



تعریف خودمراقبتی

خودمراقبتی عبارتست از توانایی فرد، خانواده یا جامعه در حفظ و ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها، مقابله با بیماری و ناتوانی با یا بدون حضور کارکنان بهداشتی-درمانی

خودمراقبتی فعالیتی است که افراد برای ایجاد و حفظ سلامتی، پیشگیری و مقابله بیماری برای خود، خانواده و دیگران انجام می‌دهند. این یک مفهوم گسترده است که شامل بهداشت عمومی و شخصی، مراقبت از بیماری‌های جزئی و حفظ سلامت و توانبخشی پس از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان، تغذیه (نوع و کیفیت غذا)، سبک زندگی (فعالیت‌های ورزشی، اوقات فراغت، مدیریت استرس)، عوامل محیطی (شرایط زندگی، عادات اجتماعی)، عوامل اجتماعی و اقتصادی، سطح دانش، باورهای فرهنگی و خوددرمانی می‌شود.



اهمیت خود مراقبتی

در ایران، هر فرد به طور متوسط سالیانه ۱۰ بار مراجعه به بیمارستان و مراکز درمانی دارد. بنابراین، زمان تماس هر فرد با کارکنان سلامت در سال به طور متوسط یک ساعت است. در حالی که هر فرد بیش از ۸۷۰۰ ساعت در سال در خود مراقبتی است.

انواع خودمراقبتی

- دانش و سواد سلامت
- سلامت روانی، خودآگاهی
- فعالیت فیزیکی و نظارت بر سلامت فیزیکی
- پرهیز یا کاهش خطر
- مدیریت تغذیه
- نظارت بر سلامت فیزیکی
- مدیریت استراحت و خواب



دانش و سواد سلامت

سازمان بهداشت جهانی (WHO) سواد سلامت را اینگونه تعریف می‌کند: "مهارت‌های شناختی و اجتماعی که تعیین کننده انگیزه و توانایی افراد برای دسترسی، درک و استفاده از اطلاعات در راه‌هایی برای ارتقا و حفظ سلامتی است، می‌باشد."

برخی از شاخص‌های سواد سلامت عبارتند از:

- درک اینکه مردم فرصتی برای محافظت از سلامت خود دارند
- دانستن اینکه کجا باید اطلاعات بهداشتی را جستجو کرد و چگونه از آن استفاده کرد
- آگاهی از سلامت و عوامل تعیین کننده آن
- آشنایی با بیماری‌های شایع و علل آنها
- درک ارزش غربالگری سلامت در نقاط کلیدی زندگی
- دانستن زمان مناسب برای مراجعه به مشاوره
- دانستن نحوه همیاری، کمک و انگیزه دادن به دیگران مانند اعضای خانواده



بهبود روانی، خودآگاهی و عاملیت

تعاریف مختلفی برای بهبود روانی وجود دارد، اما به طور کلی شامل موارد زیر می‌شود:

رضایت از زندگی، خوشبینی، عزت نفس، تسلط و احساس کنترل، داشتن هدف در زندگی، و احساس تعلق و حمایت. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت روان را به عنوان حالتی از رفاه تعریف می‌کند که در آن هر فرد توانایی‌های بالقوه خود را درک می‌کند، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، می‌تواند کار مولد و ثمربخش داشته باشد و بتواند به جامعه اش کمک کند.



فعالیت فیزیکی

براساس تعریف WHO فعالیت بدنی هر حرکتی را شامل می‌شود که توسط ماهیچه‌های اسکلتی ایجاد شود و به مصرف انرژی نیاز دارد. داشتن فعالیت برای سلامتی ضروری است و ورزش منظم می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های غیر واگیر را کاهش دهد. بزرگسالان در گروه سنی ۱۸ تا ۶۴ سال باید:



حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط در طول هفته یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت شدید در طول هفته یا ترکیبی انجام دهند. فعالیت هوازی را در جلسات حداقل ۱۰ دقیقه انجام شود. برای مزایای بیشتر سلامتی، فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط را به ۳۰۰ دقیقه در هفته افزایش دهند یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت شدید در هفته انجام دهند. فعالیت‌های تقویت عضلانی باید شامل گروه‌های عضلانی اصلی در ۲ روز یا بیشتر در هفته انجام شود.

