

- مبارزه با عفونت های مقاربتی، از جمله HIV، عفونت های دستگاه تناسلی و سرطان دهانه رحم

- بیماری های غیر واگیر از جمله سلامت روان، بیماری های قلبی عروقی و دیابت و....

شناخت سلامت و بیماری، دانش سلامت و آگاهی از تهدیدات سلامتی، در پیدایش رفتارهای خودمراقبتی نقش دارند. مثلا در بیماران پیش دیابتی با بالا بردن سطح آگاهی آنان از عوارض این بیماری می توان جلوگیری کرد. ایجاد خودمراقبتی پیشگیرانه و مدیریت در روابط زناشویی و یا فرزندآوری سبب حمایت خانواده و ارتقای سلامت جنسی می شود..

شناسایی رفتارهای خودمراقبتی پیشگیرانه کمک می کند تا تسهیل کننده ها و بازدارنده های تأثیرگذار بر سلامتی زنان، از نظر زنان، آشکار شوند.

رفتارهای پیشگیرانه شامل راهبردهایی است که زنان برای بهبود سلامت جسمی و روانی خود به کار می برند.

همانطور که کوهن (1998) در مطالعه خود بیان کرد که مشکلات زنان باید توسط خودشان و با توجه به میزان کنترلی که بر زندگی خود دارند شناسایی شوند. و این مهم توسط توسعه دهندگان برنامه بهداشتی و آموزشی، که درک بالایی از نیازهای این افراد رادارند، میسر می باشد.

علاوه بر موارد فوق، به نظر می رسد نقش هایی که زنان در خانواده می پذیرند، تأثیر مستقیمی بر ایجاد رفتارهای پیشگیرانه در زنان داشته باشد. آنها در زمان ایفای نقش اغلب مسائل مربوط به سلامت خود را نادیده می گیرند. همچنین زنان در میانسالی برای خانواده خود فداکاری می کنند و مشکلات خانواده را در اولویت قرار می دهند. اینها می تواند جنبه های مختلف سلامتی آنها را تحت تأثیر قرار دهد و یکی از پیامدهای جدی این دوره نادیده گرفتن و غفلت از خود و عدم توجه به رفتارهای خودمراقبتی است که می تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد.

برآوردها نشان میدهد که 56 تا 58 درصد از انواع مراقبت ها، از نوع خودمراقبتی است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت شواهدی وجود دارد که نشان میدهد خودمراقبتی میتواند باعث 7 درصد صرفه جویی مالی در نظام سلامت شود، همچنین مطالعات نشان میدهند که در بیماریهای مزمن، خود مراقبتی میتواند

نتایج زیر را به همراه داشته باشد:

- 40% کاهش مراجعه به پزشکان عمومی

- 17% کاهش مراجعه به پزشکان متخصص
- 50% کاهش مراجعه به مراکز اورژانس
- 50% کاهش در بستری بیمارستانی
- 50% کاهش در روزهای غیبت از کار

در نهایت این شواهد نشان میدهد که خود مراقبتی منجر به ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، استفاده منطقی از خدمات و کاهش هزینه های سلامت میشود. که هدف غایی این آموزش می باشد.