



Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



يوم الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين

وزارة الصحة
حزيران ١٣، ٢٠١٩

المحتوى

٢ مشروع الدعم النفسي الاجتماعي
٣ الهدف من يوم الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين
٤ الكلمات الافتتاحية
٤ د. ميس العبدالله، مديرة التطوير المؤسسي وضبط الجودة، وزارة الصحة
٥ الدكتورة كريستين مولر، مديرة مشروع الدعم النفسي الاجتماعي في الأردن، GIZ
٦ الدكتور هيثم الدويري، مدير مديرية التطوير المؤسسي وضبط الجودة، وزارة الصحة
٨ عرض كوميدي: وسام طيلة، كوميدي
٩ النشاطات الخارجية
١٠ المحطة ١: لعبة الذاكرة
١١ المحطة ٢: الكوميديا
١٢ المحطة ٣: الكاريكاتير
١٣ المحطة ٤: أنا جيد ب...
١٤ المحطة ٥: الرياضة
١٥ المحطة ٦: الطعام والشراب الصحي
١٦ المحطة ٧: أدوات مسح الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين
١٧ المحطة ٨: إدارة الضغط النفسي
١٨ المحطة ٩: الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين

مشروع الدعم النفسي الاجتماعي

يعمل مشروع «الدعم النفسي الاجتماعي والصدمات النفسية في الاردن»، بتكليف من الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الدولي، بالتعاون مع وزارة الصحة الأردنية بهدف رئيسي وهو تحسين خدمات الدعم النفسي الاجتماعي التي تقدمها الجهات الفاعلة في الدولة والمجتمع المدني لأفراد المجتمع المحلي كماً ونوعاً. وذلك في مجتمعات محلية مختارة في كل من الزرقاء والمفرق وسحاب.

يسعى المشروع نحو هدفين: الأول يتعلق بتطوير القدرات بالتعاون مع الجامعات الأردنية. حيث تقوم جامعة اليرموك والجامعة الأردنية بتقديم دورات تدريبية قصيرة حول الدعم النفسي الاجتماعي للمهنيين العاملين مع اللاجئين أو المجتمعات المضيفة (مساق مخصص لمقدمي الخدمة حالياً في الجامعة الأردنية، ومساق مخصص للخريجين في جامعة اليرموك). بينما الهدف الثاني هو بناء القدرات للمهنيين الصحيين فيما يتعلق بالمعرفة والمهارات اللازمة لتوفير الدعم النفسي الاجتماعي.

إن عدد اللاجئين المرتفع في الأردن يزيد من التحديات التي تواجهها الأردن بالنسبة للنظام الصحي والمهنيين الصحيين. فيما يتعلق بالمستفيدين: يواجه العديد من المهنيين الصحيين صعوبات في التعامل مع العدد الكبير من المستفيدين أو مع الحالات الفردية. حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن اللاجئين السوريين والمجتمعات المضيفة يعانون من وضع مرهق. كما أن التعامل مع الحالات الفردية مثل الأطفال الذين فقدوا أحد ذويهم، أو مع امرأة واقعة ضحية للعنف، أو مع الرجال الذين تعرضوا للتعذيب ينقل كاهل العاملين في المجال الصحي. ونتيجة لذلك، ينصب تركيز المشروع على دعم وزارة الصحة الأردنية في اتخاذ تدابير للرعاية الذاتية ورعاية الموظفين للعاملين في مجال الصحة.

تشمل تدابير الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين ما يلي:

- (1) تطوير المبادئ التوجيهية
- (2) إنشاء كتيب عن المنهجيات والتدابير للرعاية الذاتية ورعاية الموظفين
- (3) إقامة تدريب منظم من خمسة مستويات لضباط ارتباط الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين لإنشاء مجموعات إشرافية
- (4) افتتاح مركز الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين في وزارة الصحة
- (5) إنشاء استبيان عبر الإنترنت لمراقبة المستوى العام لرضا الموظفين
- (6) تقديم جلسات توعوية كل أسبوعين في مركز الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين



الهدف من يوم الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين

نظراً لحدائثة المفهوم والتدابير الخاصة بالرعاية الذاتية ورعاية الموظفين، فإن أهداف يوم الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين تنطوي تحت:

- التعريف بمهام ونشاطات مركز الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين.
- تعزيز هذا المفهوم بين موظفي وزارة الصحة.

