



## گرامیداشت روز جهانی خودمراقبتی در بیمارستان امیرالمومنین (ع)

به گزارش روابط عمومی به مناسبت گرامیداشت روز جهانی خودمراقبتی به همت واحد آموزش سلامت جلسه آموزشی ویژه بیماران و همراهان روز سه شنبه 2 مردادماه در بیمارستان امیرالمومنین (ع) برگزار شد.

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت خود مراقبتی به مجموعه عملکردهایی گفته می شود که هر فردی برای حفظ سلامت جسمی و روانی، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و اقدامات درمانی مناسب برای بهبود خود به کار می گیرد . شیوه زندگی مدرن و محیط زیست امروز تأثیرات سوئی بر سلامت انسان ها دارد؛ به همین دلیل خود مراقبتی بسیار حائز اهمیت می باشد، اما تنها عدم احساس ناراحتی یا بیماری نشان دهنده سلامت مطلوب نیست، بلکه سلامت شامل وضعیت مطلوب جسمی، روانی و اجتماعی است و فقط به بیمار نبودن خلاصه نمی شود.

خودمراقبتی در واقع مسئولیت پذیری ما در برابر سلامتی مان است که از طریق داشتن سبک زندگی سالم، پیشگیری از حوادث و بیماری ها، استفاده صحیح از داروهای بدون نسخه و مراقبت در بیماری های مزمن انجام می شود. خودمراقبتی، گام اول سلامتی است؛ در خودمراقبتی ما یاد می گیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم و برای حفظ سلامت و شادابی خود، کار های کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم.

به منظور ترویج خودمراقبتی، به همت واحد آموزش سلامت کلاس آموزشی به بیماران و همراهان در بیمارستان امیرالمومنین (ع) برگزار شد.

جهت مشاهده [بمقتل خودمراقبتی](#) کلیک نمایید.