



## خودمراقبتی سازمانی

**نجمه الملوک امینی**  
کارشناس مسؤؤل آموزش و ارتقای سلامت  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



**الهه رضای نظرزاده**  
مریی مرکز آموزش بهره‌رزی  
دانشگاه علوم پزشکی دزفول



**سیما جلالی**  
رابط فصلنامه بهره‌رزی و کارشناس مسؤؤل  
آموزش بهره‌رزی دانشگاه علوم پزشکی تهران



**هادی احسان بخش**  
کارشناس آموزش و ارتقای سلامت  
دانشگاه علوم پزشکی دزفول



### اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- رویکرد خودمراقبتی سازمانی را شرح دهند.
- اعضای شورای ارتقای سلامت در سازمان را فهرست کنند.
- دومورد از اهداف برنامه خودمراقبتی سازمانی را بیان کنند.
- مراحل اجرای برنامه خودمراقبتی سازمانی را نام ببرند.

**چکیده**

«خودمراقبتی سازمانی» یکی از رویکردهای برنامه ملی خودمراقبتی (پنجمین برنامه ملی تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت) است، این برنامه در سال ۱۳۹۴ برای اجرا به تمامی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور ابلاغ شد. برنامه خودمراقبتی سازمانی با هدف ایجاد «محیط کار سالم» از طریق اجرای برنامه‌ها و خط‌مشی‌های ارتقای سلامت در محل کار، خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه کار و زندگی سالم با همکاری کارکنان، کارفرمایان و خانواده‌های آنان در حال اجرا است. در این برنامه، سازمان‌ها به عنوان یک محیط حامی سلامت، برای ارتقای سلامت خود، کارکنان، کارفرمایان و در نهایت جامعه، شورای ارتقای سلامت سازمان را تشکیل می‌دهند. این شورا مشکلات مربوط به سلامت را شناسایی و نیازسنجی کرده سپس برای رفع مشکلات و خطرات سلامت شناسایی شده؛ برنامه‌ای عملیاتی را طراحی، تدوین، اجرا و ارزشیابی می‌کند.

و کاهش میزان غرامت شغلی اشاره کرد. همچنین با اجرای آن کارکنان نیز از افزایش دانش سلامت، ارتقای سلامت جسمی و روانی، رضایت شغلی و شیوه زندگی سالم‌تر برخوردار خواهند شد.

### اهداف خودمراقبتی سازمانی

منظور از خودمراقبتی سازمانی ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه‌ها و خط‌مشی‌های ارتقای سلامت در محل کار، خلق محیط‌های فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و مدیران است. هدفی که این برنامه دنبال می‌کند، تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کارکنان وزارتخانه‌ها و سازمان‌های دولتی و غیردولتی است. همچنین توانمندسازی سازمان‌ها و کارکنان برای حفظ و ارتقای سلامت خود، تأمین بهداشت محیط کار و ارائه خدمات پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها در این برنامه به طور ویژه هدفگذاری شده است. گروه هدف این برنامه سازمان‌ها/ادارات و ارگان‌های دارای حداقل ۲۰ نفر کارمند است.

### اقدام‌هایی که از سازمان‌های حامی سلامت در راستای رسیدن به اهداف خودمراقبتی سازمانی انتظار می‌رود:

- \* تشکیل شورای ارتقای سلامت
- \* برگزاری کارگاه برنامه‌ریزی عملیاتی مشارکتی برای اعضای شورا
- \* تدوین برنامه عملیاتی توسط شورا
- \* اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت تدوین شده در محیط کار
- \* پایش و ارزشیابی برنامه توسط شورا

### اعضای شورای ارتقای سلامت در سازمان (محل کار، دانشگاه، کارگاه، کارخانه و...) می‌تواند شامل افراد ذیل باشد:

رئیس/مدیر/مسئول سازمان، معاون اجرایی، معاون مالی و روابط عمومی سازمان، نمایندگان کارکنان در بخش‌های سازمان (نظیر بهگر، رابط سلامت و...)، کارشناس بهداشت حرفه‌ای (در صورتی که تعداد

