|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| arm3**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز** | **دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشي** | **بيمارستان دكتر شريعتي** |
| **کد دستورالعمل: SH-QI-IN.AS.00.10** |
| **تاریخ بازنگری:****01/02/1402** | **تاریخ بازنگری :10/2/1403****تاریخ ابلاغ:16/2/1403** | **تاریخ بازنگری بعدی:****01/03/1404** |

**عنوان دستورالعمل:** فعالیت های بدنی کارکنان

**دامنه کاربرد:** کلیه واحدهای درمانی و پاراکلینیک

**تعاریف:**

* **انسان سالم**: که محور توسعه پایدار در یک جامعه سالم و پر نشاط است و بدون شک ورزش یکی از مهمترین مولفه های رسیدن به این مهم تلقی می گردد.
* **تربیت بدنی**: علمی است منظم، اصولی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن و بالا بردن عوامل جسمانی و بارور نمودن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد.

**مهارت مسئول:** ---

**هدف:**

1. توسعه وتقویت جسمی وروحی وروانی کارکنان بیمارستان.
2. افزایش نشاط ،شادابی،وارتقاء سطح کیفیت زندگی کارکنان بیمارستان.
3. ارتقاء سبک زندگی سالم وفعال وترویج فرهنگ ورزش به منظورتوسعه شاخص های سلامت کارکنان بیمارستان.
4. ارتقاء سطح سلامت وتندرستی کارکنان بیمارستان به منظورافزایش کارایی واثربخشی کاری آنان**.**

**نحوه نظارت بر اجرای دستورالعمل:**

1. نظارت مستقيم
2. نظارت غير مستقيم

**شیوه انجام کار (بصورت گام به گام همراه با مسئول،زمان و مکان اجرا):**

1. تاکید برافزایش کمی وکیفی فعالیت های ورزشی کارکنان بیمارستان با تشکیل کلاس های ورزشی دربیمارستان.
2. فرهنگ سازی درزمینه فعالیت های ورزشی ومزایای آن.
3. شناسایی افراد علاقمند و ثبت نام جهت حضوردر کلاس های ورزشی.
4. تامین فضای فیزیکی جهت برگزاری کلاس های ورزشی.
5. تامین نیازهای تجهیزاتی (توپ و.....).
6. به کارگیری مربی جهت آموزش کارکنان.
7. تشکیل منظم کلاس ها ی آموزشی.
8. ارائه پیشنهاد جهت تهیه و نصب نرم افزار نرمش های ارگونومی.
9. ارائه پیشنهاد جهت تشکیل ورزش های گروهی.
10. ارائه پیشنهاد برگزاری مسابقات ورزشی دربیمارستان به مناسبت روز های خاص.
11. انتخاب تیم های برتر و با اخلاق**.**

**امکانات و تسهیلات مورد نیاز:**

پرسنل درماني، پرستاران هرشيفت، برگه هاي آموزشي و پمفلتهاي آموزشي، تلويزيون و دستگاه دي وي دي، برگزاري كلاسهاي آموزش همگاني جهت تمامي مددجويان و نظر سنجي از مددجويان جهت برگزاري كلاسهاي آموزشي.

**منابع/مراجع:**

**مرادي ده باغي،كامبيز. فيزيولوژي ورزش. چاپ اول. 1394.**

|  |  |
| --- | --- |
| **نام و نام خانوادگي** | **سمت** |
| **تهيه كنندگان:** | **فروغ ميرسليمي**  | **سوپروايزر ارتقاء سلامت** |
| **تاييد كننده:** | **آقاي چنکشی** | **مديريت مرکز** |
| **خانم حاجی قاسمی** | **مدیریت پرستاری** |
| **مريم نيك مرام** | **بهبود كيفيت** |
| **تصويب /ابلاغ كننده:** | **دكتر محمد كشاورز روحي** | **رياست مرکز** |