

خودمراقبتی تغذیه‌ای یعنی رعایت اصل ۳ تنوع و تناسب در برنامه غذایی روزانه. در واقع به جای مصرف بی‌رویه مواد غذایی مضر که عامل مهم ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر، سوء تغذیه (چاقی، لاغری، کم‌وزنی و کوتاه‌قدی) و کمبود ریزمغذی‌هاست، غذاهای سلامت‌محور را با توجه به وضعیت اقتصادی خانواده مصرف کنید.



آموزش به کودکان

خودمراقبتی تغذیه‌ای باید از دوران کودکی با آشنا کردن کودکان با اهمیت مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها، کاهش مصرف نمک و... آغاز شود. اگر کودکان از مضرات نوشابه‌های گازدار، خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین آگاه شوند، در آینده کمتر دچار بیماری‌های غیر واگیر (سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و بیماری‌های مزمن تنفسی) خواهند شد.



هلمشهری تندرسی

ویژه‌نامه تندرسی + ۱۱ شهریور ۱۴۰۳ + شماره ۲۰ + دوره جدید

توجه جهانی به خودمراقبتی به عنوان یکی از اجزای حیاتی سلامت عمومی افزایش پیدا کرده است. نظام‌های سلامت به سمت توانمندسازی افراد برای بر عهده گرفتن مسئولیت سلامت خود با تمرکز بر پیشگیری، رفاه روانی و مدیریت بیماری‌های مزمن متمرکز شده‌اند. ابزارهای دیجیتال سلامت از جمله برنامه‌ها و پزشکی از راه دور، در حال گسترش است و مردم را قادر می‌سازد تا به اطلاعات و خدمات بهداشتی، راحت‌تر دسترسی داشته باشند. البته تنها چندین کشور در اجرای برنامه‌های خودمراقبتی موفق بوده‌اند که هر کدام از استراتژی‌های متفاوت و متناسب با سیستم‌های بهداشتی، زمینه‌های فرهنگی و نیازهای جمعیتی خود استفاده می‌کنند. البته ایران هنوز در زمینه خودمراقبتی بسیار جوان است و به تأکید متولیان نظام سلامت، حرکت در این مسیر به تازگی آغاز شده است؛ اما باید تلاش بیشتری برای توسعه آن رخ دهد. اما می‌توانید در این مطلب چند نمونه از کشورهایی را که به طور مؤثر خودمراقبتی را اجرا کرده و راهبردهای موفق در این باره داشته‌اند بشناسید. این کشورها با توانمندسازی افراد برای مدیریت سلامت خود، گام‌های مهمی در ارتقای خودمراقبتی به عنوان سنگ بنای سلامت عمومی برداشته‌اند.

بهترین روش‌های جهانی خودمراقبتی

کشورهای موفق چگونه برنامه‌های توانمندسازی مردم در حفظ سلامت را مدیریت می‌کنند؟



استرالیا

استرالیا از طریق کمپین Healthy Active Australia (استرالیای فعال سالم) بر ارتقای خودمراقبتی تمرکز کرده و بر اهمیت فعالیت بدنی، تغذیه سالم و آرامش ذهنی تأکید دارد.

راهکارهای کلیدی

- ۱ برنامه‌های جامعه‌محور: اجرای برنامه‌های اجتماعی از جمله پیاده‌روی، کارگاه‌های تغذیه و فعالیت‌های آگاهی از سلامت روان.
- ۲ تمرکز بر مدرسه: ترویج خودمراقبتی در میان کودکان، آموزش تغذیه، ورزش و سلامت روان به این گروه سنی.
- ۳ سلامت محیط کار: حمایت از برنامه‌های سلامتی در محل کار با ارائه انواع منابع به کارفرمایان.



انگلستان

انگلستان جزو کشورهای پیشگام در ترویج خودمراقبتی از طریق سرویس بهداشتی ملی خود (NHS) است. برنامه خودمراقبتی NHS افراد را تشویق می‌کند تا با ارائه اطلاعات، ابزار و پشتیبانی برای مدیریت بیماری‌های جزئی، وضعیت مزمن و رفاه کلی، مسئولیت سلامت خود را بر عهده بگیرند.

راهکارهای کلیدی

- ۱ کمپین‌های آگاهی عمومی: NHS کمپین‌هایی را برای آموزش عموم در مورد شیوه‌های خودمراقبتی، مانند طرح «هفته مراقبت از خود» اجرا می‌کند.
- ۲ ابزارهای دیجیتال سلامت: ابزارهای دیجیتال با عنوان برنامه NHS در اختیار مردم است و به اطلاعات سلامت، سوابق بیماری، مشاوره پزشکی مجازی و دسترسی دارند.
- ۳ پشتیبانی داروخانه: داروخانه‌ها هم در این کشور نقش کلیدی در حمایت از خودمراقبتی ایفا می‌کنند.