سلامت کارکنان و بهداشت مشاغل از سال‌های دور مورد توجه متخصصان سلامت، مدیران و کارکنان بوده است. پس از انتشار منشور اتاوا در سال ۱۹۸۶ و با ظهور رویکرد ارتقای سلامت، ایجاد «محیط‌های حامی سلامت» به عنوان یکی از پنج راهبرد اصلی ارتقای سلامت و مهم‌ترین آنها به شمار می‌رود. این راهبرد در رویکرد ارتقای سلامت با توجه به بروز و ظهور بیماری‌های غیرواگیر (سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، فشارخون بالا و...) نمود بیشتری پیدا می‌کند. با توجه به وجود عوامل خطر بیماری‌های مزمن به ویژه در قشر شاغلان، مسؤولان دولتی در صدد برنامه‌ریزی برای ارتقای سطح سلامت کارکنان و ایجاد محیط‌های حامی سلامت در قالب برنامه خودمراقبتی سازمانی برآمدند. خودمراقبتی سازمانی یکی از رویکردهای برنامه ملی خودمراقبتی (پنجمین برنامه طرح تحول نظام سلامت) در حوزه بهداشت است.

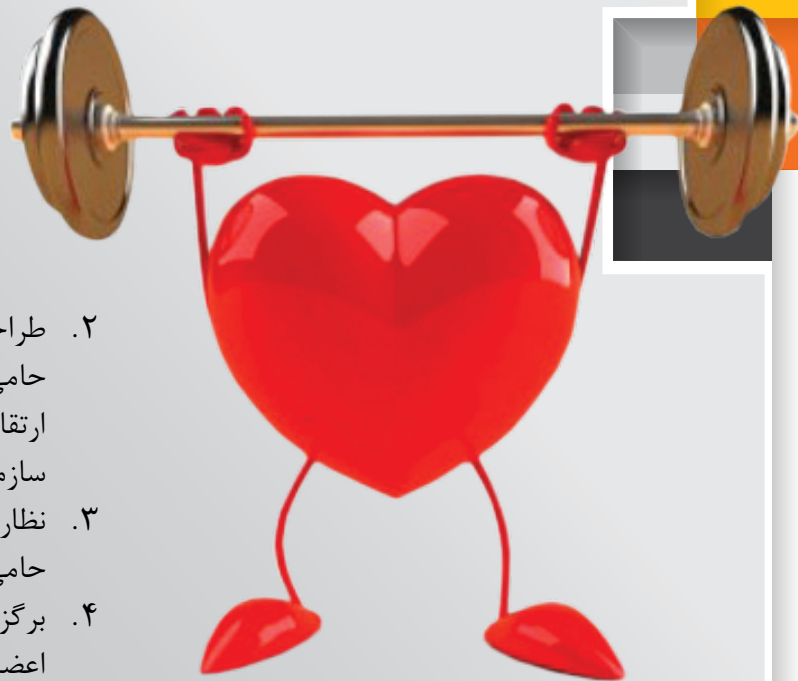
### تعریف خودمراقبتی سازمانی

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

### چرا در محیط کار خود، برنامه ارتقای سلامت را ترویج می‌کنیم؟

تحقیقات نشان می‌دهد، اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار، مزایا و منافع عینی زیادی برای سازمان‌ها و کارفرمایان به همراه دارد. از جمله می‌توان به افزایش بازدهی و بهره‌وری در محل کار، کاهش میزان غیبت، افزایش رضایت کارکنان، بهبود فرآیند استخدام و ابقای کارکنان، افزایش تعهدات سازمانی کارکنان

خودمراقبتی سازمانی یکی از رویکردهای برنامه ملی خودمراقبتی (پنجمین برنامه طرح تحول نظام سلامت) در حوزه بهداشت است.



