



# الگوسازی کارکنان نظام سلامت در سبک زندگی سالم

**نغمه خلیلی راد**

مریبه مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



**مریم شکوهی**

کارشناس آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



## اهداف آموزشی

**امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه بتوانند:**

یکی از گروه‌های تأثیرگذار در رفتار سلامت مردم را نام ببرند.  
مزایا و منافع برنامه ارتقای سلامت در محل کار برای کارکنان را بیان کنند.  
برنامه‌های ارتقا دهنده سلامت در محیط کار را شرح دهند.

ارتقا دهنده سلامت با پیامدهایی نظیر استرس، بیماری، افزایش هزینه‌های مراقبت بهداشتی، اشتباهات شغلی و کیفیت پایین مراقبت مرتبط است (۳).

### الگوسازی کارکنان نظام سلامت در سبک زندگی سالم

کلید توسعه جوامع سالم با مردم سالم، گسترش شیوه زندگی صحیح است. درک عمیق روابط میان افراد در بستر اجتماع، زمینه توسعه رویکردهای مؤثر ارتقای سلامت را فراهم می‌آورد. سیاست‌گذاری‌های کلان کشوری، تأثیری بنیادین بر شیوه زندگی افراد، روابط آن‌ها و ظرفیت‌سازی جوامع در راستای توسعه پایدار دارد. ارتقای شیوه زندگی سالم، امتدادی از یک حرکت مداوم در راستای توانمندسازی فردی و اجتماعی در زمینه تأمین، حفظ و ارتقای سلامت است.

۵۱ درصد از علل مرگ و میر افراد با سبک زندگی آن‌ها ارتباط دارد. بسیاری از مشکلات بهداشتی از قبیل چاقی، بیماری‌های قلب و عروق، انواع سرطان و اعتیاد که امروزه در اغلب کشورها به خصوص کشورهای در حال توسعه به چشم می‌خورد با دگرگونی‌های سبک زندگی افراد آن جامعه ارتباط دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل زیادی بر کیفیت زندگی فرد و ابعاد آن تأثیر می‌گذارند که از آن جمله می‌توان به عوامل فردی، اجتماعی و اقتصادی اشاره کرد.

بر اساس نظریات سبک زندگی سوبل، کلیت‌های فرهنگی و قواعد اقتصادی و سیاسی بر سبک زندگی تأثیر می‌گذارند. طبق نظریات آدلر، یکی از مسائلی که سبک زندگی در آن‌ها نمود پیدا می‌کند روابط بین فردی است. کاربرد الگوهای رفتاری مثبت در زندگی در ارتقای سلامت فردی مؤثر است (۴). وضعیت سلامت هر فرد هم عرض با مجموعه شرایطی است که به فرد این توانایی را می‌دهد تا از فرصت‌های واقعی خود استفاده کرده و از توانایی‌های بیولوژیکی خود بهره برد. برخی از این شرایط دارای بیشترین اهمیت برای تمام مردم است و برخی دیگر بستگی به توانایی‌های فردی و وضعیت موجود دارد. هدف اصلی و اساسی هر راهبرد بهداشتی، پیشبرد و ارتقای سلامت مردم و همچنین ارتقای



### مقدمه

پیشرفت یک جامعه مستلزم داشتن نیروی انسانی پویا و سالم است و سبک زندگی سالم یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار در این زمینه است. سبک زندگی سالم دربردارنده ابعاد جسمی و روانی است که در بعد جسمانی شامل تغذیه، ورزش و خواب بوده و از حیث روانی شامل ارتباطات اجتماعی، مقابله با استرس و معنویت است. سبک زندگی سالم سبب تأمین، حفظ و ارتقای سلامت فرد می‌شود (۱). متخصصان سلامت، سبک زندگی را یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامتی می‌دانند. سازمان جهانی بهداشت معتقد است با تغییر و اصلاح سبک زندگی می‌توان با بسیاری از عوامل خطر ساز که جزو مهم‌ترین عوامل مرگ و میر هستند مقابله کرد (۲). انجام رفتارهای ارتقا دهنده سلامت عامل اصلی در ارتقای تندرستی جسمی، اجتماعی و روانی و پیشگیری از مشکلات سلامتی است و مشارکت ضعیف در رفتارهای