اشترك أكثر من ٢٥٠ موظفاً من وزارة الصحة في نشاطات هذا اليوم الذي بدأ افتتاحه بكلمات ترحيبية، متبوعةً بمساحة مفتوحة متضمنة العديد من الأنشطة والمحطات التي تدعم رفاهية الموظفين في الجوانب العاطفية والإدراكية والروحية والجسدية.

الكلمات الافتتاحية

د. ميس العبدالله، مديرة التطوير المؤسسي وضبط الجودة، وزارة الصحة

رحّبت الدكتورة ميس بعطوفة الأمين العام الدكتور حكمت أبو الفول، ومديرة مشروع الدعم النفسي الاجتماعي في الأردن الدكتورة كريستين مولر، والحضور الكريم من موظفي وزارة الصحة.

كما أوضحت الدكتورة ميس الفرق بين مفهومي الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين حيث عرّفت الأول على أنه الإجراءات والممارسات التي يقوم بها الموظف بنفسه لتقليل التوتر والإجهاد، مثل تبني عادات صحية وأسلوب حياة صحي ونشط والاهتمام بتنمية المهارات الفكرية والحياتية والاجتماعية والشخصية. أما مفهوم رعاية الموظفين فهو يشمل كافة المبادئ والإجراءات والممارسات التي تتبناها المؤسسات لتقليل الضغوطات على الموظفين لرفع مستوى الكفاءة والجودة في العمل.

كما أردفت الدكتورة قائلة إن فكرة تبني مفهوم الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين ظهرت في سياق حرص الوزارة ممثلة بمديرية التطوير المؤسسي وضبط الجودة على استدامة واستمرارية عمليات التحسين والتطوير في الوزارة حيث يجري تدريب ضباط ارتباط الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين من المستشفيات والمراكز الصحية ومديريات الصحة من شتى مناطق المملكة. وذلك يأتي انسجاماً مع معايير جائزة الملك عبدالله الثاني لتمييز الأداء الحكومي والشفافية وتحديداً فيما يتعلق بالأفراد وضمن وجود بيئة عمل صحية وإيجابية ومتوازنة مع الحياة المعيشية للموظفين وتعزيز العلاقات بينهم.



الجمهور مع عطوفة الأمين العام لوزارة الصحة الدكتور حكمت أبو الفول



الدكتورة كريستين مولر، مديرة مشروع الدعم النفسي الاجتماعي في الأردن، GIZ



رَحبت الدكتورة مولر بحرارة بعطوفة الأمين العام الدكتور حكمت أبو الفول والحضور الكريم. وقامت بإعطاء لمحة صغيرة عن الوكالة الألمانية للتعاون الدولي GIZ ومشروع الدعم النفسي الاجتماعي في الأردن. حيث تم تكليف هذا المشروع من قبل الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الدولي، بالتعاون مع وزارة الصحة الأردنية كشريك رئيسي منذ ٢٠١٧ ولغاية ٢٠٢١.

نوّهت الدكتورة مولر إلى أنه على الرغم من أن ظهور هذا المشروع كان متزامناً مع الأزمة السورية إلا أن هذا المشروع المشترك يستهدف المجتمعات الأردنية والسوريين بشكل متساوٍ.

ينصب تركيز المشروع على الدعم النفسي الاجتماعي كاستراتيجية تكميلية للصحة العقلية. ونظراً لأن الخبرة في مجال الدعم النفسي الاجتماعي نادرة، فإن تركيز المشروع ينصب على تنمية القدرات. يتعاون المشروع أيضاً مع الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك في تقديم دورات تدريبية متقدمة للمهنيين من مختلف التخصصات في مجال الدعم النفسي الاجتماعي المجتمعي.

