر ۲۴ ساعت، هر روز هفته** " انتخاب شد. لازم به ذکر است ISF یک

بنیاد خیریه است که برای حمایت از خود مراقبتی در سراسر جهان ایجاد شده است، موسسه ای که به توسعه مفاهیم و روش‌های خود مراقبتی می‌پردازد. این روز انتخاب شده است تا مردم مزایای خود مراقبتی را بهتر درک کنند، به عبارت دیگر مزایای خود مراقبتی چیزی است که شما در سراسر زندگی و نه فقط یکبار تجربه می‌کنید. روز بین المللی خود مراقبتی در سراسر جهان مانند ایران، سوئیس، کانادا، و سایر کشورها پاس داشته می‌شود و در چنین روزی از همه افراد، گروه‌ها و مسئولان حوزه سلامت خواسته می‌شود که به شیوه ای مسئولانه در جهت ارتقا سبک زندگی، سلامت خود و دیگران تلاش کنند. لازم به ذکر است کانون‌های هدف روز بین‌المللی خود مراقبتی متنوع هستند از جمله جوانان، سالمندان، کودکان، کارگران، دانش آموزان، دانشجویان، حرفه‌های یاری دهنده، رسانه و مانند آن.

## طبق نظر بنیاد خود مراقبتی (ISF) هفت ستون مورد نیاز برای خود مراقبتی عبارتند از:

- ۱ سواد سلامت:** سواد سلامت شامل ظرفیت بدست آوردن، تحلیل کردن و فهم اطلاعات اساسی سلامت و خدمات مورد نیاز برای تصمیم‌های مقتضی حوزه سلامت از جمله سلامت روان است.
- ۲ بهزیستی روانشناختی:** بهزیستی روانشناختی شامل مواردی چون خودآگاهی نسبت به احساسات، افکار و رفتار اعم از منفی و مثبت، مطالعه کتاب‌های خود یاری، تمرین کمک خواستن و کمک کردن و ...
- ۳ فعالیتهای بدنی:** انجام فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و سایر فعالیتهای ورزشی با یک تکرار مطلوب
- ۴ تغذیه سالم:** تغذیه سالم شامل داشتن یک رژیم غذایی متعادل با سطح مطلوبی از کالری دریافتی
- ۵ اجتناب از خطریا کاهش آن:** اجتناب از خطر شامل قطع استعمال دخانیات، انجام واکسیناسیون‌های لازم و ...
- ۶ بهداشت خوب:** بهداشت خوب شامل شستن دست‌ها به صورت منظم، مسواک زدن، و ...
- ۷ استفاده منطقی و مسئولانه از داروها و محصولات مکمل غذایی:** شامل آگاهی از خطرات، استفاده مسئولانه از داروها در زمان لزوم و ...



**سلامت می‌شود** به نحوی که آن‌ها می‌توانند زمان و منابع خود را صرف افراد بیمار مزمنی کنند که نمی‌توانند از خود مراقبت کنند و یا اینکه فعالیت‌های خود را صرف برنامه‌های اجتماع محور برای ارتقا کیفیت سلامت کنند.



**خود مراقبتی** برای همه به‌ویژه برای افرادی که بیماری‌های مزمن دارند مهم است، چون به آن‌ها برای پیشگیری از وخیم‌تر شدن بیماری و طولانی‌تر شدن فرایند بهبود کمک می‌کند. برای نمونه افرادی که **دیابت نوع ۲** دارند لازم است رژیم غذایی خود را رعایت کنند، وزن مناسب داشته باشند، و سطح قند خون‌شان را ارزیابی کنند. و یا افرادی که آسم دارند باید از مواد حساسیت‌زا، دخانیات و دیگر **عوامل محرک** دوری کنند و همیشه استنشاق‌کننده همراه داشته باشند. علاوه بر این اهمیت خود مراقبتی در پاندمی کرونا افزایش بیشتری یافته است.

برخی افراد فکر می‌کنند که خود مراقبتی در مقابل خدمات پزشکی و بهداشتی است، در حالی که دیگران متقاعد شده‌اند که این دو در ارتباط متقابل هستند. خود مراقبتی در پیشگیری از بیماری‌ها و در نتیجه کاهش فشار بر نظام سلامت و کاهش هزینه‌ها خیلی مهم است. **خود مراقبتی منجر به سبک زندگی سالم، زمان و منابع بیشتر برای افراد همچنین متخصصین حوزه**

**خود مراقبتی یک روش عملی و فرد محور برای حفظ سلامتی و رفاه است.** از طریق خود مراقبتی افراد می‌توانند سالم تر مانده و امید به زندگی بیشتری داشته باشند، از سویی آن‌ها قادر خواهند بود کسالت‌های جزئی خود را مدیریت کنند. همچنین افرادی که خود مراقبتی خوبی دارند بهتر می‌توانند از بروز بیماری‌هایی مانند سکته قلبی، دیابت و بسیاری از سرطان‌ها پیشگیری کنند، یا آن‌ها را به تاخیر انداخته و یا به درستی مدیریت کنند. **خودمراقبتی مفهوم گسترده‌ای است** که شامل بهداشت (بهداشت فردی و محیطی)، **سبک زندگی** (فعالیت‌های ورزشی، اوقات فراغت)، **عوامل محیطی** (شرایط زندگی، عادات اجتماعی و...)، **عوامل اقتصادی-اجتماعی و روانشناختی** است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خود مراقبتی واقعاً شیوه‌ای موثر و کارساز برای حفظ و ارتقا سلامتی است و اصلی‌ترین کسانی که از خود مراقبتی بهره می‌گیرند خود افراد مراقبت کننده هستند. از سویی خود مراقبتی یک فرصت برنده-برنده برای همه کسانی است که در

سیستم سلامت یک جامعه هستند. برای نمونه گسترش فرهنگ خود مراقبتی سبب شهروندانی مولد تر، نظام سلامت پویاتر و صرف بودجه کم تر در حوزه سلامت است. از همین رو بسیاری از کشورها موضوع خودمراقبتی را در سیاست‌های خود وارد کرده‌اند و نوآوری‌ها و اقدامات قابل توجهی در این حوزه داشته‌اند. از سویی می‌توان گفت که همه کشورها هنوز فاصله معنی‌داری از اجرای سیاست‌هایی با هدف توسعه اخلاق پیشگیری و افزایش قابلیت افراد برای خود مراقبتی دارند. از همین رو امید می‌رود، این روز برای همگان فرصتی جهت تقویت تعهد و مسئولیت در گسترش فرهنگ خود مراقبتی باشد به گونه‌ای که شرایط زندگی سلامت‌بخش برای آحاد افراد جامعه فراهم شود.

**دکتر فاطمه جعفری**

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران