{عوامل موثر بر سلامت}:

۱- سبک زندگی: معیشت تحرک تفریح و شیوه های گذران اوقات فراغت و الگوی خرید و مصرف

۲- عوامل ژنتیکی و فردی: تاثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد و وزن، رنگ پوست، سابقه فامیلی ابتلا به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل و.....

۳- عوامل محیطی: آب ، خاک، هوا، عوامل اقتصادی، اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات تسهیلات آموزشی نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال و .....

دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تامین آب سالم آشامیدنی مراقبت از گروه های آسیب پذیر مانند: مادران و کودکان و توزیع عادلانه خدمات سلامت

@DaneshSad

درس ۲ : سبک زندگی

سبک زندگی سالم

مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد، **سبک زندگی سالم** گفته می شود.
این انتخاب ها بر روی سلامت فرد تأثیر گذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می گیرند.

{عوامل مؤثر بر انتخاب ها و رفتارهای افراد ؟}:

نگرش ها، ارزش ها و باورهای فردی و جمعی آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری ثروت مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت نحوه رفتار با خود و دیگران نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و .....

{عوامل مؤثر بر انتخاب ها و رفتارهای افراد ؟}:

- سبک زندگی با سهم ۵۰ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- اهمیت سبک زندگی از آن جهت است که پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد.
- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت بیماریهای سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

خود مراقبتی چیست؟

انسان ها همیشه در جست و جوی راه ها و روشهایی بوده و هستند که از خود در برابر بیماری ها حوادث و خطرات زندگی محافظت کنند جوامع و گروه های اجتماعی به تدریج سعی کردند در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی آداب و رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و ... از خود و خانواده خود مراقبت کنند.

نکته: گام اول در حفظ سلامت خویش، **خود مراقبتی** است بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود. محصول خود مراقبتی است.

انواع خود مراقبتی:

خود مراقبتی جسمی	خود مراقبتی روانی ـ عاطفی	خود مراقبتی اجتماعی	خود مراقبتی معنوی

تعریف خود مراقبتی: یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم به بیان ساده خود مراقبتی شامل اعمال **اکتسابی ، آگاهانه و هدفدار** است که فرد برای خود فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند. از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند. نیازهای جسمانی روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد با ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

{گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی ؟}:

هدف	مثال
۱- هدف خود را تعیین کنیم.	من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد.
۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.	هر روز هفت روز هفته با ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه زمان بندی باید واقعی باشد.
۳- میزان دستیابی به هدف موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم.	نموداری از ساعت هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می دهیم، رسم یا مسافتی را که هر روز می دویم روی تقویم مان بنویسیم.
۴- پیمان ببندیم.	به والدین خود بگوییم چه هدفی را دنبال می کنیم و زمان خاتمه آن چه وقت است. و از آنها بخواهیم مراقبمان باشند.
۵- یک مجازات صریح و در صورت شکست در اجرای فعالیتمان تعیین کنیم	من در صورت قصور در انجام این پیمان برای تو یک کتاب می خرم

@DaneshSad

۶- برای شروع گام های کوچک برداریم	اگر می خواهیم وزن خود را کاهش دهیم بدانیم در یک شب نمی توانیم به وزن مطلوب برسیم
۷- از یادآوری ها استفاده کنیم.	از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن یا تذکر اطرافیان استفاده کنیم.
۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم.	از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.
۹- در صورت شکست هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم	اگر در برنامه دچار مشکل شدیم باید آماده باشیم که مجددا شروع کنیم
۱۰- موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم.	این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما میشود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.
۱۱- مهارتهای لازم برای خود مراقبتی را کسب کنیم.	این مسئله در شایستگی ما برای رسیدن به اهداف مؤثر است.

@DaneshSad