



تهیه شده در واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی
استان چهارمحال و بختیاری - شهرکرد
تهیه کننده : عباس بحرینی - شهریورماه ۱۴۰۳



۲۶ شهریور

روز اورژانس و فوریت های پزشکی

بر فعالان این عرصه مبارک باد.





**گزارش تصویری از
اجرای برنامه پایش و ارزیابی آمادگی
جسمانی کارکنان اورژانس پیش
بیمارستانی استان**



**حضور جناب آقای دکتر شمسی پور ، رئیس مرکز
اورژانس پیش بیمارستانی استان در جمع
کارکنان**







فرسودگی شغلی چیست؟

واژه «فرسودگی شغلی» اصطلاحی نسبتاً جدید است که اولین بار در سال ۱۹۷۴ توسط هربرت فرودنبرگر در کتابش به نام «فرسودگی شغلی: هزینه بالای موفقیت» مطرح شد. وی فرسودگی را در اصل، نابودی انگیزه یا مشوق، به خصوص در زمانی که فداکاری یک شخص برای یک علت یا رابطه نمی تواند منجر به تولید نتیجه مطلوب شود تعریف کرد.

فرسودگی شغلی واکنشی به فشار شغلی طولانی مدت یا مزمن است و با سه بعد اصلی توصیف می شود: خستگی شدید، منفی بافی (حس همذات پنداری کمتر با شغل) و احساس افت در توانایی شغلی. به بیان ساده تر، اگر حس خستگی شدید دارید، از شغل تان متنفر شده اید و احساس کاهش توانایی در کارتان می کنید، نشانه هایی از فرسودگی شغلی را بروز می دهید.

استراتژی های خودمراقبتی، مانند رژیم غذایی سالم، ورزش کردن و ایجاد عادات خواب سالم هم به درمان فرسودگی شغلی و کاهش اثرات آن کمک خواهد کرد

فشار زمانی غیر معقول: کارمندانی که می گویند زمان کافی برای انجام کارشان دارند، ۷۰ درصد کمتر از دیگران احتمال دارد فرسودگی شغلی را تجربه کنند. افرادی که نمی توانند زمان بیشتری در اختیار داشته باشند، مانند پزشکان اورژانس و آتش نشانان، در خطر بالاتری از فرسودگی هستند.

عدم ارتباطات و حمایت از طرف مدیر: حمایت مدیر سپری روانی در مقابل استرس ایجاد می کند. کارمندانی که حمایت کامل مدیر خود را احساس می کنند، ۷۰ درصد کمتر از دیگران ممکن است دچار این عارضه شوند

رفتار غیرمنصفانه: کارمندانی که احساس می کنند با آنها تبعیض آمیز رفتار می شود، دو تا سه برابر بیشتر احتمال دارد دچار سطح شدیدی از فرسودگی شوند. تبعیض در محل کار می تواند شامل مواردی همچون جانب داری کردن، حقوق غیرمنصفانه و سوء رفتار یک همکار باشد

فرسودگی شغلی نوعی پاسخ به عوامل پرفشار موجود در محیط کار می باشد که باعث تغییراتی در نگرش و رفتارهای فرد می شود



دلایل اهمیت ارگونومی در محیط کار

ارگونومی در محیط کار، به عنوان یک اقدام ضروری در جهت بهبود وضعیت سلامت کارکنان مورد توجه قرار می گیرد. با اعمال اصول ارگونومی در محل کار، امکان دارد که کارمندان بهره‌وری بیشتر و رضایت شغلی بالاتری را تجربه کنند. به علاوه، برخی از مزایای اصلی اعمال ارگونومی در محیط کار عبارتند از:

جلوگیری از وقوع آسیب‌ها و صدمات در محیط کار
افزایش سطح تمرکز و بهره‌وری کاری
بهبود کیفیت خروجی کار
تشویق کارکنان به مشارکت بیشتر
کاهش میزان غیبت و حجم کارهای معوقه کارمندان
مدیریت و کاهش هزینه‌های مربوط به مراقبت‌های پزشکی
ایجاد یک محیط کاری امن‌تر

سرمایه‌گذاری در حوزه بهره‌برداری از اصول ارگونومی در محیط کار، همچنین می‌تواند به بهبود و توسعه فرهنگ کاری در سازمان‌ها کمک کند. سازمان‌هایی که ارگونومی فضای کار را به عنوان اولویت در نظر می‌گیرند و به بهبود رفاه و سلامت کارکنان خود اهمیت می‌دهند، در جذب و استخدام استعدادهای جوان و توانمندتر در سازمان خود شانس بیشتری دارند. سازمان‌ها باید به رعایت مفاهیم ارگونومی در محیط کار توجه بسیاری داشته باشند. زیرا در محیطی که اصول ارگونومی در آن رعایت نمی‌شود، بهره‌وری سالانه کارکنان نیز به طور چشمگیری کاهش خواهد یافت. اگر اصول ارگونومی در محیط کار نادیده گرفته شود، کارکنان با مشکلات زیر روبرو خواهند بود:

عدم دسترسی مناسب کارکنان به ابزار و تجهیزات
وارد آمدن فشار بیش از حد بر بدن و چشم‌ها
وضعیت نامناسب بدن که می‌تواند به مشکلات جسمی منجر شود.
کیفیت نامناسب هوا که بر کارایی و راحتی کارکنان تأثیر منفی می‌گذارد

انجام حرکات کششی: نشستن طولانی مدت می‌تواند به ایجاد مشکلات سلامتی از جمله چاقی و دیابت منجر شود. انجام حرکات کششی به هنگام کار به تقویت عضلات، تعادل و کاهش این مشکلات کمک می‌کند.
استفاده از صندلی مناسب: صندلی‌های محیط کار باید استاندارد و قابل تنظیم باشند تا فشار بر کمر، دست‌ها و پاها را کاهش دهند

قانون ۲۰-۲۰-۲۰: یکی از اصول مهم ارگونومی در محیط کار، اعمال قانون ۲۰-۲۰-۲۰ است. این اصل توصیه می‌کند که به ازای هر ۲۰ دقیقه که به صفحه نمایش رایانه نگاه می‌کنید، می‌بایست ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۲۰ فوتی (حدود ۶ متر) خود بنگرید. همچنین پس از هر ۲۰ دقیقه کار کردن، لازم است استراحت کوتاهی داشته باشید.





تاب آوری

اگر بتوانیم در مواجهه با ناملایمات نساب
بیاوریم و به رغم سختی‌ها به رشد و
زیستن شادمانه ادامه بدهیم، یعنی تاب

آوری در ما زیاد است

تاب آوری به چه معناست؟ آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده اید، آنگاه که به خود می پیچند و خم می شوند برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می کند تا بدانجا که شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می آورند اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها بتدریج استوارتر از گذشته برمی خیزند؟



تاب آوری چیست؟

احتمالا تا به حال این سؤال به ذهنتان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی آورند ولی بعضی‌های دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟

و این که ویژگی‌های این افراد آموختنی است یا ارثی؟ بد نیست بدانید که برای مشکلات و سختی‌هایی که ممکن است در زندگی همه ما وجود داشته باشد، قدرت پیشگویی کننده‌ای وجود ندارد؛ بلکه این خودمان هستیم که این قدرت را برای آنان قائل می شویم. در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می گیرد و با یکی از ویژگی‌های مهم روانی به نام «تاب آوری» ارتباط پیدا می کند. تاب آوری در مورد کسانی بکار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلال نمی شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه گیری کرد که مواجهه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب پذیری هست اما شرط کافی نیست

برای بهبود تاب آوری چه کنیم عواملی که به انعطاف پذیری کمک میکند عبارتند از روابط نزدیک با خانواده و دوستان نظر مثبت از خود و اعتماد به توانایی‌ها و نقاط قوت خود توانایی مدیریت هیجانات قوی و تکانشی مهارت‌های بهتر حل مسائل و ارتباط خوب احساس کنترل خود را به عنوان یک انسان منعطف دیدن نه به عنوان یک قربانی مقابله با استرس از راه سالم و اجتناب از راهبردهای مقابله‌ای مضر مانند اعتیاد به مصرف مواد کمک به دیگران یافتن معنایی مثبت در زندگی خود با وجود وقایع دشوار و مشکلات