### مراحل اجرای برنامه در سطح شهرستان

۱. شناسایی سازمان‌های دولتی و غیردولتی تحت پوشش توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت / کارشناس آموزش و ارتقای سلامت
۲. طراحی و اجرای کمپین ملی / منطقه‌ای برای حامی‌سازی سازمان‌ها به منظور تشکیل شورای ارتقای سلامت و ثبت نام در سامانه خودمراقبتی سازمانی در پورتال ملی خودمراقبتی
۳. نظارت بر ثبت نام و فرم‌های مربوط سازمان‌های حامی سلامت تحت پوشش
۴. برگزاری کارگاه برنامه عملیاتی مشارکتی برای اعضای شورای ارتقای سلامت محل کار
۵. ارزشیابی عملکرد سازمان‌های حامی سلامت تحت پوشش طبق چک لیست
۶. تهیه، تجزیه و تحلیل شاخص‌های درصد پوشش برنامه خودمراقبتی سازمانی
۷. طراحی و اجرای مداخله‌ها برای بهبود شاخص‌ها

کارگران و کارمندان، کارخانه بالای ۵۰۰ نفر باشد). لازم به ذکر است در این رویکرد، مدارس نیز در خودمراقبتی سازمانی در نظر گرفته شده‌اند. یعنی اقدام‌هایی که برای سایر سازمان‌ها انجام می‌شود برای مدارس نیز باید انجام شوند.

### اعضای شورای ارتقای سلامت در مدرسه می‌تواند شامل افراد ذیل باشد:

مدیر/ معاون اجرایی مدرسه، مربی/ رابط بهداشت، مراقب پرورشی، نمایندگان معلمان، نمایندگان دانش‌آموزان، نماینده شورای محلی، نماینده انجمن اولیا و مربیان، مسؤول برنامه تهیه و توزیع مواد غذایی

### وظایف شورای ارتقای سلامت در محل کار

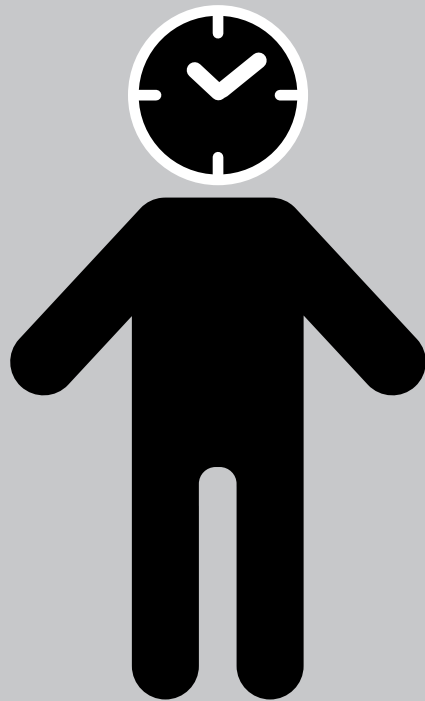
- \* عضویت در پورتال ملی خودمراقبتی
- \* برگزاری منظم جلسات (حداقل هر سه ماه یک بار)
- \* تعهد در اجرای مصوبات
- \* همکاری در برگزاری جلسات آموزشی خودمراقبتی برای کارکنان
- \* تدوین و اجرای برنامه عملیاتی
- \* ثبت برنامه عملیاتی در پورتال خودمراقبتی
- \* درگیر کردن کارکنان در اجرا و توسعه برنامه
- \* ارزشیابی داخلی هر شش ماه و بازنگری برنامه
- \* اصلاح/ تغییر خط مشی‌های سازمان به منظور داشتن محیط کار سالم

### تمرکز برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار

برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار طیف گسترده‌ای از حیطه‌های سلامت را تحت پوشش قرار می‌دهد، اما اغلب در بعضی از حوزه‌هایی که به آنها اشاره می‌شود با توجه به اهمیت هر کدام در سلامت عمومی و رفاه متمرکز می‌شوند:

**تغذیه:** تغذیه سالم می‌تواند تأثیر چشمگیری بر توانمندی کارکنان در انجام مؤثر شغل‌شان داشته باشد. برنامه‌های تغذیه، به کارکنان در مورد انتخاب غذاهای سالم، روش‌های پخت سالم‌تر غذا و انتخاب نوشیدنی‌های سالم‌تر آموزش می‌دهند. با اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت، سازمان‌ها می‌توانند علاوه بر انتخاب غذاهای سالم توسط کارکنان، در خصوص دسترسی آنها به غذاهای سالم در اتاق‌های کار و جلسات اداری نیز اطمینان یافته و امکان دسترسی آسان کارکنان به میوه‌های تازه و میان‌وعده‌های سالم در سازمان را فراهم آورند. راه‌اندازی دستگاه‌های فروش خودکار در ادارات می‌تواند گزینه مناسبی برای تسهیل دسترسی کارکنان به میوه‌های تازه و میان‌وعده‌های سالم در طول

ارتباط است. برنامه ارتقای سلامت در محل کار، از طریق کمک به کارکنان در مدیریت استرس‌شان، می‌تواند بستر لازم برای ارتقای سلامت و رفاه عمومی کارکنان را فراهم آورد.



ساعت‌های اداری باشد.

**فعالیت فیزیکی:** در کنار تغذیه سالم، فعالیت بدنی نیز بخش مهمی از شیوه زندگی سالم است. برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار علاوه بر تامین محیط حمایتی برای انجام فعالیت بدنی در محیط کار، فرصت لازم برای گنجانیدن برنامه‌های ورزشی در برنامه کاری کارکنان را در طول روز فراهم می‌آورند.

**ترک سیگار:** از آنجایی که احتمال ابتلا به بیماری‌ها در افراد سیگاری بیشتر از افراد غیرسیگاری است، ارائه خدمات ارتقای سلامت در محل کار برای ترک سیگار از طریق مشاوره تلفنی یا مشاوره با پزشک در محل کار، می‌تواند به عنوان گزینه ارزشمندی در اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت مد نظر کارفرمایان قرار گیرد.

**مدیریت استرس:** استرس به خودی خود هزینه‌ها و خسارت‌های فراوانی برای یک سازمان به بار می‌آورد. علاوه بر این، استرس با بسیاری از مشکلات سلامتی همچون افسردگی، بیماری قلبی، دیابت و چاقی در



### نتیجه‌گیری

با توجه به مطالب گفته شده، تأمین محیط کار سالم علاوه بر افزایش کارایی و بهره‌وری نیروی انسانی شاغل در بخش‌های اداری موجب کاهش هزینه‌های ناشی از حوادث و بیماری‌های مختلف می‌شود. از این رو برنامه سلامت کارکنان با هدف ارتقا و حفظ بالاترین درجه از سلامت جسمی، روحی و اجتماعی شاغلان در مقابل خطرات ناشی از شرایط کار و عوامل زیان‌آور محیط کار، در نهایت با فراهم کردن محیط کار سالم، ایمن و شاداب موجب کارایی و بهره‌وری نیروی کار می‌شود.

### پیشنهادها

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت تنها، متولی ۲۵ درصد از تأمین سلامت جامعه است، این در حالی است که ۷۵ درصد باقیمانده آن، به همکاری سایر سازمان‌ها و هماهنگی‌های بین‌بخشی آنها بر می‌گردد. بنابراین برای رسیدن به جامعه‌ای سالم، همه سازمان‌ها و نهادها باید هر کدام سهم و نقش خود را در تأمین سلامت جامعه به نحو شایسته‌ای ایفا کنند.

### منابع

- \* کوشا، احمد؛ پریانی، عباس. «بسته خدمات پایه سلامت کارکنان دولت»
- \* رفیعی فر، شهرام و همکاران. «دستورعمل وزارتی اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی»
- \* مطلبی قاین، مسعود؛ کشاورز محمدی، نسترن. «ارزیابی خودمراقبتی در محل کار»
- \* سایت آوای سلامت [iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)
- \* دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارتخانه، «دستورعمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی»
- \* دفتر آموزش و ارتقای سلامت، «راهنمای ارتقای سلامت در محل کار»
- \* بسته اطلاعاتی نظام خودمراقبتی در سازمان‌ها (یک عمر سلامت با خودمراقبتی)