



# كيف تجعل بيئة العمل صحية؟

صحة الموظفين على رأس الأولويات

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم،  
نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي.



# المقدمة

هناك وعي متزايد حول أهمية تعزيز الصحة في مكان العمل لما له من تأثير إيجابي على الموظف وجهاً العمل على حد سواء. وقد أشارت التجارب العالمية أن المؤسسات التي قامت بتنفيذ برامج تدعم الصحة تلقت نتائج إيجابية. حيث إنه عندما تشجع جهة العمل الموظف على اتخاذ خيارات صحية، وتقوم بتطبيق برامج صحية في المواضيع الأكثر إلحاحاً، سيؤثر ذلك بشكل إيجابي على صحة الموظف وعافيته على المدى الطويل.



# **هناك العديد من الفوائد المترتبة على تطبيق برامج صحية في جهة العمل سواءً للموظف أو لجهة العمل:**

## **للموظف:**

زيادة الوعي الصحي  
تحسن في الصحة البدنية والنفسية للموظف  
زيادة مستوى الرضا الوظيفي  
التمتع بحياة أكثر صحة  
الثقة والاعتزاز بالنفس

## **لجهة العمل:**

التقليل من نسبة الغياب  
زيادة الرضى الوظيفي  
تحسين الصورة العامة للمؤسسة  
زيادة نسبة التوظيف  
زيادة العوائد المالية للمؤسسة  
زيادة الإنتاجية

## **تعريف الغياب الذهني عن العمل:**

الغياب الذهني هو حضور الموظف للعمل جسدياً مع الغياب الذهني والإنتاجي بسبب مرض ما أو ضغوطات مختلفة مثل التوتر وغيره. ويعتبر الغياب الذهني أشدّ خطراً من الغياب الجسدي حيث تشير التقديرات إلى أن التكلفة المرتبطة بالغياب الذهني بسبب سوء صحة الموظف تزيد من نفقات الرعاية الصحية المباشرة مرتين إلى ثلاثة مرات على الأقل.

## الهدف من الدليل؟

يهدف هذا الدليل إلى تشجيع جهات العمل على خلق بيئة عمل صحية للموظف عن طريق توجيهه إلى الطرق الصحيحة لتصميم البرامج الصحية التي تساهم في تعزيز صحة الموظف وتشجعه على ممارسة النشاط البدني وأتباع عادات غذائية وصحية.

## أقسام الدليل

ينقسم الدليل إلى أربعة أقسام رئيسية:

**القسم الأول:** بيئة عمل محفزة للنشاط البدني

**القسم الثاني:** بيئة عمل داعمة للتغذية الصحية

**القسم الثالث:** بيئة عمل معززة لأنماط الحياة الصحية

**القسم الرابع:** بيئة عمل معززة لصحة الموظف



# بيئة عمل محفزة للنشاط البدني

خطوات لتحفيز الموظف على ممارسة النشاط البدني:

- 1 تحويل بيئة العمل لبيئة محفزة للنشاط البدني.
- 2 إقامة الفعاليات والأنشطة الداعمة للنشاط البدني.
- 3 الشراكة مع القطاعات الرياضية.



# بيئة عمل محفزة للنشاط البدني

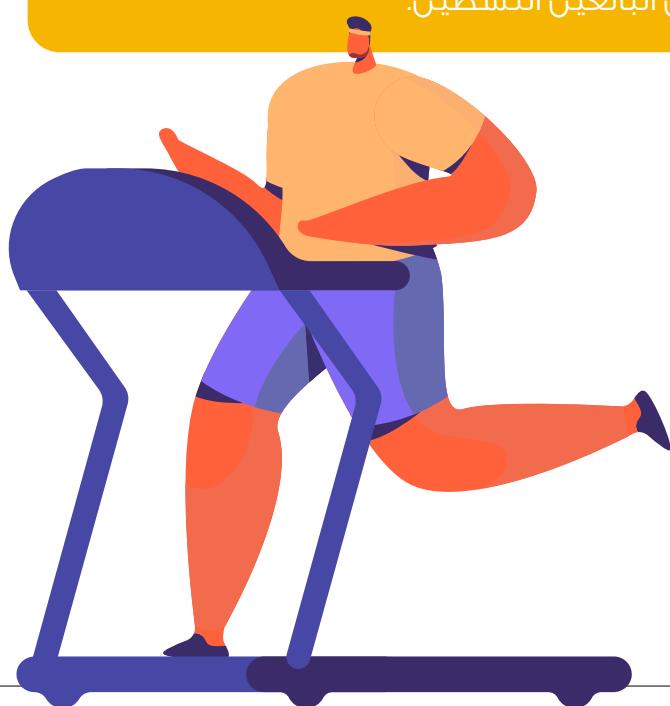
## مقدمة:

المحافظة على ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم من أهم العوامل التي تساعد الموظف لاحفاظ على صحة جيدة. حيث إن الموظف الذي يمارس النشاط البدني بشكل منتظم يتمتع بفوائد صحية عديدة بما يشمل، التقليل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، والسكري، وغيرها من الأمراض المزمنة كما ويتمتع بوزن أفضل ومناعة أقوى.

