



תכנית שנתית לאפשריבדיא בעבודה – דוגמה

פיתוח תכנית לשיפור הבריאות במקום העבודה היא אחד הצעדים החשובים ביותר לבניית תכנית בריאות מקיפה למקום העבודה. התכנית, המבוססת על תהליך של הערכה ואיסוף נתונים, מבטיחה שייבחרו אסטרטגיות ההתערבות הנכונות לנושאים בריאותיים העומדים בראש סדר היום. בנוסף, היא משמשת מפת דרכים לנקיטת פעולה בעניין התערבויות אלה. המרכיבים המרכזיים של התכנית לשיפור הבריאות במקום העבודה הם:

1. פיתוח מטרות ויעדים ספציפיים ומדידים לטיפול בצרכים או בנושאי הבריאות החשובים ביותר.
2. גיבוש אסטרטגיות ההתערבות שמטרתן לשנות את סביבת העבודה ואת ההתנהגות האישית לשיפור הבריאות. אלה יכללו תמהיל של תכניות, מדיניות ותמיכות סביבתיות המעודדות פעילות גופנית, תזונה בריאה ומניעת עישון, ומקדמות סוגיות בריאותיות חשובות אחרות.
3. זיהוי צעדי הפעולה המפורטים ולוחות הזמנים ליישום, לרבות תאריכים ובעלי תפקידים אחראים.
4. החלטה על דרכי התקשורת הארגונית שישמשו עבור כל אסטרטגיית התערבות.
5. החלטה על תכנית ההערכה לכל אסטרטגיית התערבות, מטרה, והתכנית בכללותה.
6. פיתוח תקציב מפורט לתכנית העבודה.

במסמך זה:

- דוגמה לתכנית המשלבת רכיבים אלה
- תבנית לכתיבת תכנית העבודה
- תבנית לכתיבת תקציב

תכנית שנתית לשיפור הבריאות במקום העבודה – דוגמה

מטרה 1: הגדלת מספר העובדים בחברת אנג שמבצעים לפחות 30 דקות פעילות גופנית ביום

יעד 1:			
עד 31/12/12, הגדלת אחוז העובדים העומדים בהנחיות משרד הבריאות בעניין פעילות גופנית (לפחות 30 דקות ביום) מ- 22% ל-26%. מדד הערכה: ביצוע סקרים בתחילת התכנית ובסוף השנה כדי לדעת אם היעד הושג.			
הערכה	תקשורת	תהליך ("איך", "מתי", "מי")	אסטרטגיות התערבות ("מה")
האם האסטרטגיה יושמה במלואה? מצב: כן, ב-10 ביוני.	הפצת הודעות דרך דוא"ל, ניוזלטר וישיבות החברה.	נועה תעבור על התכנית עם שי מהתחזוקה כדי לשפר את המצב התחזוקתי של חדרי המדרגות ולצבוע אותם עד 30 באפריל.	תליית שלטים במעליות, בכניסות וביציאות מחדרי המדרגות ובמקומות מרכזיים אחרים המעודדים את העובדים להשתמש במדרגות.
מעקב אחר הסוג, המספר והתפוצה של חומרי התקשורת לקידום הנושא. מצב: התקבלו חמש הודעות בדוא"ל על ידי 100% מהעובדים. העניין הועלה וקודם בישיבות החברה. התקיים אירוע הפתיחה של המדרגות.	אירוע עלייה במדרגות להשקת המדרגות המחודשות.	יואב ישיג פוסטרים ממשרד הבריאות או ממקום אחר, ויתלה אותם במקומות מרכזיים עד 15 במאי.	
הערכה בתחילת היוזמה ובסוף השנה כדי לקבוע אם חלה עלייה בשימוש במדרגות. מצב: שתי ההערכות בוצעו; נרשמה עלייה של 10% בשימוש במדרגות.	תליית שלטים בנקודות מרכזיים אחרות, כגון על קירות חדרי השירותים ופינות קפה לעידוד השימוש במדרגות	העבודות הסתיימו עד 15 ביוני.	

