

پروپوزال اصلاح سبک زندگی

(بررسی جسمانی ، بررسی روانشناختی ، رژیم غذایی، تمرین ورزشی و

رفتاردرمانی)

در بهبود عوامل خطر سلامت کارکنان

مقدمه

سرمایه انسانی در هر سازمانی تحت تاثیر اهداف مشترک سازمان، فرهنگ حاکم بر آن، هویت جمعی مجموعه و ارتباطات موجود در آن سازمان قرار دارد. لذا آنچه به صورت پنهان و عیان بر نیروی انسانی یک سازمان تاثیر می‌گذارد، به عنوان ارکان یک جامعه سازمانی، نقش مهمی در انگیزه، تعهد و مسئولیت‌پذیری کارکنان و به تبع آن رشد، توقف یا افول یک سازمان خواهد داشت. ایجاد ثبات در هر جامعه‌ای در گرو پشت سر گذاشتن موفق مراحل رشد و حفظ این ثبات، وابسته به عملکرد سالم و پویایی ارکان آن جامعه است. لذا ارزیابی کاستی‌های اجتناب ناپذیر در روند رشد و همچنین سنجش نقاط ضعف موجود در ارکان جامعه اولین گام در مسیر حفظ و توانمندسازی هر جامعه است. بدیهی است این اقدامات به تعیین الویت‌ها و مهمترین نقاط نیازمند مداخله خواهد انجامید. پس از ارزیابی جامع یک جامعه و شناخت نقاط ضعف و قوت و همچنین تهدیدها و فرصت‌ها، می‌توان روند ترمیم و همچنین شکوفایی یک جامعه را طراحی کرد. سپس اجرای گام به گام مداخلات الویت‌بندی شده در مرحله پیش، می‌تواند منجر به افزایش احتمال موفقیت در مسیر تحقق اهداف، انعطاف‌پذیری و اصلاح ارکان جامعه و به تبع آن ایجاد و حفظ ثبات در جامعه گردد. موضوعی که می‌تواند تضمین کننده عملکرد خوب و شرایط مناسب روانی کارکنان و در عین حال حرکت به سوی اهداف و رشد مستمر در سازمان شود.

خلاصه مشخصات طرح

عنوان طرح: اجرای برنامه اصلاح سبک زندگی (بررسی جسمانی، بررسی روانشناختی، رژیم غذایی، تمرین ورزشی و رفتاردرمانی) در بهبود عوامل خطر سلامت کارکنان

محیط اجرا: محل سازمان

مدت اجرا: ۱ تا ۲ ماه بسته به تعداد کارکنان

خلاصه ضرورت اجرا و اهداف کاربردی طرح:

کارکنان مهم ترین دارایی یک سازمان هستند، بنابراین هرچه از سلامت بیشتری برخوردار باشند سطح عملکرد آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. هدف اصلی از اجرای طرح اصلاح سبک زندگی؛ ارتقاء سلامت و همچنین تشخیص زود

هنگام بیماری ها یا مشکلات جسمانی و بهداشتی در کارکنان است تا بتوان اقدامات پیشگیرانه یا درمانی لازم را به موقع انجام داد.

خلاصه روش اجرای طرح:

بر اساس نتایج آخرین معاینه دوره ای و نیز فراخوان ؛ افراد با بیشترین عوامل خطر تهدیدکننده سلامتی انتخاب و با عنوان "سلامت جو" گروه بندی خواهند شد و در مدت سه ماه اجرای طرح در زمینه بررسی جسمانی ، بررسی روانشناختی رژیم غذایی، روان و فعالیت ورزشی پیگیری خواهند شد.

نوع طرح: کاربردی ■ بنیادی □ بنیادی-کاربردی □ جامعه نگر □

بیان مسئله و ضرورت اجرای طرح:

شیوع بیماری های غیرواگیر¹(NCD) در جوامع امروزی سیری فزاینده یافته و هر روز که می گذرد بر میزان بروز و گستردگی آن ها افزوده می شود. زندگی شهری که متأسفانه بی تحرکی و عادات غذایی ناسالم، استرس هاس مختلف و آلودگی هوا تنها بخشی از مشکلات آن است، سلامت انسان ها را به شدت به مخاطره انداخته و آنان را در معرض بیماری هایی چون افزایش فشارخون، دیابت نوع ۲، کبد چرب، چاقی و ... قرار داده است.

اپیدمی چاقی اثرات منفی در بدن انسان ها دارد و خطر مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، فشارخون، اختلال چربی خون و سندرم متابولیک را افزایش می دهد. سندرم متابولیک مجموعه ای از عوامل خطر متابولیکی یا سوخت و سازی است که شامل چاقی شکمی، اختلال چربی خون، افزایش فشار خون و مقاومت به انسولین می باشد. از سوی دیگر، بیماری کبدچرب غیرالکلی یکی از رایج ترین بیماری های مزمن کبد شناخته شده است، شیوع آن در حال افزایش است و همبستگی زیادی با چاقی و سندرم متابولیک دارد.

¹ - Noncommunicable Disease

سازمان بهداشت جهانی (WHO²) و مؤسسه سلامت توصیه کرده اند که بالغین چاق ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$) و نیز با اضافه وزن ($BMI = 25-29.9 \text{ kg/m}^2$) و دارای بیماری های زمینه ای باید ۱۰ درصد از وزن اولیه بدن را کاهش دهند. راهبرد اصلی برای دستیابی به این هدف به صورت یک برنامه جامع اصلاح سبک زندگی در نظر گرفته می شود که می تواند در کاهش عوامل خطر ساز مؤثر باشد. اصلاح سبک زندگی که به کنترل رفتاری وزن نیز اشاره دارد شامل سه جز اصلی؛ رژیم غذایی، فعالیت ورزشی و رفتاردرمانی است.

به عنوان راهبردی برای کاهش وزن، رفتاردرمانی مجموعه ای از اصول و تکنیک ها برای اصلاح عادات غذاخوردن، فعالیت بدنی و تفکرات افراد چاق است که به افزایش وزن منجر می شود. خودنظارتی-ثبت رفتار فرد-شاید مهم ترین مولفه رفتاری باشد. افراد سوابق دقیق میزان مصرف غذا و فعالیت بدنی را با مداخله گر بررسی می کنند تا زمینه های موفقیت و مواردی که نیاز به اصلاح دارد را شناسایی کنند. خود نظارتی مکرر نقش بسیار مهمی در کاهش وزن کوتاه مدت و بلند مدت دارد.

برنامه های اصلاح سبک زندگی نوعاً به صورت جلسات هفتگی فردی یا گروهی و با هدف اصلاح عادات غذایی و فعالیت بدنی برنامه ریزی می شوند. اهمیت سبک زندگی در ایجاد و سیر بیماری ها به گونه ای است که شاخه جدیدی در پزشکی رفتاری ایجاد شده است و به تغییر در سبک زندگی برای پیشگیری و درمان بیماری ها تأکید دارد.

این یک حقیقت است که کارکنان مهم ترین دارایی یک سازمان هستند، بنابراین هرچه از سلامت بیشتری برخوردار باشند سطح عملکرد آن ها نیز افزایش می یابد. با در نظر گرفتن اهمیت منابع انسانی و نیروی کار در بهبود کمیت و کیفیت تولید و ارتقا توسعه در شرکت های صنعتی و تولیدی بزرگ دنیا، توجه به روحیه نشاط و سرزندگی در کارکنان در اولویت برنامه ریزی مدیران می باشد. ارتقاء سلامت، همچنین باعث کاهش ساعات از دست رفته کار ناشی از بیماری و افزایش میزان بهره وری شرکت ها می شود.