تنصح منظمة الصحة العالمية بالغين بممارسة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة في الأسبوع للوقاية من الأمراض المزمنة والمحافظة على صحة أفضل. ومن الجدير بالذكر، فإن إنتاجية الموظف الذي لا يمارس النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعياً تقل عن زميله الذي يمارس النشاط البدني للمدة الموصى بها أسبوعياً.

### حقيقة!

البالغون الذين يمارسون النشاط البدني أحياناً وأقل من الموصى به، لديهم تكاليف رعاية صحية أعلى بحوالي 700 دولار من البالغين النشطين.



# ١

## تحويل بيئة العمل لبيئة محفزة للنشاط البدني

يمكنك البدء بتحويل بيئة جهاة العمل إلى بيئة تحفز الموظف على ممارسة النشاط البدني عن طريق إضافة تخفيضات بسيطة قد تساهم بشكل فعال في زيادة نشاط الموظف وتشمل:

### الدرج الصحي:

شجع الموظف على استخدام الدرج بدلاً من المصعد عن طريق توجيهه لاستخدامه:

- ١ التأكد من وجود التهوية المناسبة في الدرج.
- ٢ وضع ملصقات تشجع الموظف على استعمال الدرج.
- ٣ إضافة الموسيقى لتشجيع الموظف على الاستمرار باستعمال الدرج.

يمكنك الاستفادة من التصاميم في الباركود أدناه:

\* \* \* \* \* باركود للتصاميم الخاصة بمبادرة الدرج الصحي

### مبادرة دقائق للحركة:

- ١ خص 10 دقائق للنشاط البدني يومياً للموظف، سيساعد ذلك على تنشيط دورته الدموية.
- ٢ وفر الأدوات التي تساعده على تمرين الإحماء مثل، شريط التمدد المطاطي، الكرة المطاطية، كرة الضغط.
- ٣ قم بالتعاون مع مدرب رياضة لتعليم الموظفين أهم التمارين المكتبية وكيفية القيام بها.

### الاجتماع من غير كراسى:

قم بإتباع الممارسات الحديثة التي تتبعها كبرى الشركات في المجتمعات والتي تمثل بالوقوف والاستغناء عن الكراسي. أثبتت الدراسات بأن مثل هذه المجتمعات تقلل من الأحاديث الجانبية مع زيادة التركيز على أهم المواضيع المتفق عليها مما يساعدهم في رفع كفاءة العمل. بالإضافة إلى أن الوقوف يساهم في حرق عدد أكبر من السعرات الحرارية مقارنة بالجلوس.



#### معلومة!

يتعرض الموظف الذي لا يمارس الرياضة بشكل منتظم إلى خطر الغياب الذهني عن العمل بشكل أكبر من الموظف الذي يمارس الرياضة بشكل منتظم.

## الفعاليات والأنشطة الداعمة للنشاط البدني

### تحدي 10,000 خطوة



قم بإقامة تحدي بين الموظفين لاستكمال 10,000 خطوة يومياً.  
لا تنس وضع حزمة من المكافآت والحوافز  
(اطلع على المرفقات للحصول على أفكار للمكافآت)  
يمكنك استعمال مختلف البرامج لحساب الخطوات اليومية:

### المناسبات الرياضية

قم بالاحتفاء المناسبات الرياضية مع الموظفين عن طريق تطبيق تحديات تتضمن أنشطة بدنية مختلفة أو فعاليات رياضية.

المناسبات الرياضية:  
اليوم الرياضي الوطني اليوم العالمي للنشاط البدني



### جلسة يوغا



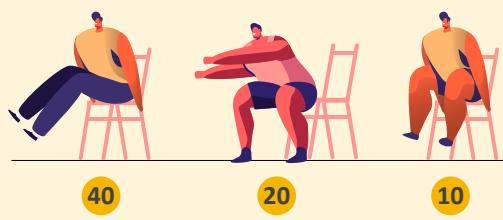
قم بتنظيم جلسة لممارسة اليوغا بين الموظفين، حيث إنها تساهم في خفض التوتر وتحسين الدورة الدموية للموظفين.  
يمكنك التعاون مع النادي الرياضي لتوفير مدرب يوغا.