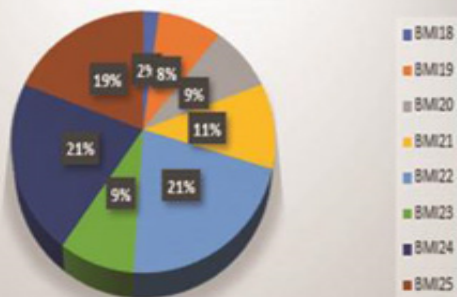


پژوهش‌ها نشان می دهد عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس‌های زندگی دارد. چنانچه به توانمندی‌های خود باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می کنید

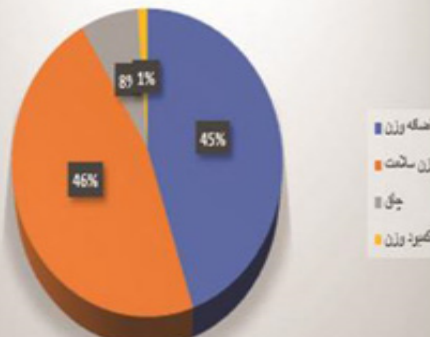


نتایج پایش سلامت کارکنان ۱۱۵

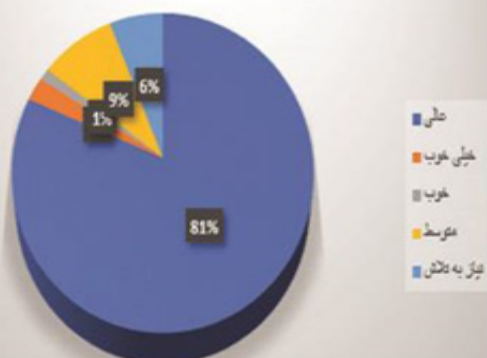
دسته بندی شرکت کنندگان در محدوده شاخص
توده بدنی طبیعی 18 تا 25



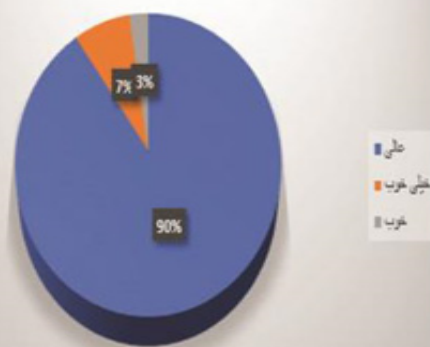
بررسی شرکت کنندگان از نظر وزن



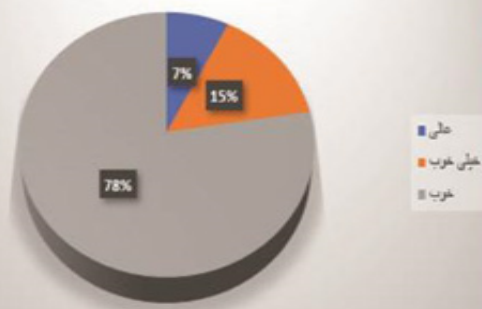
وضعیت شرکت کنندگان در آزمون هارتر



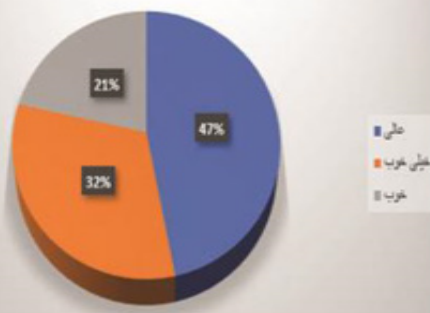
وضعیت شرکت کنندگان در آزمون حرکت با مانع



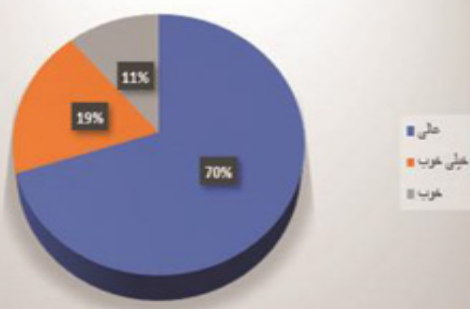
وضعیت شرکت کنندگان در آزمون پرتاب توپ



وضعیت شرکت کنندگان در آزمون پلانک



وضعیت شرکت کنندگان در آزمون بارفیکس



هشتاد و سه درصد افراد در مدت
زمان ۱ دقیقه ۱۰۰ ماساژ قلبی
بصورت علمی و صحیح انجام دادند