کیفیت زندگی آنهاست. بررسی‌ها مؤید آن است که مردم خواهان کسب اطلاعات سلامت از یک متخصص هستند و مشورت با متخصصان سلامت می‌تواند هم در کاهش خطر الگوی غلط زندگی و هم در حمایت از مدیریت فردی بیماری‌های مزمن نظیر دیابت مؤثر باشد (۵).

#### چهار دلیل اصلی برای رفتار ما وجود دارد:

الف: تفکر و احساس

ب: مردمی که برای ما اهمیت دارند.

ج: دسترسی یا عدم دسترسی به منابع

د: فرهنگ

بنابراین الگو برداری نقش اساسی در رفتارهای ما دارد و می‌تواند منجر به حفظ سلامتی شود (۶).

یکی از مهم‌ترین گروه‌های تاثیر گذار در اصلاح سبک زندگی مردم و سوق دادن آنها به سمت رفتارهای سالم، کارکنان و متخصصان مراقبت سلامت هستند که می‌توانند با آموزش، آگاهی دادن و شناساندن رفتارها و عادات سالم و غیر سالم، با تغییر و اصلاح رفتارها، یک

شیوه مناسب زندگی را ترویج کنند. آنها در مشاغلی هستند که انتقال دهندگان اطلاعات بهداشتی بوده و هدایت افراد را برای اتخاذ سبک زندگی به عهده دارند. آنها در جامعه، مدارس و بیمارستان‌ها برای ارتقای سلامت، کاهش عوامل تهدید کننده سلامت تکامل و تعادل افراد نقش بسیار مهمی خواهند داشت. آنها باید الگوی مناسبی برای سبک زندگی سالم و بهداشتی همه جامعه باشند و رفتارشان راهکارهای ارتقای سلامت را به افراد جامعه نشان بدهد. کارکنان مراقبت سلامت الگوی رفتار سبک زندگی سالم در جامعه بوده و مردم رفتارهای صحیح بهداشتی را از آنها می‌آموزند (۷).

کارکنان نظام سلامت در موقعیت‌های مختلف شغلی خود ارتباط گسترده‌ای با مردم دارند و می‌توانند در زمینه ارتقا و حفظ بهداشت و سلامت جسمی روانی و اجتماعی آنها قدم‌های مثبتی بردارند (۲). با این حال گروهی از پژوهشگران ثابت کرده‌اند که رفتارهای بهداشتی کارکنان بخش سلامت همیشه نمی‌تواند الگوی مناسبی برای مردم باشد و حتی برخی اوقات با رفتارهای رایج در جامعه تناقض دارد (۷). تحقیقی بر روی پرستاران به عنوان بزرگ‌ترین گروه حرفه‌ای در نظام سلامت نشان داد با وجود داشتن دانش در این زمینه اما وضعیت زندگی مطلوبی ندارند (۲). با توجه به نقش اثرگذار و کلیدی کارکنان بهداشتی به عنوان متولیان ترویج رفتارهای بهداشتی در ارتقای سطح سلامت جامعه، حفظ سلامت این گروه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۸). برای حفظ سلامت آنها محیط‌های کاری این گروه باید حامی سلامت باشد تا اتخاذ سبک زندگی سالم برای آنها در دسترس قرار گیرد.

#### اجرای برنامه ارتقای سلامت در محل کار

یک محل کار سالم، با اجرای برنامه‌ها و خط مشی‌های ارتقای سلامت در محل کار، محیطی فیزیکی و فرهنگی حمایتی را خلق کرده که شیوه زندگی سالم را تشویق می‌کند.