## 15 دقيقة من المشي الصباحي

قم بتخصيص 15 دقيقة للمشي كل صباح مع موظفيك. سيساهم المشي بتحسين الصحة الجسدية والنفسية للموظفين.



## شجّع الموظف على ممارسة التمارين المكتبية



40  
LEG EXTENSIONS

20  
CHAIR SQUATS

10  
KNEE PUL-INS

شجّع الموظف على ممارسة التمارين الرياضية في المكتب. يمكنك إرسالها عبر البريد الإلكتروني أو نشرها عبر موقع التواصل الاجتماعي. كما هو مبين في الرابط:

[www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/multimedia/stretching/sls-20076525?s=1](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/multimedia/stretching/sls-20076525?s=1)

## اليوم الرياضي

نظم يوماً رياضياً للموظفين يشمل على مختلف الألعاب الرياضية الممتعة مثل سباق الجري، نط الحبل، القفز عبر الحواجز وغيرها.

يمكنك تشكيل فرق رياضية حسب الأقسام في جهة العمل والاستمتاع بيوم مفعم بالتحدي والنشاط.



# 3

## الشراكة مع القطاعات الرياضية

### الشراكة مع النوادي الرياضية والمسابقات

- توفير خصم للموظفين.
- توفير رعاية للفعاليات الرياضية.
- توفير مدربين رياضيين في الجهة لإقامة جلسات رياضية مثل، اليوجا، الأيروبك وغيرها.
- توفير مدربين لتعليم الموظفين أهم الرياضات المكتبية التي يمكنهم ممارستها خلال يوم العمل.
- توفير حصص لتعليم السباحة للموظفين بسعر مخفض وذلك بالتعاون مع المسابح التخصصية المتوفرة في الدولة.

### الشراكة مع القطاعات الرياضية الحكومية

يمكنك التعاون مع القطاعات الرياضية الحكومية في الدولة والاستفادة من المرافق المتوفرة وتنظيم يوم رياضي خارج جهة العمل. استمتع مع الموظفين بمختلف الرياضات مثل:

- ◀ كرة السلة.
- ◀ كرة الطائرة.
- ◀ كرة القدم.
- ◀ السباحة.
- ◀ وغيرها.

### الشراكة مع المحلات الرياضية:

يمكنك طلب رعاية للفعاليات الرياضية من المحلات الرياضية في الدولة بما يشمل توفير الجوائز العينية للمشاركيين مثل:

- ◀ قسائم مشتريات.
- ◀ قمصان رياضية.
- ◀ أحذية رياضية.

# التغذية الصحية

- 1 تعزيز سياسة الغذاء الصحي في موقع العمل.
- 2 الشراكة مع القطاعات الغذائية.
- 3 إقامة الفعاليات والبرامج الداعمة للغذاء الصحي.



# التغذية الصحية

## المقدمة

تعتبر التغذية الصحية أحدى أهم العناصر التي تساهم في الحفاظ على صحة الموظف. ومن الجدير بالذكر بأن التغذية الصحية والسليمة تساهم بشكل فعال في خفض السمنة والحفاظ على وزن صحي. حيث أثبتت الدراسات الحديثة بأن الموظف الذي يتمتع بوزن صحي يعتبر أكثر إنتاجية وأقل غياباً من الموظف الذي يعاني من الزيادة أو النقصان في الوزن.

ووجدت دراسة حديثة تم إجراءها في الولايات المتحدة الأمريكية بأن مؤشر كتلة الجسم يرتبط ارتباطاً كبيراً بالإنتاجية في العمل. بالإضافة إلى ذلك فإن نوعية الطعام المستهلك من قبل الموظف تؤثر على إنتاجيته خلال يوم العمل. حيث إن الموظف الذي يتبع نظاماً غذائياً غير صحي أكثر عرضة بنسبة 66% للإصابة بالغيب الذهني عن العمل من الموظف الذي يتناول الحبوب الكاملة والفاكهه والخضار حسب الموصى به.

**يمكن لجهات العمل دعم الغذاء الصحي في جهة العمل عن طريق إتباع ثلات خطوات أساسية وهي:**

- 1 تعزيز معايير الغذاء الصحي في موقع العمل.
- 2 الشراكة مع القطاعات الغذائية.
- 3 إقامة الفعاليات والبرامج الداعمة للغذاء الصحي.

### حقيقة!

تبين من خلال نتائج إحدى الدراسات التي قامت بتقييم عائد الاستثمار لأصحاب العمل الذين طبقوا برامج تدخلات السمنة في مكان العمل. أن فقدان الوزن بنسبة 5% بين الموظفين الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة يؤدي إلى انخفاض سنوي في الرعاية الطبية والتغيب عن العمل بما يقدر بمتوسط 90 دولاراً لكل شخص.

