

رک عمر سلامتی با خود مراقبتی

برخی افراد به ضرورت ارزیابی سلامت خود اعتقاد ندارند و تا زمانی که بیماری به سراغشان نیامده از هرگونه بررسی وضعیت سلامت خود دوری می کنند و برخی حتی ترجیح می دهند از بیماری خود اطلاع نداشته باشند و زمانی به پزشک مراجعه می کنند که بسیار جدی است. این افراد متأسفانه کمتر به سلامت خود توجه دارند و کمترین وقت را به سلامت خود اختصاص می دهند. این مسأله موجب تجمع عوامل خطر در بدن می شود و در سال های پایانی دوره میانسالی کیفیت زندگی را با خطرهای زیادی مواجه می کند.

سلامتی و خودمراقبتی

برخورداری از وضعیت مطلوب جسمی، روحی، و روانی از مباحث اجتماعی است نه فقط نبود بیماری یا ناتوانی. انسان سالم انسانی است که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی عیب، از لحاظ روحی شاد، از نظر اجتماعی فعال، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسؤول باشد. خود مراقبتی به آن دسته از اقدامات سالم سازی که به وسیله خود فرد انجام می شوند، اطلاق می گردد. در واقع خود مراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی و ذهنی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. به عبارت دیگر مراقبت از خود فعالیت هایی است که خود افراد برای ارتقا و حفظ سلامت خود انجام می دهند. این اقدامات بدون کمک های حرفه ای و تنها بر اساس دانش و مهارتی که به آگاهی افراد رسانیده می شود، به اجرا در می آید.

خود مراقبتی باعث کاهش مراجعات پزشکی و جلب مشارکت افراد در برنامه ریزی و تصمیم گیری برای ارتقای سلامت خودشان می شود. گاهی اوقات از خود مراقبتی مفهوم غلط خود درمانی تعبیر می شود در حالی که خوددرمانی اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علایم و بیماری و اتخاذ تصمیمات خودسرانه و غیر استاندارد است.

خودمراقبتی در محیط کار

عواملی در محیط کار وجود دارند که محیط کار را برای کارگران مخاطره آمیز می کنند. این محیط ها معمولاً دربر گیرنده تمام مواد اولیه، مواد واسطه و فرآورده های اصلی که در صنعت به کار می روند و یا تولید می شوند، مانند گازها و بخارات، مواد بیهوشی آور، مواد التهاب آور محرک و . . . می باشند. هر یک از این مواد دارای خطرات و زیان های مختص به خود است که در صورت تماس فرد با آن رخ می نماید. کارگران در صنعت با عوامل زیادی در تماس اند که می تواند سلامت آن ها را به خطر بیندازد. این عوامل می توانند شیمیایی و یا فیزیکی باشند. عوامل ایجاد خطر هرچه که باشد کارگر باید آگاهی و آموزش های لازم را برای مراقبت از خود و پیشگیری از مبتلا شدن به عوامل خطر ساز، دیده باشد. هر صنعتی برای ارتقای سطح سلامت کارکنان خود باید تدابیری بیاندیشد که همراه با افزایش سطح تولید و محصولات، بتواند سلامت کارکنان خویش را به منظور افزایش بهره وری تضمین نماید. اجرای برنامه های آموزش سلامت به کارگران این آگاهی را می دهد که چگونه خود را از ابتلا به بیماری محافظت کنند و به گروه بیمارانش آموزش می دهد که چه کارهایی انجام دهند تا بیماری در آن ها زودتر تشخیص داده شود یا پیشرفت

بیماری کند شود یا بهبود پیدا کند. برگزاری دوره های آموزشی توسط ارگان ها و سازمان های دولتی و خصوصی می تواند به آگاهی و آموزش دادن به افراد جهت شناخت خود مراقبتی کمک های به سزایی نماید. به طور مثال برگزاری دوره هایی با عنوان خود مراقبتی و تغذیه، فعالیت های بدنی، ترک مصرف دخانیات، رعایت ایمنی در محیط کار، کنترل خطر عوامل بیماری، کنترل استرس در محیط کار و . . . اشاره کرد. این آموزش ها در محل کار می تواند به افراد این آگاهی را بدهد که به عنوان مثال حتی نحوه ی نشستن فرد پشت میز اتاقش چه پیامدهایی را خواهد داشت و برای پیشگیری از این پیامدها چه راهکارهایی می توان ارائه نمود.

در حال حاضر در کشور تنها 25 درصد منابع سلامت به امر پیشگیری اختصاص داده شده است و بقیه منابع صرف هزینه های درمانی شده است. متأسفانه با وجود باور ظاهری همه افراد جامعه به شعار "پیشگیری بهتر از درمان است"، در عمل اتفاق دیگری می افتد. تصمیم گیرندگان نظام سلامت در سطوح ملی، استانی و شهرستانی ناخواسته ترجیح می دهند انرژی و منابع خود را برای بیماران صرف کنند. با این موضوع که در مراکز درمانی لازم است برای بیماران کاری انجام شود تا از درد و رنج رهایی یابند، تردیدی نیست ولی ارزش قایل نشدن برای پیشگیری در مقایسه با درمان، هیچ توجیه علمی و منطقی ندارد.

علاوه بر مقوله ی آموزشی، هدف گذاری مشترک برای پیامدهای سلامت، پایش و ارزیابی منظم وضعیت سلامت و شناسایی پیشرفت ها و مشکلات و کمک به بیماران برای رفع مسایل و مشکلات، بخش جدانشدنی نظام خود مراقبتی می باشد.

گردآورنده: دفتر مطالعات و پژوهش اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی شیراز

منابع:

- کتابچه خودمراقبتی میانسالان
- بررسی تاثیر برنامه آموزشی خودمراقبتی بر کیفیت زندگی سالمندان، محمد حیدری و سارا شهبازی، نشریه مرکز تحقیقات مراقبتهای پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، دوره 25، شماره 75، اردیبهشت 91.
- بررسی و مقایسه وضعیت خودمراقبتی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز و دانشگاه تبریز، راضیه میرزاییان و دیگران، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره 21، شماره 6، آذر 92.