

کارگاه های مسئولیت پذیری و پاسخگویی اجتماعی سلامت

جایگاه مولفه های اجتماعی سلامت در سازمان ها

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

۱۳۹۷

کارگاه اول: سلامت کارکنان و خانواده آنها

مدت : 8ساعت

اهداف آموزشی:

در پایان کارگاه انتظار می رود شرکت کنندگان بتوانند:

- سلامتی و ابعاد و مولفه های آن را تعریف کنند
- جایگاه سلامت کارکنان و خانواده آنها را در سازمان شرح دهند
- وظایف مدیران و سیاستگذاران سازمان را در رابطه با سلامت کارکنان و خانواده آنها شرح دهند
- خط مشی ها، برنامه ها ، اقدامات و ارزشیابی سازمان در رابطه با سلامت کارکنان و خانواده آنها را توضیح دهند
- روش ها و مداخلات پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر شایع در سازمان را برشمارند

برنامه اجرایی کارگاه

روز اول

ساعت	موضوع	مدرس
10:00-10:30	مقدمه و آشنایی با دوره	
10:30-11:30	سلامت ، ابعاد و مولفه های آن در سازمان ها و کارکنان(اهمیت رویکرد مسئولیت پذیری و پاسخگویی اجتماعی سازمان ها به سلامت)	دکتر مهستی علیزاده
11:30-12:00	کارگروهی ۱(تاثیرات سازمان بر سلامت کارکنان و خانواده آنها)	
12:00-13:00	رویکرد سازمانی در اصول پیشگیری از بیماری هاو مشکلات بهداشتی شایع در سازمان و جامعه	دکتر حمید الله وردی پور
13:00-13:30	جمع بندی مطالب روز اول	

روز دوم

مدرس	موضوع	ساعت
	خلاصه مطالب روز اول	۸:۰۰-۸:۳۰
	راهکارهای سازمان برای کاهش تبعات منفی فعالیت سازمان بر سلامت کارکنان ، خانواده و جامعه	۸:۳۰-۱۰:۰۰
	کار گروهی (راهکارهای سازمان برای کاهش تبعات منفی بر سلامت کارکنان و خانواده آنها)	۱۰:۰۰-۱۰:۳۰
	پذیرایی	۱۰:۳۰-۱۱:۰۰
	رویکرد های ارتقا سلامت در محیط های کار جامعه	۱۱:۰۰-۱۲:۰۰
	اصول و روشهای مدیریت استرس در سازمان	۱۲:۰۰-۱۳:۰۰
	جمع بندی و پرسش و پاسخ و ارزشیابی کارگاه	۱۳:۰۰-۱۴:۰۰

روش های ارزشیابی کارگاه:

- ۱- انجام پیش آزمون و پس آزمون
- ۲- نظرسنجی از شرکت کنندگان
- ۳- بررسی تاثیر اجرای کارگاه بر برنامه ها و قوانین سازمان

منابع:

جزوات ارائه شده در کارگاه

کار گروهی ۱ :

۱- مولفه ها و تعیین گرهای اجتماعی، اقتصادی، محیطی و... سلامت را در سازمان خود بنویسید:
چه مشکلات سلامتی در سازمان شما برای کارکنان و خانواده های آنها هست و تعیین گرهای آن کدامند؟

۲- سازمان شما چه فرصت هایی برای ارتقای سلامت کارکنان و خانواده های آنها در اختیار دارد؟

مسئولیت پذیری و پاسخگویی اجتماعی برای سلامت

کارگاه اول: سلامت کارکنان و خانواده آنها

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت
دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مهستی هلریزاده استاد پزشکی اجتماعی
رئیس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت و
مدیر مؤلفه های اجتماعی سلامت دانشگاه

اهداف کارگاه

- ▶ در پایان کارگاه انتظار می رود شرکت کنندگان بتوانند:
- ▶ سلامتی و ابعاد و مولفه های آن را تعریف کنند
- ▶ جایگاه سلامت کارکنان و خانواده آنها را در سازمان شرح دهند
- ▶ وظایف مدیران و سیاستگذاران سازمان را در رابطه با سلامت کارکنان و خانواده آنها شرح دهند
- ▶ خط مشی ها، برنامه ها ، اقدامات و ارزشیابی سازمان در رابطه با سلامت کارکنان و خانواده آنها را توضیح دهند
- ▶ روش ها و مداخلات پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر شایع در سازمان را برشمارند

تعریف سلامتی

سلامتی

▶ رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی نه فقط نبود بیماری

▶ سلامتی، به مردم امکان می دهد تا به صورت فردی، اجتماعی و اقتصادی زندگی مولدی داشته باشند .

