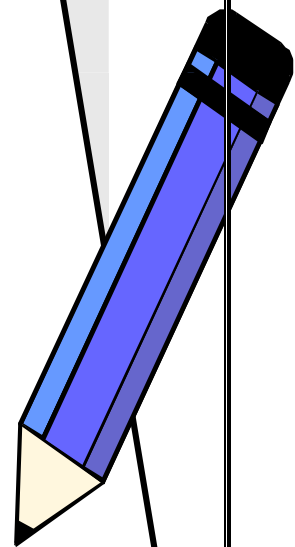


برنامه ارتقای سلامت  
(کارکنان، بیماران و جامعه)

واحد آموزش





## اهداف کلی :

- ۱) ایجاد محیط کاری سالم در بیمارستان
- ۲) اجرای مداخلات آموزشی جهت بهبود شیوه زندگی سالم در کارکنان
- ۳) اجرای برنامه های آموزش به بیمار در بیمارستان توسط پزشک، پرستار و سایر کارکنان مرتبط (فیزیوتراپ، کارشناس تغذیه،...)
- ۴) ارتقای کمی و کیفی ارتقای سلامت در بیمارستان
- ۵) ارزیابی و ارزشیابی برنامه ها و فعالیت های ارتقای سلامت

## فعالیت ها :

- در نظر گرفتن ارتقای سلامت کارکنان در سیاست ها و اهداف کلی بیمارستان
- اختصاص بودجه جهت فعالیت های ارتقای سلامت کارکنان
- اختصاص بودجه جهت اجرای برنامه های آموزش به بیمار و تهیه امکانات آموزشی
- هماهنگی درون بخشی
- جلب مشارکت کارکنان
- آموزش پرسنل
- آموزش سلامت به افراد، گیرندگان خدمت و جامعه

## هدف ۱

### ایجاد محیط کاری سالم در بیمارستان

#### برنامه ها و اقدامات اصلاحی :

واحد	ردیف	عنوان برنامه	انتخاب مسئله - نقاط قابل بهبود مشکلات و علل	برنامه بهبود - اقدام اصلاحی
بهداشت حرفه ای	۱	تشخیص و شناسایی خطرات موجود در محل کار	- عدم آگاهی کارکنان از خطرات موجود در محل کار خود - عدم شناسایی خطرات محیط کار به تفکیک بخش ها و واحدها	- شناسایی عوامل فیزیکی، شیمیایی، ارگونومیک و عوامل روانی که بیش از حد مجاز و استاندارد می باشد. - فراهم نمودن استانداردهای ارگونومیک در محیط های کاری افراد.
	۲	گزارش حوادث و موارد نا ایمن در محیط کار	- عدم گزارش دهی صحیح حوادث - عدم آموزش و آگاهی کافی پرسنل - عدم نظارت کافی	- تهیه فرم های گزارش حادثه و موارد نا ایمن - استقرار سیستم گزارش حوادث - آموزش و ارائه دستورالعمل و پمفلت های ایمنی - برگزاری کمیته های حفاظت فنی و بهداشت کار و طرح مسائل و مشکلات ایمنی
	۳	انجام معاینات ادواری کارکنان	- الزام پرسنل جدید ورود به انجام معاینات بدو استخدام - تشویق کارکنان به مشارکت در معاینات دوره ای	- انجام معاینات شغلی دوره ای در بیمارستان - گزارش موارد نیازمند اقدام اصلاحی و اقدامات پزشکی به مدیریت بیمارستان - آموزش پرسنل جدیدالورود در زمینه نیدل استیک و مواجهه شغلی
	۴	تجزیه و تحلیل حوادث به وقوع پیوسته و بررسی علل وقوع آن ها	- وجود شرایط نا ایمن در محیط کار و انجام اعمال نا ایمن توسط کارکنان - نبود آموزش تخصص ایمنی	- نظارت و بازرسی های دوره ای محیط کار - تجزیه و تحلیل فرم های گزارش حوادث و موارد نا ایمن - تهیه دستورالعمل و خط مشی های ایمنی و بهداشت کار - آموزش کارکنان (حوادث شغلی - رعایت اصول ایمنی)
	۵	برنامه های کاهش صدمات شغلی و افزایش ایمنی	- نبود برنامه های آموزشی مناسب - عدم آگاهی کارکنان از عوامل مخاطره آمیز	- تهیه وسایل حفاظت فردی در کلیه بخش ها به تناسب حرفه افراد - آموزش ایمنی / استفاده از لوازم حفاظت فردی - برگزاری کلاس هاس آموزشی ایمنی و بیماری های شغلی - استرس شغلی - تهیه پمفلت های آموزشی (ارگونومی محیط کار، استرس شغلی، زنان باردار،...) - شناسایی عوامل خطر آفرین ارگونومی کارکنان و فراهم آوردن مبلمانی که سازگار با تناسب بدن هر کارمند باشد

