

## جلسه آموزشی با موضوع برنامه ریزی عملیاتی برای خودمراقبتی در سازمانها برگزار شد

دکتر مجتهدی: اگر کل نظام سلامت باتمام نیروبسیج شود ۲۰٪ قادر به تامین سلامتی مردم خواهدبود و ۸۰٪ بقیه برعهده سازمان های دیگر است.



دکتر مجتهدی: اگر کل نظام سلامت باتمام نیروبسیج شود ۲۰٪ قادر به تامین سلامتی مردم خواهدبود و ۸۰٪ بقیه برعهده سازمان های دیگر است.

معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مراغه با اشاره به سیر بیماریها از غیر واگیر به واگیر گفت: علت این اتفاق سبک زندگی امروزی است که سبب افزایش انواع سکتها ، سرطانها ، بیماریهای قلبی و عروقی می شود تنها واکسن این مشکلات را خود مراقبتی است.

در ادامه ی این جلسه دکتر رضائیان به اهمیت اجرای برنامه ملی خود مراقبتی و خود مراقبتی سازمانی که جزئی از آن می باشد اشاره کرد و گفت: لازمه ی اجرای برنامه خودمراقبتی سازمانی تشکیل شورا ی ارتقای سلامت در محل کار است.

ایشان اجرای برنامه ی ملی خود مراقبتی و خودمراقبتی سازمانی را بسیار حائز اهمیت دانست و افزود: حیطه های مختلف سلامت که برنامه های ارتقای سلامت در محل کار بر آنها متمرکز هستند عبارتند از تغذیه سالم، تحرک بدنی، ترک سیگار و مدیریت استرس .

دکتر رضائیان ادامه داد: توالی برگزاری جلسات شورا ی ارتقای محل کار به صورت فصلی مورد انتظار می باشد. هدف از تشکیل این شورا تدوین برنامه عملیاتی مشارکتی برای پیشبرد سلامت کارکنان آن سازمان می باشد.

ایشان گفت: مراحل اجرای برنامه خودمراقبتی سازمانی شامل ۱۰ گام می باشد که با جلب حمایت مدیریت ، تعیین نیازها و جلب حمایت کارکنان شروع می شود و با ارزشیابی برنامه و اصلاح آن تداوم می یابد . نمونه برنامه های ذکر شده شامل موارد ذیل می باشد:

- در خصوص تغذیه سالم : انتخاب غذای سالم – امکان دسترسی کارکنان به غذای سالم ومیان وعده های سالم
- در خصوص فعالیت فیزیکی : پیاده رویهای دسته جمعی – دوچرخه سواری – خرید دستگاه گام شمار
- در خصوص ترک سیگار : مشاوره های ترک سیگار و اقدامات تشویقی جهت ترک سیگار
- در خصوص مدیریت استرس : برگزاری کلاس کنترل خشم – مشاوره

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، جلسه هماهنگی و آموزشی برنامه ریزی عملیاتی مشارکتی برای رابطین متخصصین ادارات در خصوص اجرای خودمراقبتی سازمانی برای سازمانها ومحیطهای کار در سالن اجتماعات آموزشگاه بهورزی برگزار گردید .

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=556>