



پنجمین کنگره ملی و دومین جشنواره خودمراقبتی و آموزش بیمار برگزار شد

با خودمراقبتی زندگی بهتری داشته باشیم

حدود ۵ سال است به منظور تبیین اهمیت خودمراقبتی در نظام سلامت این کنگره برگزار می‌شود. دکتر رستمیان با طرح این پرسش که خودمراقبتی در نظام سلامت چه نقشی دارد افزود: در دنیا بسیاری از هزینه‌ها معطوف به بیماری‌ها و عوارض ناشی از آن می‌شود در حالی که با سرمایه‌گذاری و وقت‌گذاری برای آموزش به بیمار و افراد سالم می‌توان هوشمندانه عمل کرد و این سهم را کاهش داد. وی با بیان اینکه دوسوم معلولیت‌ها با آموزش و مشاوره کاهش می‌یابد گفت: بیش از ۸۰ درصد بیماری‌های غیرواگیر مانند سکت‌های قلبی و مغزی و دیابت و...

پنجمین کنگره ملی و دومین جشنواره خودمراقبتی و آموزش بیمار باهدف آگاهی بخشی و تبادل آخرین یافته‌های علمی به مدت سه روز در تالار امام برگزار شد. در مراسم افتتاحیه این کنگره که ۴ مرداد ۹۶ برگزار شد، دکتر عبدالرحمن رستمیان رئیس کنگره با اشاره به اهمیت آموزش به بیمار و خودمراقبتی گفت: ۲۴ جولای به‌عنوان روز جهانی خودمراقبتی نامگذاری شده است و دنیا برای نشان دادن اهمیت این موضوع جشن خودمراقبتی برگزار می‌کند. وی شعار روز جهانی خود مراقبتی را «با خودمراقبتی زندگی بهتری داشته باشیم» بیان کرد و افزود: در ایران نیز





تولید محتوای علمی به زبان ساده و در دسترس قرار دادن رایگان آن در اختیار جامعه است. در این سایت نیز سوالات بیماران در زمینه بیماری‌های مختلف پاسخ داده می‌شود و اطلاعات بیشتری در اختیارشان قرار می‌گیرد.

در ادامه دکتر داود شجاعی دبیر علمی کنگره، زمان فراخوان ارسال مقاله به کنگره را از ۲۰ فرودین تا ۳۰ خرداد بیان کرد و گفت: ۴۷۵ مقاله به کنگره ارسال شده که در قالب ۱۸ سخنرانی اصلی و ۳۳ سخنرانی مدعو ارائه می‌شود.

وی با اشاره به محورهای کنگره گفت افزود: سخنرانی‌ها در زمینه سبک زندگی سالم، ارتقا سطح سواد سلامت، بهبود سلامت روان، برنامه‌های طرح تحول سلامت و... ارائه می‌شوند.

دکتر شجاعی تغذیه سالم، فعالیت بدنی، کاهش مصرف دخانیات را از جمله عوامل تأثیرگذار در سبک زندگی سالم دانست و گفت: افزایش مصرف فست فودها، کم‌تحرکی و چاقی و کاهش سن مصرف دخانیات در جوانان از عوامل تهدیدکننده سلامت هستند که با کمک آموزش درست در جامعه می‌توان آن را کنترل کرد.

دبیر علمی کنگره با اشاره به تفاوت سواد سلامت با آگاهی دادن گفت: آگاهی دادن جنبه نصیحت کردن را دارد

قابل‌پیشگیری است و از طریق خودمراقبتی می‌توان شاخص‌های سلامت را بهبود بخشید.

دکتر رستمیان با تأکید بر جایگزینی شاخص‌های خود مراقبتی با شاخص‌های مرگ‌ومیر گفت: باید سطح سواد سلامت جامعه را بهبود بخشید و شاخص‌های تغذیه سالم و فعالیت بدنی، کارت سلامت و خود مراقبتی که مربوط به سنجش وضعیت سلامت افراد است را مورد توجه قرار داد.

رئیس کنگره با اشاره به حمایت‌های وزیر بهداشت از این کنگره و توجه به مقوله خودمراقبتی گفت: هرچه طول عمر مردم بیشتر می‌شود هزینه‌های نظام سلامت نیز افزایش می‌یابد لذا نظام سلامت باید کاری کند که در سن ۷۵ سالگی سالمند سالم و از سن بالای ۸۵ سال نیاز به خدمات پزشکی داشته باشند.

رئیس کنگره بر تعامل سیاست‌گذاران نظام سلامت با سازمان‌هایی تأثیرگذار در خودمراقبتی گفت: در این کنگره فعالیت‌های برجسته‌ای که در زمینه آموزش به مردم و در ارتباط مؤثر دانشگاه‌ها و نهادهای دیگر بوده به‌عنوان الگو معرفی می‌شود.

وی با اشاره به رونمایی از سایت اوای سلامت گفت: بیماران بیش از ۸۵۰۰ ساعت خود را در خانه و حدود ۱۰ دقیقه از وقتشان را با پزشک می‌گذرانند لذا وظیفه ما





برنامه‌های خودمراقبتی در ایران»، «آموزش سلامت همگانی»، «سطوح مختلف پیشگیری و مدیریت بیماری‌ها»، «سطوح مختلف پیشگیری و مدیریت بیماری‌ها»، «تجویز منطقی آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضد درد و آموزش به بیمار»، «نقش انجمن‌های علمی تخصصی، سازمان‌های غیردولتی و مردم‌نهاد»، «مدل‌ها و نظریه‌های پرستاری در خودمراقبتی و آموزش به بیمار» مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. ▲

و در فرد ایجاد تغییر نگرش نمی‌کند در حالی با افزایش سطح سواد سلامت افراد به این باور می‌رسند که باید آگاهی خود را به رفتار درست تبدیل کنند. وی استرس را دلیل شاد نبودن جامعه دانست و گفت: استرس بخش اجتناب‌ناپذیر همه انسان‌هاست و قابل حذف شدن نیست اما با مدیریت آن می‌توان سلامت روان بهبود بخشید. توضیح اینکه، در این کنگره «سیاست‌گذاری و استقرار