سلامت جسمانی

▶ فرم و حالت بدن، پاسخ به محرک های حسی، میزان استعداد ابتلا به بیماری ها و اختلالات، عملکرد بدن و آمادگی جسمانی، و توانایی به دست آوردن بهبودی مجدد است

▶ به عنوان نمونه بعضی از نشانه های سلامت جسمی عبارتست از : ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، جلب توجه نکردن اعضاء بدن توسط خود فرد، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر

سلامت اجتماعی

- ▶ رضایت و نشاطی نیست مگر در بودن با دیگران، انزوایی
- ▶ سلامت اجتماعی تعامل با دیگران به صورت فردی و گروهی است، توانایی آدمی برای بهره بردن از ظرفیت اجتماع و حمایتگری آن در مواقع نیاز، و همچنین توانایی‌اش برای انطباق با شرایط مختلف اجتماعی - دوتایی
- ▶ معاشرت خلاق
- ▶ کاربرد چهار جزء، هوش میان فردی (اجتماعی) را شناسایی کرده است: (۱) سازماندهی گروهی، (۲) گفتگوی معطوف به راه حل، (۳) ارتباطات بین فردی، و (۴) تحلیل های اجتماعی
- ▶ مواد مخدر و روابط جنسی

سلامت عاطفی و هیجانی (مولفه های تندر)

- ▶ ۱- عزت نفس بالا
- ▶ ۲- داشتن اطمینان از اینکه رفتاری به هنجار دارند.
- ▶ ۳- صداقت
- ▶ ۴- خودباوری
- ▶ ۵- توانایی شادی کردن
- ▶ ۶- بیش از حد جدی نگرفتن خود
- ▶ ۷- داشتن توانایی برقراری روابط صمیمانه
- ▶ ۸- فریب ندادن دیگران
- ▶ ۹- مسئولیت پذیری
- ▶ ۱۰- توانایی غمگین شدن
- ▶ ۱۱- زندگی کردن با تعادل و توازن

سلامت معنوی

- ▶ آرامش و شادی و امید
- ▶ عزت نفس و رضایت باطن
- ▶ سلامت معنا گروانه ریچاردسون
- ▶ عشق، ایمان، بخشش و امید (فضیلت)
- ▶ تعالی
- ▶ حکمت

هم بستگی ابعاد سلامت

- ▶ فردی که یک برنامه ورزشی را برای کاهش وزن آغاز می کند (جسمی) عزت نفسش هم بهبود پیدا می کند (معنوی - عاطفی). با دانشجویی که فلسفه می خواند (عقلی) ممکن است درک ممتاز و متمایزی از معنای زندگی پیدا کند یا معنای را در زندگی درک کند یا هدف زندگی کردن را دریابد (معنوی). وقتی دچار آنفولانزا می شوید (جسمی)، احتمالاً تمایلی به معاشرت و دیدار با دوستانتان نخواهید داشت (اجتماعی).

