

راهنمای فرم تدوین برنامه عملیاتی خود مراقبتی سازمانی –

آموزش سلامت مرکز بهداشت غرب تهران

نام سازمان یا مدرسه یا ارگان یا محل کار :

مشکل سلامتی شناسایی شده

با توجه به نیازسنجی از کارکنان مجموعه ، مشکل سلامتی تعیین می شود

اهم موضوعات محل کار در حیطه سلامت عبارتند از

➤ تغذیه سالم

➤ ارگونومی محیط کار

➤ فعالیت فیزیکی

➤ مدیریت استرس

➤ ترک سیگار

❖ مثال

مشکل شناسایی شده در محل کار:

۱- چاقی اضافه وزن کارکنان

هدف کلی :

مسیر کلی برنامه برای رسیدن به مقصد را مشخص می سازد تعیین هدف کلی در پاسخ به این سوال می باشد: کجا میرویم؟

مثال

هدف کلی : بهبود وضعیت وزن کارکنان

هدف اختصاصی : باید مشخصات زیر را داشته باشد

▶ **اختصاصی (Specific):** هدف اختصاصی باید بگوید که چه کسی یا چه چیزی مورد تأکید است . چه نوع تغییری مورد نظر است.

▶ **قابل اندازه گیری (Measurable):** باید شامل مقدار یا نسبت تغییر مورد انتظار بوده و قابل اندازه گیری باشد.

▶ مناسب (Appropriate): قابل دستیابی باشد.

▶ مبتنی بر واقعیت (Realistic): شامل حدی از تغییر باشد که بتواند به طور منطقی و تحت شرایطی خاص به دست آید.

▶ محدوده زمانی (Time-bound): به طور روشن، دوره زمانی دستیابی به تغییرات رفتاری مورد نظر را مشخص سازد.

حداقل دو تا سه هدف اختصاصی را مشخص کنید

مثال

۱. وزن کلیه کارکنان دارای چاقی اضافه وزن از تیر ماه ۹۶ تا پایان بهمن ماه ۹۶ ۱۰٪ کاهش یابد.

۲. ۱۰۰٪ کارکنان چاق و دارای اضافه وزن در سه کلاس آموزشی تغذیه سالم از تیر ماه ۹۶ تا پایان بهمن ماه ۹۶ شرکت نمایند.

۳. ۱۰۰٪ کارکنان حداقل ۳۰ دقیقه در روز به مدت پنج روز در هفته فعالیت بدنی از تیر ماه ۹۶ تا پایان بهمن ماه داشته باشند.

۴. ۱۰۰٪ کارکنان در سه کلاس آموزشی فعالیت جسمانی از تیر ماه ۹۶ تا پایان بهمن ماه شرکت نمایند.

توجه: کلیه مشخصات گروه هدف، زمان، قابلیت اندازه گیری، منطقی بودن در هدف اختصاصی منظور شده است.

فعالیت های مرتبط با هدف اختصاصی

چه فعالیت هایی برای اجرای هدف پیش بینی می شوند. چگونه؟ با چه امکاناتی؟ در چه زمانی؟ با چه هزینه ای؟ با چه منابعی

فعالیت ها می توانند ساده و ارزان مانند ورزش در محل کار جهت ایجاد فرهنگ تحرک، یا استفاده از منابع در دسترس باشد. در صورتی

که سازمانی امکانات فراهم کردن تسهیلات بیشتری نیز دارد متناسب با آن فعالیت های لازم را منظور می نماید

مثال فعالیت های مرتبط با هدف اختصاصی

❖ اندازه گیری قد و وزن کارکنان در بدو برنامه

❖ اندازه گیری قد و وزن کارکنان در پایان برنامه

❖ تهیه پرسشنامه بررسی آگاهی تغذیه کارکنان

❖ برآورد و تامین وسایل اندازه گیری

❖ تهیه برنامه کلاس های آموزشی

❖ تامین مدرس برای کلاس های تغذیه و ورزش

❖ برنامه ریزی جهت ورزش کارکنان

❖ در نظر گرفتن هدایا تشویقی برای کارکنان موفق

❖ تامین بودجه

❖ ارزشیابی برنامه

شاخص های ارزشیابی فرآیند :

اطلاعات به دست آمده از ارزشیابی فرآیند موجب اصلاح برنامه ، افزایش میزان رضایت کارکنان و میزان مشارکت بالا را به همراه دارد و شامل موارد زیر است.

