



برنامه کلان خودمراقبتی کارکنان (خودمراقبتی سازمانی)
بیمارستان نیکان غرب





۱-مقدمه:

برنامه های خودمراقبتی پس از شعار سال ۲۰۱۴ سازمان بهداشت جهانی با عنوان "یک عمر سلامت، با خودمراقبتی" در دستور کار بسیاری از نظام های سلامت در دنیا قرار گرفت. در این حین برخی سازمان های دولتی و خصوصی نیز فرصت را غنیمت شمرده تا برای کارکنان خود برنامه های خود مراقبتی را تدارک دیده و آموزش دهند.

در ایران نیز وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سال ۱۳۹۳ در طرح تحول نظام سلامت بسته خدمت خودمراقبتی، همیاری و مشارکت جمعی را تدوین و در دستور کار خود قرار داد.

خودمراقبتی گام اول سلامت است. گام اول سلامت 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 خود مراقبتی است.

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 کند .

۲-خودمراقبتی:

- رفتاری است داوطلبانه
- فعالیتی است آموخته شده
- حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامتی خود، خانواده و نزدیکان از طریق اتخاذ سبک سالم زندگی و تدبیر اندیشی جهت جلوگیری از رخداد حوادث و بیماری ها

۳-انواع خودمراقبتی:

- ۳-۱-خودمراقبتی برای حفظ سلامت
 - ۳-۲-خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی
 - ۳-۳-خودمراقبتی در بیماری های مزمن
 - ۳-۴-خودمراقبتی در بیماری های حاد
- از سال ۱۳۸۲ تاکنون مطالعات متعدد نشان داد که بخش عمده سال های از دست رفته در کشور ما به سبب مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماری های روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماری های قلبی است. کاهش بار این بیماری ها قطعاً مستلزم ارتقای سطح آگاهی مردم و تغییر رفتار سلامت آنهاست.

۴-ترسیم چشم اندازی جامع:

طراحی یک برنامه خودمراقبتی، نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است. این عناصر در ۴ دسته طبقه بندی می شوند:

۱- خودمراقبتی جسمی

۲-خودمراقبتی عاطفی و روانی

۳-خودمراقبتی اجتماعی

۴-خودمراقبتی معنوی



۵- نمونه برنامه خودمراقبتی:

۵-۱- جسمی :

- ۵-۱-۱- ۳ تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنم.
 - ۵-۱-۲- یک بار در هفته شنا کنم.
 - ۵-۱-۳- یک لیوان اضافی آب در روز بنوشم.
 - ۵-۱-۴- یک قطعه اضافی در روز میوه بخورم.
 - ۵-۱-۵- ناهار را خودم درست کنم به جای اینکه فست فود بخورم.
 - ۵-۱-۶- محیط زندگی خودم را سر و سامان بدهم. هر بار یک اتاق یا یک کمد لباس را مرتب کنم.
- و.....

۵-۲- روانی و عاطفی :

- ۵-۲-۱- یاد بگیرم که وقتی لازم است نه بگویم، نه بگویم.
 - ۵-۲-۲- زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم.
 - ۵-۲-۳- احساسات خود را بنویسم.
 - ۵-۲-۴- با یک دوست یا مشاور مورد اعتماد صحبت کنم.
 - ۵-۲-۵- به یک کلاس هنری بروم.
 - ۵-۲-۶- به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم.
 - ۵-۲-۷- از یک موزه یا گالری بازدید کنم.
- و.....

۵-۳- اجتماعی :

- ۵-۳-۱- حداقل ماهی یک بار با دوستان خود ملاقات کنم.
 - ۵-۳-۲- به گروه همسان خود ملحق شوم.
 - ۵-۳-۳- هر از چند گاهی پیک نیک های خانوادگی داشته باشم.
 - ۵-۳-۴- گاه با خانواده شام ساده درست کنیم و در پارک نزدیک منزل صرف کنیم.
 - ۵-۳-۵- به یکی از سمن های مورد علاقه و جذابم مثل انجمن حامیان محیط زیست بپیوندم.
- و.....

