

آموزش به بیمار و خانواده

سبک زندگی سالم



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P066

منبع: کتاب زندگی بدون استرس

امروزه میزان مرگ و میر در کشورها به ترتیب تصادفات، بیماریهای قلبی - عروقی، افسردگی و... می باشد. لذا داشتن یک سبک زندگی سالم در پیشگیری و کنترل بیماریها موثر می باشد.



گام های سبک زندگی سالم:

➤ گام اول : تغذیه سالم

- ✓ خوردن صبحانه را جدی بگیرید .
- ✓ اگر اشتها ندارید سعی کنید در وعده های متعدد به مقدار کم غذا بخورید.

✓ چیزهای را بخورید که بیشترین ارزش غذایی را دارد مثل شیر، پنیر، تخم مرغ و...

✓ هر روز حداقل یک میوه و یک نوع سبزیجات بخورید.

✓ از روغن های گیاهی مانند کانولا، ذرت و آفتابگردان به جای روغن حیوانی و جامد استفاده کنید.

✓ نمک کم مصرف کنید.

✓ الکل و دخانیات مصرف نکنید.

✓ نوشابه ها و غذاهایی را انتخاب کنید که قند بالایی ندارند.

✓ غذا را از روی هرم غذایی پایین انتخاب کنید.



➤ گام دوم: خواب / استراحت

خواب خوب در سلامت جسمی و وضعیت روانی تاثیر دارد وقتی فرد خسته است مقاومت بدن کاهش و مستعد ابتلا به بیماری می شود. لذا اگر خواب خوبی ندارید حتما با یک روانپزشک و یا روانشناس در این رابطه صحبت نمایید.

➤ گام سوم: تحرک / ورزش

ورزش مداوم می تواند به کاهش استرس و افسردگی کمک کند.

➤ گام چهارم : افزایش فعالیت های

تفریحی سالم

➤ گام پنجم: گسترش شبکه حمایت

اجتماعی

رابطه با خانواده، دوستان، همسایگان، سازمانهای مردم نهاد و سایر گروه ها و سازمان هایی اجتماعی در مقابله با مشکلات به افراد کمک می کند.

➤ گام ششم: مدیریت استرس

❖ راهکارهایی ساده جهت مقابله با

استرس:

- ✓ تنفس عمیق و آرمیدگی عضلانی
- ✓ برقراری تعادل بین کار و تفریح
- ✓ داشتن حس شوخ طبعی
- ✓ تمرین نه گفتن
- ✓ داشتن برنامه منظم در زندگی

✓ ابراز احساسات با دیگران در طول دوره استرس

✓ اولویت بندی کارها و شروع نکردن چند فعالیت با هم

✓ در حال زندگی کنید نه گذشته و آینده

✓ داشتن نگرش مثبت در رابطه با مشکلات

✓ کمک گرفتن از دیگران به هنگام مشکلات

✓ مشورت گرفتن از افراد متخصص

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید. ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

