

## خود مراقبتی، نوجوانان و جوانان

۱. با خودمراقبتی، انرژی جوانی خود را تجدید کنید.
۲. دوران نوجوانی و جوانی، دوران پراسترسی است. با خودمراقبتی، استرس خود را کاهش دهید.
۳. با خودمراقبتی، احساس مثبت جوانی خود را تقویت کنید.
۴. با خودمراقبتی، می توانید دوران جوانی خود را در سلامت، شادی، آرامش و صلح طی کنید.
۵. با خودمراقبتی، سلامت و تندرستی دوران جوانی خود را حفظ و تقویت کنید.
۶. با خودمراقبتی، می توانید اعتماد به نفس و کارآمدی خود را بازیابید و تقویت کنید.
۷. با خودمراقبتی، می توانید شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنید و افزایش دهید.
۸. شما می توانید با خودمراقبتی، سلامت خود، خانواده و دوستان تان را تضمین کنید.
۹. شما می توانید با خودمراقبتی، سلامت دوران نوجوانی و جوانی و سایر دوران های زندگی خود را تضمین کنید.
۱۰. برای آشنایی با دانش و مهارت های خودمراقبتی، قبل از آنکه دچار مشکلی شوید: مطالعه و با افراد معتبر مشورت و گفتگو کنید.
۱۱. جوانی سالم، بانشاط و ایمن با خودمراقبتی
۱۲. با مهربانی از خود و با محبت از دوستان خود مراقبت کنید.
۱۳. سلامت در خانه، مدرسه، دانشگاه، ورزشگاه ... با خودمراقبتی
۱۴. با خودمراقبتی، جوانی سالم، ایمن و بانشاط را تجربه کنید.
۱۵. با آگاهی و مهارت، از محیط زندگی و طبیعت پیرامون خود مراقبت کنید.

## خود مراقبتی و عموم مردم

۱. خودمراقبتی به ما در مورد خود و زندگی مان احساس خوبی می دهد.
۲. خودمراقبتی، ارزشی را که برای خود و سلامت مان قایل هستیم، به دیگران نشان می دهد.
۳. خودمراقبتی، هسته اصلی سلامت و رفاه است.
۴. با خودمراقبتی، به صورت ارادی و فعالانه زمانی را برای سلامت خود در نظر می گیریم.
۵. خودمراقبتی موجب تأمین، حفظ و ارتقای سلامت، ایمنی، رفاه و نشاط ما می شود.
۶. برنامه فردی خودمراقبتی، در ارتباط با چگونگی رفتار ما با جسم، روح، روان و محیط زندگی و طبیعت پیرامون مان است.
۷. با خودمراقبتی می توانیم گام های بیشتری را به سوی یک زندگی سالم، شاد، هدفمند و معنوی برداریم.
۸. خودآگاهی، اولین گام برنامه ریزی فردی به منظور خودمراقبتی است.
۹. برای خودمراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم، آنچه که می خواهیم باشیم و دلایل مان برای چنین قصدی، دیدگاه روشنی داشته باشیم.
۱۰. برای خودمراقبتی باید توانمند شویم تا آگاهانه و فعالانه، آنچه را که می خواهیم، تبدیل به واقعیت کنیم.
۱۱. خودمراقبتی به ما کمک می کند تا با قدرت، سبک زندگی مان را تغییر دهیم و با تمرکز بر وجود ارزشمندمان، سالم و هدفمند زندگی کنیم.
۱۲. برای طراحی برنامه خودمراقبتی فردی، باید به شیوه زندگی که برای خود برگزیده ایم، توجه کنیم.
۱۳. برای طراحی برنامه خودمراقبتی فردی باید باور کنیم که ما برای تغییر به این جهان آمده ایم، موجوداتی مترقی با ظرفیتی نامحدود هستیم، خالقان سلامت و برترین مخلوق خدا هستیم.
۱۴. با خودمراقبتی، در طول زندگی کمتر بیمار می شویم و در صورت بروز بیماری، ارزان تر، زودتر و با عارضه کمتری بهبود می یابیم.
۱۵. با خودمراقبتی، می توانیم در هزینه های بهداشتی درمانی خود صرفه جویی کنیم.

