

سلامت معنوی:

به طبیعت رفتن □

برقراری ارتباطات یا حضور در اجتماعات معنوی □

مدیتیشن کردن / نماز خواندن □

کمک کردن به دیگران به دلیلی که به آنها معتقدم □

گوش دادن موسیقی معنوی/آرامبخش / آواز خواندن □

سلامتی تحصیلی / شغلی:

استراحت کردن در طول روز برای رفع خستگی کار □

دادن احساس کارآمدی به خود با انجام درست وظایف شغلی /

تحصیلی □

تعیین کردن محدودیتها و مرز بندی صحیح با همکاران و

دوستان در محیط کار □

اولویت بندی وظایف/تکالیف و داشتن برنامه ریزی روزانه □

داشتن وظیفه شناسی و اجتناب از اهمال کاری □

سلامت اقتصادی:

پرداخت به موقع قبض ها و داشتن پس انداز □

تحت تاثیر هیجانات و یا در صورت عدم نیاز خرید نمیکنم □

صورت حساب جاری هر ماه را بررسی می کنم □

وقتی خرید میکنم، انتخاب های مسئولانه ای دارم □

خودمراقبتی شامل اعمالی است برای مراقبت از

سلامتی خود انجام میدهید. که شامل ۷ بعد مختلف

میباشد: تحصیلی، اجتماعی/فرهنگی، محیطی، ذهنی،

جسمی، معنوی و اقتصادی

از این ارزیابی برای درک بهتر اینکه غالباً کدام رفتارهای

سلامتی را انجام میدهید و کدام رفتارهای جدید را میخواهید

در زندگی روزمره خود بگنجانید، استفاده کنید. برای

شروع ۲ تا ۳ رفتار از هر بعد سلامتی را انتخاب کنید. اگر

به یک رفتار سلامتی امتیاز ۲ یا ۳ بدهید، آنها به عنوان

تمرینهای خودمراقبتی فعلی در نظر گرفته میشوند. اگر به

یک رفتار سلامتی امتیازی ۱، ۰ یا «؟» بدهید. در این

صورت میتوان آنها را تمرینهای جدیدی در نظر گرفت که

شما میخواهید آنها را بیشتر در زندگی خود انجام دهید.

حوزه های زیر را با توجه به اینکه فکر میکنید چقدر خوب

عمل میکنید رتبه بندی کنید:

۳ = من این کار را به خوبی انجام میدهم

۲ = من این کار را خوب انجام میدهم

۱ = من ندرت این کار را انجام میدهم

۰ = من هرگز این کار را نمیکنم

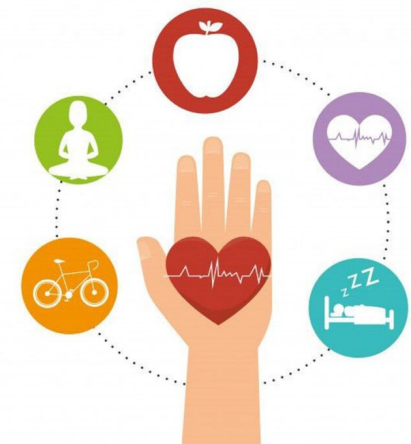
؟ = این کار هرگز به ذهن من خطور نکرد



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر



خود مراقبتی



تهیه کننده : آموزش سلامت

تاریخ تنظیم: ۱۴۰۳/۶/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۶/۱

کد فرم : Hos-Pam-Ed-01

سلامت روانی:

با افراد مهم و حامی زندگی ام در ارتباط هستم □

خود گویی های مثبت با خودم دارم □

به دنبال فعالیتهای آرامش بخش و علاقه مندی هایم هستم □

تفریح و سرگرمی برای خودم فراهم میکنم □

به راحتی احساسات و عقاید را بیان میکنم □

هوشم را در حوزه جدیدی درگیر میکنم و کنجکاو هستم □

در صورت نیاز به درخواست هایی نه میگویم □

سلامت جسمی:

تعداد سبزیجات، پروتئین و کربوهیدرات را در هر وعده رعایت میکنم □

حدود ۴۰۰ گرم سبزیجات در روز مصرف میکنم □

حدود ۱۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی دارم □

مصرف نمک را محدود میکنم و شکر مصرف نمیکنم □

برای داشتن خواب آرام از کافئین دوری میکنم □

از مشروبات الکلی و دخانیات پرهیز میکنم □

روزانه به اندازه کافی در معرض نور کافی قرار میگیرم □

سلامت اجتماعی و فرهنگی:

برای حضور در کنار خانواده و دوستانم برنامه ریزی می کنم □

از وقتی که با دیگران میگذرانم لذت میبرم □

سعی میکنم روابطم با دیگران را مثبت و با ارزش تجربه کنم □

برای باخبر شدن از حال دوستانم وقت میگذارم؟ □

از خودم میپرسم آیا با خودم و دیگران با احترام رفتار میکنم؟ □

به دنبال فرصتها هستم و مایل به ملاقات با افراد جدید و انجام کارهای جدید هستم □

سلامت محیطی:

چراغها را در صورت عدم استفاده خاموش می کنم □

در مصرف آب اصراف نمیکنم □

گاهی پیاده روی یا دوچرخه سواری می کنم □

بطری ها، قوطی ها، روزنامه ها و غیره را بازیافتی میکنم □

اقلامی را که دیگر نیازی ندارم یا استفاده نمی کنم اهدا میکنم □

از چیزهایی مانند کیسه پارچه ای استفاده می کنم □

غذاها را قبل از خراب شدن فریز می کنم □

در این مرحله نهایی، نحوه درست کردن یک برنامه خودمراقبتی را یاد خواهیم گرفت:

۱ موانعی که من برای حفظ راهکارهای خودمراقبتی درمورد خودم کشف کردم عبارتند از:

۲ ضمن پرداختن به موانع خودمراقبتی، راهکارهای خودمراقبتی من که شامل موارد زیر میباشد را شروع خواهم کرد:

۳ راهبردهای ناسالمی که من دوست دارم کمتر از آنها استفاده کنم یا اصلا استفاده نکنم عبارتند از:

۴ به جای آن راهبردهای ناسالم این موارد را به کار خواهم برد:

