

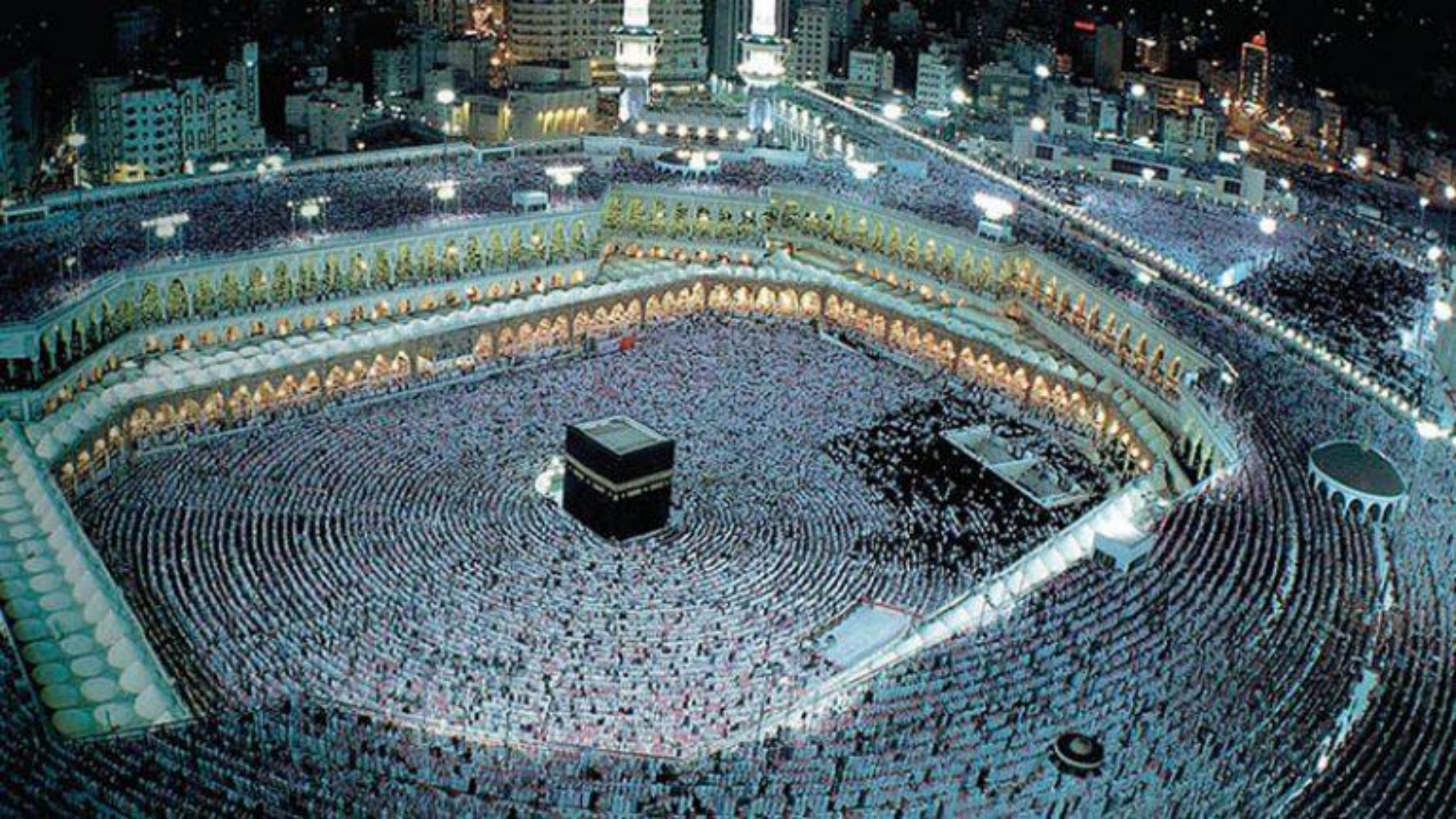


سبک زندگی، نگاه‌های جدید و سازمان

جهانی بهداشت WHO

دکتر بهزاد شمس

مردادماه ۱۳۹۷



اهداف جلسه

هدف کلی، ارائه کلیات نگاه‌های جدید به سبک زندگی

"سبز" و مدل Who



اهداف اختصاصی

- تعریف Health Related Quality of Life (HRQOL) و اجزای آن روشن شود.
- تعریف سبک زندگی از منظر who روشن شود.
- مولفه های و الگوی مورد نظر who در "سبز" بیان شود.
- بعضی از نقدهائی که به "سبز" who وارد است شرح داده شود.
- نقطه نظرهای حاضرین در جلسه بیان و بحث شود.

تعریف سبک زندگی "سبز"

- Lifestyle is a way used by people, groups and nations and is formed in specific geographical, economic, political, cultural and religious text.
- Lifestyle is referred to the characteristics of inhabitants of a region in special time and place.
- It includes day to day behaviors and functions of individuals in job, activities, fun and diet.

سبک زندگی از منظر Dic.com

- عادات و نگرش‌ها، سلیقه‌ها taste – استانداردهای اخلاقی، سطح اقتصادی و ... که با یکدیگر نحوه زندگی فرد یا گروهی را می‌سازد.



تعریف Health Related Quality of Life (HRQOL)

• وقتی کیفیت زندگی همراه حالات سلامت و بیماری منظور می شود این مفهوم مطرح می گردد که برای آن ۳ حیطه تکمیلی زیر در نظر گرفته می شود.

- (۱) سلامت عقلی و فیزیکی فردی
- (۲) well-being حالت خوب بودن عمومی
- (۳) participation مشارکت در جامعه

Healthy People 2020 Approach to Health-Related Quality of Life & Well-Being

3 complementary and related domains:

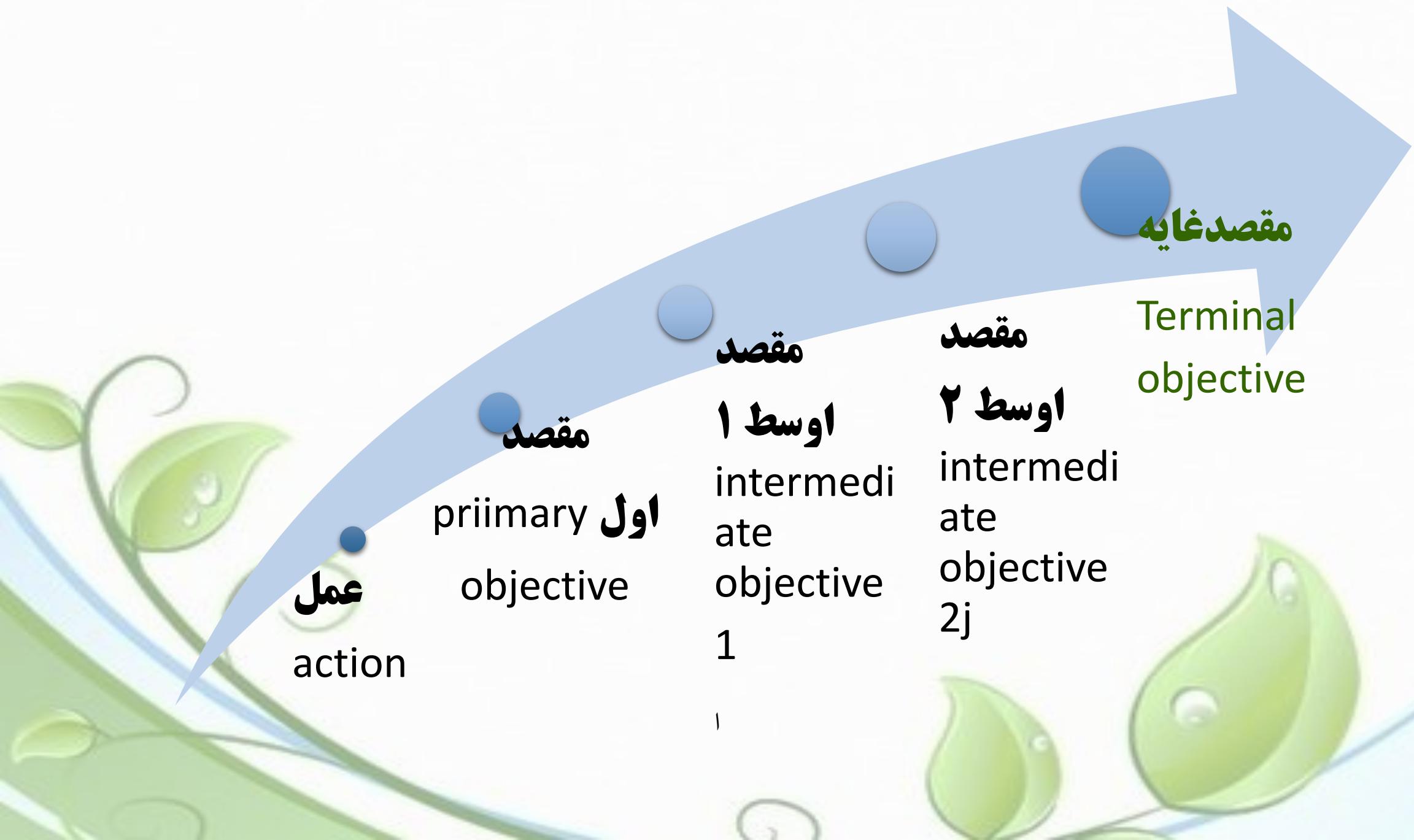
- Self-rated physical and mental health
- **Overall well-being**
- **Participation in society**
- HP2020 continues to develop measures in these 3 areas and plans to propose additional objectives for the HRQOL/WB topic area in the year ahead.

Well-Being

- People with higher levels of well-being judge their life as going well.
- People feel very healthy and full of energy to take on their daily activities.
- People are satisfied, interested, and engaged with their lives.
- **People experience a sense of accomplishment from their activities and judge their lives to be meaningful.**
- People are more often content or cheerful than depressed or anxious.
- People get along with others and experience good social relationships. Personal factors, social circumstances, and community environments influence well-being.

Participation

- Quality of life is not directly equated to health or functional status but reflects, rather, **the level of community integration or involvement**, which is based on a person's level of participation, taking into account their health or functional status and the environment.
- **Social participation** can be assessed through a determination of the degree to which people experience barriers to full participation because of their current health state and the environment.
- Poorer functional status can, and should **not** be, equated with poorer quality of life.
- Quality of life is not health states, disease categories, or functional ability, “because it **directs attention to the more complete social, psychological, and spiritual being.**”



عمل
action

priiprimary اول
objective

مقصد
اوسط ۱
intermedi
ate
objective
1

مقصد
اوسط ۲
intermedi
ate
objective
2j

مقصد غايه
Terminal
objective



هدف غایی



سید الساجدین حضرت امام زین العابدین (ع): صحیفه ۲۳ اللهم صلّ علی محمد و

آله و عافنی عافیةً كافيةً شافیةً عالیةً نامیةً تُولدُ فی بدنی العافیةَ الدُّنْیا و الآخِرَةَ. بارخدا یا

بر محمد و آل او درود فرست مرا عافیتی کافی، شفا بخش، بر تو روز افزون، کرامت فرما:، عافیتی که

در کالبدم عافیت پدید آرد، عافیت دنیا و آخرت.

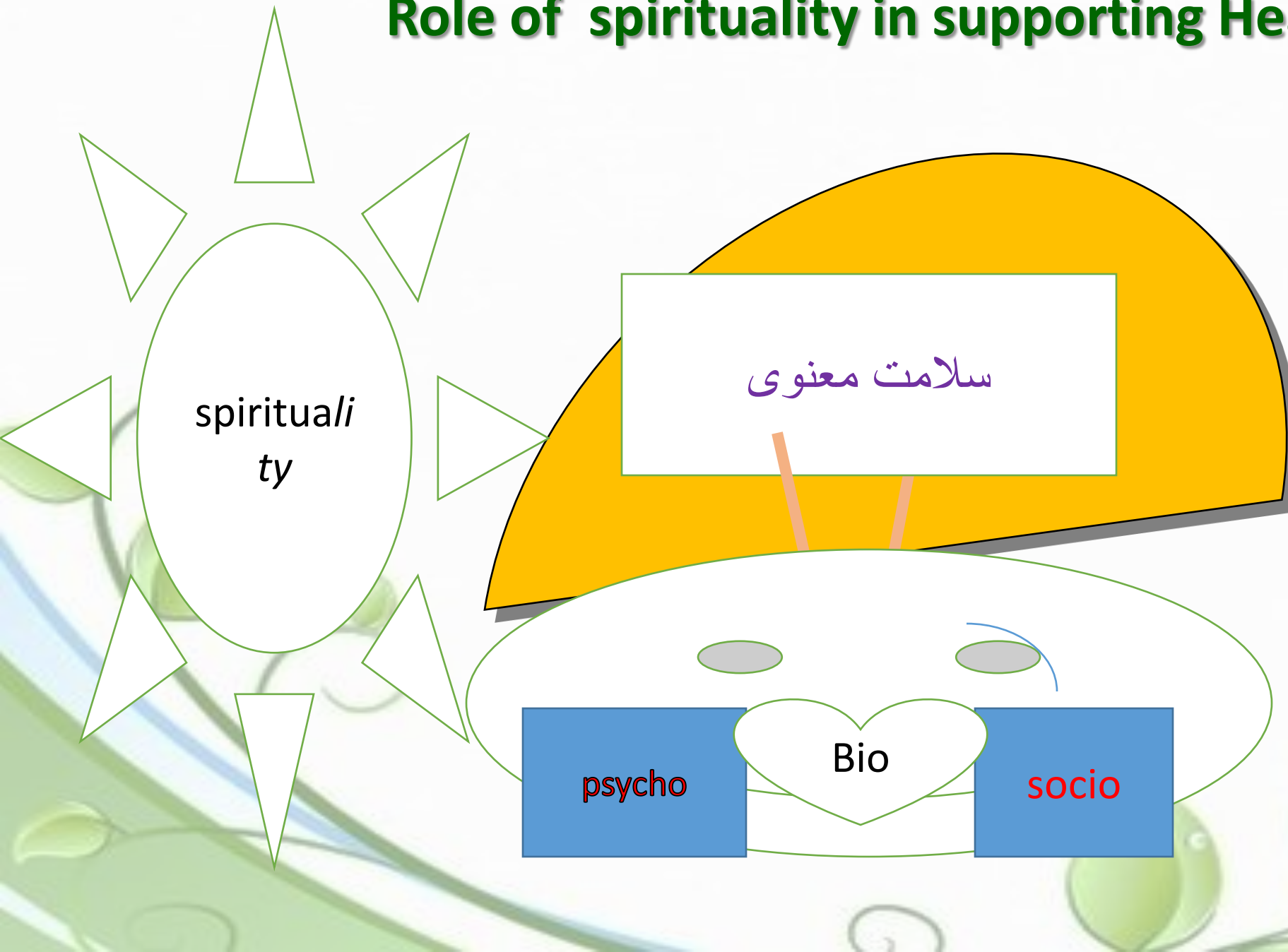
(فرازی از دعای ۲۳ صحیفه السجادیة)