האם האסטרטגיה יושמה במלואה?	הפצת הודעות דרך דוא"ל, ניוזלטר וישיבות החברה.	הילה תעבוד עם אלון כדי לאתר מקום מתאים לחניה מקורה לאופניים. (1 במארס)	יצירת תמיכות סביבתיות לפעילות פנאי ופעילות גופנית.
מעקב אחר הסוג, המספר והתפוצה של חומרי התקשורת.		דין ירכוש מתקן חניה לאופניים. (15 במארס)	
הערכה בתחילת היוזמה ובסוף השנה כדי למדוד את השימוש.	הפצת מידע לעובדים על הזמינות, על תהליך השאלת האופניים, ועל המיקום של האופניים ליציאה לרכיבה בהפסקות צהריים או אחרות.	דניאל תרכוש אופניים וקסדות ומוני צעדים (פדומטרים), ותכין נוהל להשאלת פדומטרים. (15 באפריל)	
		מירי תציב את האופניים במתקן החניה ותיצור נוהל השאלת האופניים. (1 במאי)	
	קידום משותף של רכיבה בהפסקת צהריים, שאילת אופניים, ומתקן החניה לאופניים	טלי תארגן רכיבה בהפסקת צהריים ב"יום הכושר והבריאות הלאומי לעובדים".	
		יצירת מסלול הליכה בשטח החברה וסימון ציוני דרך לאורכו. (15 במאי)	
החלטה על הדרך למדידת הצלחתה של אסטרטגיית ההתערבות.	הגדרת אסטרטגיית תקשורת.	הצעת הפסקות צהריים ארוכות יותר לפעילות גופנית.	פיתוח וקידום מדיניות מערכת עבודה גמישה לתמיכה בהגברת הפעילות הגופנית.

מטרה 2: תמיכה בעובדי חברת אבג במניעה ואיזון לחץ דם גבוה

עד 31/12/2012, 80% מעובדי חברת אבג ידעו מהו לחץ הדם שלהם. מדד הערכה: ביצוע סקרים בתחילת התכנית ובסוף השנה כדי לדעת אם היעד הושג.			יעד 1:
הערכה	תקשורת	תהליך ("איך", "מתי", "מי")	אסטרטגיות התערבות ("מה")
האם האסטרטגיה יושמה במלואה? מצב: כן. נרכש מכשיר אלקטרוני. נרכשו מכשירים ידניים עם שרולי מדידה בגדלים שונים. ניתן מידע על לחץ דם. יועד מקום לביצוע הבדיקות.	מכתב מהמנכ"ל והודעת דוא"ל יודיעו על המטרה שכל עובד ידע מהו לחץ הדם שלו עד דצמבר 2013.	שרון תמצא מקום מתאים, תבצע תחקיר, ותרכוש מכשירים אלקטרוניים וידניים למדידת לחץ דם.	העמדת מכשירים למדידת לחץ דם לרשות כל העובדים עם הוראות למדידה עצמית של לחץ דם.
מעקב אחר הסוג, המספר והתפוצה של חומרי התקשורת לקידום הנושא. מצב: מכתב מנכ"ל לכל העובדים. הודעת הדוא"ל הגיעה ל-50% מהעובדים. הוצגה על לוח אלקטרוני ועל כרזות.	תקשורת סדירה דרך דוא"ל, ניוזלטר, וישיבות החברה.	דן יכין הזרחה לחברי צוות הבריאות בנושא מדידה נכונה של לחץ דם.	
הערכה בסוף השנה כדי לקבוע אם היעד הושג מצב: 86% מהעובדים דיווחו שהם יודעים מהו לחץ הדם שלהם. ההתחלה המאוחרת עיכבה אותנו.		דנה תעבוד מול משרד הבריאות כדי לאסוף מידע עבור העובדים, לרבות הנחיות	
		הוצאה הודעה עד 1 ביולי.	
האם האסטרטגיה יושמה במלואה?	הפצת הודעות והמשך קידום הנושא באמצעות דוא"ל, ניוזלטר, וישיבות החברה.	יעל תפנה לגורמי רפואה מקומיים ותמצא אחות או רופא מוסמכים שיקבלו אנשים למרפאה. (1 באוגוסט)	הצעה לבצע בדיקת לחץ דם חינם במקום, עם משוב אישי והפניה למרפאה במקרה הצורך.
מעקב אחר הסוג, המספר והתפוצה של חומרי התקשורת.		שירה תתאם את הלוגיסטיקה, לרבות ייעוד מקום, הרשמה, והודעות.	