أوضحت الدكتورة مولر أنه عند التحدث عن الدعم النفسي الاجتماعي فإننا نعني بذلك الدعم الاجتماعي المقدم للأخريين كي يشعروا بتحسن، ويتغلبوا على الحزن، ويكونوا قادرين على التعامل مع الخسائر والعنف وكذلك تطوير وجهات نظرهم للمستقبل حيث يشعرون بالأمان. ويمكن توفير الدعم على مستويات الأفراد والأسر والمجتمعات. وإن تقديم الدعم النفسي الاجتماعي هو نهج غير طبي، ولا يزال من الصعب قياس فائدته، لذلك هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث في هذا المجال. ومع ذلك، تشير نتائج البحوث إلى أنه في حالة الصراع وما بعد الصراع، فإن الدعم ضروري مفتقد وإن العواقب السلبية تقع على المستوى الفردي (مثل تعاطي المخدرات) أو على مستوى الأسرة (مثل إهمال الأطفال من قبل الآباء).

يجب تعزيز المهنيين الصحيين على وجه الخصوص في هذا الصدد: لكونهم الأشخاص الذين لديهم اتصال وثيق مع المنتفعين ولديهم الشغف والمعرفة للمساعدة. ينبغي زيادة دعم المهنيين الصحيين، من خلال نظام دعم احترافي لرعاية الموظفين ومع تدابير للعناية الذاتية، حتى يتمكنوا من تقديم تلك الخدمات التي يحتاجها المستفيدون. وتعد وزارة الصحة الأردنية واحدة من أولى الوزارات الرائدة التي تنفذ الإجراءات اللازمة للمهنيين الصحيين. وفي الختام أعربت الدكتورة مولر عن شكرها لوزارة الصحة لدعمها في هذا التعاون المثمر.

الدكتور هيثم الدويري، مدير مديرية التطوير المؤسسي وضبط الجودة، وزارة الصحة

رحّب الدكتور الدويري بالحضور وتحدث عن رؤية الملك في الاصلاح الشامل، كما بيّن أهمية مفهوم الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين، وقد كان مسروراً لكون وزارة الصحة رائدة على المستوي المحلي في تبنيها لهذا المفهوم ومحاولاتها المستمرة لتطبيقه بفعالية.

عبّر الدكتور الدويري عن سعادته بإطلاق فعاليات يوم الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين لموظفي وزارة الصحة برعاية كريمة من عطفة الأمين



العام الدكتور حكمت أبو الفول. كما أنه هتأ مقام حضرة صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني ابن الحسين المعظم، والأسرة الأردنية الكبيرة الواحدة وكافة الحضور بمناسبة عيد الفطر المبارك، والعيد الثالث والسبعين لاستقلال المملكة، ويوم الجيش، والثورة العربية الكبرى والذكرى العشرون لعيد الجلوس الملكي، أعادها الله بالخير واليمن والبركات.

كما شرح الدكتور الدويري حرص جلالته الملك عبدالله الثاني ابن الحسين منذ أن تسلم سلطاته الدستورية على إرساء رؤية واضحة للإصلاح الشامل. ولقد جاء هذا من خلال سلسلة من الأوراق

النقاشية التي سعى جلالته من خلالها إلى تحفيز حوار وطني حول مسيرة الإصلاح، بهدف بناء توافق، وتعزيز المشاركة الشعبية في صنع القرار. ولا بد لنا هنا من التوقف عند الورقة النقاشية السابعة والتي حملت عنوان «بناء قدراتنا البشرية وتطوير العملية التعليمية جوهر نهضة الأمة» لتؤكد على ضرورة استغلال الطاقات التي يتمتع بها الشعب الاردني، من خلال اكتشاف المواهب واستغلالها بالاتجاه الإيجابي، والجمع بين العلم والعمل والنظرية والتطبيق؛ مع مراعاة التخطيط والتحليل، وبناء الفكر لمواكبة التكنولوجيا، وعملية تطوير التعليم، وبناء القدرات المؤسسية.