۱۶. رعایت سبک زندگی سالم و داشتن زندگی باکیفیت هم زمان با بیماری های مزمن، نیازمند خودمراقبتی است.
۱۷. خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود با مهربانی و مراقبت از دیگران با عشق
۱۸. فرد سالم، خانواده سالم، دوستان سالم، همکاران سالم با خودمراقبتی
۱۹. خانه سالم، محله سالم، شهر سالم با خودمراقبتی
۲۰. مدرسه سالم، دانشگاه سالم، محل کار سالم با خودمراقبتی
۲۱. خودمراقبتی، گام اول سلامت
۲۲. خودمراقبتی، حق و مسوولیتی همگانی
۲۳. افزایش کیفیت زندگی و توسعه پایدار جامعه، با خودمراقبتی
۲۴. خودمراقبتی در سلامت و بیماری، در طول زندگی، از تولد تا آغاز حیاتی نو
۲۵. خودمراقبتی یعنی ارتقای سلامت با تدبیر و امید
۲۶. ارتقای ایمنی فردی، خانوادگی و اجتماعی با خودمراقبتی
۲۷. با خودمراقبتی، ارتباط ما با دنیای درون و بیرون مان توسعه می یابد.
۲۸. تنها با مراقبت از خود می توانیم از دیگران به درستی مراقبت کنیم.
۲۹. خودمراقبتی یعنی مراقبت آگاهانه، ماهرانه و هدفمند از خود و دیگرانی که برای ما ارزشمندند و محیطی که در آن زندگی می کنیم.
۳۰. یک برنامه خودمراقبتی فردی کامل؛ دارای پنج بعد جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

## خودمراقبتی و خانواده

- ۱) خانواده سالم با خودمراقبتی
- ۲) خودمراقبتی به معنای مراقبت از خود، خانواده و اطرافیان با مشورت پزشکان و مشاوران سلامت است.
- ۳) والدین گرامی، با مهربانی از خود و با عشق از همسر و فرزندان خود مراقبت کنید.
- ۴) با خودمراقبتی می توانیم، فردی مولد عشق، آرامش، آسایش، امنیت و رفاه برای خود و خانواده مان باشیم.
- ۵) ما می توانیم الگوی خودمراقبتی برای فرزندان مان باشیم.
- ۶) خانواده، خاستگاه خودمراقبتی است.
- ۷) دانش و مهارت های خودمراقبتی را بیاموزیم و به اعضای خانواده و اطرافیان خود آموزش دهیم.
- ۸) برای خودمراقبتی، توانمند شویم و این توانمندی را به همه آنهایی که دوست شان داریم، انتقال دهیم.
- ۹) با مهربانی از خود، با عشق از همسر و فرزندان تان مراقبت کنیم.
- ۱۰) داشتن خانه و خانواده ای سالم، ایمن، بانشاط و مرفه نیازمند خودمراقبتی است.
- ۱۱) با خودمراقبتی، در هزینه های بهداشتی درمانی خود و خانواده صرفه جویی کنیم.
- ۱۲) سلامت و رفاه فردی و خانوادگی ما فقط تابع خودمراقبتی نیست اما بدون آن نمی توانیم در اجرای تعهدات فردی، خانوادگی و اجتماعی خود موفق باشیم.
- ۱۳) مهربانی با خود نقطه شروع خودمراقبتی است، مهربانی با آنهایی که دوست شان داریم محصول خودمراقبتی است و عشق به خدا، نقطه آغاز شفاست.

## خودمراقبتی و رسانه ها

- ۱) مردم خالقان سلامت اند و رسانه ها، واسطه های سلامت
- ۲) صدا و سیما، کارگاه توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی و همیاری
- ۳) توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی، نیازمند استفاده راهبردی از رسانه های خلاق و نوآور
- ۴) رسانه های مسوول و خلاق، ضامن ترویج فرهنگ خودمراقبتی برای سالم زیستن، سالم ماندن و ارتقای سلامت
- ۵) توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی نیازمند برقراری ارتباط هدفمند، اثربخش و خلاقانه با اقشار مختلف مردم است.
- ۶) رسانه های خلاق و نوآور، ضامن توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی
- ۷) خودمراقبتی هنر مردم است و هنر رسانه خلاق و مسوول، همراهی هنرمندان با مردم است برای خودمراقبتی
- ۸) رسانه های خلاق، با تزییق امید و نشاط در جامعه، انگیزه مخاطبان برای خودمراقبتی را افزایش می دهند.
- ۹) دانستن، خواستن و توانستن زیست سالم، ایمن، مولد، بانشاط و معنوی حقی است که جز با حضور و ایفای نقش موثر و هدفمند رسانه های خلاق و مسوول، محقق نمی گردد.
- ۱۰) رسانه ها و اصحاب رسانه، حامی سلامت مروجان خودمراقبتی
- ۱۱) هنرمندان و اصحاب رسانه، می توانند الگوی موثر خودمراقبتی برای مردم باشند.
- ۱۲) با ترویج موثر و هدفمند خودمراقبتی، رسانه های کودک و نوجوان، می توانند ضامن سلامت و امنیت فردای کشور باشند.
- ۱۳) رسانه های تعاملی، حامیان توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی
- ۱۴) رسانه های تعاملی، حامیان توانمندسازی بیماران برای خودمراقبتی و همیاری
- ۱۵) رسانه های تعاملی، حامیان گروه های خودیاری و همیاری بیماران

