



حكومة الشارقة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

" أهمية صحة وعافية الموظفين "

إعداد:

شيخة سعيد بن حارب المهيري

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

المقدمة

إن الحياة العملية المستقرة التي تفتقر إلى الإلهام قد تشكل خطراً على صحة الموظف. فكيف يمكن معالجة هذه المشكلة حتى يصبح الموظفون أكثر إنتاجية وقادرين على عيش أنماط حياة صحية؟ إن تنفيذ وتعزيز الصحة والعافية ليس مجرد استثمار في الموظفين فحسب، بل إنه يعود بالنفع على أصحاب العمل أيضاً.

سيكون هناك طلب كبير على المديرين الذين لديهم معرفة بمبادرات العافية الناجحة مع استمرار تغير بيئات العمل في العالم، وخاصة في ضوء الأحداث مثل جائحة كوفيد-19. على سبيل المثال، يمكن أن يساعد امتلاك خلفية في علم النفس التطبيقي قادة الأعمال في تحقيق قيمة ملحوظة في تحويل معايير مكان العمل حول الصحة والعافية.

ما هي صحة وعافية الموظف؟

صحة الموظف وعافيته هي حالة صحته الجسدية والعقلية، داخل وخارج مكان العمل. وتأخذ في الاعتبار أي ظروف أو عادات طبية وسلوكية، فضلاً عن مستويات الطاقة والمزاج والدافع. وإذا تضررت صحة الموظف أو عافيته، فإن ذلك لا يؤثر على أدائه فحسب، بل قد يضر أيضاً بفريقه ومنظمته وحياته الشخصية. ولهذا السبب، فإن دعم الموظفين من خلال عدسة العافية في مكان العمل أمر لا يقدر بثمن.

يميل الموظف السليم إلى أن يتمتع بمستويات ثابتة من الطاقة، وسلوكيات استباقية، وإنتاجية وتركيز أعلى، وتصرف إيجابي يحسن مستويات الراحة في مكان العمل. ومع ذلك، نظرًا لأنه ليس من الواضح دائمًا من هو السليم ومن ليس كذلك، فيجب على أصحاب العمل بذل الجهود للتواصل مع موظفيهم وفهم كيفية تحسين تجربتهم في مكان العمل على أفضل وجه¹.

لماذا يجب تعزيز الصحة والعافية؟

تؤثر صحة الموظف ورفاهيته بشكل مباشر على عمله. لقد مررنا جميعًا بلحظات لم نشعر فيها بأننا في أفضل حالاتنا، وفي تلك اللحظات قد يبدو من المستحيل تقريبًا أن نقدم أفضل ما لدينا في العمل. من المهم أن نفهم كيف تؤثر السلوكيات الصحية على صحة الفرد والمؤسسة ككل.

عندما تعزز المنظمات الصحة والعافية في العمل، فإنها تجني فوائد لا حصر لها. عندما يتم الاهتمام بالصحة العقلية والجسدية للموظف، فمن المرجح أن يظلوا متحمسين ومنتجين. من وجهة نظر فردية، يحد الموظف من تعرضه للمخاطر الصحية ولا يجد وظيفته شاقة. يقول أكثر من 80٪ من الموظفين الذين يستثمر أصحاب العمل في رفاهيتهم إنهم يستمتعون بعملهم.

¹ <https://appliedpsychologydegree.usc.edu/blog/wellness-in-the-workplace>

من وجهة نظر تنظيمية، فإنك تعمل على تعزيز معنويات الموظفين ورضاهم ومعدلات الاحتفاظ بهم على نطاق واسع. كما تعمل على تقليل التغيب وتكاليف الرعاية الصحية. ومن المثير للاهتمام أن 72% من الشركات التي تنفذ هذه البرامج شهدت ثقافة أفضل لهم وخفضت نفقات الرعاية الصحية.

إذن، ما الذي يحدث بالضبط عندما تتدهور صحة الموظف؟ إنه تأثير الدومينو. سيضعف أداءه نتيجة لذلك، وهو ما قد يؤثر سلباً على فريقه، وفي النهاية على المنظمة بأكملها²

ليس سرّاً أن الموظفين الأصحاء جسدياً وعقلياً يتمتعون بنظرة إيجابية للحياة ويكونون منتجين ومنخرطين في العمل. قد يكون توفير المال دافعاً أساسياً لمعظم المؤسسات وقد لا يكون إثارةً بنسبة 100%. لكن هذا لا يغير حقيقة أن الصحة الجيدة ضرورية، وتعزيزها في مكان نقضي فيه معظم ساعات عملنا، سيكون له تأثير كبير على حياتنا سيتمدد إلى الساعات التي نقضيها في المنزل وأسرنا والمجتمع.

