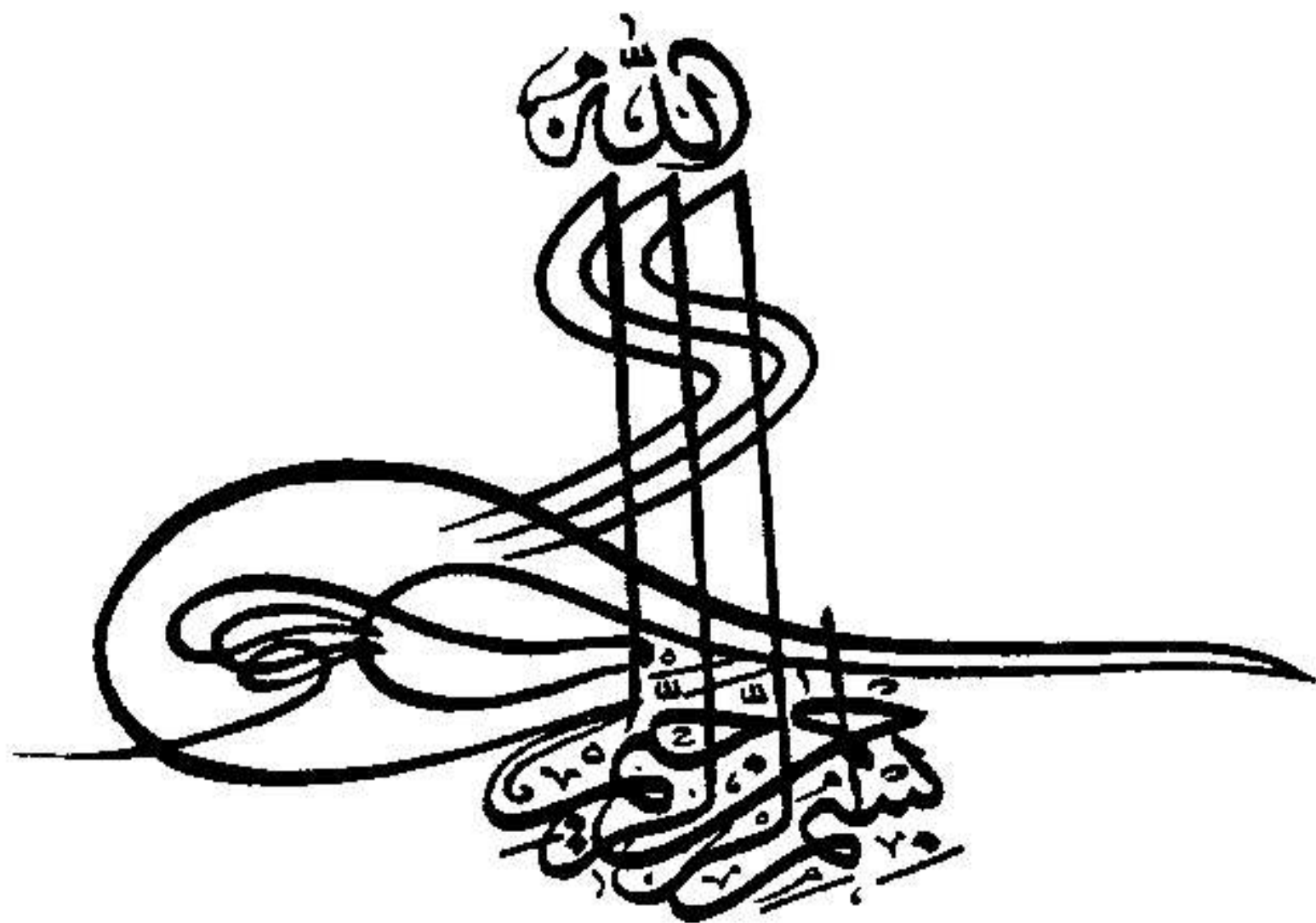




تعریف

- **خودمراقبتی** گام اول سلامت است؛ همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم.
- بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان بیماری یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم.

خود مراقبتی یعنی چه؟

- خودمراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت نماید

استقلال = قدرت تصمیم گیری فرد درباره سلامت خود

مشورت و کسب کمک تخصصی ↓ یا غیر تخصص از دیگران

• خود مراقبتی فقط به معنی مراقبت از خود

فرد نیست و مراقبت از

فرزندان،

همسایگان،

هم محلی ها،

همشهریان،

پرسنل،

دوستان،

و محیط زیست

را نیز شامل می شود.