این فعالیت‌ها ممکن است بر تغییر رفتار فردی مانند جلسات آموزشی یا کلاس‌های فعالیت بدنی تمرکز





**تغذیه:** تغذیه سالم می‌تواند تأثیر چشمگیری بر توانمندی کارکنان در انجام مؤثر شغل‌شان داشته باشد. با اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت، سازمان‌ها می‌توانند علاوه بر انتخاب غذاهای سالم توسط کارکنان، درخصوص دسترسی آن‌ها به غذاهای سالم در اتاق‌های کار و جلسات اداری نیز اطمینان یافته و امکان دسترسی آسان کارکنان به میوه‌های تازه و میان وعده‌های سالم در سازمان را فراهم آورند.

راه اندازی دستگاه‌های فروش خودکار در ادارات می‌تواند گزینه‌های مناسبی برای تسهیل دسترسی کارکنان به میوه‌های تازه و میان وعده‌های سالم در طول ساعت‌های اداری باشد.

**فعالیت فیزیکی:** درکنار تغذیه سالم فعالیت بدنی نیز بخش مهمی از شیوه زندگی سالم است. برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار علاوه بر تامین محیط حمایتی برای انجام فعالیت بدنی در محیط کار، فرصت لازم برای گنجانیدن برنامه‌های ورزشی در برنامه کاری کارکنان را در طول روز فراهم می‌آورند.

**مدیریت استرس:** استرس به خودی خود هزینه‌ها و خسارت‌های فراوانی برای یک سازمان به بار می‌آورد. برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار از طریق کمک به کارکنان در مدیریت استرس می‌توانند بستر لازم برای ارتقای سلامت و رفاه عمومی کارکنان را فراهم آورند.

داشته باشند یا ممکن است سطوح سازمانی را برای ایجاد سیاست‌ها و محیط‌های فیزیکی و اجتماعی که از رفتارهای بهداشتی حمایت می‌کنند، هدف قرار دهند، مانند سیاست‌های تهیه غذای سالم یا تسهیلات مربوط به حمل و نقل ایمن.

تحقیقات نشان می‌دهد اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار، مزایا و منافع عینی زیادی برای سازمان‌ها و کارفرمایان به همراه دارد. از جمله می‌توان به افزایش بازدهی و بهره‌وری در محل کار، کاهش میزان غیبت، افزایش رضایت کارکنان، بهبود فرآیند استخدام و ابقای کارکنان، افزایش تعهدات سازمانی کارکنان و کاهش میزان غرامت شغلی اشاره کرد.

### مزایا و منافع برنامه ارتقای سلامت در محل کار

#### برای کارکنان

- افزایش میزان آگاهی و دانش سلامت
  - افزایش سلامت و رفاه جسمی و روانی
  - افزایش رضایت شغلی و روحیه کاری
  - اتخاذ شیوه زندگی سالمتر
- برنامه‌های ارتقای سلامت در محیط کار طیف گسترده‌ای از حیطه‌های سلامت را تحت پوشش قرار می‌دهد که برخی از آن‌ها عبارتند از تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی و مدیریت استرس

اقتصادی و اجتماعی برای کشورها در پی دارد. با توجه به نقش تأثیرگذار و کلیدی کارکنان سلامت، حفظ سلامت و ارتقای سبک زندگی این گروه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کارکنان به دلیل تعاملات روزمره ای که با مراجعه کنندگان دارند، یکی از اقشار تأثیرگذار برای ترویج رفتارهای سالم در جامعه هستند. (۸).

