به مناسبت هفته ملی سلامت مردان(1تا7 اسفند)

ارتقاي سلامت در محيط شغلي چيست؟

برنامه ارتقاي سلامت در محل كار به فعاليت هايي اشاره دارد كه در محل كار انجام گرفته و از سلامت و رفاه كاركنان، حمايت مي كند. اين فعاليت ها ممكن است بر تغيير رفتار فردي (مانند جلسات آموزشي يا كلاس هاي فعاليت بدني) تمركز داشته باشند و يا ممكن است سطوح سازماني را، براي ايجاد سياست ها و محيط هاي فيزيكي و اجتماعي كه از رفتارهاي بهداشتي حمايت مي كنند (مانند سياست هاي تهيه غذاي سالم يا تسهيلات مربوط به حمل و نقل ايمن) هدف قرار دهند. ارتقاي سلامت شغلي در برگيرنده هر اقدامي در جهت افزايش رفاه افراد در محيط شغلي است كه توسط خود كاركنان، كارفرمايان آنها يا جامعه صورت گيرد. پاره اي از اين اقدامات شامل موارد زير است: 1 بهبود نحوه سازماندهي شغلي، به عنوان مثال با فراهم كردن امكان استفاده از ساعات كاري انعطاف پذير، استفاده از دوركاري و انجام كار در منزل، فراهم سازي امكان آموزش مادام العمر به وسيله وظايف چرخشي يا توسعه شغلي 2: بهينه سازي محيط كاري، مثلا با تشويق حمايت و پشتيباني بيشتر همكاران از يكديگر، مشاركت دادن كاركنان در فرآيند ارتقاي محيط كار يا ارايه غذاهاي سالم در نهارخوري محل كار3: تشويق كاركنان براي مشاركت در فعاليت هاي سالم ، مانند برگزاري كلاس هاي ورزشي، تامين دوچرخه براي استفاده كاركنان براي تردد در مسافت هاي كوتاه در محيط هاي كاري وسيع 4: تشويق رشد شخصي، مثلا با تحويل دوره هاي آموزشي مهارت هاي اجتماعي مانند مقابله با استرس يا كمك به كاركنان براي ترك سيگار. راهنماي پيشگيري و ارتقاي سلامت كاركنان 2 مثال هايي از فعاليت هاي ارتقاي دهنده سلامت در محيط كار 5: تعادل ميان كار و زندگي: فراهم آوردن حمايت هاي اجتماعي مانند تامين مهد كودك 6: ارتقا و حفظ سلامت رواني: اجراي مديريت مشاركتي و به حساب آوردن نظرات و ديدگاه هاي كارمندان، ارايه دوره هاي آموزشي كاهش استرس، آرام سازي و فراهم سازي امكان مشاوره روان شناسي محرمانه 7: مراقبت از سلامتي: فراهم آوردن امكان چك منظم وضعيت سلامتي مثلا از نظر فشار خون، قند يا چربي خون 8: فعاليت فيزيكي: دادن كمك هزينه براي فعاليت هاي ورزشي خارج از محل كار مثل عضويت در باشگاه هاي تفريحي ـ ورزشي، برگزاري رقابت هاي ورزشي درون سازماني، تشويق كاركنان براي استفاده از پله ها به جاي آسانسور 9: ترويج شيوه زندگي سالم: ارايه اطلاعات و حمايت هاي محرمانه در زمينه اعتياد به الكل يا مواد مخدر، ارايه اطلاعات مفيد در مورد تغذيه صحيح و فراهم ساختن امكان اجراي عملي اين توصيه ها (مانند تحويل غذاي سالم در غذاخوري محل كار و تامين وقت كافي براي خوردن آن)