یک عمر سلامت، با خود مراقبتی

آیا به اندازه‌ی کافی

مراقب سلامت خود،

اعضای خانواده و

جامعه‌مان هستیم؟

ویژگی های خودمراقبتی

- داوطلبانه
- آموخته شده
- حق و مسئولیت همگانی
- بخشی از مراقبتهای نوزادان، کودکان، نوجوانان و میانسالان و سالمندان
- مراقبت از بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند

۴۰٪ کاهش
در مراجعه به
پزشکان
عمومی

۵۰٪ کاهش در
روزهای غیبت
از کار

۱۷٪ کاهش
در مراجعه به
پزشکان
متخصص

فواید خود مراقبتی

۵۰٪ کاهش در
بستری
بیمارستانی

۵۰٪ کاهش در
مراجعه به مراکز
اورژانس

واقعیات تلخ:

- حد اقل ۴ میلیون نفر در سال به بیماری های مربوط به کار مبتلا می شوند!
- ۲۰ درصد کل سرطان ها ناشی از عوامل سرطان زای محیط کار است!
- بسیاری از برنامه های فعلی ارتقای سلامت در محل کار، تعداد کمی از کارکنان را شامل می شوند که معمولاً این افراد از سالم ترین کارمندان هستند!

• کدامیک سلامتی را بیشتر به خطر
می اندازد: کارکردن یا بیکاری ؟

- محیط کار به عنوان منبع عوامل بیماریزا است (از اضطراب عمومی تا خطرات خاص کارهای صنعتی مانند سوانح، سرطان ها)
- متداول ترین خطر در محل کار استرس است که منابع استرس از دیدگاه سازمان
- بهداشت جهانی عبارت است از :
- شرایط بد فیزیکی کار ، کار نوبتی ، کار بیش از ظرفیت، تضاد عدم امنیت شغلی ، افزایش موانع، خانواده هایی با والدین (هر دو) شاغل، کمبود فرصت برای مشارکت در تصمیم گیری
- اضطراب با تقاضاهای بالای کار و کم بودن آزادی تصمیم گیری رابطه نزدیک دارد

ضرورت‌های اقتصادی برنامه های ارتقا سلامت در محل کار

افزایش بهره‌وری به دلیل:	کاهش هزینه‌ها به دلیل:
کاهش بیماری	کاهش سوانح و بار ناشی از آن
کاهش غیبت از کار	کاهش هزینه‌های بیمه سلامت در نتیجه تقاضای پایین مراقبت بیمار
بالا رفتن روحیه کاری	کاهش هزینه‌های درمان، ناتوانی و مرگ
ارایه تصویری خوب از سازمان برای مخاطبان	کاهش جایگزینی کارمند و هزینه‌های آموزش در نتیجه کمتر شدن جابجایی کارمندان
جذب کارمند شایسته از بازار کار	شهرت بهبود یافته سازمان در جامعه

خودمراقبتی سازمانی

- فرآیندی انتخابی، مشارکتی و فعال برای ارتقای سلامت یک سازمان است که توسط ائتلافی از اعضای سازمان، طراحی، اجرا، پایش و ارزشیابی می شود.

هدف در این رویکرد

- ایجاد محیط کار سالم از طریق:
- اجرای برنامه‌ها و خط مشی‌های ارتقای سلامت در محل کار،
- خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی
- تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است.

برنامه ارتقای سلامت در محل کار چیست؟

- فعالیتهایی که در محل کار صورت گرفته و از سلامت و رفاه کارکنان حمایت می کند
- این فعالیت ها ممکن است بر تغییر رفتار فردی (مانند جلسات آموزشی یا کلاس های فعالیت بدنی) تمرکز داشته باشند و یا ممکن است سطوح سازمانی را، برای ایجاد سیاست ها و محیط های فیزیکی و اجتماعی که از رفتارهای بهداشتی حمایت می کنند (مانند سیاست های تهیه غذای سالم یا تسهیلات مربوط به حمل و نقل ایمن) هدف قرار می دهند.

چرا در محیط کار خود، برنامه ارتقای سلامت در محل کار را ترویج می کنید؟

- به دلیل افزایش آگاهی در مورد ارزش برنامه های ارتقای سلامت در محل کار که از سلامت و رفاه کارکنان حمایت می کنند.
- سازمان هایی که برنامه های ارتقای سلامت در محل کار را اجرا کرده اند، پیامدهای شغلی مثبتی را گزارش کرده اند، از جمله بهره وری کارکنان و منافع دیگر.