מתוך: המדריך של המרכז לבקרה ומניעת מחלות (CDC) לדירוג בריאותי של מקומות עבודה

מעקב אחר ההשתתפות וההתקרבות ליעד של 80%.		ביצוע הבדיקות הראשונות בספטמבר	
החלטה על הדרך למדידת הצלחתה של אסטרטגיית ההתערבות.	הגדרת אסטרטגיית תקשורת.	פיתוח צעדי פעולה בהתאם לכך.	ארגון סדרת הדרכה בנושא מניעה ואיזון לחץ דם גבוה

מטרה 2: תמיכה בעובדי חברת אבג במניעה ואיזון לחץ דם גבוה.

עד 31/12/2012, 25% מעובדי חברת אבג עם לחץ דם גבוה ישלטו בלחץ הדם שלהם. מדד הערכה: ביצוע סקרים בתחילת התכנית ובסוף השנה כדי לדעת אם היעד הושג.			יעד 2:
הערכה	תקשורת	תהליך ("איך", "מתי", "מי")	אסטרטגיית התערבות ("מה")
החלטה על הדרך למדידת הצלחתה של אסטרטגיית ההתערבות.	הגדרת אסטרטגיית תקשורת.	פיתוח צעדי פעולה בהתאם לכך.	הצעת ייעוץ קבוצתי לאורח חיים בריא ומעקב. איתור עובדים עם לחץ דם גבוה או טרום לחץ דם גבוה.

מתוך: המדריך של המרכז לבקרה ומניעת מחלות (CDC) לדירוג בריאותי של מקומות עבודה

תכנית שנתית לתכנית אפריבריא בעבודה – דוגמא

תכנית שנתית לאפריבריא בעבודה – תבנית

מטרה 1:

יעד 1: הערכה: יש לבצע מדידה לפני תחילת ההתערבות ובסיום שנת הפעילות בכדי לבחון אם היעד הושג

הערכה	תקשורת	תהליך (איך? מתי? מי?)	אסטרטגיות התערבות (מה?)

תכנית שנתית לאפשריבריא בעבודה – תבנית

מטרה 1 :

הערכה: יש לבצע מדידה לפני תחילת ההתערבות ובסיום שנת הפעילות בכדי לבחון אם היעד הושג			יעד 2:
הערכה	תקשורת	תהליך (איך? מתי? מי?)	אסטרטגיות (התערבות (מה?)

תכנית שנתית לאפשריבריא בעבודה – תבנית

מטרה 2 :

הערכה: יש לבצע מדידה לפני תחילת ההתערבות ובסיום שנת הפעילות בכדי לבחון אם היעד הושג			יעד 1 :
הערכה	תקשורת	תהליך (איך? מתי? מי?)	אסטרטגיות (התערבות (מה?)

תכנית שנתית לאפשריבדיא בעבודה – תבנית

מטרה 3 :

הערכה: יש לבצע מדידה לפני תחילת ההתערבות ובסיום שנת הפעילות בכדי לבחון אם היעד הושג			יעד 1 :
הערכה	תקשורת	תהליך (איך? מתי? מי?)	אסטרטגיות (התערבות (מה?)

תבנית לתקציב בריאות במקום העבודה

חברת אבג – תקציב אפשריבריא בעבודה XX20

קטגוריה	סעיף	סיכום ביניים	סה"כ עלות
שכר/הטבות			
חומרים ואספקה			
שותפויות			
פרסום ותקשורת			
חומרי הדרכה לבריאות			
בדיקות והערכות רפואיות			
אימון לאורח חיים בריא			
שינויים בתכנית הבריאות			
תכניות הדרכה לאורח חיים			
ציוד			
תמריצים			
שונות			
סה"כ			