وانطلاقاً من هذا الهدى الهاشمي، أدركت وزارة الصحة أهمية تطوير وإدارة الموارد البشرية كعنصر رئيسي في تقديم الخدمات الصحية بجودة وكفاءة عالية، وأنها العمود الفقري والركيزة الأولى لأي نظام صحي يسعى إلى تحقيق أهدافه، لذا فقد عملت الوزارة بجد وباستمرار على الارتقاء بممارسات إدارة الموارد البشرية لتشمل مناحي تتجاوز استقطاب هذه الكوادر وتحفيزها والاحتفاظ بها ورفع قدراتها إلى التركيز وبشكل خاص على تطوير برنامج مستدام وداعم لرعاية العاملين يهدف إلى الارتقاء بقدراتهم وإمكاناتهم، وذلك من خلال التركيز على الجوانب المتعلقة بالرعاية الذاتية.

ولقد أصبح مفهوم الرعاية الذاتية مصطلحاً واسع الانتشار في المواضيع العصرية المتعلقة بالصحة الجسدية والعقلية، وهو ما حفز العديد من المؤسسات لبذل جهود متزايدة للحفاظ على رفاة منتسبيها وصحتهم. وعلى الرغم من وجود العديد من التعريفات التي وضعت لتوضيح مفهوم الرعاية الذاتية إلا أنها جميعاً تتفق على أن هذه الرعاية تهدف إلى محافظة الفرد على صحته الشخصية، فهي تشمل كافة الأنشطة التي يقوم بها أي فرد أو أسرة أو مجتمع بنية تحسين الصحة واستعادتها أو معالجة المرض أو الوقاية منه. كما تشمل على جميع القرارات الصحية التي يتخذها الناس لأنفسهم أو لأسرهم للحصول وللبقاء على صحة سليمة جسدياً وعقلياً.

أكد الدكتور الدويري أن إطلاق فعاليات هذا اليوم والذي سبقه افتتاح المركز التدريبي للرعاية الذاتية ورعاية الموظفين في مبنى وزارة الصحة تأتي انسجاماً مع تطلعات ورؤى الوزارة بتعزيز قدرات كوادرها البشرية والتزاماً منها بتطبيق معايير جائزة الملك عبدالله الثاني لتميز الأداء الحكومي والشفافية وتحديداً فيما يتعلق بمعيار الأفراد وضمان وجود بيئة عمل صحية وإيجابية ومتوازنة مع الحياة المعيشية للموظفين وتعزيز العلاقات بينهم. ومن الجدير بالذكر بأن وزارة الصحة ستكون الوزارة الأولى على مستوى المنطقة التي تتبنى مؤسسة مفهوم الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين. كما أوضح أن فعاليات هذا اليوم تأتي في سياق تذكير الوعي بأهمية الرعاية الذاتية كجزء من منظومة رعاية الموظفين الرامية للحفاظ على سلامة الموظفين النفسية وحرصاً على تجنبهم آثار الضغط والقلق والتوتر، والتي يأمل ان تساعدهم على التخلص من الطاقة السلبية الناتجة عن ضغوط العمل، وشحنهم بالطاقة الايجابية التي تساعد على الرجوع إلى العمل بفاعلية أكبر، مما ينعكس بالأثر الايجابي على ذواتهم ومن يحيط بهم سواء في العمل والبيت، وكذلك على المستفيدين من الخدمات التي يقدمونها.

وفي الختام، تقدّم الدكتور الدويري بوافر الشكر وعظيم الامتنان لعطوفة الأمين العام على شموله هذا الحفل برعايته الكريمة والشكر والتقدير لمشروع الدعم النفسي الاجتماعي التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي لجهودهم المبذولة في إقامة فعاليات هذا اليوم. كما عبّر عن أمله في مواصلة البذل والعطاء وتقديم الجهود الفضلى في خدمة الوطن تحت ظل الراية الهاشمية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني المعظم حفظه الله ورعاه.



