

## مدیریت خود مراقبتی در بیماریهای جزئی

خود مراقبتی عملکردی آگاهانه، آموختنی و تنظیمی است که برای تامین و ارتقاء سلامتی جسمی، روانی-اجتماعی و معنوی و رشد فرد اعمال می گردد.

اجرای برنامه خود مراقبتی به منظور توانمند سازی افراد به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری یا حوادث و کنترل بیماریهای مزمن و حفاظت افراد بعد از ترخیص از بیمارستان ها می باشد.

هدف برنامه خود مراقبتی : تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است و سفیر سلامت عضوی از اعضای خانوار است که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده را برای اعضای خانواده و وابستگان خود را بعهده دارد.

لذا به منظور افزایش آگاهی شما عزیزان کتاب « خود مراقبتی در ناخوشی های جزئی » جهت مطالعه و استفاده در سایت بارگذاری گردید .

لازم به ذکر است، کلیه مراکز بهداشتی و درمانی و پایگاه های بهداشتی تابعه شبکه بهداشت و درمان شمیرانات، آمادگی ثبت نام سفیر سلامت خانواده محترم شما و جوابگوی نیاز های بهداشتی و درمانی در برنامه خود مراقبتی می باشد.

واحد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت شبکه بهداشت و درمان شمیرانات