تعیین گره های سلامت

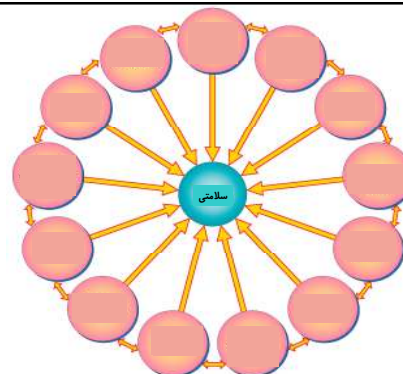
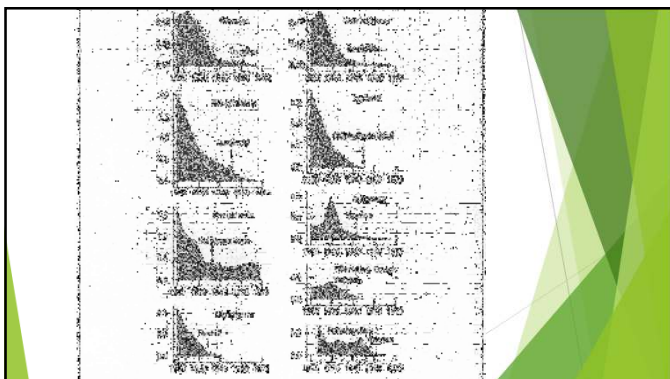
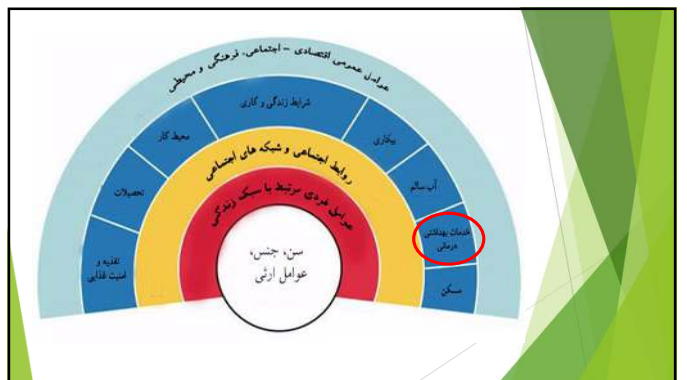


Figure 1.2

- ▶ سلامت چند محور تعیین کننده دارد:
- ▶ گنجینه ژنتیکی افراد (۱۰ تا ۱۵ درصد)
- ▶ سبک زندگی افراد و رفتارها (۲۰ تا ۳۰ درصد)
- ▶ نظام ارایه خدمات سلامت (۱۵ درصد)
- ▶ تعیین کننده های محیطی، اجتماعی و اقتصادی (۵۰ تا ۶۰ درصد)



- عوامل مؤثر بر سلامتی (تعیین کننده های سلامتی)**
- ▶ عوامل بیولوژیکی **Biologic Factors (Genetic, Aging)**
 - ▶ عوامل محیطی **Environmental Factors (Food, air, Water, Communicable Disease)**
 - ▶ عوامل سبک زندگی مردم **Life Style Factors (Diet, Injury, Avoidance, Sexual Behavior)**
 - ▶ عوامل روانی اجتماعی **Psychosocial Factors (Poverty, Stress, Personality, Cultural Factors)**
 - ▶ بهره مندی از مراقبت سلامت **Use of & Access to Health Care**
 - ▶ عوامل دیگر **Other Factors**



- مکانیسم های فقر و سلامتی**
- ▶ غذا، مسکن، امنیت، محیط نامناسب و مستعد بیماری
 - ▶ فقر ایجاد اضطراب و افسردگی می کند که زمینه ساز بیماریهای جسمی هم هست
 - ▶ فقر باعث محدودیت انتخاب ها می شود و شرایط تغییر رفتار تحت تاثیر قرار می گیرد
- Benzeval, Judge, & Whitehead, 1995, p.xxi, *Tackling Inequalities in Health: An Agenda for Action.*

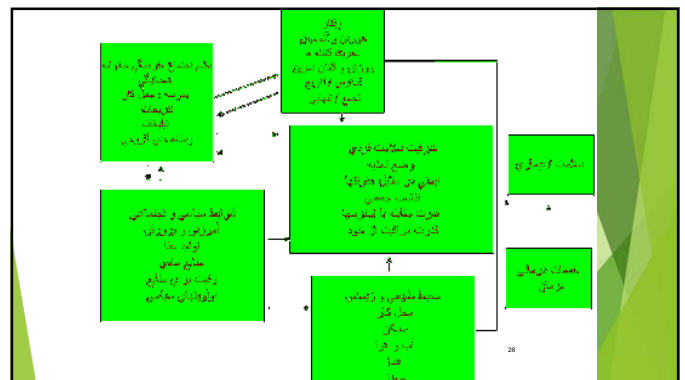
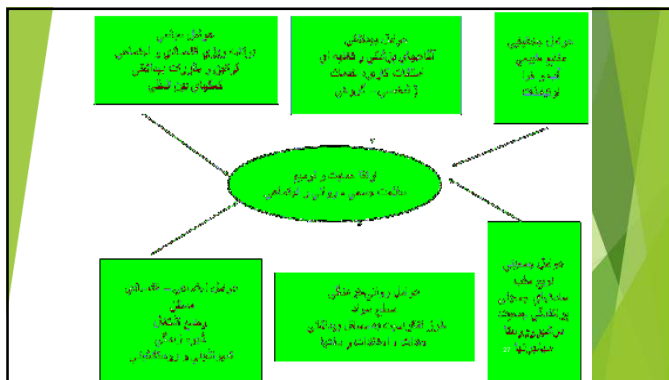
۱۰ نکته برای سلامتی بهتر - Donaldson, 1999

