

علم، مهارت و هنر خودمراقبتی بار ویکر د خانواده محور

مؤلف:

دکتر گیتی افروز پورا احمدی؛ مشاور علمی؛ مدرس و مسئول
کار گروه سلامت امور زنان و خانواده وزارت نفت

ناظر کیفی:

فاطمه تندگویان؛ مشاور ارشد وزیر نفت در امور زنان و خانواده

سرشناسه : پوراحمدی، گیتی افروز، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور : علم، مهارت و هنر خودمراقبتی با رویکرد خانواده محور /
مؤلف گیتی افروز پوراحمدی؛ ناظر کیفی فاطمه تندگویان؛ ویرایش نرگس سادات میرقادری.
مشخصات نشر : تهران: وزارت نفت، اداره کل روابط عمومی، انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۴۱۲ص: مصور (رنگی)، عکس (رنگی)، جدول.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰۰۵-۷-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : مراقبت از سلامت شخصی -- ایران

Self-care, Health -- Iran

شناسه افزوده : تندگویان، فاطمه، ۱۳۳۲-

شناسه افزوده : ایران. وزارت نفت. اداره کل روابط عمومی. انتشارات

رده بندی کنگره : RA۷۷۶/۹۵

رده بندی دیویی : ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۶۴۴۰۴۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا



www.ketab.ir

علم، مهارت و هنر خودمراقبتی با رویکرد خانواده محور

مؤلف: دکتر گیتی افروز پوراحمدی

با نظارت: فاطمه تندگویان

هماهنگ کننده اداری: زهره رضادوست

ویرایش: نرگس سادات میرقادری

با سپاس از: سرکار خانم دکتر طاهره جعفری مشاور امور زنان و خانواده سازمان امور بهداشت و درمان صنعت نفت

صفحه آرا: بهاره افتخاری - طرح جلد : آیدا یاسینی

ناشر: انتشارات اداره کل روابط عمومی وزارت نفت

نشانی: خیابان طالقانی، روبه روی وزارت نفت، ساختمان ۳۴ نفت، طبقه سوم

تلفن: ۶۱۶۲۶۰۳۰

پست الکترونیک : entesharat@mop.ir

چاپ اول : سال ۱۴۰۰

تمامی حقوق برای انتشارات اداره کل روابط عمومی وزارت نفت محفوظ است

یادآوری

هدف آثاری که از سوی اداره کل روابط عمومی وزارت نفت منتشر می شود: شفاف سازی تاریخ صنعت نفت و حمایت از نویسندگان، محققان و پژوهشگران این حوزه است.
آرا و نظرات درج شده در این کتاب ها، لزوماً مورد تأیید و بیانگر دیدگاه رسمی این اداره کل نیست.