## کانون های خودمراقبتی

- ۱) مساجد و کانون های فرهنگی مساجد، پایگاه های توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی
- ۲) مدارس، کانون های توانمندسازی دانش آموزان برای خودمراقبتی
- ۳) معلمان و اولیای مدارس، الگوهای موثر خودمراقبتی برای دانش آموزان
- ۴) مدرسه سالم، ایمن و پیشرو با خودمراقبتی
- ۵) دانش آموزان توانمند برای خودمراقبتی، در تحصیل و زندگی خود موفق تر هستند.
- ۶) محل های کار، مراکز توانمندسازی کارکنان برای خودمراقبتی
- ۷) محل های کار حامی خودمراقبتی کارکنان و خانواده های آنان، بهره وری و سود بیشتری دارند.
- ۸) سازمان های خلاق و نوآور، حامی توانمندسازی مدیران، کارکنان و مشتریان برای خودمراقبتی
- ۹) کارکنان و مشتریان خودمراقب، عامل توسعه سازمان های خلاق و نوآور
- ۱۰) دانشگاه، کانون توانمندسازی دانشجویان برای خودمراقبتی
- ۱۱) ترویج خودمراقبتی در محل کار، تحصیل و تفریح برای ارتقای سلامت و ایمنی در کشور
- ۱۲) محله سالم با اهالی توانمند برای خودمراقبتی
- ۱۳) شهر سالم با شهروندان توانمند برای خودمراقبتی
- ۱۴) شهرداران خلاق و نوآور، حامیان خودمراقبتی
- ۱۵) فرهنگسراها و خانه های سلامت، پایگاه توانمندسازی شهروندان برای خودمراقبتی
- ۱۶) شورایاران، الگوهای خودمراقبتی برای اهالی محله
- ۱۷) خودمراقبتی یعنی مراقبت از سلامت خود، خانواده، اطرافیان و محیطی که در آن زندگی می کنیم با مشورت پزشکان و مشاوران سلامت
- ۱۸) ترویج و توسعه خودمراقبتی برای ارتقای امنیت فردی، خانوادگی و اجتماعی
- ۱۹) خودمراقبتی پلی است بین سلامت و ایمنی فرد و جامعه
- ۲۰) تضمین امنیت و سلامت جامعه با ترویج خودمراقبتی و همیاری
- ۲۱) ترویج و توسعه خودمراقبتی، ضامن انعطاف پذیری و تاب آوری فردی و جمعی برای داشتن جامعه ای ایمن و عاری از خشونت است.

## خودمراقبتی و تیم های سلامت

- ۱) ترویج و توسعه خودمراقبتی، رضایت بیماران از خدمات درمانی را ارتقا می دهد.
- ۲) ترویج و توسعه خودمراقبتی، از بارکاری بخش سلامت می کاهد و موجب صرفه جویی در زمان و کاهش هزینه های بهداشتی و درمانی می شود.
- ۳) نقش مهم پزشکان، افزودن زندگی به روزهاست و نه فقط افزودن روزها به زندگی؛ با ترویج خودمراقبتی، زندگی را به روزها اضافه کنید.
- ۴) تمام بیماران به ویژه بیماران مزمن، نیازمند آموختن مهارت های خودمراقبتی هستند.
- ۵) ترویج و توسعه خودمراقبتی، در تقویت احساس استقلال و بهبود عملکرد و کارایی بیماران به ویژه بیماران مزمن موثر است.
- ۶) توانمندسازی بیماران مزمن برای خودمراقبتی، از تعداد دفعات مراجعه آنها به بیمارستان می کاهد.
- ۷) افراد مبتلا به بیماری های مزمن، خواهان کمک بیشتر متخصصان خدمات درمانی برای خودمراقبتی هستند.
- ۸) پزشکان می توانند با آموزش و ترویج خودمراقبتی، کیفیت زندگی بیماران به ویژه مبتلایان به بیماری های مزمن را افزایش دهند.
- ۹) کاهش شدت علایم و درد، تقویت احساس کنترل، بهبود عملکرد و رضایت بیماران مزمن از زندگی، نیازمند آشنایی آنها با مهارت های خودمراقبتی است.
- ۱۰) آموزش و ترویج خودمراقبتی، رضایت بیماران از خدمات درمانی را افزایش می دهد.
- ۱۱) تلاش برای آموزش و ترویج خودمراقبتی، لذت و رضایت شغلی بیشتری برای تیم سلامت به همراه خواهد داشت
- ۱۲) ایجاد رابطه بهتر بین پزشک، پرستار و بیمار از مزایای توانمندسازی بیماران برای خودمراقبتی است.
- ۱۳) با توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی، رعایت سبک زندگی سالم ممکن و پیشگیری اولیه از بیماری ها میسر می گردد.
- ۱۴) با توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی، سلامت و ایمنی افزایش و دفعات مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و اورژانس های بیمارستانی، کاهش می یابد.
- ۱۵) کاهش بار بیماری های مزمن با خودمراقبتی

