

خودمراقبتی سازمانی:

تعریف خودمراقبتی سازمانی:

هدف در این رویکرد از خودمراقبتی، ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه ها و خط مشی های ارتقای سلامت در محل کار، خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است. برای تحقق این امر اقدامات زیر در محل ها و موقعیت های مختلف (محل کار دولتی یا خصوصی، مدرسه، دانشگاه، کارگاه، کارخانه و ...) می تواند به ایجاد محیط کار سالم کمک کند :

- تشکیل شورای ارتقای سلامت
- برگزاری کارگاه برنامه ریزی عملیاتی مشارکتی برای اعضای شورا
- تدوین برنامه عملیاتی توسط شورا
- اجرای برنامه های ارتقای سلامت تدوین شده در محیط کار
- پایش و ارزشیابی برنامه توسط شورا

در بالا به محل کار سالم اشاره شد، اما منظور از محل کار سالم چیست؟

خط مشی های ایمنی و بهداشت حرفه ای کمک می کنند تا کارکنان یک سازمان از خطرات جسمی، شیمیایی و بیولوژیکی در امان باشند محیط کار سالم با حمایت از سلامت و رفاه کارکنان مکمل این خط مشی ها به شمار می رسد .
یک محل کار سالم، با اجرای برنامه ها و خط مشی های ارتقای سلامت در محل کار، محیط فیزیکی و فرهنگی حمایتی را خلق می کند که شیوه زندگی سالم را تشویق می کند .یکی دیگر از ویژگی های محل کار سالم، همکاری کارکنان و کارفرمایان برای ترویج و ارتقای سلامت و رفاه مردم است.

مزایای اجرای برنامه:

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

حیطه های پیشنهادی :

برنامه های ارتقای سلامت در محل کار طیف گسترده ای از حیطه های سلامت را تحت پوشش قرار می دهد، اما اغلب بر بعضی از حوزه هایی که در زیر به آنها اشاره می شود با توجه به اهمیت هر کدام در سلامت عمومی و رفاه متمرکز می شوند :

- تغذیه
- فعالیت فیزیکی
- ترک سیگار
- مدیریت استرس

ساختار شورای ارتقای سلامت در سازمان

اعضای پیشنهادی شورای ارتقاء سلامت در مدرسه

- مدیر / معاون اجرایی مدرسه
- مربی / رابط بهداشت مدرسه
- مراقب پرورشی مدرسه
- نمایندگان معلمان مدرسه
- نمایندگان دانش آموزان
- نماینده شوراهای محلی
- نماینده انجمن اولیا و مربیان
- مسئول بوفه و تهیه و توزیع مواد غذایی

اعضای پیشنهادی شورای ارتقاء سلامت در سازمان

- رییس / مدیر / مسئول سازمان
- معاون اجرایی سازمان
- معاون مالی سازمان
- روابط عمومی سازمان
- مدیر HSE (در صورت وجود HSE در سازمان)
- نمایندگان کارکنان در بخش های سازمان (نظیر بهگر، رابط سلامت)...
- کارشناس بهداشت حرفه ای (در صورتی که سازمان، کارخانه ی بالای 500 نفر باشد)
- معاون آموزشی / دانشجویی فرهنگی دانشگاه (در صورتی که سازمان، دانشگاه باشد)

۱۰ گام برای اجرای برنامه ارتقای سلامت در محل کار:

قسمت اول (شروع)

- گام 1: حمایت مدیریت را جلب کنید.
- گام 2: خلاصه خط مشی برنامه را معرفی و نیازها را شناسایی کنید.
- گام 3: حمایت کارکنان را جلب و مسوولیت های افراد را در برنامه تعیین کنید.

قسمت دوم (طراحی برنامه)

- گام 4: اهداف کلی، اختصاصی و رفتاری را مشخص کنید.
- گام 5: فعالیت های برنامه را تعیین و برنامه عملیاتی و بودجه را تهیه کنید.
- گام 6: مشوق ها و پاداش ها را انتخاب کنید.
- گام 7: حمایت های بیشتری را شناسایی کنید.

قسمت سوم (اجرای برنامه)

- گام 8: برنامه خود را ترویج و توسعه دهید.
- گام 9: برنامه خود را مدیریت کنید.
- گام 10: برنامه خود را ارزشیابی کرده و اصلاح کنید.

فرآیند اجرایی برنامه خودمراقبتی سازمانی