تغذیه سالم

رژیم غذایی ناسالم یکی از اصلی‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های مزمن و کاهش سلامت عمومی است. بسیاری از سازمان‌ها و محققان بین‌المللی، از جمله سازمان بهداشت جهانی، اهمیت بهبود رژیم غذایی را در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه تشخیص داده‌اند. شیوع بیش از حد غذا خوردن و مصرف غذاهای کم کالری و فاقد مواد مغذی منجر به اپیدمی جهانی چاقی شده است، در دهه گذشته شیوع چاقی به عنوان منبع اصلی بیماری‌های رژیم غذایی از سوء تغذیه پیشی گرفته است.

توصیه‌هایی برای اصلاح رژیم غذایی:



به تعادل انرژی و وزن سالم دست پیدا کنید. مصرف میوه‌ها و سبزیجات و حبوبات، غلات کامل و آجیل را افزایش دهید. مصرف انرژی را از کل چربی‌ها محدود کنید و مصرف چربی را از چربی‌های اشباع به چربی‌های غیراشباع و به سمت حذف اسیدهای چرب ترانس تغییر دهید. مصرف قندهای ساده را محدود کنید. مصرف نمک (سدیم) را از همه منابع محدود کنید و اطمینان حاصل کنید که بیشتر نمک مصرفی پیدار است.

پرهیز یا کاهش خطر

کاهش خطر از نظر سلامتی به اجتناب یا کاهش رفتارهایی اطلاق می‌شود که مستقیماً خطر بیماری یا مرگ را افزایش می‌دهد. به طور کلی، کاهش ریسک شامل فعالیت‌هایی هستند که عبارتند از:



اطمینان حاصل کردن از انجام واکسیناسیون
نکشیدن سیگار یا ترک آن
عدم مصرف مشروبات الکلی
محافظت از خود در مقابل آفتاب
با احتیاط رانندگی کردن و رعایت قوانین مثل بستن کمربند ایمنی
استفاده از کلاه ایمنی هنگام دوچرخه‌سواری

رعایت بهداشت

بهداشت به شرایط و اقداماتی اطلاق می‌شود که به حفظ سلامت و جلوگیری از گسترش بیماری‌ها کمک می‌کند. بنابراین بهداشت خوب شامل مجموعه خاصی از اقدامات مرتبط با حفظ سلامت است، به عنوان مثال حفظ تمیزی محیط زندگی و کار، ضد عفونی کردن آب آشامیدنی، شستن دست‌ها و جلوگیری از گسترش بیماری‌ها و آگیر.



در سطح بین‌المللی، بهداشت آب و فقدان آن یکی از مهمترین مولفه‌های شیوع بیماری‌های واگیر است. در کشورهای توسعه یافته، بهداشت آب به طور کلی رضایت بخش است و اقدامات بهداشتی در سطح شخصی مهمتر است، مانند شستن منظم دست‌ها و اقدامات ایمنی مواد غذایی.

سایر اقدامات بهداشتی شامل نگهداری صحیح غذا، مراقبت‌های بهداشتی منظم دهان، به ویژه مسواک زدن دو بار در روز و نخ دندان کشیدن حداقل یک بار در روز است. در صورت ناخوشی، اقدامات بهداشتی مناسب شامل پوشاندن صورت یا دهان هنگام سرفه یا عطسه است.