با سپاس فراوان

اجزای سبک زندگی از منظر WHO

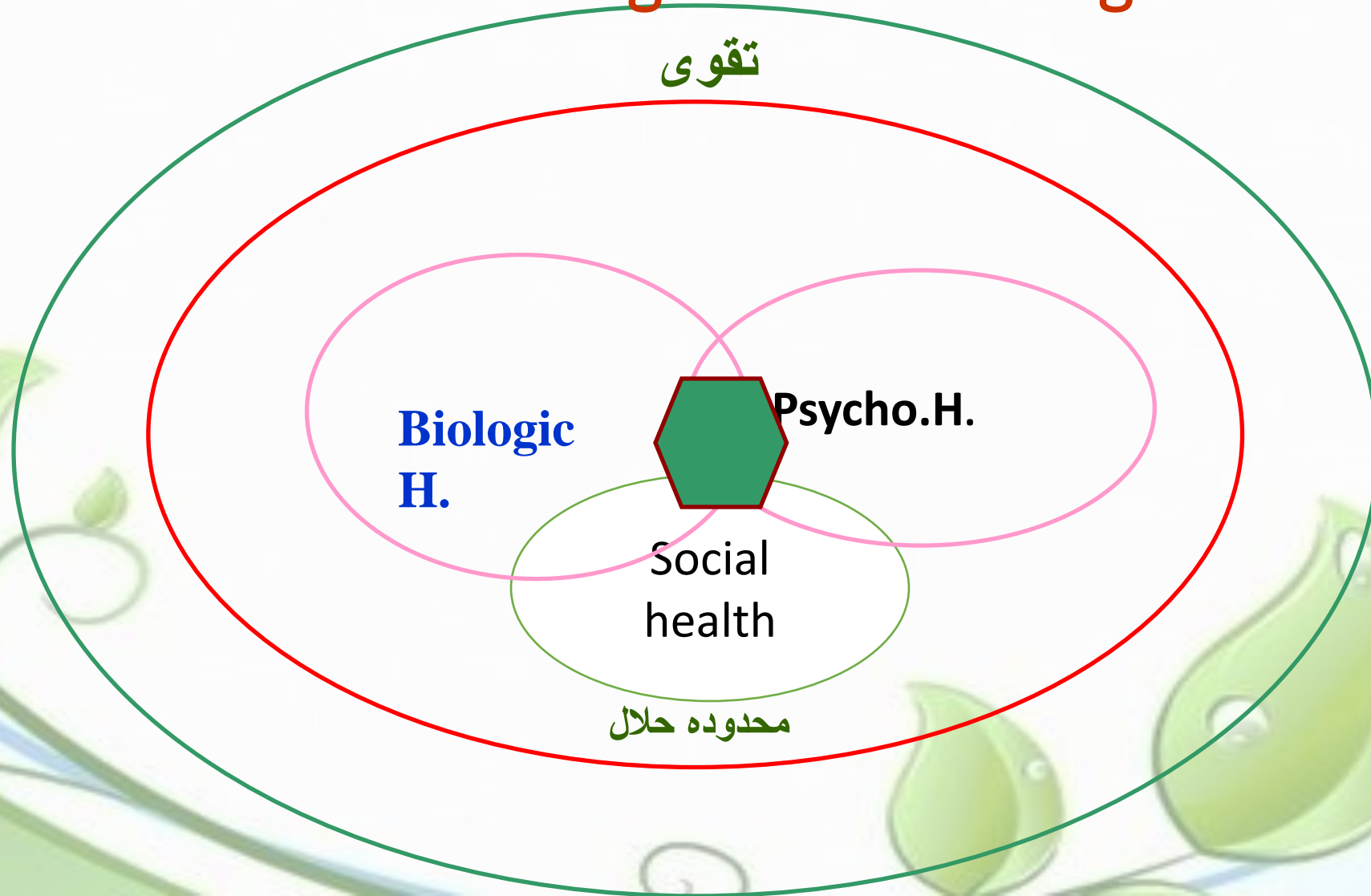


Role of spirituality in supporting Health



تطهیر معنای سلامت

Refining of definition of Health according to Islamic religious



کارگاه سبک زندگی و سلامت از دیدگاه اسلام، روانشناسی و طب

سیگار

الکل

تغذیه

ورزش

جنین و

سبک زندگی و آمادگی
های قبل از تولد

تغذیه و لقمه حلال

نطفه حلال و توصیه های اصلی
انعقاد نطفه

اجر عمل حمل جنین

جنین

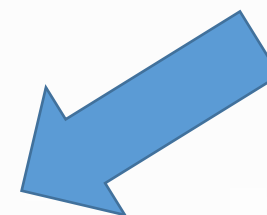
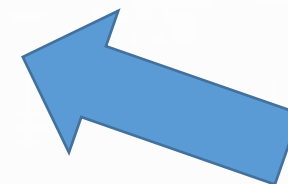