## **تعزيز معايير الغذاء الصحي في مواقع العمل والشراكة مع قطاع الأغذية**

يمكن لجهات العمل أن تعزز المعايير الغذائية في مواقع العمل عن طريق اتباع المواصفات التغذوية والتأكد من تطبيقها على جميع الأطعمة المقدمة سواءً في المقاهي أو المطاعم أو آلات البيع المتوفرة في موقع العمل. ومن الضروري التأكد من تقديم وجبات خفيفة صحية في المجتمعات أو الفعاليات الخاصة بالموظفين. وللحصول على المعايير التغذوية يرجى الاطلاع على الدليل التغذوي في المرفقات.

يمكن للجهة الشراكة أيضاً مع موردين الأغذية الصحية والمطاعم الصحية وذلك لتوفير خصم للموظفين في الجهة على الأغذية الصحية. وأيضاً من الضروري التأكد من اتباع موردين الأغذية للمعايير التغذوية عند إبرام العقود.

## **مبادرة الاجتماع الصحي**

قم بوضع معايير غذائية صحية على جميع الأطعمة والمشروبات المقدمة خلال الاجتماعات في مقر العمل. يمكنك الاستفادة من المبادرة من جدول في المرفقات.



## إقامة الفعاليات والبرامج الداعمة للغذاء الصحي

هناك العديد من المواضيع المهمة في محور التغذية يمكن لجهة العمل التركيز عليها ومن أهم هذه المواضيع قراءة البطاقة التغذوية، والدهون المدرجة، والملح، والمكمالت الغذائية، وشرب الماء، والطبخ، وغيرها.

### التشريف بموضوع قراءة البطاقة الغذائية



يعتبر الإلمام بالبطاقة الغذائية من أهم العوامل التي تشجع الأفراد على تبني خيارات صحية. لذا من الضروري جداً تثقيف الموظفين بأهمية قراءتها. قم بالتنسيق مع أخصائية تغذية لعقد ورشة عن كيفية قراءة البطاقة الغذائية أو يمكنكم تثقيف الموظفين عن طريق نشر الفيديو الخاص بطريقة قراءة البطاقة الغذائية حمل الفيديو من الباركود أدناه (باركود الفيديو الخاص بالبطاقة الغذائية)

### فيديوهات الوجبات الصحية

تحضير الوجبات الصحية في المنزل يساعد الموظف للحفاظ على تغذية أفضل ويقلل من فرص تناوله للأطعمة الجاهزة وغير المغذية.

قم بنشر الفيديوهات الخاصة بالوجبات الصحية بين الموظفين

باركود الفيديو أو

قم بنشر كتيب الوصفات الصحية لحقيقة الطعام المدرسي



### أفكار لفطور صحي



عرض موظفيك على أفكار للفطور الصحي التي يمكنهم تناولها خلال ساعات العمل.

استعمل موقع التواصل الاجتماعي أو البريد الإلكتروني لنشرها.

يمكنك الاطلاع على الفيديوهات في الباركود أدناه

باركود للفيديوهات

## تحدي الفواكه والخضار

تنصح منظمة الصحة العالمية البالغين باستهلاك ما مقداره إلی ۲ كوب من الفاكهة و إلی ۳ أكواب من الخضار يومياً.

شجّع موظفيك لاستهلاك المقدار الموصى به عن إقامة تحدي بين الموظفين لمدة أسبوع.

لا تنسّ توفير جوائز ومكافآت للتحدي



## الطبخ المباشر



قم بدعوة شيف لتحضير وجبة صحية وتعليم الموظفين أساسيات الطبخ الصحي.  
يمكنكم نشر كتيب «ثلاث خطوات لغذاء صحي» للمزيد من المعلومات حول أساسيات الطبخ الصحي.



<https://1drv.ms/b/s!ArTeSjbljCQWcYwD7VD07ootXd4>

## إقامة ورشة عمل عن التغذية

نظم ورشة عمل عن التغذية بما يشمل أهم المواضيع التغذوية.