برنامه ها و اقدامات اصلاحی :

واحد	ردیف	عنوان برنامه	انتخاب مسئله - نقاط قابل بهبود مشکلات و علل	برنامه بهبود - اقدام اصلاحی
کنترل عفونت	۱	تشکیل پرونده بهداشتی جهت کلیه پرسنل مرتبط با بیمار	- عدم تشکیل پرونده جهت پرسنل جدیدالورود	- کلیه پرسنل جدیدالورود موظف به تشکیل پرونده بهداشتی و انجام آزمایشات هیپاتیت و آیدز می باشند تا در زمان نیدل استیک اقدامات لازم با توجه به جواب آزمایشات جهت پرسنل انجام گردد. - هماهنگی با واحد منابع انسانی جهت عدم عقد قرارداد با پرسنل در صورت عدم تشکیل پرونده بهداشتی
	۲	پیگیری اقدامات لازم در صورت مواجهه شغلی کارکنان	- عدم گزارش دهی صحیح مواجهات شغلی - عدم آموزش و آگاهی کافی کارکنان از احتیاطات استاندارد - عدم نظارت کافی	- تهیه فرم مواجهه شغلی و قرار دادن در دفتر پرستاری - برگزاری دوره های آموزشی مواجهه شغلی و احتیاطات استاندارد - آموزش و ارائه فرایند نیدل استیک و پمفلت مواجهه شغلی و احتیاطات استاندارد - ثبت موارد مواجهات شغلی کارکنان - انجام آزمایشات لازم جهت کارکنان مواجهه یافته با سرسوزن و ترشحات آلوده بیماران به صورت رایگان - انجام واکسیناسیون هیپاتیت B به صورت رایگان جهت کارکنان در معرض خطر
	۳	فراهم نمودن وسایل حفاظت فردی و احتیاطات استاندارد	- عدم استفاده پرسنل از وسایل حفاظت فردی - عدم آگاهی کارکنان از اصول احتیاطات استاندارد	- تهیه و فراهم نمودن وسایل حفاظت فردی در کلیه بخش ها - نظارت بر وجود وسایل حفاظت فردی در بخش ها و استفاده کارکنان از وسایل در صورت لزوم - تهیه پوستره های احتیاطات استاندارد و انواع ایزولاسیون و نحوه پوشیدن و خارج نمودن وسایل حفاظت فردی جهت کلیه کارکنان - آموزش پرسنل جدیدالورود در زمینه استفاده از وسایل حفاظت فردی
	۴	واکسیناسیون کارکنان	- عدم ایمن بودن کارکنان در مقابل بیماری های اپیدمی و فصلی در طول سال	- مشخص نمودن یک بخش جهت بستری بیماران عفونی و اپیدمی (بخش هفت) - واکسیناسیون رایگان کارکنان در مقابل آنفلونزا در بخش های ویژه ، اورژانس، بخش های عفونی و شیمی درمانی و دیالیز - واکسیناسیون رایگان بیماران دیالیزی