۱۶) عدالت در سلامت با خودمراقبتی

۱۷) در ناخوشی های جزئی، دو سوم ویزیت هایی که منجر به تجویز دارو می شود، بدون دارو و با رعایت توصیه های خود مراقبتی قابل درمان است.

۱۸) ترویج و توسعه خودمراقبتی یعنی کاهش ۵۰ درصدی دفعات مراجعه به مراکز اورژانس

۱۹) ترویج و توسعه خودمراقبتی یعنی کاهش ۵۰ درصدی میزان بستری در بیمارستان

۲۰) ترویج و توسعه خودمراقبتی یعنی کاهش ۵۰ درصدی میزان غیبت از کار به دلیل بیماری و آسیب

۲۱) داروخانه های حامی خودمراقبتی، قانونی برای اصلاح فرهنگ مصرف دارو در کشور

۲۲) بیمارستان های مروج خودمراقبتی، قانونی برای ترویج سبک زندگی سالم و زندگی با کیفیت.

۲۳) دندانپزشکان مروج خودمراقبتی، شاهدان زیباترین لبخندها

۲۴) مراکز بهداشتی درمانی، پایگاه همیاری و خودیاری برای سلامت

۲۵) بهورزان، مروجان خودمراقبتی در روستا

۲۶) رابطان بهداشتی، مروجان خودمراقبتی در جامعه

۲۷) سفیران سلامت، مربیان خودمراقبتی در خانواده



## خودمراقبتی ، سیاست گذاران و مدیران اجرایی

- ۱) نهضت احیاء و گسترش بهداشت و طب پیشگیری را با بکارگیری و بسیج کلیه امکانات موجود آغاز نمایید. (مقام معظم رهبری)
- ۲) اولین قدم ما بحث بهداشت است؛ باید همه تلاش کنیم که در زمینه بهداشت موفق شویم و اگر نتوانستیم، به سمت درمان حرکت کنیم. (رییس جمهور محترم)
- ۳) ارتقای عادلانه سلامت در کشور، نیازمند توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی
- ۴) اتخاذ سبک زندگی سالم، نیازمند ترویج و توسعه خودمراقبتی در کشور
- ۵) برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی در کشور، گامی به سوی تحقق سند چشم انداز و نقشه جامع علمی کشور
- ۶) اجرای برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی در کشور، تبلور مشارکت فردی و جمعی مردم برای ارتقای عادلانه سلامت در کشور
- ۷) همکاری و هماهنگی بین بخشی برای ترویج و توسعه خودمراقبتی، ضرورتی برای ارتقای عادلانه سلامت کشور
- ۸) برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی، گامی به سوی کاهش بار بیماری و مرگ و افزایش امید به زندگی
- ۹) افزایش امید به زندگی با کیفیت، با توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی در خانه، مدرسه، محل کار و جامعه
- ۱۰) سیاستگذاری برای ترویج و توسعه فرهنگ خودمراقبتی، ضامن ارتقای عادلانه سلامت در کشور
- ۱۱) با اجرای برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی در کشور، مردم برای زیست سالم، ایمن، مولد، مرفه، بانشاط و معنوی توانمند می شوند.
- ۱۲) با اجرای برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی در کشور، از اپیدمی بیماری های غیرواگیر پیشگیری می شود.
- ۱۳) با اجرای برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی در کشور، کارایی و کیفیت زندگی مبتلایان به بیماری های مزمن، افزایش می یابد.
- ۱۴) با اجرای برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی در کشور، در کنار تلاش ارزشمند برای افزودن روزها به زندگی، زندگی به روزها افزوده می شود.
- ۱۵) برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی در کشور، راهی است به سوی ارتقای عادلانه سلامت با اتکای بر دانش، مهارت و توان مردم.

۱۶) برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی در کشور، ترجمان ارتقای عادلانه سلامت  
است با تدبیر و امید

۱۷) صنایع غذایی مروج توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی، حامیان ارتقای  
عادلانه سلامت در کشور

۱۸) صنایع مروج توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی، حامیان ارتقای عادلانه  
سلامت در کشور

۱۹) بیمه های حامی توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی، حامیان ارتقای عادلانه  
سلامت در کشور