عرض كوميدوي

وسام طيبة، كوميدوي

قام الممثل وسام طيبة بالترحيب بالحضور وأعرب عن امتنانه لدعوته إلى هذا اليوم. توجه بالشكر إلى جميع موظفي وزارة الصحة لتفانيهم في أداء عملهم. وقد قدّم عرضاً ترفيهياً صغيراً باستعمال آلة الكمان ووعد الجمهور بالكثير من المرح الذي ينتظرهم في النشاطات الخارجية.



النشاطات الخارجية

تم افتتاح النشاطات الخارجية برعاية كريمة من عطوفة الأمين العام الدكتور حكمت أبو الفول.

تم تقسيم القسم الخارجي إلى تسع محطات، حيث عملت كل محطة على عكس وتعزيز مفهوم الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين بطرق مختلفة مما مكن المشاركين من الاستمتاع بزيارتهم لكل محطة على حدة. وقد بدأوا جولاتهم بتسجيل أسمائهم وحصولهم على حقائب قماشية متعددة الاستخدام بعبارتين مختلفتين مطبوعتين عليهما: الأولى "You can do it"، والثانية «كن عظيماً بذاتك».



المحطة ا: لعبة الذاكرة

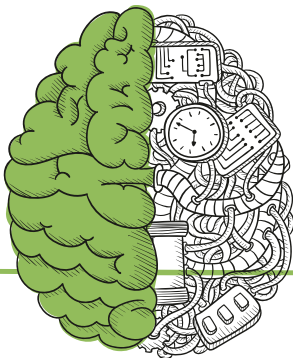
توضح هذه المحطة الرابط بين ممارسة ألعاب الذاكرة ومفهوم الرعاية الذاتية، حيث تكمن أهمية هذه الألعاب في قدرتها على رفع مستوى التركيز في الدماغ وتقوية المهارات الإدراكية. إنها تحسن من كفاءة الذاكرة قصيرة الأمد وتقوي الذاكرة البصرية وبالتالي فهي تعمل على إبقاء الدماغ نشطاً.



محطة لعبة الذاكرة

كيف تفيد ألعاب الذاكرة في الرعاية الذاتية؟

- يساعدك على إبقاء عقلك نشطاً من خلال الإنخراط في أنشطة تعزيز الدماغ لتكون أكثر صحة
- تحسين الذاكرة
- تحسين أنظمة التركيز
- تعزيز المهارات المعرفية
- تدريب الذاكرة البصرية
- زيادة الذاكرة على المدى القصير
- منع إصابة الذاكرة للأمراض النسيان كالزهايمر



المحطة ٣: الكوميديا

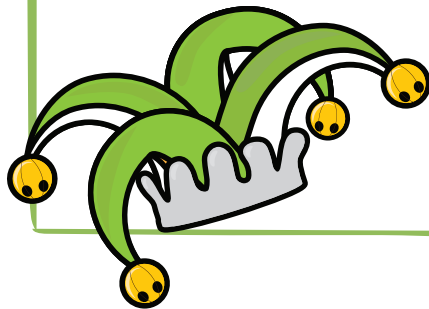
كان مضيف هذه المحطة الممثل الكوميدي وسام طويلة الذي قدّم عرضاً كوميدياً حياً وقام بأداء بعض اللوحات التفاعلية. يعتبر الضحك جزءاً من الرعاية الذاتية لكونه يقوي الجهاز المناعي، ويساعد في تفريغ الضغوطات، ويعزز القدرات الإدراكية كما يرفع من مستوى السيروتونين والإندورفين مما يخفف الإحساس بالألم.



