



**خود مراقبتی یک مفهوم
چند بعدی است که شامل
ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی
و معنوی می شود.**



با توجه به افزایش جمعیت سالمندان و شیوع بیشتر بیماریهای مزمن در این گروه، ارتقای رفتارهای خودمراقبتی برای حفظ عملکرد، استقلال و بهبود کیفیت زندگی آنها از موضوعات حیاتی است که نیازمند توجه ویژه می باشد. خود مراقبتی به سالمندان کمک می کند تا به طور مستقل وظایف مرتبط با سلامت خود را مدیریت کنند.

از آنجا که بیماری های مزمن نیاز به مراقبت طولانی مدت دارند، خودمراقبتی نقش مهمی در ایجاد انگیزه و ارتقای توانایی های سالمندان ایفا می کند. برنامه های خود مراقبتی می توانند به پیشگیری یا حتی تاخیر در بروز ناتوانی در سالمندانی که دارای بیماری های زمینه ای هستند، کمک کنند.



سالمندان

سالمندی یک فرآیند بسیار پیچیده و فردی است که نه تنها با گذشت زمان، بلکه با عوامل متعددی از جمله ژنتیک، سبک زندگی، محیط و تجربیات زندگی نیز ارتباط دارد. براساس دیدگاه جمعیت شناسی دوره سالمندی از سن ۶۰ تا ۶۵ سالگی آغاز می شود.

با توجه به روند روبه رشد جمعیت سالمندان و افزایش شیوع بیماری های مزمن در این گروه، توجه به رفتارهای خودمراقبتی برای حفظ استقلال، بهبود کیفیت زندگی و افزایش امید به زندگی در سالمندان ضروری است. ابعاد مختلف خودمراقبتی نقش مهمی در مدیریت بیماری های مزمن و ارتقای توانمندی سالمندان ایفا می کند.



**خود مراقبتی و امید به زندگی
در سالمندان**

عوامل اجتماعی - اقتصادی

افراد با سطح تحصیلات بالاتر، معمولاً آگاهی بیشتری نسبت به اهمیت سلامت و روش های مراقبت از خود دارند و در نتیجه، تمایل بیشتری به اتخاذ رفتارهای سالم از خود نشان می دهند. نتایج پژوهش نشان داد که شغل و درآمد به عنوان عوامل اجتماعی - اقتصادی مهم، تاثیر قابل توجهی بر سطح خود مراقبتی سالمندان دارند.

شغل و درآمد؛

عامل کلیدی در شکل گیری رفتارهای خودمراقبتی

نتایج یک پژوهش مقطعی بر روی سالمندان ۶۰ سال و بالاتر مراجعه کننده به مراکز بهداشتی در حاشیه شهر همدان نتایج نشان داد؛ خودمراقبتی با سن، تحصیلات، شغل و درآمد ارتباط معناداری داشت اما با جنسیت و وضعیت تاهل مرتبط نبود. امید به زندگی نیز با جنسیت، شغل، درآمد و وضعیت تاهل ارتباط معناداری نشان داد. علاوه بر این، بین خودمراقبتی و امید به زندگی همبستگی مثبت و معناداری مشاهده شد.

یافته های مطالعه نشان دادند که در سالمندان دارای بیماری های مزمن، خودمراقبتی منجر به افزایش امید به زندگی می شود. این نتایج می تواند در طراحی مطالعات و برنامه های آینده برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان مورد استفاده قرار گیرد.

بهبود خود مراقبتی

بهبود خود مراقبتی از طریق مکانیسم هایی مانند **کاهش استرس، بهبود تغذیه و افزایش فعالیت بدنی** به طور مستقیم بر سلامت جسمی و روانی سالمندان تاثیر گذاشته و در نتیجه به افزایش کیفیت زندگی آنان منجر می شود.

برنامه های آموزش هدفمند برای ارتقای خودمراقبتی سالمندان نظیر آموزش مهارت های مدیریت استرس و افزایش آگاهی از تغذیه سالم راهبردی موثر در افزایش امید به زندگی آنان است.

مجریان طرح:

دکتر حسین زارع
دکتر میترا بهرامی

همکاران طرح:

دکتر مریم افشاری
دکتر وحید یادگاری سرور
دکتر رویا نجفی وثوق

لینک مقاله:

[HTTPS://NMJ.UMSHA.AC.IR/ARTICLE-1-3202-FA.HTML](https://nmj.umsha.ac.ir/article-1-3202-fa.html)