اجرای برنامه ارتقای سلامت در محل کار چه مزایا و منافعی را برای سازمان به ارمغان می آورد؟

- تحقیقات نشان می دهد اجرای برنامه های ارتقای سلامت در محل کار، مزایا و منافع عینی (قابل اندازه گیری) زیادی برای سازمان ها و کارفرمایان به همراه دارد. از جمله می توان به موارد ذیل اشاره کرد.
- افزایش بازدهی و بهره وری در محل کار،
- کاهش میزان غیبت، افزایش رضایت کارکنان،
- بهبود فرایند استخدام و ابقای کارکنان،
- افزایش تعهدات سازمانی کارکنان و
- کاهش میزان غرامت شغلی

مزایا و منافع اجرای برنامه ارتقای سلامت در محل کار برای کارفرمایان

- بهبود عملکرد و بهره‌وری
- کاهش میزان غیبت و مرخصی استعلاجی
- کاهش میزان آسیب‌های شغلی و هزینه‌های مربوط به غرامت شغلی کارکنان
- افزایش روحیه، دلگرمی، انگیزه و رضایت کارکنان
- بهبود تصویر سازمانی و شخصیت حقوقی سازمان و تعدیل فرایند جذب و حفظ کارکنان
- افزایش بازده آموزش و توسعه سرمایه‌گذاری
- بهبود فرایند اشتغال و روابط بین فردی کارکنان

مزایا و منافع برنامه ارتقای سلامت در محل کار برای کارکنان

- افزایش میزان آگاهی و دانش سلامت
- افزایش سلامت و رفاه جسمی و روانی
- افزایش رضایت شغلی و روحیه کاری
- اتخاذ شیوه زندگی سالم تر

اجزای ضروری برنامه های ارتقای سلامت در محل کار:

- شواهد نشان می دهد، موثرترین برنامه های ارتقای سلامت در محل کار تعدادی از ویژگی های کلیدی مانند موارد زیر را در بر می گیرند:
- تعهد و مشارکت مدیریت
- تلاش برای افزایش تعهد کارکنان،
- ارایه فرصت به تمام کارکنان برای مشارکت در برنامه بدون توجه به وضعیت فعلی سلامت شان
- درگیر کردن کارکنان در اجرا و توسعه برنامه
- برقراری ارتباط با منابع و خدمات محلی موجود یا دولت و طرح های دولتی با منافع مشترک
- فعالیت های جامع، مداوم و پایدار که علایق و رفتارهای اجتماعی کارکنان و محیط فیزیکی محل کار را مورد توجه قرار می دهد.
- منابع کافی ارزشیابی و بهبود برنامه

- برای تحقق این امر اقدامات زیر در محل ها و موقعیت های مختلف (محل کار دولتی یا خصوصی، مدرسه، دانشگاه، کارگاه، کارخانه و ...) که حداقل دارای ۲۰ نفر هستند، می تواند به ایجاد محیط کار سالم کمک کند:

خودمراقبتی شغلی / در محل کار

- خوردن ناهار سالم روزانه با همکاران
- گفتگوی دوستانه روزانه با همکاران
- اختصاص وقت کافی برای انجام کامل وظایف محوله
- چالش محل کار به صورت مطبوع و زیبا
- متعادل نمودن حجم کار برای کاهش فشار کاری
- انجام نظارت و مشورت منظم
- شناسایی و استفاده از روش های ارتقای شغلی و حرفه ای
- تعیین حد و مرز خود با مشتریان و همکاران
- مذاکره منطقی برای رفع نیازهای کاری یا افزایش حقوق
- عضویت در گروه های همسان محل کار
- همکاری با برنامه های ارتقای سلامت محل کار

مراقبت خودت باش!

علائم زیر به ما کمک می کنند بدانیم که آیا به اندازه کافی از خود مراقبت می کنیم یا نه:

- پایین بودن انرژی
- استرس و ناامیدی
- کمبود انگیزه
- کمبود شور و اشتیاق به زندگی
- مشکلات عاطفی (به راحتی گریه کردن، زود خشمگین شدن و...)
- احساس ضعف و خستگی
- مشکلات اشتها و خواب
- ...

انتظارات

- تشکیل شورای ارتقاء سلامت در هر اداره یا سازمان
- شرکت در کارگاه خودمراقبتی و تدوین برنامه عملیاتی
- تعیین نیازها
- تدوین برنامه عملیاتی
- اجرای برنامه های اولویت دار
- ارائه گزارش
- بررسی نتایج
- ارائه برنامه جدید

غذای سالم
بخور

از ورزش
لذت ببر

احساس
خوبی
داشته باش

از زندگی
لذت ببر

**از خودت
مراقبت کن !**