معاینات دوره ای یکی از اصولی ترین راه ها برای بررسی منظم وضعیت سلامت و ایمنی کارکنان در محیط کار است. هدف اصلی از انجام معاینات دوره ای، تشخیص زود هنگام بیماری ها یا مشکلات جسمانی و بهداشتی در کارکنان است تا بتوان اقدامات پیشگیرانه یا درمانی لازم را به موقع انجام داد. براین اساس پیشنهاد اجرای برنامه ای جامع با پوشش تمامی عوامل مرتبط با سبک زندگی (رژیم غذایی، تمرین ورزشی و سلامت روان) ضرورت پیدا کرد.

² - World Health Organization

مراحل اجرای طرح سلامت

بر اساس نتایج آخرین معاینات دوره ای و نیز فراخوان ، افراد با بیشترین عوامل خطر تهدیدکننده سلامتی انتخاب و با عنوان سلامت جو گروه بندی خواهند شد.

ویزیت اولیه

بررسی پرونده معاینات ادواری سلامت جویان : در این مرحله ریسک فاکتورهای هر سلامت جو تعیین، سابقه دارویی و علایم حیاتی (فشارخون، ضربان قلب و...) آن ها توسط پزشک سلامت ثبت خواهد شد.

مشاوره تغذیه و رژیم درمان

پرسشنامه تغذیه ای هر سلامت جو تکمیل و اندازه گیری های آنترپومتری (قد و وزن) و نیز آنالیز ترکیب بدن توسط دستگاه Inbody انجام می شود. بر اساس فاکتورهای خطر هر سلامت جو، رژیم غذایی تنظیم خواهد شد. سپس، سلامت جویان هر دو هفته یکبار برای پایش وزن و مشاوره تغذیه مراجعه خواهند کرد. ارزیابی ترکیب بدن علاوه بر ابتدای طرح در نیمه و انتهای طرح نیز انجام خواهد شد.

مشاوره روانشناسی

پرسشنامه کیفیت زندگی توسط سلامت جو تکمیل و اطلاعات اولیه ای ثبت خواهد شد. علاوه بر این، تست میلون از هریک از سلامت جویان گرفته می شود. سپس در جلسات بعدی، بر روی راهبردهای اختلال خوردن و استرس متمرکز و راه های جلوگیری از پرخوری عصبی توصیه خواهد شد. در این جلسات، بعد از بررسی استرس به ویژه استرس شغلی، راه های مدیریت استرس نیز ارائه می شود. همچنین، براساس اطلاعات حاصل از مصاحبه فردی، در صورت نیاز جلسات مشاوره هفتگی برای هر فرد گذاشته می شود و با پیگیری منظم سلامت جو در حدامکان استرس ناشی از مشکل تعدیل خواهد شد. در انتهای طرح پرسشنامه کیفیت زندگی و همچنین پرسشنامه ای با عنوان اثربخشی طرح اصلاح سبک زندگی توسط سلامت جویان طرح سلامت تکمیل می شود.

مشاوره ورزشی

سلامت جویان در این مرحله توسط مشاورین ورزشی ویزیت می شوند و بر اساس میزان آسیب های اسکلتی و ضعف عضلانی برای آن ها برنامه ورزشی تجویز خواهد شد.

جلسات آموزشی

به منظور افزایش آگاهی تغذیه- ورزشی و نیز در زمینه بیماری های مزمن و مرتبط با سبک زندگی، جلسه گروهی اولیه ای تشکیل خواهد شد .