لذا، لماذا لا نبدأ بالعافية والصحة في مكان العمل؟ وهنا يأتي دورنا، مع بعض الأفكار حول خلق ثقافة صحية وحمل موظفينا على رحلة نحو العافية. يجب أن يكون تعزيز عافية الموظفين وصحتهم أولوية لأي صاحب عمل يريد خلق مكان عمل مزدهر. ولكن قبل إنشاء برنامج لمعالجة عافية الموظفين، كيف نكتشف الحاجة إلى حلول العافية؟

هل تحتاج إلى حلول لرفاهية الموظفين؟

ورغم أن هذا السؤال قد يبدو واضحاً، فمن منا لا يحتاج إلى صحة جيدة؟ ولكن لا يزال من الضروري تناول هذا السؤال. ويتألف السؤال من جزأين — هل يحتاج موظفو إلى برامج رعاية صحية للموظفين، وكيف أصمم برنامجاً يساعد القوى العاملة المحددة التي أعمل بها؟ وهذا يطرح السؤال التالي: كيف يمكنني معرفة الحالة الحالية لصحة موظفي؟

وهنا الطريقة:

التقييم: هو دائماً الخطوة الأولى ويشارك فيه الأفراد والمنظمات والمجتمع. على سبيل المثال، يجب علينا جمع المعلومات حول المخاطر الصحية والتركيبية السكانية للقوى العاملة. نحتاج أيضاً إلى بيانات حول الممارسات الحالية والبنية الأساسية وبيئة العمل الحالية. بالإضافة إلى ذلك، يجب أيضاً تقييم المجتمع الموسع الذي يوفر الغذاء والنقل والأنشطة الترفيهية والموارد الأخرى، وبعد ذلك يأتي:

التقييم: إن تنفيذ السياسات وتقديم تغطية التأمين الصحي مع المزايا والدعم الاستشاري سوف يتدفق من خطة جيدة التنفيذ. وأخيراً، يمكنك تقييم واكتشاف نتائج خطة العافية من خلال النظر في البيانات المتعلقة بالتغيب عن العمل وتكلفة وجودة الرعاية الصحية والصحة الجيدة بشكل عام بين الموظفين وثقافة الصحة التنظيمية. والآن بعد أن أصبحت لديك المراحل الأربع اللازمة لامتلاك مكان عمل قوي وصحي، سنناقش كيفية تحقيق ذلك من خلال بعض المؤشرات.

² <https://www.workhuman.com/blog/promote-health-and-wellness/>

الطرق العشرة لتعزيز صحة الموظفين

هناك العديد من الفوائد لتحسين صحة الموظفين ورفاهيتهم. فالموظفون الأصحاء والسعداء أكثر إنتاجية، ولديهم أيام مرضية أقل، وتكلفة تأمين أقل. بالإضافة إلى ذلك، فإن القوى العاملة الصحية هي قوة عاملة أكثر مشاركة ورضا، مما يؤدي إلى تحسين الروح المعنوية وانخفاض معدل دوران العمالة. كيف نعزز العافية؟

1- إنشاء دور منسق العافية

حتى مع وجود قسم موارد بشرية موسع، فإن منسق الصحة والعافية ضروري. وتستطيع المنظمات تعزيز صحة الموظفين من خلال تعيين منسق صحة وعافية مسؤول عن تطوير وتنفيذ برامج صحة الموظفين. حيث يتم تصميم هذه البرامج لتعزيز خيارات نمط الحياة الصحية وتحسين صحة الموظفين، كما يلعب منسقو الصحة والعافية دورًا حيويًا ويساعدون في خلق ثقافة الصحة داخل المنظمة، ويمكن أن تؤثر جهودهم بشكل إيجابي على أداء المنظمة.

2- توفير إمكانية الوصول إلى مرافق اللياقة البدنية في الموقع أو بالقرب منه.

لن تترك مجالًا كبيرًا للعدر إذا قمت بتوفير إمكانية الوصول إلى مرافق اللياقة البدنية في الموقع أو بالقرب منها. لن يمر العذر المعتاد بعدم وجود وقت لممارسة الرياضة أو أنها باهظة الثمن، لأن النتيجة الطبيعية هي صحة أفضل وتكاليف رعاية صحية أقل، وزيادة الإنتاجية، وحل مثالي لضمان توازن إيجابي بين العمل والحياة للموظفين.

3- التدريب لتحسين الصحة

إن عقد جلسات شهرية أو نصف شهرية حول اللياقة البدنية وفوائد الصحة الجيدة يمكن أن تصبح ميزة منتظمة في جميع الأقسام. وإذا كان عدم اهتمام الموظفين يمثل هذا التدريب يشكل مصدر قلق، فيمكن تحفيزهم. وسوف يظل الموظفون على المسار الصحيح إذا أدركوا أن الصحة الجيدة من شأنها أن تؤدي إلى خفض أقساط التأمين الصحي، وهو سبب كافٍ للانضمام إلى البرنامج.

