

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بسته آموزشی و اطلاعاتی

راهنمای برنامه ریزی فردی برای خودمراقبتی



یک عمر سلامت،  
با خود مراقبتی

هفت ساله

۱ تا ۷ اردیبهشت ۹۳

چگونه برای خودمراقبتی برنامه ریزی کنیم؟

## چگونه برای خودمراقبتی برنامه‌ریزی کنیم؟

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت‌های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. خودمراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت‌های فردی می‌شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تأکید بر رفتار سالم است.

### از کجا باید شروع کرد؟

برای طراحی برنامه خودمراقبتی فردی، باید ابتدا وضعیت سلامت خود را ارزیابی کنیم. این کار می‌تواند به صورت خودارزیابی یا ارزیابی توسط تیم سلامت صورت گیرد. برای این کار باید با پزشک خانواده خود مشورت کنیم و با راهنمایی و حمایت او رفتارهای نیازمند تغییرمان را مشخص سازیم. سپس باید ببینیم که چقدر برای تغییر رفتار مورد نظر آمادگی داریم.

### تعیین مرحله تغییر رفتار

«تعیین مرحله تغییر رفتار» یعنی ببینیم در مرحله «پیش‌قصد» هستیم، «قصد» انجام آن رفتار داریم، «آماده» تغییر رفتاریم، به آن رفتار «عمل» می‌کنیم و یا علاوه بر عمل به رفتار موردنظر، آن را به دیگران هم «توصیه» می‌کنیم.

۱ **پیش‌قصد:** در این مرحله هنوز تغییر مورد توجه ما فرار نگرفته است، دست کم نه در طی چند ماه اخیر. ممکن است حتی در مورد تغییر، فکر هم نکرده باشیم.

۲ **قصد:** در این مرحله از وجود مشکل آگاهییم و به طور جدی در نظر داریم در چند ماه آینده رفتارمان را تغییر دهیم اما هنوز آماده دادن تعهد برای اقدام نیستیم.

۳ **آماده:** در این مرحله آماده تغییر و برنامه‌ریزی برای دستیابی به یک هدف رفتاری مانند ترک سیگار هستیم. ممکن است در سال قبل هم برای رسیدن به این هدف تلاش کرده باشیم بی‌آنکه به طور کامل موفق شده باشیم. به عنوان مثال، ممکن است تعداد سیگارمان را به نصف کاهش داده باشیم اما به طور کامل ترک نکرده باشیم.

۴ **عمل:** این مرحله برای مدتی (اغلب ۶ ماه) از زمان شروع تلاش‌های موفق و فعال ما برای تغییر رفتار، به طول می‌انجامد.

۵ **حفظ و توصیه:** در این مرحله برای حفظ تغییرات رفتاری موفقیت‌آمیز خود تلاش می‌کنیم و علاوه بر این، رفتار خوبمان را به دیگران هم توصیه می‌کنیم. این دوره می‌تواند دایمی شود و بعد از مدتی پایان یابد.

### کسب آمادگی برای اقدام

برای خودمراقبتی باید آماده اقدام شویم. کسب آمادگی برای اقدام بیشتر شبیه تصمیم‌گیری است تا یک مهارت. اما در واقع، مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که در نحوه تغییر رفتار ما دخیل‌اند. مهم‌ترین این مهارت‌ها، مهارت طراحی یک برنامه اقدام کوتاه‌مدت و اجرای آن است. منظور از برنامه اقدام، یک برنامه کوتاه‌مدت فردی برای تغییر رفتار است؛ برای مثال، «در این هفته در روزهای دوشنبه و چهارشنبه کمی قبل از نهار، اطراف ساختمان قدم خواهیم زد.» چنین برنامه‌ای باید واقع‌گرایانه باشد. این بدان معنی است که ما قادر به انجام موفقیت‌آمیز آن در طول هفته باشیم و در نهایت باید چیزی باشد که به طور نسبی مطمئن باشیم که می‌توانیم آن را اجرا کنیم. این میزان اطمینان را می‌توان با معیاری از صفر (بسیار نامطمئن) تا ۱۰ (بسیار مطمئن) اندازه‌گیری کرد. اگر پاسخ ما به میزان اطمینانمان به عملی بودن اقدامات پیش‌بینی شده، ۷ یا بیشتر باشد، شانس موفقیت ما در اجرای برنامه بالاست. اما اگر پاسخ ما کمتر از ۷ باشد، فرصت خوبی است که به حل مسأله پرداخته و برنامه اقدام واقع‌گرایانه‌ای را طراحی کنیم تا در اجرای آن شکست نخوریم. به منظور کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی می‌توانیم از دستورالعمل زیر پیروی کنیم:

۱ **هدف واضح و مشخصی را که قصد داریم انجام دهیم، مشخص کنیم؛** این کار باید بسیار اختصاصی، قابل اندازه‌گیری و واقعی باشد؛ برای مثال، «من در روز ۴۰۰ متر پیاده‌روی می‌کنم» یا «هر روز ۳۰ بار شنا روی زمین انجام می‌دهم». تعیین اهداف، ما را وادار می‌کند تا برای رسیدن به آنچه می‌خواهیم، تلاش لازم را انجام دهیم و نیز کمک می‌کند تا از طریق تأکید بر وظایف‌مان، شیوه‌های عمل مناسب را انتخاب و میزان پیشرفت خود را ارزیابی کنیم. این اهداف باید دارای خصوصیات زیر باشند:

- **اختصاصی:** اهداف باید به‌طور کامل مشخص و معین باشند و استانداردهای عملکرد خاصی را مشخص نمایند.
- **کوتاه‌مدت:** اهداف کوتاه‌مدت نسبت به اهداف بلندمدت انگیزه بیشتری را در فرد ایجاد می‌کنند چرا که رسیدن به آنها سریع‌تر صورت می‌گیرد و احساس موفقیت، موجب تقویت درونی فرد می‌شود. از سوی دیگر، این اهداف قابلیت دسترسی بیشتری نیز دارند.
- **ممکن بودن:** اهدافی که از نظر درجه سختی، در رده متوسط قرار می‌گیرند، بیشترین تأثیر را در ایجاد انگیزه دارند زیرا اهداف ساده، محرک نیستند و اهدافی هم که رسیدن به آنها غیرممکن محسوب شود، چندان انگیزه‌ای در فرد برای دستیابی به آنها ایجاد نمی‌کنند.
- **زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم؛** برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.
- **میزان رسیدن به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم؛** برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظر را انجام داده‌ایم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.
- **پیمان ببندیم؛** بدین معنی که به شخص دیگری از اطرافیان‌مان بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن، قرار است چه هنگامی باشد و از او بخواهیم که در انجام کار، مراقب ما باشد.
- **در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم؛** برای مثال، به مراقب خود بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، به او پولی پرداخت خواهیم کرد یا او را برای نهار بیرون می‌بریم. البته بهتر است جریمه را در سطح کم و در سطح یک شوخی نگه داریم.
- **کوچک و محدود فکر کنیم؛** نباید سعی کنیم تا تمام خطاهای رفتاری و گناهان گذشته خود را یک‌شبه جبران کنیم. تصمیم به انجام کارهای بزرگ در زمان اندک دلیل شکست بسیاری از افراد در «خودمراقبتی» است؛ برای مثال، تنها انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی ۳ تا ۵ روز در هفته برای شروع فعالیت بدنی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش وزن ما داشته باشد و در نظر گرفتن یک ساعت پیاده‌روی در هفت روز هفته می‌تواند یک تصمیم بزرگ و غیرممکن در شروع فعالیت بدنی باشد.
- **محصول، بازده یا پیامد رفتار خود را مشخص کنیم؛** برای مثال، چند صفحه مطالعه در روز خواهیم داشت، چند کیلو وزن در هفته کم خواهیم کرد.

- ۸ از یادآورها، استفاده کنیم؛ از ابزارهایی مانند زنگ هشدار در ساعت معین موبایل یا تذکر اطرافیان، جعبه مصرف دارو برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم. برای پیاده‌روی، گذاشتن کفش ورزشی در ماشین می‌تواند یادآور خوبی باشد.
- ۹ برنامه‌ریزی کنیم؛ برنامه‌ای منظم به صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه (بر حسب موقعیت و شرایط) به منظور ملاقات یا تماس با پزشک خانواده خود ترتیب دهیم.
- ۱۰ نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم؛ برای مثال، می‌توانیم کاهش وزن خود را در طول ۳ ماه براساس اهداف کوتاه‌مدت تغییر رفتارمان به صورت نمودار توزین هفتگی یا ماهانه رسم کنیم و آن را در محلی که هر روز ببینیم، نصب کنیم.
- ۱۱ در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم؛ از اطرافیان خود بخواهیم که نمودار حرکت ما را به سوی اهدافمان بررسی کنند و به ما بازخورد دهند.
- ۱۲ هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم؛ ممکن است برنامه خودمراقبتی ما در اولین نوبتی که آن را آغاز می‌کنیم، تکمیل نشود و از زمانی به زمان دیگر موکول شود. بنابراین باید آماده باشیم که به عقب برگردیم و دوباره آن را آغاز کنیم.
- ۱۳ قدرت‌ها و موفقیت‌هایمان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم؛ باید به چالش‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را افزایش می‌دهد.
- ۱۴ مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم؛ باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام می‌دهیم، ماهر شویم. این مسأله در شایستگی ما در رسیدن به اهدافمان و خود-کارآمدی ما مؤثر است.