1. سیگار نکشید ، اگر می توانید ترک کنید. اگر نمی توانید ، کم کنید
2. تغذیه متناسب با مقدار زیادی میوه و سبزی داشته باشید
3. تحرک و فعالیت بدنی داشته باشید
4. استرس را مدیریت کنید ، زمانی برای ریلکسیشن داشته باشید
5. الکل مصرف نکنید (اگر هم می کنید معتدل باشد)
6. در مقابل نور خورشید از پوشش مناسب استفاده کنید
7. رفتارهای سالم جنسی داشته باشید
8. در برنامه های غربالگری سرطان و سایر بیماریها شرکت کنید
9. رانندگی صحیح و مطابق با قوانین داشته باشید
10. کمک های اولیه را بیاموزید



۱۰ نکته برای سالم ماندن . Dave Gordon, 1999.

- ۱- فقیر نباشید. اگر هستید آن را متوقف کنید. اگر نمی توانید سعی کنید در طولانی مدت فقیر نمانید!!
- ۲- والدین فقیر نداشته باشید!!
- ۳- ماشین داشته باشید!!
- ۴- در محیطی پر استرس و با درآمد کم کار نکنید!!
- ۵- در مسکن مرطوب و با کیفیت پایین زندگی نکنید!!
- ۶- سعی کنید به مسافرت بروید مخصوص مسافرت های خارجی!!
- ۷- شغل خود را از دست ندهید و بیکار نباشید!!
- ۸- در صورت بیکاری، بازنشستگی یا ناتوانی حقوق مناسب دریافت کنید!!
- ۹- نزدیک جاده های شلوغ یا کارخانه های آلوده کننده هوا زندگی نکنید!!
- ۱۰- مالکیت مسکن خود را داشته باشید !!

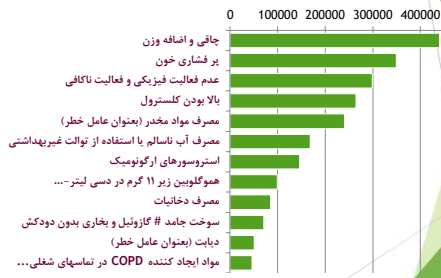


1990 rank	2015 rank
1 Cardiovascular diseases	1 Cardiovascular diseases
2 Other non-communicable	2 Musculoskeletal disorders
3 Diabetes mellitus	3 Other non-communicable
4 War & disaster	4 Tuberculosis, respiratory
5 Neurological disorders	5 Mental & substance use
6 Unintentional inj	6 Neurological disorders
7 Musculoskeletal disorders	7 Neoplasms
8 Mental & substance use	8 Muscular disorders
9 Neoplasms	9 Infectious diseases
10 Neurological disorders	10 Injuries & violence
11 Diabetes mellitus	11 Chronic respiratory
12 Tuberculosis, respiratory	12 Diabetes mellitus
13 Infectious diseases	13 Neurological disorders
14 Nutritional deficiencies	14 Digestive diseases
15 Digestive diseases	15 Self-harm & violence
16 Self-harm & violence	16 Parasitosis
17 Maternal disorders	17 War & disaster
18 Other group I	18 Other group I
19 Cirrhosis	19 HIV/AIDS & tuberculosis
20 HIV/AIDS & tuberculosis	20 Malaria
21 Malaria	21 Malaria