4- استخدام لوحات الرسائل

إن لوحات الرسائل المعروضة بشكل بارز في غرف الاستراحة تعمل بشكل جيد عندما تشجع مساهمة الموظفين. فبدلاً من جعل اللوحات مخصصة للإعلانات فقط، يمكن للموظفين إضافة اقتراحاتهم وأهدافهم الصحية ومعالمهم وإنجازاتهم. إن الدعم بهذا الشكل يوفر مجموعة من الأقران ويحفز الموظفين على الاهتمام بصحتهم.

5- تقديم الموارد المتعلقة بالصحة والعافية

لا يتمتع الجميع بخبرة جيدة في برامج اللياقة البدنية أو ما يناسب احتياجاتهم الصحية. قد يحتاجون إلى المساعدة إما من منسق العافية أو من خلال القراءة. سيكون من العملي توفير ركن رعاية صحية مخصص يوفر إمكانية الوصول إلى الأكل

الصحي وممارسة الرياضة وما إلى ذلك. يمكن أن يكون مساحة مادية أو جزءاً من برامج صحة الموظفين الافتراضية، مع روابط لمواقع الويب والمكتبات عبر الإنترنت. الهدف هو إعلام وتثقيف الموظفين كجزء من ثقافة عملهم.

6- الدعوة إلى عادات الأكل الصحية

إن تعزيز عادات الأكل الصحية لا يعني فرض نظام غذائي. يمكنك تشجيع الموظفين على تناول الأطعمة الصحية من خلال توفير وجبات خفيفة ووجبات صحية في مكان العمل. يمكن لخبير التغذية المساعدة في إنشاء مخطط غذائي يقدم خيارات صحية. إحدى الطرق لتشجيع الموظفين على اتخاذ خيارات أكثر صحة هي تقديم خصومات على الوجبات الخفيفة الصحية.

7- تعزيز الصحة العقلية المتوازنة

من بين الأمور التي أكدتها الجائحة العلاقة بين الصحة البدنية والعقلية. فلا يكتمل أي برنامج للرعاية الصحية دون تعزيز الصحة العقلية. وتقدم المؤسسات يوماً للصحة العقلية كل شهر حيث يمكن للموظفين أخذ يوم إجازة دون طرح أي أسئلة. بالإضافة إلى ذلك، فإن وجود مستشارين داخليين لمساعدة الموظفين خلال بعض المراحل الصعبة من شأنه أن يعزز بشكل كبير من صحة الموظفين.

8- تشجيع فترات الراحة والنشاط البدني.

شجع الموظفين على أخذ فترات راحة منتظمة أثناء يوم العمل للتحرك وتنشيط الدورة الدموية. قدم لهم تقنيات إدارة الإجهاد والاسترخاء كجزء من برنامج مساعدة الموظفين. يمكنك تنظيم فرق رياضية للشركة أو عقد دروس لياقة بدنية في وقت الغداء.

9- تعزيز ثقافة التوازن بين العمل والحياة

كانت هناك نظرية مفادها أن ساعات العمل الطويلة تزيد من فرصك في الترقية. وقد ثبت خطأ هذه النظرية مراراً وتكراراً، حيث لا يتعلق الأمر بمدة عملك بل بذكائك في العمل. وهناك دليل لا يقبل الجدل على أن التوازن الصحي بين العمل والحياة مع ساعات عمل مرنة ووقت مدفوع الأجر للأيام الشخصية والإجازات يجعل الموظفين يحافظون على مستويات طاقتهم ويظلون منتجين باستمرار.

10- توفير مزايا التأمين الصحي التي تشجع على الرعاية الوقائية

من منا لم يسمع أن الوقاية خير من العلاج؟ إن الرعاية الوقائية ممكنة في المؤسسات التي تتمتع بمزايا التأمين الصحي. وتعمل خدمات الرعاية الوقائية على تعزيز العافية في مكان العمل، مثل حملات التطعيم، والفحوصات الخاصة بالسرطان والأمراض الأخرى، وتقديم المشورة بشأن خيارات نمط الحياة الصحية.

في الختام إن تطبيق ولو القليل من هذه الأفكار يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في تعزيز صحة وعافية الموظفين. فمن المرجح أن يكون الموظفون أكثر إنتاجية و انخراطاً وتحفيزاً للقيام بأفضل عمل عندما يكونون أصحاء وسعداء ³

³<https://www.synergita.com/blog/employee-engagement-software/10-ways-to-promote-employee-wellness-and-health-at-workplace/>