يمكنك طلب إقامة ورشة عن طريق موقع وزارة الصحة ووقاية المجتمع

[www.mohap.gov.ae/en/Pages/default.aspx](http://www.mohap.gov.ae/en/Pages/default.aspx)

أو  
يمكنك طلب ورشة افتراضية كما هو موضح في  
الباركود أدناه  
(باركود لجدول الورش)

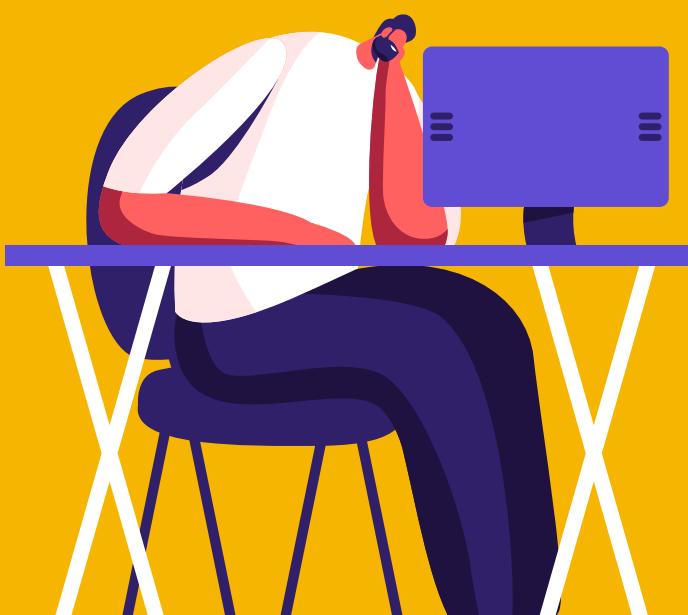


# بيئة عمل معززة لأنماط حياة صحية

خطوات لتعزيز أنماط حياة صحية:

1 توعية الموظفين بأهمية النوم، إدارة التوتر، والإقلاع عن التدخين.

2 إقامة الفعاليات والبرامج الداعمة لأنماط حياة صحية.



# بيئة عمل معززة لأنماط حياة صحية

## مقدمة

يعتبر تبني أنماط الحياة الصحية من أهم الأسباب التي تساهم في الحفاظ على صحة الفرد. وقد أثبتت الدراسات بأن تبني أنماط الحياة الصحية لدى المجتمع يساعدهم في خفض التكاليف العلاجية للدولة ورفع الإنتاجية. بالإضافة إلى ذلك ت العمل على زيادة إنتاجية الفرد، وتساهم في ازدهار المجتمع.

يمكن القول بأن إدارة التوتر والحصول على المقدار الكافي من النوم، وعدم التدخين، والتغذية السليمة وممارسة الرياضة بانتظام، وإجراء الفحوصات الدورية تعتبر من أهم الأنماط الصحية التي يجب التأكد من ممارستها.

يعرف التوتر على أنه نتاج لمجموعة من المسببات والظروف التي تحدث للفرد وتحيط به مما يؤدي للشعور بالقلق واليقظة أو عدم الراحة. عندما يستمر تعرض الشخص للتوتر لفترة طويلة تبدأ المشاكل الصحية بالظهور كآلام العضلات، والصداع، واضطرابات النوم، وغيرها من الأعراض.

بالإضافة إلى ذلك يعود الحصول على النوم الكافي من أهم أنماط الحياة الصحية، حيث إن النوم الصحي يلعب دوراً مهماً في العديد من الوظائف الحيوية في الجسم، ويساعد على تحسين المزاج، ودعم الجهاز المناعي، ومقاومة الأمراض، وغيره. وفي المقابل يتربّط على نقص وقلة النوم العديد من الآثار السلبية التي تؤثر على جودة الحياة اليومية وتزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض والمشاكل الصحية، مثل: ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، والاكتئاب، والسمنة.

وفي المقابل يعتبر التدخين من أهم أنماط الحياة غير الصحية التي يجب على الموظف تجنبها. وهو أحد أكثر الأسباب المؤدية للوفاة عالمياً والتي يمكن الوقاية منها. حيث إن استخدام التبغ يؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض التي تؤثر على القلب والكبد والرئتين، كما أن التدخين يعد عامل خطر رئيسي للنوبات القلبية والسكريات الدماغية وغيرها من الأمراض المزمنة.

## بيئة عمل معززة لأنماط الحياة صحية

1 توعية الموظفين بأهمية النوم، إدارة التوتر، والإقلاع عن التدخين.

2 إقامة الفعاليات والبرامج الداعمة لأنماط حياة صحية.

### حقيقة!

وجدت دراسة أجريت عام 2008 على ما يقارب من 200 شركة من مختلف الأحجام، بأن أثر تطبيق برنامج صحي للموظفين في العمل يظهر بشكل جلي خلال العام التالي للتنفيذ، حيث شهدت الشركات زيادة في الإنتاجية بمعدل 41٪.