۵-۴- معنوی :

- ۵-۴-۱- اوقاتی هر چند اندک در روز را به راز و نیاز واقعی با خالق یکتا بگذرانم.
- ۵-۴-۲- قبل از خواب به نعماتی که دارم بیندیشم و عمیقاً از خدای خودم سپاسگزاری کنم.
- ۵-۴-۳- به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.
- ۵-۴-۴- وقتی را در طبیعت بگذرانم.



و.....

۶- خودمراقبتی سازمانی (اقدامات مدیران):

فعال بودن در حوزه سلامت از آنجایی آغاز می شود که شما برای سلامت خود و کارمندانان ارزش قایل شوید و این نظام ارزش گذاری را در سازمان خود تسری دهید.

۱-۶- خودتان را بشناسید.

۲-۶- مراقب جسم و روحتان باشید.

۳-۶- مثبت اندیش باشید.

۴-۶- با انگیزه باشید.

۵-۶- برای موفقیت برنامه داشته باشید.

۶-۶- روابط حمایت گر را توسعه دهید.

۷-۶- منابع مالی سازمان را توسعه دهید.

۸-۶- نتیجه بگیرید.

۹-۶- همیشه در حال یادگیری باشید.

۷- ارتقای سلامت پویا :

پنج فرایند قدم به قدم برای ارتقای نظام خود مراقبتی در یک سازمان می تواند به این شکل طراحی شود.

۱-۷- حق سلامت، شادی و موفقیت را برای خود و کارمندان خود به رسمیت بشناسید.

۲-۷- به پرسش های ارتقای سلامت فکر کنید.

۳-۷- به پرسش های پیشگیرانه فکر کنید.

۴-۷- به قول و قرارتان پایبند باشید و برای دستیابی به اهدافتان برنامه داشته باشید.

۵-۷- فعالیت در حوزه سلامت را تمرین کنید و از نتایج آن لذت ببرید.

۸- پرسش های ارتقای سلامت :

۱-۸- سلامت و شادی من (و اعضای سازمان) در گروی چیست؟

۲-۸- من دنبال ایجاد چه تغییراتی در خودم (و اعضای سازمان) هستم ؟

۳-۸- قول و قرارهای من با خودم (و اعضای سازمانم) چیست ؟

۴-۸- من (برای سلامت اعضای سازمان) به چه حمایتی نیاز دارم و از کجا باید آن را تامین کنم ؟

۹- پرسش های پیشگیرانه:

۱-۹- چه چیزی باعث می شود من بیش از حد کار کنم ؟ و کارمندانم چطور ؟

۲-۹- کدام نیازهای ناخودآگاه باعث می شوند من بیش از حد کار کنم ؟ و کارمندانم چطور ؟



۹-۳- چه چیزی برای من الهام بخش است و به من انگیزه می دهد ؟ و برای کارمندانم چطور ؟

۹-۴- نیازهای فوری من چیست ؟ و نیازهای کارمندانم چطور ؟

۱۰- ضرورت تاکید بر یادآوری های خودمراقبتی :

۱۰-۱- ورزش

۱۰-۲- تغذیه سالم

۱۰-۳- خواب و استراحت کافی (بهداشت خواب)

۱۰-۴- روابط حمایتگر

۱۰-۵- برقراری تعادل بین کار و زندگی

۱۰-۶- مثبت اندیشی

۱۰-۷- دسترسی به منابع الهام بخش

۱۰-۸- یادگیری مداوم

۱۰-۹- طرح و برنامه برای موفقیت

۱۰-۱۰- توسعه منابع مالی

۱۰-۱۱- نتیجه گرایی در کار

۱۰-۱۲- اختصاص زمانی به تفریح

۱۱- گام های اجرایی شما:

۱۱-۱- طبق برنامه قدم بردارید.

۱۱-۲- حمایت های سازمانی را توسعه دهید.

۱۱-۳- پیگیر ، بحث و بررسی را جدی بگیرید.

۱۱-۴- پرسش هایی برای جلسات سازمانی طراحی کنید.

۱۱-۵- نظارت کنید ، حمایت کنید و موفقیت ها را جشن بگیرید.