محطة الكوميديا

كيف يفيد الضحك في الرعاية الذاتية؟

- يقوي جهاز المناعة
- يزيد مرونة الأوعية الدموية
- يرفع من روح المعنوية
- يقلل الضغوط النفسية والجسدية
- يرفع مستوى الأداء العقلي
- يرفع مستوى الأكسجين الداخل إلى الرئة
- يرفع من إفراز مادة الاندورفين فيخفف حدة الألم



المحطة ٣: الكاريكاتير

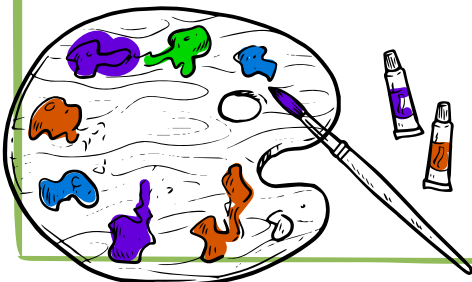
كان مضيفا هذه المحطة الرسامين الكاريكاتيريين الموهوبين: أغوف وأنس غرايبة. ترمز هذه المحطة إلى الإبداع وأثره في رفع مستوى التقييم الذاتي للفرد، على بناء المهارات بطريقة إبداعية، وعلى الأفكار الإيجابية التي يمكن نشرها بسهولة بين الأفراد ومحيطهم.



محطة الكاريكاتير

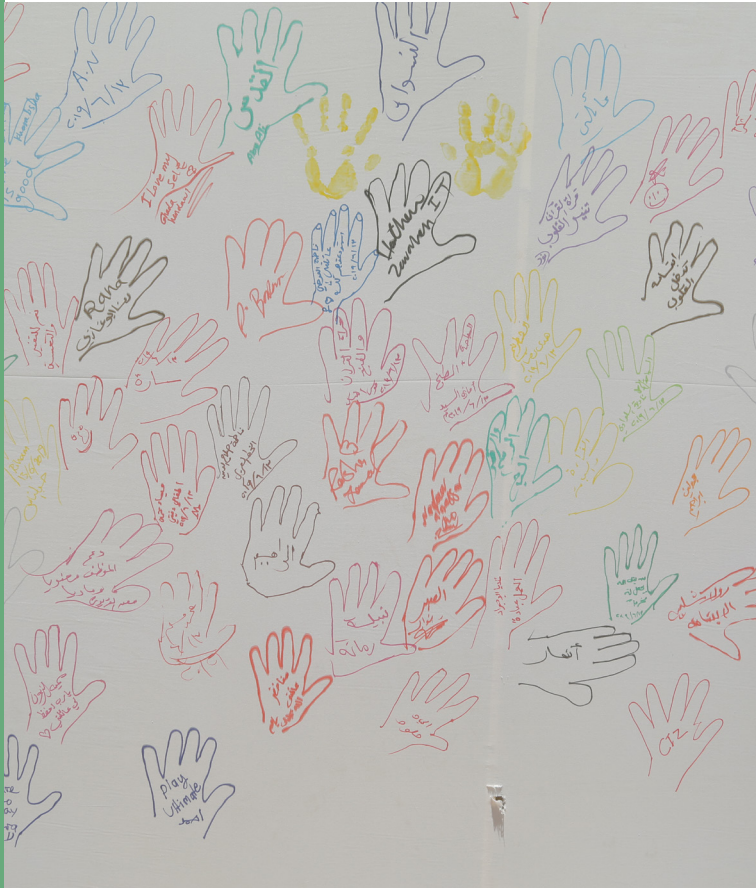
كيف يفيد الإبداع في الرعاية الذاتية؟

- يخفف النظرة السلبية التي تدعو للإنسحاب من الحياة
- الإبداع ينعكس على الحالة النفسية، فنشعر بالتفاؤل والتطلع لما هو أفضل
- الإبداع ينمي المهارات ويقوي القدرات
- يُخرجك من روتين الحياة إلى الجد والنشاط
- ينقل من الأفكار السلبية إلى الأفكار الايجابية



المحطة ٤: أنا جيد ب...