همراهی پدر و توصیه های اخلاق پزشکی



دعا ، همراهی پدر
شکر گزاری تولد نوزاد

سبک زندگی و آمادگی
های هنگام تولد



کارگاه سبک زندگی و سلامت از دیدگاه اسلام، روانشناسی و طب

چسبیدن به مادر برای دریافت آغوز، هم اتاقی مادر و نوزاد Rooming in

تبریک

اذان و اقامه

عقیقه

یادآوری اجر هر مکیدن و شیر دادن

با وضو بودن موقع شیر دهی و قرائت قرآن و دعاها

شیر مادر بهترین برای فرزند همان مادر

سبک زندگی و آمادگی
های بلافاصله پس از تولد

کارگاه سبک زندگی و سلامت از دیدگاه اسلام، روانشناسی و طب

کار گروهی ۲

دین غرب

تفاوت‌های منظر دین و غرب برای موارد زیر چیست؟

جسمی

روانی

محیطی

اجتماعی

معنوی

تثبیت وضع کودک
Home stasis

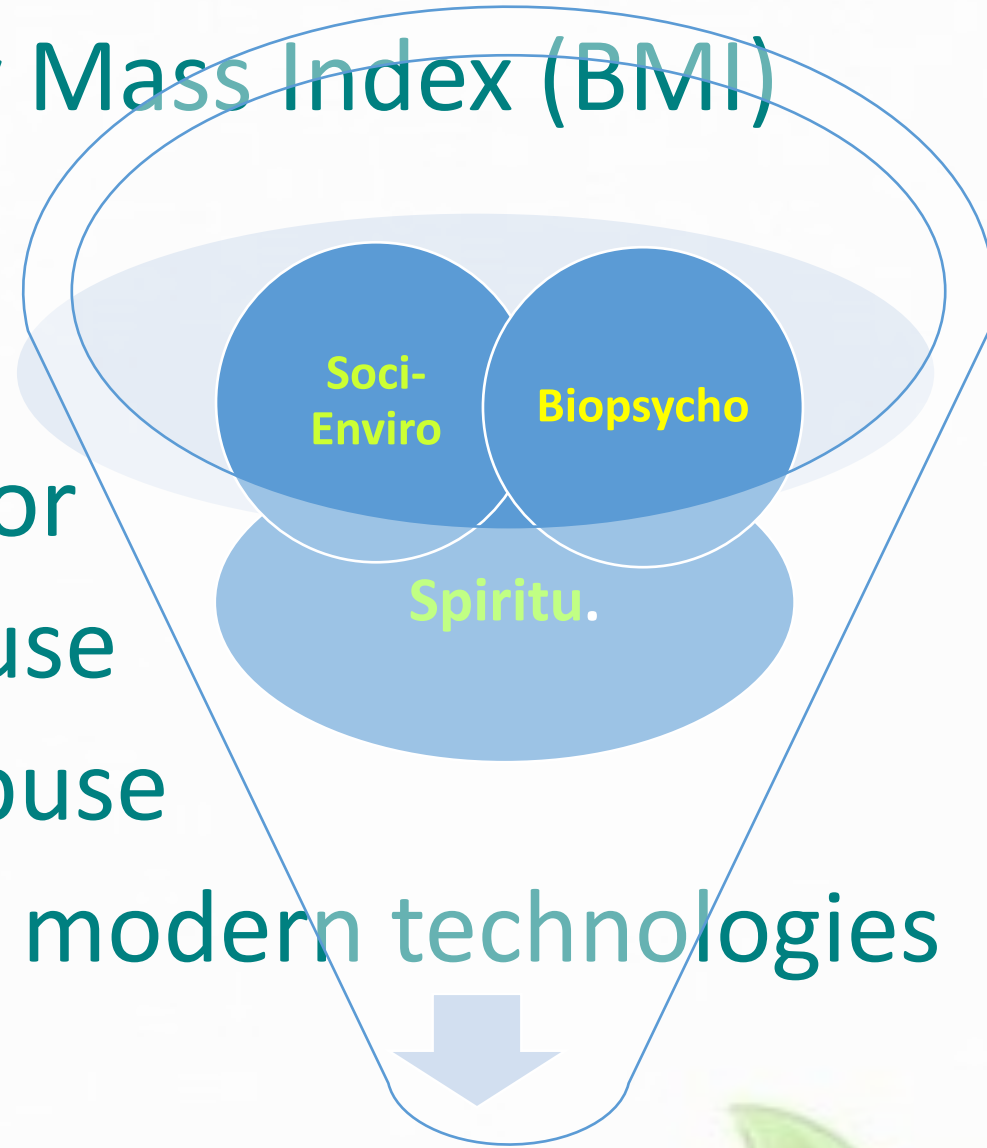
دلبستگی
Attachment

استقلال و جدایی

دوران تکاملی
تغذیه



- Diet and Body Mass Index (BMI)
- Exercise
- Sleep
- Sexual behavior
- Substance abuse
- Medication abuse
- Application of modern technologies
- Recreation
- Study





نقدهای به تعاریف در مبحث ارائه شده



از توبه شما متکرم