### پیشنهادها

برنامه‌های ارتقای سلامت در محیط کار به شکل هدفمند اجرا شود. بدین منظور طبق اولویت‌های انتخاب شده برنامه‌هایی مانند پیاده روی گروهی که امکان الگوسازی عمومی داشته باشد به طور منظم برگزار شود. برنامه‌های ترویج تغذیه سالم و سفره‌های سلامت برای بازدید عموم و الگو سازی عادات غذایی صحیح اجرا شود. به منظور تسهیل دسترسی کارکنان به اطلاعات بهداشتی مورد نیازشان، بروشورها و برگه‌های آموزشی در خصوص فعالیت‌های محل کار و سایر اطلاعات مرتبط سلامت در اختیار آن‌ها قرار گیرد.

مانند هر اقدام و تغییری در محل کار، موفقیت در شروع و اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت به حمایت و پشتیبانی رهبران سازمان بستگی دارد (۹).

برنامه خودمراقبتی سازمانی با هدف ارتقای سلامت در محل کار اجرا می‌شود. در این برنامه با تشکیل شورای ارتقای سلامت و حضور افراد کلیدی سازمان و بر اساس مشکلات موجود سلامتی و نظر سنجی از کارکنان، اولویت‌ها مشخص و بر حسب اولویت‌های انتخاب شده، مداخلات موردنیاز طراحی می‌شود. به این ترتیب ضمن صرفه جویی در هزینه‌ها، اثربخشی فعالیت‌ها افزایش می‌یابد.

### نتیجه گیری

تأمین کارکنان بهداشتی درمانی کشور مستلزم صرف زمان و هزینه‌های گزاف است و در صورت عدم اتخاذ تدابیر لازم علاوه بر افزایش خطر ابتلای کارکنان به بیماری‌های خطرناک می‌تواند باعث خروج این افراد از عرصه خدمت شود که این امر عواقب و آثار زیانبار

### منابع

۱. کریمی شکوه، افخم ینیا فرزانه، طالب پور امیری فرشته. بررسی ابعاد مختلف سبک زندگی و برخی از فاکتورهای مرتبط با آن در کارکنان دانشگاه علوم. مجله تحقیقات سلامت در جامعه، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، زمستان ۱۳۹۶؛ ۳ (۴).
۲. حسن پور لاله، زاهدی سیما، صفری مهدی، نادری ناصره و دیگران. بررسی عوامل مرتبط با سبک زندگی پرستاران شاغل در بیمارستان‌های تهران در سال ۹۲. نشریه علمی- پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، زمستان ۱۳۹۴؛ ۲۵ (۹۱): ۶۵-۷۳.
۳. خادمی زهرا، بنایی مژده، مهدوی فر معصومه، ایمانی الهام. رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی در پرستاران ایران. طب پیشگیری، ۱۳۹۷؛ ۱۵ (۱): ۶۴-۷۳.
۴. کبیران حمیده، کلدی علیرضا. بررسی رابطه بین سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت با کیفیت زندگی. مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۱۳۹۴؛ ۴ (۴): ۸۷-۹۵.
۵. رفیعی فر شهرام. از آموزش سلامت تا سلامت. اداره ارتباطات و آموزش سلامت معاونت سلامت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی. اول. تهران: تندیس؛ ۱۳۸۳.
۶. فرمانبر ربیع الله. مطالعه و روشهای حفظ سلامت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گیلان، ۱۳۸۲؛ ۱۲ (۴۶).
۷. مرادی احمد، شجاعی زاده داود. بررسی سبک زندگی سالم کارکنان مراکز بهداشتی درمانی اندیمشک. مجله علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد، ۱۳۹۴؛ ۵ (۱۴).
۸. جوروند رضا، طاووسی محمود، غفرانیپور فضل الله. عوامل تعیین کننده فعالیت بدنی منظم در کارکنان شبکه بهداشت و درمان: کاربرد الگوی اعتقاد بهداشتی. مجله آموزش و سلامت جامعه، ۱۳۹۷؛ ۵ (۳).
۹. رفیعی فر شهرام، سلیمانیان آتوسا، سربندی فاطمه، اردستانی مناسادات و دیگران. دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خود مراقبتی. اول. تهران: مجسمه؛ ۱۳۹۴.