



یک عمر سلامتی، با مراقبت اصولی از خود "خودمراقبتی" گام اول سلامت



افتراق میان سه واژه
خود مراقبتی، خود مدیریتی و خود اتکایی

خود مراقبتی:

خود مراقبتی به مسوولیت پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق اتخاذ سبک سالم زندگی، تدبیر اندیشی جهت جلوگیری از رخداد حوادث و بیماری‌ها، نگهداری و استفاده صحیح از داروهای بدون نسخه در بیماری‌های جزئی و مراقبت بهینه بیماری‌های مزمن اطلاق می‌شود.

خود مدیریتی:

خود مدیریتی به مسوولیت‌پذیری و مشارکت افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن (غیر واگیر) در تصمیم‌گیری‌های آگاهانه بالینی، همکاری با افرادی که مراقبت از سلامت آنان را بر عهده دارند، به حداقل رساندن تاثیر بیماری بر وضعیت عملکردی، عواطف و ارتباطات بین فردی و همچنین پایش و مدیریت علائم و نشانه‌های بیماری برای به حداقل رساندن دفعات و عواقب حملات تشدید بیماری اطلاق می‌شود.

خود اتکایی:

خود اتکایی به توانایی و اعتماد به نفس فرد برای حفظ استقلال، انجام امور روزمره و دستیابی به اهداف زندگی با حداقل وابستگی به دیگران گفته می‌شود.