#### رزیابی مستمر برنامه خودمراقبتی

با استفاده از ابزار زیر می‌توانیم راه کارهای مؤثر برای خودمراقبتی‌مان را ارزیابی کنیم. برای این کار می‌توانیم بعد از تکمیل پرسش‌نامه زیر در تمام حیطه‌های خودمراقبتی، مواردی را که باید در هریک از حیطه‌ها بهبود بخشیم، شناسایی و برای خودمراقبتی در هر مورد برنامه‌ریزی و اقدام کنیم. از مقیاس زیر می‌توانیم برای درجه‌بندی میزان خودمراقبتی‌مان در موارد مختلف هر یک از حیطه‌های خودمراقبتی استفاده کنیم:

- همیشه (۵ نمره)
- گاهی از اوقات (۴ نمره)
- به ندرت (۳ نمره)
- هرگز (۲ نمره)
- در این مورد برنامه‌ای ندارم (۱ نمره)

### خودمراقبتی فیزیکی

- خوردن منظم / خوردن غذای سالم: صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده‌های سالم
- انجام ورزش روزانه: پیاده‌روی، دویدن، شنا، ورزش‌های رزمی و...
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز
- استراحت کافی هنگام بیماری
- انجام فعالیت‌های فیزیکی منظم
- داشتن خواب و استراحت کافی
- پوشش مناسب و بر اساس فصول سال
- رفتن به تعطیلات
- اجتناب از دستگاه‌ها، لوازم و رفتارهای پرخطر
- سایر موارد: .....

### خودمراقبتی روان‌شناختی

- اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل
- مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی
- انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس خود
- توجه به تجارب، آروزها، افکار و احساسات خود
- مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری
- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت
- سایر موارد: .....

### خودمراقبتی عاطفی

- معاشرت و مراوده با دیگران
- برقراری ارتباط با افرادی که در زندگی‌ام مهم هستند
- تعامل مهربانانه با خود و دیگران
- افتخار به خود
- مطالعه مجدد کتاب‌هایی که دوست‌شان داریم
- گریه کردن وقتی که لازم است
- جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- بیان خشم خود به روشی سازنده

اختصاص وقت برای بازی با فرزندان

سایر موارد: .....

خودمراقبتی روحی - معنوی

اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش

انجام کارهای خیر و عام‌المنفعه

کمک به نیازمندان

شکرگزاری نعمت‌های الهی

ارزشمند دانستن خوشبینی و امید

مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی

شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی

تأمل در ارزش‌ها

تلاوت و شنیدن آیات قرآن

سایر موارد: .....

خود مراقبتی شغلی / در محل کار

خوردن ناهار روزانه با همکاران

گفتگوی دوستانه روزانه با همکاران

اختصاص وقت کافی برای انجام کامل وظایف محوله

چینش محل کار به صورت مطبوع و زیبا

متعادل نمودن حجم کار برای کاهش فشار کاری

انجام نظارت و مشورت منظم

شناسایی و استفاده از روش‌های ارتقای شغلی و حرفه‌ای

تعیین حد و مرز خود با مشتریان و همکاران

مذاکره منطقی برای رفع نیازهای کاری یا افزایش حقوق

عضویت در گروه‌های همسان محل کار

همکاری با برنامه‌های ارتقای سلامت محل کار

سایر موارد: .....

باید توجه داشته باشیم که رسیدن به تعادل بین تمامی حیطه‌های فوق نیز مسأله مهمی است:

- لازم است تلاش کنیم که به تعادل بین زندگی کاری و زندگی روزمره خود برسیم.
- لازم است تلاش کنیم که به تعادل بین کار، خانواده، روابط با دوستان، تفریح و استراحت برسیم.

## خلاصه اینکه...

خلاصه اینکه خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود؛ یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خودمان، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم. واقعیت این است که کارهای زیادی هستند که ما می‌توانیم برای خودمان انجام دهیم تا سالم و تندرست بمانیم، هرچند که گاهی نیز ممکن است به کمک پزشکان و مشاوران حوزه سلامت نیاز داشته باشیم؛ مثلاً می‌توانیم داروها را صحیح استفاده کنیم و مطمئن شویم که آنها را سر وقت مصرف می‌کنیم؛ می‌توانیم پرداختن به ورزش یا ورزش‌های موردعلاقه‌مان را به بخشی از زندگی روزمره‌مان تبدیل کنیم؛ می‌توانیم مراقب وزن خودمان باشیم؛ می‌توانیم غذای سالم بخوریم و به اندازه کافی در شبانه‌روز آب بنوشیم؛ می‌توانیم زمان مناسبی را به استراحت اختصاص بدهیم و به طور منظم به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه و چک‌آپ کنیم و...