## هدف ۲

### اجرای مداخلات آموزشی بهبود شیوه زندگی سالم در کارکنان

#### برنامه ها و اقدامات اصلاحی :

واحد	ردیف	عنوان برنامه	انتخاب مسئله - نقاط قابل بهبود مشکلات و علل	برنامه بهبود - اقدام اصلاحی
آموزش	۱	کمک به استقرار و حفظ بالاترین درجه ممکن از سلامت فیزیکی و ذهنی کارکنان	- کمبود برنامه های ارتقای سلامت در بیمارستان	- قرار دادن ارتقای سلامت کارکنان به عنوان یک الویت در برنامه استراتژیک و اهداف بیمارستان - جلب حمایت مدیران و مسئولین بیمارستان در راستای ارتقای سلامت کارکنان
	۲	افزایش آگاهی کارکنان در زمینه داشتن شیوه زندگی سالم	- آگاهی ناکافی کارکنان در زمینه اهداف ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم	- آموزش کارکنان برای داشتن شیوه زندگی سالم از طریق تهیه پمفلت و بروشورهای آموزشی سبک زندگی سالم - کمک به سازگاری فیزیکی و ذهنی کارکنان به خصوص از طریق سازگاری کارکنان با وظیفه شغلی که در خور آن هستند (کاهش استرس شغلی و مشاوره روانشناسی جهت پرسنل در معرض خطر)
	۳	اجرای برنامه های پیشگیرانه و آموزشی ارتقای سلامت کارکنان در زمینه فعالیت بدنی	- عدم وجود برنامه هایی در راستای افزایش فعالیت فیزیکی افراد	- برگزاری اردوهای تفریحی (کوهپیمایی) در خارج از بیمارستان برای کارکنان و تشویق آنان به افزایش فعالیت بدنی و ورزش - در نظر گرفتن مبلغی جهت هزینه ورزش به صورت ماهیانه در کارکرد ماهیانه کارکنان
	۴	اجرای برنامه های پیشگیرانه و آموزشی ارتقای سلامت کارکنان در زمینه عدم مصرف دخانیات	- آگاهی ناکافی کارکنان در زمینه عوامل خطر استعمال دخانیات - عدم شناسایی کارکنان سیگاری در بیمارستان و برنامه کمکی جهت ترک سیگار در این افراد	- اجرای مقررات و قوانین ممنوعیت استعمال دخانیات در کل بیمارستان برای حمایت از محیط کاری عاری از سیگار و مواد مخدر - اطلاع رسانی در مورد خطرات مصرف دخانیات از طریق تهیه پمفلت های آموزشی - برآورد تعداد افراد سیگاری در بیمارستان و رفتارهای ترک سیگار در این افراد - در نظر داشتن برنامه هایی جهت کمک به افراد سیگاری بمنظور ترک مصرف دخانیات و جلب همکاری مسئولین بیمارستان در این راستا
	۵	اجرای برنامه های پیشگیرانه و آموزشی ارتقای سلامت کارکنان در زمینه داشتن الگوی تغذیه سالم	- رواج داشتن تغذیه نامناسب در بین کارکنان - رعایت نکردن اصول تغذیه سالم در منوی غذایی بیمارستان	- فراهم نمودن یک شیوه تغذیه سالم جهت کارکنان در زمان حضور در بیمارستان - تغییر منوی غذاها به غذاهای کم چرب و کم نمک - توزیع شیر جهت میان وعده در بخش های اتاق عمل، استیریلیزاسیون و ... - ایجاد و نگهداری تابلوی اعلانات سلامتی (تغذیه سالم) - ارائه جزوات در مورد موضوعات شیوه زندگی سالم از قبیل تغذیه و فعالیت فیزیکی - برگزاری کلاس آموزشی در زمینه تغذیه سالم و پیشگیرانه جهت کلیه کارکنان
	۶	جلب حمایت مالی و پشتیبانی برای فعالیت های ارتقای سلامت	- عدم وجود حمایت کافی از اجرای برنامه های ارتقای سلامت از طرف مسئولین و روسای بیمارستان	- در نظر گرفتن نظام تشویق در برنامه های ارتقای سلامت بر اساس ارزشیابی فعالیت ها - افزایش تهیه و تولید رسانه های آموزشی ( پمفلت ، تراکت، ...) - در زمینه مسائل مختلف بهداشتی - افزایش تهیه و تولید رسانه های آموزشی چاپی و دیداری در زمینه آموزش سلامت و آموزش به عموم مردم - در نظر گرفتن قسمتی به عنوان آموزش سلامت در سایت بیمارستان و اطلاع رسانی پیام های آموزشی از این طریق

اجرای مداخلات آموزشی در جهت بهبود برنامه های آموزش به بیمار و آموزش همگانی در بیمارستان

برنامه ها و اقدامات اصلاحی :