# إقامة الفعاليات والبرامج الداعمة لأنماط حياة صحية

## الحقيقة المعرفية للموظف



يمكن توعية الموظفين بأهم المواضيع الصحية عن طريق البريد الإلكتروني او مواقع التواصل الاجتماعي

يمكنكم الاستفادة من الرسائل التوعوية في الحقيقة المعرفية لوزارة الصحة ووقاية المجتمع ونشرها بين الموظفين لديكم

(باركود الحقيقة المعرفية)

## دعم الموظف للإقلاع عن التدخين

1. تقديم إذن للسماح للموظف (المدخن) بمراجعة عيادات الإقلاع عن التدخين.
2. إنشاء مجموعات دعم للإقلاع عن التدخين
3. وضع الإشارات التحذيرية من التدخين في الأماكن المختلفة في جهة العمل.
4. الترويج لقصص ناجحة للإقلاع عن التدخين بين الموظفين



## تدريب المدراء على إدارة التوتر

تدريب المدراء والمسؤولين على إدارة التوتر، حتى يمكنهم التعامل مع الموظف الذي يعاني من التوتر بكفاءة عالية.



## جلسات استشارية

التنسيق مع الجهات ذات الصلة لتوفير جلسات استشارية فردية للموظفين الذين يعانون من التوتر والضغوطات النفسية.

## توفير مراافق تساعد الموظفين على الاسترخاء

كرسي للمساج  
غرف مخصصة للاستراحة  
مكاتب خالية من الضوضاء  
مساحات للابتكار والإبداع



## فعاليات تركز على أهمية النوم

من المهم تثقيف الموظف بأهم المواضيع المتعلقة بالنوم بما يشمل:

- الاحتياج اليومي من الساعات.
- تأثير النوم على الصحة.
- إدارة الوقت وتنظيم النوم.

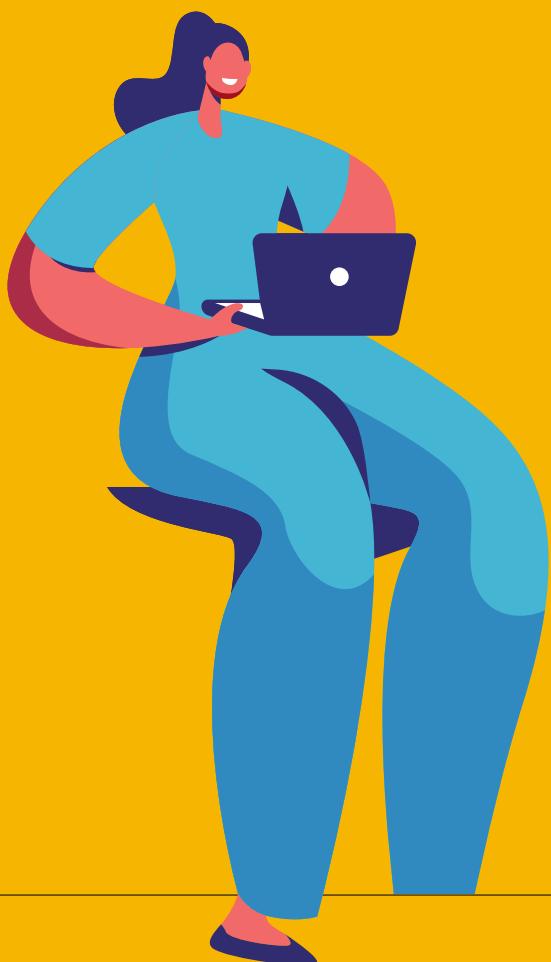
باركود لملف الورش

# بيئة عمل داعمة لصحة الموظف

خطوات لتعزيز صحة الموظف:

1 توفير فحوصات مجانية للموظفين.

2 تطبيق استبيان سنوي عن صحة الموظف.



# بِيَّنَةُ عَمَلٍ دَاعِمةً لِصَحةِ الْمَوْظِفِ

## مقدمة

تعتبر الصحة جوهر الإنتاجية في العمل بحيث لا يمكن للموظف ممارسة نشاطاته اليومية في العمل إذا لم يكن بصحة وعافية. وقد أثبتت الدراسات والتجارب أهمية تقديم صحة الموظف كأولوية عن طريق توفير فحوصات مجانية ودورية للموظفين في موقع جهة العمل.

يمكن تعزيز صحة الموظف عن طريق إتباع الخطوات التالية: -

- 1- توفير فحوصات مجانية للموظفين.
- 2- تطبيق استبيان سنوي عن صحة الموظف

## 1 توفير فحوصات مجانية للموظفين

يمكن أن تساهم الفحوصات والاختبارات الصحية المنتظمة في اكتشاف الأمراض قبل أن تبدأ أو في مراحلها الأولى. حيث إن الاكتشاف المبكر للأمراض يساعدهم بشكل كبير في رفع فرص العلاج والشفاء.