جدول روانشناسی

ردیف	نوع خدمت	تعرفه ۱۴۰۴	تعرفه اعلامی پس از تخفیف
۱	تست MMPI به همراه گزارش و مصاحبه فردی	استعلام بگیرید	
۲	تست MCMI به همراه گزارش و مصاحبه فردی	استعلام بگیرید	
۳	تست NEO به همراه گزارش و مصاحبه فردی	استعلام بگیرید	
۴	تست MILON به همراه گزارش و مصاحبه فردی	استعلام بگیرید	

جدول تغذیه و سونوگرافی

ردیف	نوع خدمت	تعرفه ۱۴۰۴	تعرفه اعلامی پس از تخفیف
۱	ویزیت مشاور تغذیه	استعلام بگیرید	
۲	برنامه تغذیه	استعلام بگیرید	
۳	سونوگرافی شکم و لگن	استعلام بگیرید	

جدول آموزشی

ردیف	نوع خدمت	تعرفه ساعتی ۱۴۰۴	تعرفه اعلامی پس از تخفیف
۱	دوره های آموزشی سلامت خانواده	استعلام بگیرید	
۲	دوره های آموزشی زنان	استعلام بگیرید	
۳	دوره های آموزشی تغذیه و کبد چرب	استعلام بگیرید	
۴	دوره های آموزشی ایمنی و بهداشت و کمک های اولیه	استعلام بگیرید	

نرم افزار سلامت سازمانی

سامانه «پرونده الکترونیک سلامت سازمانی»، یک راهکار یکپارچه در حوزه سلامت دیجیتال است که با هدف ایجاد، ذخیره سازی، مدیریت و تحلیل اطلاعات سلامت پرسنل سازمان ها طراحی و توسعه یافته است. این سامانه، ضمن پوشش کامل الزامات قانونی و استانداردهای حوزه سلامت، بستری امن، مقیاس پذیر و قابل اتصال به سایر سامانه های داخلی و بیرونی فراهم می سازد.

قابلیت های کلیدی سامانه:

- تشکیل پرونده سلامت الکترونیک برای هر کارمند شامل سوابق پزشکی، معاینات ادواری، نتایج آزمایشات پاراکلینیکی، غربالگری‌های تخصصی و ارجاعات درمانی.
- مدیریت مبتنی بر سطح دسترسی برای گروه‌های مختلف از جمله واحد منابع انسانی، مدیران سلامت، پزشکان معتمد و واحدهای بیمه‌ای سازمان.
- غربالگری افراد سازمان براساس گایدلاین‌های معتبر دنیا و پزشکان معتمد
- سیستم ارجاع
- دادن توصیه‌های متناسب، براساس سبک زندگی فرد
- قابلیت اتصال به پایگاه‌های اطلاعاتی و سامانه‌های بیمه، آزمایشگاه و....
- تحلیل داده‌های سلامت به منظور شناسایی ریسک‌های فردی و جمعی، تولید شاخص‌های سلامت، گزارش‌گیری مدیریتی و تصمیم‌سازی مبتنی بر داده.
- رعایت استانداردهای امنیت و محرمانگی
- امکان استقرار در بستر ابری (Cloud-Based) یا درون‌سازمانی (On-Premise) با انعطاف کامل نسبت به زیرساخت موجود و نیازهای اختصاصی سازمان.

مزایای بهره‌برداری برای سازمان‌ها:

- افزایش بهره‌وری نیروی انسانی از طریق پایش مستمر وضعیت سلامت
 - کاهش هزینه‌های فردی پرسنل با غربالگری و پیشگیری از بیماری‌های پرهزینه و مزمن.
 - کاهش هزینه‌های درمانی، غیبت کاری و ریسک بیمه‌ای با مداخلات زودهنگام و هدفمند.
 - ایجاد بانک اطلاعات سلامت سازمانی قابل تحلیل و استناد برای برنامه‌ریزی راهبردی حوزه سلامت شغلی.
 - جلوگیری از بحران سازمان‌ها با غربالگری و پیشگیری با از دست ندادن کارایی نیروهای متخصص کلیدی
- این سامانه، با رویکردی داده‌محور، فناورانه و منطبق بر الزامات قانونی، پاسخی جامع به نیازهای سلامت در مقیاس سازمانی است. این سیستم نه تنها به بهبود کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی منجر می‌شود، بلکه نقش مهمی در افزایش بهره‌وری، کاهش هزینه‌ها، و ارتقاء رضایت شغلی پرسنل ایفا خواهد کرد.