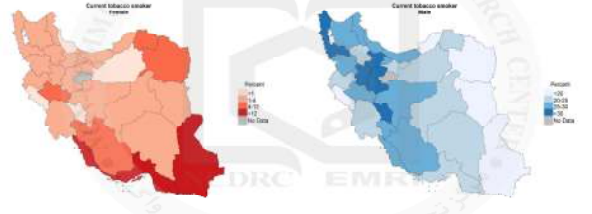
اولویت های سلامت عمومی در ایران

- ❑ پیشگیری از بیماری های غیر واگیر
- ❑ رویکرد جامع با تأکید بر پیشگیری از عوامل خطر (پیشگیری مقدم بر درمان)
- ❑ پیشگیری از حوادث و آسیب های ترافیکی
- ❑ کاهش سوء مصرف مواد
- ❑ تغییر و ارتقای شیوه زندگی (بویژه در جوانان)
- ❑ تغییر رفتارهای غیر ایمن (روابط جنسی، سیگار، خودکشی ...)
- ❑ کنترل و نظارت بر تولید و مصرف مواد غذایی
- ❑ مبارزه با آلودگی های زیست محیطی

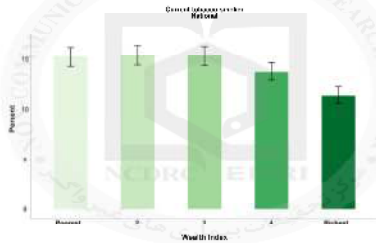
بار متناسب به عوامل خطر در مطالعه ملی بار بیماریها در ایران -



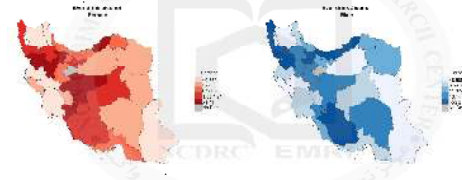
Current Tobacco Smoker



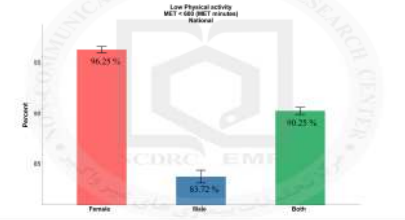
Current Tobacco Smoker



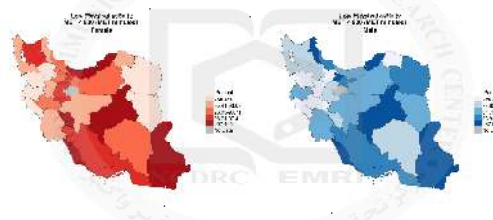
Ever Drink Alcohol

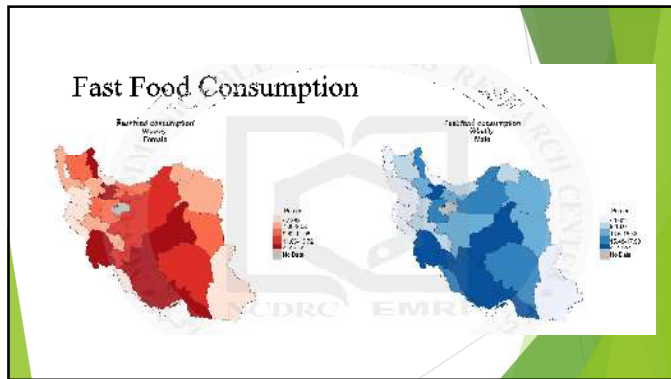


Low Physical Activity



Low Physical Activity





مشکلات خاص کارکنان

- ▶ کمردرد
- ▶ درد گردن
- ▶ افرادی که با کامپیوتر کار می کنند : خستگی ، تاری و نزدیک بینی چشم، درد گردن و پشت، نور گریزی این افراد در عین حال از نور ناکافی و درخشندگی صفحه نمایش نیز شکایت دارند
- ▶ وجود دستگاه زبراکس، آلودگی حاصل از فعالیت موتورخانه ها که به داخل ساختمان هدایت می شوند، وجود آلوده کننده های بیولوژیک مانند باکتری ها، قارچ ها و ویروس ها که معمولاً در سطح داخلی مجاری دستگاههای تهویه رشد کرده و در اثر عبور جریان هوا جدا شده، به هوای داخل اتاق ها منتقل می شوند اشاره نمود

