



### اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
  - ◀ خودمراقبتی را تعریف کنند.
  - ◀ محل کار سالم را تعریف کنند.
  - ◀ مزایا و منافع برنامه خودمراقبتی برای کارکنان بهداشتی را بیان کنند.
  - ◀ حیطه‌های سلامت در برنامه خودمراقبتی در محل کار را نام ببرند.

## خودمراقبتی و کارکنان بهداشت

### مقدمه

مفهوم ارتقای سلامت و امید، دستیابی همه مردم به مطلوب‌ترین سطح از سلامتی است و حفظ این سطح، هدفی بزرگ و جهانی است. اگر چه دستیابی به این هدف، فوری و بسرعت اتفاق نمی‌افتد اما تلاش پیوسته و امیدوارانه در محل کار و ایمان داشتن به اینکه خدمت به دیگر انسان‌ها، ارزشمندترین سرمایه است، رسیدن به این هدف را ممکن و لذتبخش می‌سازد.

### تعریف خود مراقبتی

خودمراقبتی عملکردی آگاهانه و آموختنی است که برای تأمین و تداوم شرایط و منابع لازم برای ادامه حیات و حفظ عملکرد جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی و رشد فرد انجام می‌شود. خود مراقبتی فرآیندی مادام‌العمر و برای همه دوران‌ها و موقعیت‌های زندگی است. به عبارتی خودمراقبتی، بیدارکردن توانایی بالقوه افراد برای مراقبت



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

### ◀ مینو صادقی

مدیر مرکز آموزش بهورزی شفت  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

### ◀ میترا کهتری

کارشناس آموزش بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

## فعالیت در حوزه سلامت

فعال بودن در حوزه سلامت از آنجایی آغاز می‌شود که ما برای سلامت خود و کارمندان مان ارزش قایل شویم و این نظام ارزشگذاری را در سازمان خود تسری دهیم از جمله این فعالیت‌ها توجه به نکات ذیل است.

۱. خودمان را بشناسیم: هدف، ارزش‌های محوری و نقاط اتکای سلامت و شادی خود و سازمان خود را بشناسیم و با کارمندان در میان بگذاریم.

۲. مراقب جسم و روح مان باشیم: از سلامت جسمی و عاطفی خود و کارمندان مان مراقبت کنیم.

۳. مثبت‌اندیش باشیم: شکرگزار و مثبت‌اندیش و درباره انعطاف‌پذیری و توان تغییر خود و کارمندان مان خوش بین باشیم.

۴. با انگیزه باشیم: یاد بگیریم و به کارمندان خود یاد بدهیم که باید از هر چه الهام‌بخش است، انرژی گرفت و با انگیزه بیشتری به کار و تلاش پرداخت.

۵. برای موفقیت برنامه داشته باشیم: برنامه‌ها و نقشه‌های شفافی برای موفقیت سازمان خود در تمام زمینه‌ها تدارک ببینیم.

۶. روابط حمایتگر را توسعه دهیم: روابطی را که از رشد و سلامت ما و کارمندان مان حمایت می‌کند، تقویت کنیم.

۷. منابع مالی سازمان را توسعه دهیم: آگاهی اقتصادی خود را ارتقا دهیم و برای کسب آنچه می‌تواند باعث سلامت ما و کارمندان مان شود، برنامه داشته باشیم.

۸. نتیجه بگیریم: کار و زندگی مان را طوری ساماندهی کنیم که به نتایج مطلوب خودمان، کارمندان مان و جامعه مان بینجامد.

۹. همیشه در حال یادگیری باشیم: برای رشد و یادگیری روزافزون، همیشه در حال یادگیری باشیم و از تجربه‌های مان درس بگیریم.

### زیج خودمراقبتی



است. خودمراقبتی عملی است که در آن شخص از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده کرده و به شکل مستقل، از سلامت خود مراقبت می‌کند.

اگر یک سازمان و همچنین یک کشور بخواهد در بازارهای محلی، منطقه‌ای و جهانی رقابت کند، تخصیص سرمایه به خصوص متعهد شدن به گسترش و اجرای ارتقای سلامت در محل کار ارزشمندترین سرمایه‌گذاری است. طبق نظر سازمان جهانی بهداشت، سلامت در محل‌های زیر توسعه و تکامل می‌یابد: محل کار افراد، محل بازی و تفریح، محل زندگی و محل آموزش

### محل کار سالم چیست؟

خط مشی‌های ایمنی و بهداشت حرفه‌ای کمک می‌کند تا کارکنان یک سازمان از خطرهای جسمی، شیمیایی و بیولوژیکی در امان باشند. محیط کار سالم با حمایت از سلامت و رفاه کارکنان، مکمل این خط مشی‌ها به شمار می‌رود. یکی دیگر از ویژگی‌های محل کار سالم، همکاری کارکنان و مدیران برای ترویج و ارتقای سلامت و رفاه مردم است. خودمراقبتی در محل کار، می‌تواند شامل هر چیزی باشد که هدف آن توانمند کردن افراد برای داشتن احساس خوب است. برنامه خودمراقبتی برای کارکنان بهداشت باید در برگیرنده سه حیطه سلامت و امنیت شغلی، فعالیت‌های بهداشتی داوطلبانه و رویکرد تغییر سازمانی باشد.

### آغاز خودمراقبتی از راس هرم

مدیریت سالم و پویا در پی این است که تغییرات مطلوب و سلامت‌بخشی در رفتار کارمندان و عملکرد سازمان خود به وجود آورد و شروع از خود، بهترین سرآغاز برای این مهم است. می‌توان با الگوسازی‌های مطلوب برای کارمندان، زندگی را به زندگی پویایی تبدیل کرد که به ما حس موفقیت بدهد، شادمان کند و تغییرات مثبت به وجود بیاورد.