لذا فإنه ومن خلال الحصول على الفحوصات الصحية الأساسية، والإلمام بنتائجها يمكن للموظف اتخاذ خطوات مهمة وتحسين نمط حياته بما يشمل (التغذية الصحية، مزاولة النشاط البدني، والإقلاع عن التدخين، واللجوء للاستشارة الطبية)، وغيرها من الأنماط الصحية المهمة والمؤثرة على صحة الفرد. فيما يلي قائمة بالفحوصات المنتظمة الأساسية التي تناصر وزارة الصحة ووقاية المجتمع بإجرائها بشكل منتظم للموظفين:

- ضغط دم
- الكوليسترول
- الوزن ومعدل كتلة الجسم
- السكر في الدم

## 2 الاستبيان السنوي عن صحة الموظف (يرجى الاطّلاع في المرفقات)

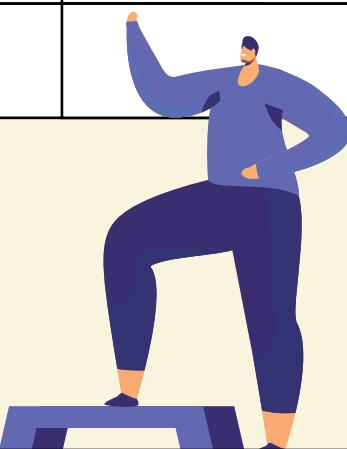
يمكن لجهة العمل تطبيق استبيان سنوي خاص بصحة الموظفين والذي يشمل أهم الأسئلة الخاصة بصحة الموظف مثل، الوزن والأمراض المزمنة، وتقدير الحالة الصحية للموظف، والتدخين، وغيرها. سيساهم تطبيق الاستبيان إلى تحديد أهم البرامج والفعاليات التي يجب تطبيقها خلال العام، وتأكيد جهود التوعية الصحية في جهة العمل وتوفير الاحتياجات المناسبة للموظفين.

# المرفقات



## المرفقات

 English	الحقيقة المعرفية
 اللغة العربية	تصاميم مبادرة السلم الصحي
	الدليل التغذوي
	فيديو البطاقة الغذائية
	فيديوهات الوجبات الصحية
	كتيب الوصفات الصحية
	كتيب ثلاث خطوات لغذاء صحي
صفحة رقم 20	المكافآت والحوافز
صفحة رقم 21	نموذج تطوير خطة عمل مبادرة أو فعالية صحية
صفحة رقم 22	استبيان عن صحة الموظف



# المكافآت والحوافز

تعتبر المكافآت والحوافز من أهم العوامل التي تشجع وتحفز الموظف على المشاركة في البرامج الصحية. وتتوفر الدافع لتغيير السلوك والالتزام بعادات أكثر صحية. حيث أثبتت الدراسات بأن تقديم المكافآت والحوافز يرفع من معدل المشاركة بين الموظفين. ووفقاً لدراسة تم تطبيقها في الولايات المتحدة والتي أثبتت بأن نسبة مشاركة الموظفين في البرامج الصحية التي تطبق بدون مكافآت (20% أو أقل) بينما ترتفع نسبة المشاركة إلى (70%) مع وضع مكافآت تقدر بمبلغ 100 دولار أو أكثر.

يمكن لجهة العمل توفير حزمة من المكافآت والحوافز التي يهتم لها الموظف بشكل أساسي مثل:

## مكافآت قيمة:

- تذاكر سفر.
- يوم إجازة.
- عضوية مجانية لدخول نادي رياضي لمدة شهر.
- إقامة فندقية.

## مكافآت عامة:

- ساعتين خروج مبكر.
- دخول مجاني للنادي لمدة يوم.
- تذاكر مجانية لدخول السينما.
- تذاكر مجانية لحضور عرض.



# نموذج تطوير خطة عمل لمبادرة أو فعالية صحية

	اسم المبادرة
	الهدف العام
	الأهداف الفرعية
	الأنشطة
	خطة الترويج
	خطة التقييم
	قائمة الشراكات
	المهام

## تحديد الموارد والميزانية

تغطية التكلفة (ميزانية المؤسسة، رعاية)	التكلفة	الكمية	الموارد

## فريق العمل

الاسم	الإدارة	أرقام التواصل	المهام

## الجدول الزمني للمهام

المهام	تاريخ البداية	تاريخ النهاية	النشاط

# استبيان عن صحة الموظف

يهدف هذا الاستبيان إلى تقييم الوضع الصحي العام للموظفين، لتحديد أولويات المؤسسة في برنامج بيئه عمل صحية وإيجابية.