**واحد نظارت بر
سلامت کارکنان
۱۱۵ استان
چهارمحال و
بختیاری**



نتایج پایش سلامت کارکنان ۱۱۵



کمترین زمان حمل مصدوم با ۱۰ ثانیه توسط آقای دانیال احمدی و کمترین زمان حمل کیف احیاء توسط آقایان: مجتبی فرهادی/حسین خلیلیان/محمد متقی/مصیب رجب زاده/پویان صفری/بنیامین محمدی انجام پذیرفت



دسترسی نثرات اول تا سوم



عوارض بالا بودن شاخص توده بدن
کلیسترول خون بالا یا سایر اختلالات چربی
دیابت نوع ۲ بیماری کیسه صفرا
بیماری قلبی آپنه خواب و خروپف
مرگ زودرس

شاخص توده بدن نرمال چیست؟

شاخص کل چربی بدن در بسیاری از افراد است. بنابراین به عنوان یک شاخص خطر سلامت محسوب می شود. مقصود از نرمال یا طبیعی، قرارگرفتن افرادی با قد و وزن مشخص در یک محدوده وزن نرمال است، به طوری که کمترین بافت چربی را در بدن خود داشته باشند. نرمال بودن در این وضعیت به معنای دورتر بودن از خطر آسیب دیدگی توسط بیماری های مختلف مرتبط با چاقی، مانند دیابت یا سکنه قلبی است

بهترین وضعیت نرمال شاخص توده بدن چند است؟

آیا می دانید برای بیشتر بزرگ سالان بهترین وضعیت ایده آل چند است؟
 ایده آل برای اغلب بزرگ سالان در محدوده ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ است،

به طور کلی، اغلب افراد در این محدوده ها قرار می گیرند



بهترین شاخص توده بدن در عدد ۱۹ و ۲۰ است که هم از سلامت بدنی فرد خبر می دهد و هم جذابیت ظاهری او را مشخص می کند. به نظر می رسد جذابیت ظاهری در اعداد زیر ۱۷ و بالای ۲۵ تا حدودی افت پیدا می کند و البته سلامت افراد نیز در محدوده این اعداد دچار مخاطره می شود.



واحد
 نظارت بر
 سلامت
 کارکنان
 ۱۱۵
 استان
 چهارمحال
 و بختیاری



جلسه هماهنگی و برنامه ریزی آزمون آمادگی جسمانی کارکنان ۱۱۵، فردا در ۱۴۰۳



نتایج پایش سلامت کارکنان ۱۱۵

پیرو نامه شماره **۱۱۵/۳۶۵** مورخ **۱۴۰۳/۳/۷**، سازمان اورژانس کشور، در خصوص ارزیابی آمادگی جسمانی کارکنان عملیاتی ۱۱۵، بعد از برگزاری جلسات هماهنگی و برنامه ریزی در مرکز اورژانس پیش بیمارستانی استان، این برنامه در تاریخ ۱۰ و ۱۱ تیرماه ۱۴۰۳، با حضور کارکنان عملیاتی ۱۱۵، در دو روز متوالی، در سالن ورزشی شهید علم الهدی، برگزار گردید. برآورد این مرکز و فراخوان نیروها بر اساس دستورالعمل، ارزیابی و پایش آمادگی جسمانی، حداقل ۳۰ درصد کارکنان در سال جاری بود. همچنین برنامه ریزی در خصوص استفاده منظم کارکنان عملیاتی، از باشگاه ورزشی دانشگاه برای انجام تمرینات ورزشی به عمل آمد و فعالیت های ترغیبی جهت استفاده کارکنان از باشگاه ورزشی، با هدف بهبود عملکرد فردی و سازمانی و پیشگیری از آسیب های احتمالی شغلی انجام و در دستور کار قرار گرفت، ضمن آنکه مقرر شد تجهیز ۵۰٪ پایگاه ها با در نظر گرفتن اولویت پایگاه های جاده ای در سال جاری جهت تجهیز با وسایل استاندارد ورزشی سطح دو به عمل آید.



واحد نظارت بر سلامت کارکنان ۱۱۵ استان

چهارمحال و بختیاری