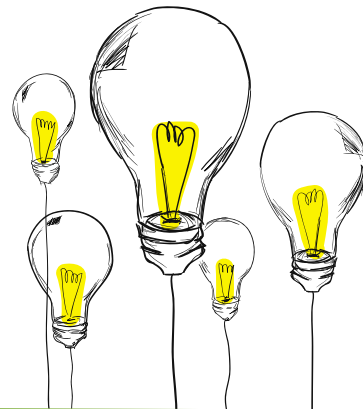
أُتيحت للمشاركين الفرصة لرسم أيديهم وذكر أمور يعتبرون أنفسهم متقنين لها. يشرح هذا التمرين كيف يمكن أن تؤدي الدوافع الذاتية إلى تغيير المشاعر، مما يؤدي إلى تحقيق الإنجازات. هذا هو سر عيش حياة نشطة وحماسية. وتلقى المشاركون شمعة صغيرة كعلامة على تقدير وتشجيع الرعاية الذاتية.



محطة أنا جيد ب...

كيف يفيد التحفيز الذاتي في الرعاية الذاتية؟

- شحن وتقوية مشاعرك الداخلية
- يقودك إلى تحقيق أهدافك
- يسهل عليك القيام بمهامك اليومية
- عنصر أساسي للعمل بفعالية وحماس



المحطة ٥: الرياضة

تمت استضافة هذه المحطة من قبل مشروع الرياضة من أجل التنمية حيث تم شرح كيفية استخدام الأشرطة المطاطية للقيام بتمارين التمديد للموظفين بمهن مكثبة. فإنه بجانب أهمية الرياضة كأداة لتعزيز القدرة البدنية والنفسية بحيث يكون الإنسان نشطاً سواء لوحده أو في فريق، تعمل الرياضة على تحديث خلايا الدماغ، وتمنع الأمراض، وتزود الجسم بالطاقة، وتساعد على فقدان الوزن. وتم إهداء المشاركين شريط مطاطي يمكن استخدامه بسهولة لممارسة الرياضة في الحياة اليومية.



محطة الرياضة

كيف تفيد الرياضة في الرعاية الذاتية؟

- تنشيط خلايا الدماغ
- امداد الجسم بالطاقة والنشاط
- الوقاية من الأمراض
- تحسين الحالة النفسية
- تخفيف الوزن الزائد



المحطة ٦: الطعام والشراب الصحي

استمتع المشاركون بتذوق الأنواع المختلفة من الأطعمة والمشروبات الصحية. حيث تم تقديم الطعام بعيدان خشبية والتي تدرجت بين العنب والبطيخ إلى المكسرات والخضراوات المشوية. كما أن المشروبات الطبيعية توفرت بدون أي مواد حافظة أو منكهات اصطناعية. سيسهم الأكل الصحي إيجابياً في رفاهية الموظفين جسدياً ونفسياً كما أنه سيسهم في تعزيز القدرة المعرفية أو الإدراكية للفرد. هدفت هذه المحطة إلى تشجيع موظفي وزارة الصحة على اتباع أسلوب الأكل الصحي كجزء من الرعاية الذاتية.



محطة الطعام والشراب الصحي

كيف يفيد الطعام الصحي في الرعاية الذاتية؟

- يقلل من التوتر، ويخفف الإضطرابات النفسية، التي تتسبب في الضيق والإنزعاج
- يقلل فرص إصابة أنسجة الجسم وعضاته بالأمراض المختلفة
- يساعد على التمتع بحياة صحية مليئة بالحيوية النشاط
- يسهل عملية التحكم في مستويات السكر في الدم



المحطة ٧: أدوات مسح الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين

استضاف هذه المحطة ضباط ارتباط الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين من وزارة الصحة. حيث قاموا بتقديم وتطبيق أدوات التقييم. تقوم أدوات التقييم بقياس الرعاية الذاتية، والضغط، والاحتراق الوظيفي والرضا لموظفي وزارة الصحة والتي تتضمن:

- أداة تقييم الرعاية الذاتية (SCAT): توفر هذه الأداة نظرة عامة حول الاستراتيجيات الفعالة لتنفيذ الرعاية الذاتية.
- قياس ماسلاخ للاحتراق النفسي (MBI): تُستخدم هذه الأداة للتقييم الذاتي في حالة تعرض شخص ما للإرهاق.
- مقياس جودة الحياة المهني (PRpQoL): تقيس هذه الأداة الرضا الناتج عن التعاطف والإعياء الناتج عن التعاطف.