سخن مولف

خدای رؤف و رحیم را سپاسگزاریم که این فرصت ناب را به ماداد تا بتوانیم گامی برای بهتر شدن و زیباتر شدن جهانمان برداریم. براستی عالم هستی بزرگ‌ترین دانشگاه انسان سازی است. مدیریت این دانشگاه عظیم و پیچیده را خدای تبارک و تعالی بر عهده دارد که براستی یدبر الامر است تا اینکه انسان‌ها بیاموزند؛ بفهمند و باتی تحول، بویایی و خلایق در جهان هستی شوند. مسلماً در این دانشگاه وزین آفرینش؛ تمامی انسان‌ها باید یک سری واحدهای مشترک را بگذرانند و بعد از آن به فراخور استعدادها؛ توانمندی‌ها و رسالت خویش واحدهای تخصصی زندگی را پاس کنند تا بتوانند امروز و فردای خود، خانواده، جامعه و کل اکولوژی هستی را ساخته و جهانی بهتر؛ متعالی تر و پیشرفته تر را به آیندگان تحویل دهند که براستی آثار اعمال ما چه نیک و چه بد منشا اثر در کل کائنات هستی می باشد و تا ابدیت ادامه دارد. ما در این مسیر سبز حیات ابدی؛ برای عبور از مدارهای مختلف زندگی نیازمند سلامت هستیم، سلامت در کلیه حوزه‌ها مانند سلامت جسمی؛ سلامت روان؛ سلامت معنوی؛ سلامت اجتماعی؛ سلامت فکری؛ سلامت مالی؛ سلامت حقوقی؛ سلامت سازمانی؛ سلامت محیطی و... اولین گام برای حفظ و ارتقا سلامت؛ کسب علم، مهارت و هنر خود مراقبتی است. از سویی بستر و ارکان خودمراقبتی؛ خودآگاهی است؛ اینکه ما بدانیم و بفهمیم که در این دایره عظیم حیات؛ از کجا آمده ایم، کی هستیم و چه جایگاهی داریم؛ در چه جهانی زیست می کنیم، خالق ما کیست و برای چه هدفی ما را آفریده است و امتداد وجودی نیت و اعمال و رفتار ما تا کجاست؛ آنگاه جغرافیای وجودی خود را درک نموده و خودمراقبتی راهبردی را تدوین و پیاده سازی می کنیم و با خود ارزیابی و ایمان به سنجش اعمال مان در هر لحظه؛ برای زندگی خردمندانه، هوشمندانه و مهربانانه نهایت تلاش خویش را خواهیم کرد. از طرفی ما برای بهره گیری از زندگی معنادار و هدفمند برای خود؛ خانواده؛ جامعه و تمامی انسان‌ها ی روی این زیست کره زمین که براستی مهربانترین و متواضع ترین مخلوق خداوندی است؛ نیازمند یادگیری هستیم؛ که براستی زندگی جریان مداوم فهمیدن و فهماندن است. پس چه پسندیده است که با هنر انتخاب بهینه، طراح معمار زندگی خویش باشیم و باور داشته باشیم که اگر هر کسی جایگاه خویش را بدرستی بشناسد و وظایف و تکالیف خود را به نحو احسن انجام دهد؛ میتواند باری کننده کل جهان باشد تا همه به زیستی و نیک زیستی را تجربه کنند. امید که با لطف خدای مهربان این مهم را درک و در برهه‌های مختلف زندگی بدرستی عمل نماییم. ان شالله با توجه به اینکه برای تالیف این کتاب وزین بسیار تفکر شده و سعی شده از منابع معتبر و به روز علمی برای تمامی حوزه‌ها استفاده گردد؛ امید داریم این کتاب به عنوان یک منبع علمی کاربردی برای کلیه دانشگاه‌ها؛ دانشجویان؛ شاغلین؛ خانواده‌ها و انسان‌هایی که دغدغه بهینه زیستن خود و دیگران را دارند؛ مورد استفاده قرار گیرد. بدینوسیله نیز از امور زنان و خانواده وزارت نفت بخصوص سرکار خانم فاطمه تندگویان مشاور ارشد محترم وزیر نفت در امور زنان و خانواده که همراه و مشوق برای تالیف این کتاب بودند صمیمانه قدردانی می گردد. از همه عزیزان خواهشمندیم که نظرات و پیشنهادهای خود را برای تالیف‌های بعدی ایمیل نمایند.

با سپاس

دکتر گیتی افروز پوراحمدی

مهر ۱۴۰۰

فهرست مطالب

عناوین	
۱۴	پیشگفتار
۱۷	فصل اول: مفاهیم و ابعاد متفاوت خودمراقبتی
۱۸	مقدمه
۲۰	سلامت و مؤلفه‌های آن
۲۱	تعریف خودمراقبتی
۲۳	ویژگی‌های خودمراقبتی
۲۴	تاریخچه خودمراقبتی
۲۵	اهمیت خودمراقبتی
۲۷	سطوح خودمراقبتی
۲۹	ستون‌های خودمراقبتی
۳۰	ستون دانش و سواد سلامت
۳۱	ستون سلامت روان، خودآگاهی و اختیار
۳۳	ستون فعالیت بدنی
۳۴	ستون تغذیه سالم
۳۶	ستون اجتناب از خطرات یا کاهش مواجهه با آنان
۳۷	ستون بهداشت مناسب
۳۸	ستون استفاده عقلانی و مسئولانه از محصولات و خدمات سلامت
۴۲	مدل یکپارچه خودمراقبتی
۴۴	عوامل اثرگذار بر خودمراقبتی
۴۵	انواع خودمراقبتی
۴۶	خودمراقبتی در بیماری‌های جزئی
۴۷	خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن
۴۸	خودمراقبتی در بیماری‌های حاد
۴۸	مزایای خودمراقبتی
۵۰	موانع خودمراقبتی
۵۰	عناصر خودمراقبتی
۵۰	خودمراقبتی جسمی
۵۲	خودمراقبتی روان
۵۵	خودمراقبتی اجتماعی
۵۶	خودمراقبتی معنوی
۵۸	خودمراقبتی اخلاقی
۶۰	خودمراقبتی ذهنی
۶۴	خودمراقبتی حرفه‌ای
۶۶	خودمراقبتی محیطی