۱۲- طرح پرسش های اساسی برای جلسه سازمانی:

۱۲-۱- غایت مطلوب ما (در سلامت و موفقیت) و غایت مطلوب سازمان ما چیست ؟

۱۲-۲- چه نوع رشد سازمانی مطلوب است ؟

۱۲-۳- آیا به شفافیت بیشتری در چشم انداز، ماموریت و اهدافمان نیازمندیم ؟

۱۲-۴- چه تغییراتی باید ایجاد کنیم تا سازمان کارآمدتری داشته باشیم ؟

۱۲-۵- چگونه سلامت خود و سازمانمان را ارتقا دهیم ؟

۱۲-۶- آیا به شفافیت بیشتری در طرح ها و توقعاتمان نیاز داریم ؟

۱۲-۷- آیا به روندهای تصمیم گیری کارآمدتری نیازمندیم ؟



۸-۱۲- آیا به جلسات گروهی کارآمدتری نیازمندیم ؟

۹-۱۲- آیا اهداف و غایت های مطلوب سازمانمان برای خود مراقبتی و ارتقای سلامت، شفاف سازی می خواهد ؟

۱۰-۱۲- آیا تعهدات کارمندان و سازمانمان به شفاف سازی بیشتری احتیاج دارد؟

۱۳- خود مراقبتی سازمان یافته:

• حمایت از کارمندان سالم و فعال در زمینه خود مراقبتی :

از کارمندان سالم و فعال در زمینه خود مراقبتی، حمایت و آنها را تشویق کنید تا دیدگاه ها و عیارهای تشویقی سازمان برای همه کارمندان روشن شود و انگیزه خود مراقبتی در بین آنها افزایش یابد.

۱۴- برنامه اقدام شما برای انگیزه بخشی و تشویق کارکنان:

۱-۱۴- ترسیم سیاستگذاری الهام بخش

۲-۱۴- سیاستگذاری با اولویت سلامت

۳-۱۴- برنامه ریزی اثربخش

۴-۱۴- فرهنگ سازی

۵-۱۴- تبیین ارزش ها

۶-۱۴- تشکیل جلسات الهام بخش

۷-۱۴- بازتاب گروهی موفقیت ها

۸-۱۴- حمایت

۹-۱۴- تقدیر از پیشرفت ها

۱۰-۱۴- توجه به عواطف و احساسات

۱۱-۱۴- تشویق به ورزش

۱۲-۱۴- تشویق به افزایش فعالیت

۱۳-۱۴- پاداش

۱۵- منابع و مراجع:

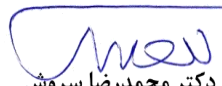
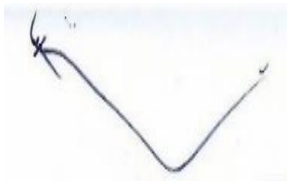
۱-۱۵- بسته خدمت خود مراقبتی، همیاری و مشارکت جمعی (طرح تحول نظام سلامت)- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- سال ۱۳۹۳

۲-۱۵- چک لیست TOT خود مراقبتی مشاغل پرخطر- صلیب سرخ جهانی

۳-۱۵- WHO

۴-۱۵- استانداردهای اعتباربخشی- ویرایش پنجم- سال ۱۴۰۱



علیرضا یوسف زاده- مسئول منابع انسانی	زهره پورموسی- سوپروایزر ارتقای سلامت	معصومه یوسفی- مسئول بهداشت حرفه ای و ایمنی کار	داود فعله کاری- مسئول بهداشت محیط	تهیه کنندگان
				
دکتر محمدرضا سروش رئیس بیمارستان	تصویب و ابلاغ کننده	مصوب کمیته سنجش و پایش کیفیت ۱۴۰۳/۰۹/۲۵	تائید کننده جانشین رئیس کمیته	تائید اولیه
				
نسخه کپی		دفتر سنجش و پایش کیفیت		
تاریخ بازنگری بعدی ۱۴۰۵/۱۰/۰۱ بیمارستان نیکان غرب کنترل شد ۱۴۰۳/۰۹/۱۰ بیمارستان نیکان غرب				
		توزیع نسخ		