تلقى المشاركون في هذه المحطة أقلام تحمل رسالة تحفيزية: «أنت قدها».



أدوات قياس الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين

١. أدوات قياس الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين (SCAT) Self Care Assessment Tool

○ هذه الأداة تقدم نظرة عامة لإستراتيجيات فعالة للإبقاء على رعاية الذات

٢. قياس ماسلاخ للاحتراق النفسي (MBI) Maslach Burnout Inventory

○ هذه الأداة تستخدم للتقييم الذاتي لما إذا كنت عرضة لخطر الإرهاق

٣. مقياس جودة الحياة المهني (PRoQoL) (Professional quality of life)

○ هذه الأداة تقيس الرضى الناتج عن التعاطف والإعياء الناتج عن التعاطف



المحطة ٨: إدارة الضغط النفسي

استضاف هذه المحطة ضباط ارتباط الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين من وزارة الصحة. وقد أوضحوا النتائج السلبية للإجهاد المرتبط بالعمل، والتي يمكن أن تؤدي إلى آثار سلبية متعددة مثل القلق والوحدة، وانخفاض القدرة على التركيز، وآلام المعدة والغثيان، وتصلب العضلات، واضطرابات النوم. كما قام المضيفون بتوزيع كرات إسفنجية على المشاركين كأحد طرق تخفيف الضغط.



محطة إدارة الضغط النفسي

- نتائج الضغط النفسي
- الإحساس بالقلق
- الأرق
- قلة التركيز
- الغضب والحزن، والإكتئاب
- الصداع
- الآم في الصدر والإعياء
- الإصابة باضطراب المعدة
- آلام وشد في العضلات
- اضطراب النوم
- الإحساس بالوحدة
- تجنب التعامل مع الآخرين
- انخفاض التواصل مع العائلة أو الأصدقاء

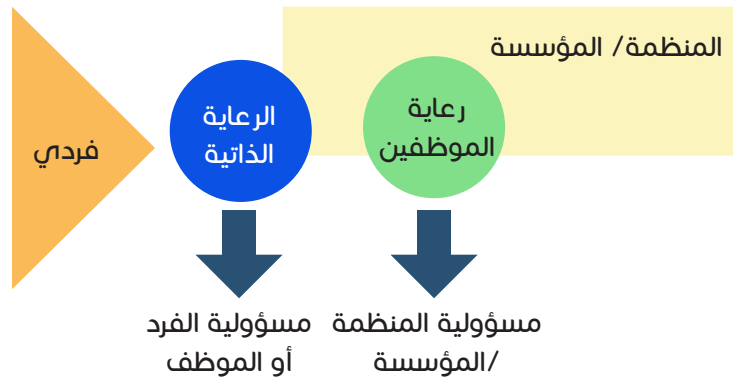
المحطة ٩: الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين

استضاف هذه المحطة ضباط ارتباط الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين من وزارة الصحة، حيث أوضحوا الفرق بين المصطلحين: الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين. وبيّنوا أن الرعاية الذاتية هي مسؤولية الفرد أو الموظف في حين أن رعاية الموظفين هي مسؤولية تقع على عاتق المؤسسة في توفيرها لموظفيها. وقد قام المضيفون بتوزيع كتيب يوضح ٢٠ طريقة للرعاية الذاتية للمشاركين.



محطة الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين

الفرق بين رعاية الموظفين والرعاية الذاتية



وزارة الصحة
حزيران ٢٠١٩، ١٣