سلامت روان کارکنان

- ▶ در یک بررسی یک ساله که توسط Sanderson و همکارش انجام شد، افسردگی به عنوان یک اختلال شایع در جمعیت در حال کار شناخته شد
- ▶ سازمان بین المللی کار، اختلالات روانی اجتماعی را یکی از دلایل عمده بیماری، غیبت از کار و مرگ در محیط کار، در سراسر جهان اعلام کرده است.
- ▶ مشکلات سلامت روان در محیط کار، ممکن است از طریق افزایش خطاهای شغلی، تصمیم گیری ضعیف، ازدست رفتن انگیزه و تعهد کاری، تنش و تعارضات یا همکاران باشد که باعث کاهش کارایی کارکنان میشود

- ▶ ۲۰٪ کارگران اروپایی از استرس یا فشار شغلی Job Strain رنج میبرند
- ▶ در ایران:
- ▶ میانگین شیوع استرس و فشار شغلی در کارکنان شرکت پتروشیمی ارومیه ۱۴/۴٪
- ▶ کارکنان کارخانه سایپا: ۵۰٪
- ▶ کارکنان ذوب آهن اصفهان : ۵۳٪
- ▶ در زنان شاغل در اردبیل ۶۲/۸٪ استرس شدید: ۳۶/۵٪



- ▶ سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۸۶ در بیانیه اولین کنفرانس ارتقای سلامت در اوتاوا تصریح نموده است:
- ▶ "جوامع ما در هم پیچیده و در هم تنیده است و سلامت نمیتواند از دیگر پدیده ها جدا باشد."
- ▶ "تغییر الگوی زندگی، کار و تفریح، تاثیرات چشمگیری بر سلامت دارد. کار و تفریح باید منبعی برای تامین سلامت باشند. نحوه سازماندهی مشاغل توسط جامعه باید به ایجاد جامعهای سالم کمک کند.
- ▶ ارتقای سلامت، شرایط زندگی و کاری امن، محرک، رضایتبخش و لذتبخش را فراهم میکند

خودمراقبتی سازمانی

► هدف: ایجاد "محیط کار سالم" از طریق اجرای برنامه‌ها و خط مشیهای 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

► سازمان جهانی بهداشت در بیانیه سومین کنفرانس ارتقای سلامت در سال ۱۹۹۱ اختصاصاً بر ایجاد "محیطهای حمایت کننده در تمام مکانها" و اقدامات اجتماعی تاکید دارد

► "اصطلاح محیطهای حمایت کننده از سلامت"، هم به جنبه فیزیکی و هم به جنبه اجتماعی پیرامون افراد اشاره داشته و در برگزیده جایی است که افراد آنجا زندگی میکنند؛ و شامل اجتماع محلی، خانه، محل کار و محل تفریح آنها است.

اجرای برنامه آموزشی ضمن خدمت کارکنان

- آموزش موازین خودمراقبتی
- آموزش تغذیه سالم
- آموزش بهداشت مواد غذایی
- آموزش فعالیت بدنی
- آموزش سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی
- آموزش پیشگیری از سوء مصرف مواد و اعتیاد
- آموزش پیشگیری و کنترل استعمال دخانیات
- آموزش راههای پیشگیری و کنترل بیماریها
- آموزش سلامت باروری
- آموزش سلامت دهان و دندان
- آموزش کمکهای اولیه، کمک به مصدومین و تدبیر فوریتهای
- آموزش آمادگی در بلایا و کاهش آسیب در زمان بروز بلایای طبیعی
- آموزش اصول ارگونومی

► مولفه‌ها و تعیین گره‌های اجتماعی، اقتصادی، محیطی و... سلامت را در سازمان خود بنویسید:

► چه مشکلات سلامتی در سازمان شما برای کارکنان و خانواده‌های آنها هست و تعیین گره‌های آن کدامند؟

► سازمان شما چه فرصت‌هایی برای ارتقای سلامت کارکنان و خانواده‌های آنها در اختیار دارد؟

همکاری بین بخشی مورد نیاز برای برآوردن حداقل نیازهای اساسی اولیه مردم

