



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

واحد آموزش به بیمار و خانواده

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (عج)

# ارتقاء سلامت و اصلاح شیوه زندگی

کلینیک ارتقاء سلامت- واحد آموزش به بیمار و خانواده



تاریخ ویرایش: شهریور ۹۷

تاریخ بازنگری: دی ۹۹

کد بازنگری: ۰۰۲

با رویکرد آموزش به مراجعین و همکاران



واحد آموزش به بیمار و خانواده

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (عج)

# سبک زندگی

## راهی است برای زندگی سالم





واحد آموزش به بیمار و خانواده

مرکز آموزش پژوهشی و درمانی قائم (ج)

# توانمندسازی

## راهی برای ارتقای سلامت





# مسئولیت پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق:

واحد آموزش به بیمار و خانواده  
مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (ع)



# تلاش برای ارتقای سلامت، منجر به

## افزایش رفتارهای سالم و رسیدن به سلامتی می شود



## خود مراقبتی

**عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا «به صورت مستقل» از سلامت خود مراقبت کند.**



**خود مراقبتی اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود،  
فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا:**

- ❖ **تندرست بمانند و از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند.**
- ❖ **از بیماریها و حوادث پیشگیری کنند.**
- ❖ **از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.**



واحد آموزش به بیمار و خانواده

مرکز آموزش پژوهشی و درمانی قائم (عج)

# خود آگاهی، گام اول خود مراقبتی