تنويه: أن المعلومات ستكون سرية وأن النتائج ستستخدم فقط بهدف تطوير أنشطة ومبادرات وبرامج تدعم صحة الموظف في بيئه العمل.

	العمر
<input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> انثى	الجنس
	الطول (سم)
	الوزن (كجم)
<input type="checkbox"/> أعزب <input type="checkbox"/> متزوج <input type="checkbox"/> مطلق	الحالة الاجتماعية
<input type="checkbox"/> إماراتي <input type="checkbox"/> مقيم عربي <input type="checkbox"/> مقيم أجنبي	الجنسية
<input type="checkbox"/> السكر <input type="checkbox"/> ارتفاع ضغط الدم <input type="checkbox"/> ارتفاع الكوليسترول <input type="checkbox"/> أمراض القلب والشرايين <input type="checkbox"/> أمراض أخرى <input type="checkbox"/> لا يوجد <input type="checkbox"/> لا أعلم	هل تعاني من أيّة أمراض مزمنة
<input type="checkbox"/> ممتازة <input type="checkbox"/> جيدة جداً <input type="checkbox"/> جيدة <input type="checkbox"/> مقبولة <input type="checkbox"/> سيئة	كيف تقيم حالتك الصحية؟
<input type="checkbox"/> الغذاء الصحي <input type="checkbox"/> النشاط البدني <input type="checkbox"/> إدارة التوتر والإجهاد <input type="checkbox"/> الإقلاع عن التدخين <input type="checkbox"/> كل ما سبق <input type="checkbox"/> لا شيء	إذا كانت لديك الفرصة لتحسين صحتك، ما هي الجوانب التي ترغب في التركيز عليها؟

## النشاط البدني

<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا	هل تمارس النشاط البدني
<input type="checkbox"/> أقل من 30 دقيقة <input type="checkbox"/> 30 دقيقة <input type="checkbox"/> أكثر من 30 دقيقة <input type="checkbox"/> لست متأكد	إذا كانت إجابتك نعم، يرجى تحديد الوقت الذي تقضيه في ممارسة النشاط البدني في اليوم
	إذا كانت إجابتك لا يرجى ذكر الأسباب التي تحدك من ممارسة النشاط البدني؟

## الغذاء

<input type="checkbox"/> لا أتناول الوجبات السريعة 3-1 مرات في الأسبوع 6-3 مرات في الأسبوع أكثر من 6 مرات في الأسبوع لست متأكداً	معدل استهلاك الوجبات السريعة
<input type="checkbox"/> لا أتناول أي حصة أقل من 3 حصص 6-3 حصص أكثر من 6 حصص لست متأكداً	عدد حصص الخضار التي تتناولها يومياً
<input type="checkbox"/> لا أتناول أي حصة حصة واحدة 3-2 حصص أكثر من 3 حصص لست متأكداً	عدد حصص الفواكه التي تتناولها يومياً

## الصحة النفسية والنوم

	ما هو معدل ساعات نومك خلال أيام العمل؟
	ما هو معدل ساعات نومك خلال إجازة نهاية الأسبوع؟
<input type="checkbox"/> ولا مرة <input type="checkbox"/> نادراً <input type="checkbox"/> بعض الأحيان <input checked="" type="checkbox"/> غالباً <input type="checkbox"/> كل الأوقات	هل تعاني من التعب والتتوتر، الإكتئاب بسبب العمل؟
<input type="checkbox"/> ولا مرة <input type="checkbox"/> نادراً <input type="checkbox"/> بعض الأحيان <input checked="" type="checkbox"/> غالباً <input type="checkbox"/> كل الأوقات	هل تشعر بالسعادة في العمل؟
<input type="checkbox"/> ولا مرة <input type="checkbox"/> نادراً <input type="checkbox"/> بعض الأحيان <input checked="" type="checkbox"/> غالباً <input type="checkbox"/> كل الأوقات	هل يؤثر عملك على حياتك الاجتماعية؟
<input type="checkbox"/> ولا مرة <input type="checkbox"/> نادراً <input type="checkbox"/> بعض الأحيان <input checked="" type="checkbox"/> غالباً <input type="checkbox"/> كل الأوقات	هل تمنعك طبيعة عملك من تبني أنماط حياة صحية؟
<input type="checkbox"/> من شهر إلى 3 أشهر <input type="checkbox"/> من 3 أشهر إلى 6 أشهر <input type="checkbox"/> من 6 أشهر إلى سنة <input type="checkbox"/> أكثر من سنة	متى كانت آخر مرة أجريت فيها فحصاً دوريّاً (مثال، فحص السكر، ضغط الدم، الكوليسترول وغيرها)