آیا تمام فعالیت های برنامه ریزی اجرا شده اند ؟

برای مشارکت در برنامه چند نفر از کارکنان ابراز علاقه کرده اند ؟

محبوب ترین فعالیت ها کدامند؟ آیا کارکنان از زمان انجام فعالیت ها رضایت دارند؟

آیا برنامه ،نیازهای شرکت کنندگان را تامین کرده است ؟

آیا کارکنان از بابت مربیان ،منابع ،ارتباطات ،مشوق ها وجوایز خوشحالند؟

مثال :

- آیا وزن و قد کارکنان در بدو برنامه وپایان برنامه اندازه گیری شده است
- آیا پرسشنامه تغذیه کارکنان تهیه ،تکمیل وجمع آوری شده است ؟
- آیا هزینه تجهیزات وآموزش پرسنلی تامین شده است ؟
- آیا برنامه های آموزشی کارکنان تدوین شده است ؟
- برای مشارکت در برنامه چند نفر از کارکنان ابراز علاقه کرده اند ؟
- محبوبترین فعالیت ها کدامند؟
- آیا کارکنان از زمان انجام فعالیت ها رضایت دارند؟
- آیا برنامه ،نیازهای شرکت کنندگان را تامین کرده است ؟
- آیا کارکنان از بابت مربیان ،منابع ،ارتباطات ،مشوق ها وجوایز خوشحالند؟

شاخص های ارزشیابی تاثیر

به بررسی اثرات برنامه به خصوص اثرات مرتبط با اهداف کلی ،اختصاصی ورفتاری برنامه می پردازد و شامل موارد زیر است

آیا کارکنان میزان فعالیت بدنی شان را افزایش داده اند؟

آیا با توجه به آموزش های تغذیه سالم میزان استفاده از غذاهای ناسالم وغیر بهداشتی کاهش یافته است؟

آیا میزان روزهای مرخصی واستعلاجی کاهش یافته است ؟

مثال :

- آیا وزن کارکنان دارای چاقی و اضافه وزن از تا پایان بهمن ماه ۹۶ ، ۱۰٪ کاهش یافته است ؟
- آیا ۱۰۰٪ کارکنان چاق و دارای اضافه وزن تا پایان بهمن ۹۶ در سه کلاس آموزشی تغذیه سالم شرکت نموده اند ؟
- آیا ۱۰۰٪ کارکنان حداقل ۳۰ دقیقه در روز به مدت پنج روز در هفته فعالیت بدنی تا پایان بهمن ۹۶ داشته اند ؟
- آیا ۱۰۰٪ کارکنان تا پایان بهمن ۹۶ در دو کلاس آموزشی فعالیت جسمانی شرکت نموده اند ؟
- آیا برنامه در تغذیه سالم و میزان فعالیت بدنی کارکنان تاثیر داشته است؟
- آیا میزان بهره وری کارکنان افزایش یافته است ؟

زمان بندی اجرا :

زمان اجرا برنامه ها نوشته شود.

اعضای شورای ارتقا سلامت

شامل کارکنان و کارفرمایان در محل کار یا سازمان که در تدوین برنامه عملیاتی و اجرا آن جهت تحقق محیط کار سالم مشارکت دارند که اسامی افراد با سمت در قسمت انتهایی فرم درج شود .

با آرزوی توفیق و سلامتی برای کلیه همکاران ،

لازم به ذکر است برای هر مشکل سلامتی می توان با در نظر گرفتن اصول گفته شده به صورت ساده یک برنامه عملیاتی تدوین نمود .

تدوین برنامه عملیاتی خود مراقبتی اجتماعی نیز مراحل مانند تدوین برنامه عملیاتی خود مراقبتی سازمانی است .

نکته مهم این است که مشکل شناسایی شده سلامت در این خود مراقبتی مشکل محله یا به عبارتی مشکل همشهریان است که به این منظور بایستی در شهر با شورایاری ها و در روستا با دهداری برنامه تدوین شود .

تهیه و تنظیم : واحد آموزش سلامت غرب تهران - تیرماه ۹۶