واحد	ردیف	عنوان برنامه	انتخاب مسئله - نقاط قابل بهبود مشکلات و علل	برنامه بهبود - اقدام اصلاحی
آموزش سلامت	۱	نیازسنجی آموزشی بیماران	- عدم آگاهی از نیازهای آموزشی بیماران در طی سال	- تهیه فرم نیازسنجی آموزش سلامت - تکمیل فرم ها توسط بیماران از طریق رابطین آموزشی بخش ها - اولویت بندی نیازهای آموزشی بیماران
	۲	فراهم نمودن امکانات آموزش به بیمار در بیمارستان	- عدم وجود امکانات آموزش به بیمار	- تهیه پمفلت های آموزشی جهت بیماران - قرار دادن سایت های آموزش به بیمار در برد آموزش سلامت بخش ها - تهیه تراکت های آموزشی و قرار دادن در برد آموزش سلامت - اختصاص دادن قسمتی از سایت بیمارستان به آموزش سلامت و قرار دادن پمفلت های آموزشی در سایت
	۳	اجرای فرایند صحیح آموزش به بیمار در بخش ها	- عدم اجرای فرایند آموزش به بیمار توسط پزشک و پرستار به طور صحیح - عدم آگاهی پرستاران از اصول فرایند آموزش به بیمار	- برگزاری دوره های آموزشی اصول آموزش به بیمار جهت کارکنان - تهیه فرم های اثربخشی آموزش به بیمار - تشکیل کارگروه آموزش به بیمار در بخش ها - نظارت بر نحوه آموزش به بیمار پرستاران توسط رابطین آموزشی بخش ها - تعیین میزان اثربخشی آموزش به بیمار در بخش ها
	۴	اجرای فعالیت های آموزش همگانی در سطح بیمارستان	- عدم وجود آموزش همگانی در سطح بیمارستان	- تهیه پمفلت های آموزش همگانی در زمینه دیابت - فشارخون - پیشگیری از سرطان و خودمراقبتی - توزیع پمفلت های آموزشی در بین همراهان و مراجعین بیمارستان - ترویج زایمان طبیعی در بین مراجعین - برگزاری کلاس های زایمان طبیعی و مراقبت های بارداری به طور رایگان جهت مادران باردار

## ارتقای کمی و کیفی ارتقای سلامت در بیمارستان

### برنامه ها و اقدامات اصلاحی :

واحد	ردیف	عنوان شاخص	کمی - کیفی	نتایج
ارتقای سلامت	۱	محیط کاری سالم در بیمارستان	کیفی	- حفاظت از کارکنان در مقابل هر گونه خطر سلامتی خارج از محل کار و یا موقعیت های خطرناک انجام می شود. - کمک به استقرار و حفظ بالاترین درجه ممکن از سلامت فیزیکی و ذهنی کارکنان با استفاده از معاینات ادواری صورت می گیرد. - افراد مهارت های مدیریت استرس را در طولانی مدت به کار می گیرند. - ممنوعیت مصرف سیگار در کل بیمارستان اجرا می گردد. - کارکنان از عوامل خطر سلامتی خود آگاه هستند و سعی در کاهش این عوامل می نمایند.
	۲	تعیین میزان رفتار سیگار کشیدن در بین کارکنان بیمارستان	کمی	- تدوین پرسشنامه بررسی آگاهی و نگرش کارکنان در خصوص پیشگیری از استعمال دخانیات - توزیع پرسشنامه در کلیه بخش ها و واحدهای بیمارستان و تکمیل توسط کارکنان - بررسی و تعیین درصد افراد سیگاری در بیمارستان و اقدامات اصلاحی
<b>در بررسی پرسشنامه پیشگیری از استعمال دخانیات موارد زیر مشاهده گردید :</b>				
- کل پرسشنامه های تکمیل شده : ۱۶۰ عدد - - ۱۲۷ نفر غیر سیگاری بودند. - ۳۳ نفر سیگاری بودند - ۱۵ نفر از این افراد در زیر گروه بهداشتی درمانی قرار گرفته و ۱۸ نفر در گروه خدمات بودند. - از بین افراد سیگاری ۳ نفر زن و ۲۹ نفر مرد بودند. - از کل افراد تکمیل کننده پرسشنامه، ۹۶ نفر از عوامل زیان آور و اثرات مخرب سیگار بر سلامتی خود آگاهی داشتند و ۶۴ نفر آگاهی نداشتند . - در بین افراد سیگاری : ۱۷ نفر موافق بودند که سیگار فقط برای سلامتی خود آن ها زیان آور است و بر سلامتی خانواده و اطرافیان تاثیری ندارد . ۲۲ نفر موافق بودند که زیان های سیگار بیش از منافع آن می باشد. ۹ نفر از این افراد هیچ علاقه ای به ترک سیگار نداشتند. ۶ نفر نیز از این که سیگاری هستند احساس رضایت و خوشحالی می کردند. ۱۹ نفر موافق ترک سیگار بودند و نیاز به کمک جهت ترک سیگار داشتند. ۱۸ نفر نگران اثرات سیگار بر روی سلامت خود بودند. ۲۳ نفر نیز آمادگی خود را جهت ترک سیگار در صورت کمک بیمارستان به آنها در این جهت اعلام داشتند. - در قسمت پیشنهادات ، کارکنان اظهار داشتند که دلیل سیگار کشیدن و عدم ترک سیگار، گذشت زمان و دیر شدن زمان جهت ترک سیگار می باشد. همچنین پیشنهاد داشتند که اتاقی جهت استعمال دخانیات جهت افراد سیگاری در بیمارستان دایر گردد.				
<b>اقدام اصلاحی :</b>				
- تهیه پمفلت های آموزشی جهت افزایش آگاهی کارکنان در جهت مضرات سیگار بر سلامتی و ترک سیگار - هماهنگی با مسئولین بخش ها و واحدها جهت شناسایی افراد سیگاری در جهت کمک به این افراد برای ترک سیگار - جلب حمایت مسئولین بیمارستان جهت اختصاص کمک مالی جهت این افراد برای ترک سیگار				