صفحه	عنوان
۶۸	خودمراقبتی مالی
۶۹	خودمراقبتی حقوقی
۷۳	برنامه عملیاتی خودمراقبتی
۸۱	فصل دوم: خودمراقبتی و تئوری انتخاب
۸۲	مقدمه
۸۳	آشنایی با تئوری انتخاب
۸۵	نیازهای انسان در تئوری انتخاب
۸۸	نقش تئوری انتخاب در خودمراقبتی
۹۰	تئوری انتخاب و زندگی مشترک
۹۳	فصل سوم: خودمراقبتی در دوره‌های کلیدی زندگی
۹۴	مقدمه
۹۵	خودمراقبتی در دوران کودکی
۹۸	تربیت جنسی کودکان با خودمراقبتی
۱۰۰	خودمراقبتی با آموختن نه گفتن به کودکان
۱۰۲	نقش فعالیت بدنی در سلامت کودکان
۱۰۳	خودمراقبتی در دوران نوجوانی
۱۰۷	مهارت‌های خودمراقبتی ویژه آموزش‌دهندگان به نوجوانان
۱۰۹	خودمراقبتی در دوران بارداری
۱۱۴	خودمراقبتی پس از زایمان و شیردهی
۱۱۶	خودمراقبتی در شیردهی مادران
۱۲۱	خودمراقبتی در دوران میانسالی
۱۲۸	خودمراقبتی در دوران یائسگی
۱۲۹	مشکلات دوران یائسگی
۱۳۴	خودمراقبتی در دوران سالمندی
۱۳۶	تقسیم بندی سالمندان از نظر شخصیتی
۱۳۷	عناصر خودمراقبتی در دوران سالمندی
۱۴۰	مشکلات سالمندان و مدیریت آنان با خودمراقبتی
۱۴۱	خودمراقبتی در مشکلات بینایی سالمندان
۱۴۱	خودمراقبتی در مشکلات خواب سالمندان
۱۴۲	خودمراقبتی در مشکلات گوش سالمندان
۱۴۳	خودمراقبتی در مشکلات دهان و دندان سالمندان
۱۴۴	خودمراقبتی در مشکلات تغذیه سالمندان
۱۴۵	خودمراقبتی در مشکلات استرس سالمندان
۱۴۶	خودمراقبتی در بیماری آلزایمر سالمندان
۱۴۹	خودمراقبتی در پرستاری از بیمار آلزایمر
۱۵۱	خودمراقبتی جهت جلوگیری از سقوط سالمندان