تعریف خودمراقبتی دیجیتال

دستیار هوشمند خود مراقبتی، یا به عبارت دقیق‌تر، دستیار هوش مصنوعی مرتبط با مراقبت از خود، نوعی نرم‌افزار یا دستگاه هوش مصنوعی است که به افراد در بهبود کیفیت زندگی و رفاه شخصی کمک می‌کند. این ابزارها اطلاعات شخصی را می‌گیرند و سپس توصیه‌ها و راهنمایی‌هایی ارائه می‌دهند تا به شما در مدیریت بهتر سلامت فیزیکی و روحی-روانی خود کمک کنند.



هدف خودمراقبتی دیجیتال: توسعه سیستم‌های به هم پیوسته برای ارتقای استفاده از دستگاه‌های هوشمند و رسانه‌های ارتباطی در راستای کمک به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی به منظور مدیریت بیماری‌ها، ریسک‌های سلامتی و ارتقا سلامتی و رفاه مردم است.

مزیت خودمراقبتی دیجیتال

- ارائه خدمات مراقبتی مستمر
- حفظ ارتباط مستمر پزشک و بیمار
- دسترسی سریع‌تر بیماران به اطلاعات سلامت
- گردآوری لحظه‌ای اطلاعات

برخی ابزارهای خود مراقبتی دیجیتال

- گجت های پوشیدنی مانند ساعت های هوشمند
- واقعیت مجازی VR و واقعیت افزوده AR/
- رباتیک
- بازی ها / ارتقا توانمندی های شناختی

آرشیو

آخرین اخبار

[رویداد دانشگاهی هوش مصنوعی و سلامت با محوریت دستیار هوشمند خودمراقبتی بیمار در ۱۷ آبان ماه ۱۴۰۲](#)



[برگزاری ورکشاپ تخصصی سرور و استوریج DellEMC در سالن جلسات مدیریت آمار و فناوری اطلاعات دانشگاه علوم پزشکی ایران](#)



[برگزاری جلسه ای در خصوص پیاده‌سازی بسته‌های خدمتی بیماران خاص و صعب‌العلاج در سامانه‌های HIS بیمارستان‌های تابعه دانشگاه علوم پزشکی ایران](#)



[نسخه جدید داشبورد پروفایل بیمارستان‌ها \(فاز درآمد مالی\) و داشبورد خدمات پرستاری طراحی شد.](#)



[برگزاری پنل تخصصی هوشمندسازی کسب و کار و یکپارچه‌سازی خدمات سلامت الکترونیک در دانشگاه علوم پزشکی ایران در کنگره سلامت هوشمند](#)



[جلسه نشست و هم‌اندیشی با کارشناسان فناوری اطلاعات معاونت‌ها، دانشکده‌ها، مراکز و شبکه‌های بهداشت با مدیر آمار و اطلاعات فناوری دانشگاه علوم پزشکی](#)



مدیریت آمار و فناوری اطلاعات

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی ایران

این اداره در ۱۳۸۷ مدیریت آمار و فناوری اطلاعات نام گرفت و در این سال کلیه نیروهای متخصص و کارشناسان در حوزه ستادی، مستقر شدند. [\[More\]](#)

ارتباط با ما

تهران، بزرگراه همت جنب برج میلاد، دانشگاه علوم پزشکی ایران، کتابخانه مرکزی، طبقه هفتم، مدیریت آمار و فناوری اطلاعات

تلفن: ۴۷۷۰۱۰۰۰

کدپستی:

ایمیل: ۱۴۴۹۶۱۴۵۳۵



پیوندها

[مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت](#)

[بیانیه حفظ حریم خصوصی](#)

[دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران](#)

[سازمان فناوری اطلاعات ایران](#)

[سایت مقام معظم رهبری](#)

[وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی](#)

[وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات](#)

آخرین به روز رسانی: ۱۸:۲۹ ۱۴۰۲/۰۷/۲۹ بازدید این صفحه: ۳۵ بازدید امروز: ۲۸۱ کل بازدید: ۵۳۶۳۰ کاربران آنلاین: ۱