<p>- افزایش آگاهی کارکنان از مضرات سیگار کشیدن بر سلامتی خود و اطرافیان خود  - عدم استعمال سیگار در بیمارستان و شیفت کاری خود  - اعلام آمادگی کارکنان سیگاری جهت اخذ کمک برای ترک سیگار</p>	کیفی	افزایش رواج رفتار ترک سیگار در بین افراد سیگاری	۳
<p>- افزایش آگاهی کارکنان نسبت به مضرات بی تحرکی و تغذیه ناسالم مشاهده رفتارهای تغذیه ای سالم در زمان حضور در بیمارستان (ناهار و شام) از طرف کارکنان  - مشاهده عدم استفاده کارکنان از آسانسور در مواقع غیرضروری و استفاده از پله ها جهت داشتن فعالیت جسمانی  - ایجاد تغییرات رفتاری داوطلبانه در زمینه رژیم غذایی، فعالیت جسمی، استعمال سیگار، استرس و هم چنین سایر تعیین کننده های اصلی سلامت مثل کنترل و امنیت شغلی</p>	کیفی	در پیش گرفتن رفتارهای تغذیه ای سالم و داشتن فعالیت فیزیکی و جسمانی مناسب	۴
<p>- افزایش اثربخشی آموزشی با توجه به تکمیل چک لیست های آموزش به بیمار به صورت فصلی  - افزایش رضایتمندی بیماران از نحوه آموزش به بیمار پرستار و پزشک  - افزایش رضایتمندی مراجعین به بیمارستان از نحوه عملکرد کارکنان</p>	کمی	افزایش اثربخشی آموزش به بیمار و آموزش همگانی در سطح بیمارستان	۵

## هدف ۵

ارزیابی و ارزشیابی برنامه ها و فعالیت های ارتقای سلامت

### اهداف اختصاصی

- ارزشیابی رسانه ها و مداخلات آموزش سلامت

### اقدامات اصلاحی

۱- تهیه چک لیست های ارزشیابی مداخلات آموزشی

۲- آموزش به مسئولین در خصوص نحوه استفاده و تکمیل چک لیست ارزشیابی

۳- پایش و ارزشیابی فعالیت ها و برنامه های آموزشی در سطح بیمارستان

۴- تهیه پسخوراند پایش فصلی و ارسال آن به مدیریت اجرایی

۵- تهیه گزارش ارزشیابی از فعالیت های انجام شده در سطح بیمارستان