صفحه	عنوان
۱۵۳	ضرورت خودمراقبتی زنان
۱۵۳	آزمایش های مهم خودمراقبتی برای سنجش سلامت زنان
۱۵۸	ضرورت خودمراقبتی مردان
۱۵۸	آزمایش های مهم خودمراقبتی برای سنجش سلامت مردان
۱۶۳	فصل چهارم: خودمراقبتی خانواده
۱۶۴	مقدمه
۱۶۴	خودمراقبتی خانواده و مهارت های زندگی
۱۶۷	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت ارتباط مؤثر
۱۷۲	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت خودآگاهی
۱۷۶	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت همدلی
۱۷۹	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت ابراز وجود/ قاطعیت
۱۸۳	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت تصمیم گیری
۱۸۵	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت حل مسئله
۱۸۷	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت تفکر خلاق
۱۹۰	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت تفکر نقاد
۱۹۳	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت مدیریت استرس
۱۹۷	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت مدیریت زمان
۱۹۹	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت مدیریت مالی
۲۰۲	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت کنترل خشم
۲۰۵	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت تاب آوری
۲۰۸	خودمراقبتی خانواده با کسب مهارت شناخت و پیشگیری از خشونت های خانگی
۲۱۱	خودمراقبتی خانواده با آموزش های لازم به فرزندان
۲۱۲	خودمراقبتی خانواده در فعالیتهای روزانه
۲۱۲	خودمراقبتی خانواده با خواب خوب
۲۱۶	خودمراقبتی خانواده با تغذیه صحیح
۲۱۷	هرم غذایی
۲۱۹	نقش تغذیه در کنترل خشم و استرس
۲۲۰	انواع غذای سالم و ایمن
۲۲۱	خودمراقبتی با مراقبت از بهداشت مواد غذایی
۲۲۸	تغذیه مناسب زنان در خانواده
۲۲۹	خودمراقبتی خانواده با ورزش و حرکت های کششی آگاهانه
۲۳۲	شناسایی موانع و ارائه راهکار جهت فعالیتهای بدنی
۲۳۵	یوگا ابزاری برای ارتقای سلامت فکری
۲۳۹	فصل پنجم: خودمراقبتی با کسب دانش و شناخت بیماری ها
۲۴۰	مقدمه
۲۴۰	کم تحرکی

صفحه	عنوان
۲۴۴	فشار خون بالا
۲۴۶	دیابت
۲۵۱	اختلال چربی خون
۲۵۴	سرطان‌ها
۲۵۸	سرطان پستان
۲۶۳	سرطان دهانه رحم
۲۶۴	سرطان روده بزرگ
۲۶۵	کمبود ویتامین د
۲۶۷	فصل ششم: خودمراقبتی در شرایط خاص زندگی
۲۶۸	مقدمه
۲۶۹	خودمراقبتی در سفر
۲۷۵	خودمراقبتی در بحران
۲۷۷	خودمراقبتی در دوران بازنشستگی
۲۸۱	اصول خودمراقبتی با مدیریت تنهایی
۲۸۲	خودمراقبتی در ماه مبارک رمضان
۲۹۲	خودمراقبتی در شیوع بیماری‌های همه گیر (کرونا و ویروس)
۲۹۸	خودمراقبتی دانشجویی
۳۰۹	خودمراقبتی در هنگام عاشق شدن
۳۱۹	فصل هفتم: خودمراقبتی سازمانی
۳۲۰	مقدمه
۳۲۰	نقش مدیران ارشد در خودمراقبتی سازمانی
۳۲۱	وظایف مدیران در راستای ایجاد خودمراقبتی سازمانی
۳۲۵	برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار
۳۲۹	فصل هشتم: توان افزایی با کسب علم و هنر خودمراقبتی
۳۳۰	مقدمه
۳۳۰	ویژگی‌های انسان‌های خشنود و توانمند
۳۳۲	توان افزایی زنان با کسب آگاهی و مهارت خودمراقبتی
۳۳۶	توان افزایی خانواده‌ها با کسب آگاهی و مهارت خودمراقبتی
۳۴۶	توان افزایی جامعه با کسب آگاهی و مهارت خودمراقبتی
۳۵۰	توان افزایی با خودمراقبتی عملی
۳۵۹	فصل نهم: پژوهش‌ها در حوزه خودمراقبتی
۳۶۰	مقدمه
۳۶۰	پژوهش‌های داخلی و خارجی
۳۶۹	فصل دهم: پرسشنامه‌ها و آزمون‌های بررسی سلامت و خودمراقبتی
۳۸۲	فصل یازدهم: آزمون‌ها و فرم‌های دوره ارتقای سلامت و کیفیت زندگی با رویکرد خودمراقبتی
۳۹۷	فصل دوازدهم: گزارش و تصاویر برگزاری دوره‌های آموزشی
۴۰۵	فهرست منابع و مآخذ