کانادا

کانادا استراتژی‌های خودمراقبتی را برای توانمندسازی افراد به ویژه در مدیریت بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی و سلامت روان برنامه‌ریزی کرده است.

راهکارهای کلیدی

- ۱ آموزش بیمار: از جمله کارگاه‌ها، مطالب آنلاین و گروه‌های حمایتی برای مدیریت بیماری‌ها.
- ۲ پزشکی از راه دور: در دسترس بودن خدمات مشاوره و خدمات بهداشتی-درمانی آنلاین و آموزش خودمراقبتی افرادی که در مناطق دورافتاده یا محروم ساکن هستند.
- ۳ ادغام با مراقبت‌های اولیه: ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی، بیماران را تشویق می‌کنند تا در مدیریت سلامت خود، مشارکت فعال داشته باشند.



سنگاپور

سنگاپور رویکردی سازمان یافته برای ارتقای خودمراقبتی و تأکید زیادی بر اقدامات پیشگیرانه بهداشتی و مشارکت اجتماعی دارد.

راهکارهای کلیدی

- ۱ هیأت ارتقای سلامت (HPB): برنامه‌هایی از جمله کمپین‌های بهداشت عمومی، ابتکارات تناسب اندام و برنامه‌های سلامت روان اجرا می‌شود.
- ۲ فناوری و برنامه‌ها: یکی از مهم‌ترین برنامه‌های فناوری در این کشور The Healthy 365 App است که فعالیت بدنی و رژیم غذایی افراد را پیگیری و مردم را تشویق به مشارکت در چالش‌های سلامتی می‌کند.
- ۳ مراقبت از سالمندان: این کشور برنامه‌های خاصی هم برای حمایت از خودمراقبتی در میان سالمندان در نظر گرفته است. از جمله ترویج سالمندی فعال و ارائه منابع برای مدیریت مستقل سلامت از سوی این گروه سنی.



سوئد

بخش مهمی از استراتژی خودمراقبتی در سوئد، تمرکز بر مراقبت بیمار محور و سواد سلامت دارد و افراد را قادر می‌کند تا کنترل سلامت خود را در دست بگیرند.

راهکارهای کلیدی

- ۱ برنامه‌های سواد سلامت: این کشور بر افزایش آگاهی مردم درباره مسائل بهداشتی تأکید دارد.
- ۲ تصمیم‌گیری مشترک: سیستم مراقبت‌های بهداشتی بر تصمیم‌گیری مشترک بین بیماران و ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی متمرکز است.
- ۳ خدمات پیشگیرانه: شامل معاینات منظم سلامت، برنامه‌های واکسیناسیون و مشاوره در مورد سبک زندگی.



نکته

استراتژی‌های ساده



خودمراقبتی، شامل برخی عادات و رفتارهای آگاهانه و هدفمند است که افراد زندگی سالم‌تر و شادتری داشته باشند. به نوعی آنها با آگاهی از این بخش، به خودشان کمک می‌کنند که کیفیت بالاتری از زندگی را تجربه کنند و بتوانند نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی شان را پوشش دهند. در دنیایی که افراد به شدت مشغول کار و امرار معاش هستند و خودشان را نادیده می‌گیرند، خودمراقبتی اهمیت خود را بیش از پیش نشان می‌دهد؛ اما گنجاندن آن در زندگی روزمره افراد نباید آنقدر پیچیده باشد که منجر به دلسردی یا با وجود تمام اهمیتش، باعث نگرانی از اضافه شدن یک بار اضافه به مشغله‌های زندگی شود. به همین دلیل، چند استراتژی ساده عملی می‌تواند منجر به افزایش خودمراقبتی در افراد شود.

۱ به‌طور منظم ورزش کنید

در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط داشته باشید که می‌تواند شامل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا یک جلسه یوگا باشد.

۲ رژیم غذایی متعادل داشته باشید

روی غذاهای کامل مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌های بدون چربی و غلات کامل تمرکز و از غذاهای فرآوری شده حاوی قند و چربی‌های ناسالم پرهیز کنید.

۳ خواب کافی داشته باشید

خواب را در اولویت قرار دهید و یک برنامه خواب آرام و با هدف برای خود در نظر بگیرید (۷ تا ۹ ساعت خواب در هر شب).

۴ ذهن آگاهی را تمرین کنید

برای کاهش استرس و بهبود وضوح ذهنی، تمرینات ذهن آگاهی، مانند مدیتیشن یا تنفس عمیق را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

۵ برای خودتان وقت بگذارید

هر روز زمانی را برای فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید، اعم از مطالعه، باغبانی یا صرفاً استراحت، اختصاص دهید.