



الصحة الجسدية: عامل أساسي في رفاهية الموظف

أغسطس 2024

الرفاهية

- 01 ملخص
- 02 المقدمة
- 03 ما هي الصحة الجسدية؟
 - الإحصاءات والبيانات
- 04 العوامل المؤثرة على الصحة الجسدية في أماكن العمل
- 05 لماذا الصحة الجسدية؟
 - نظرة عامة على الأبحاث الحالية
 - أمثلة على كيفية تأثير الصحة الجسدية على الرفاه النفسي
 - تأثير الصحة على الإنتاجية
- 06 دراسة حالة عن الشركات التي تدمج برامج الصحة
- 07 توصيات لتحسين الرفاه الجسدي والنفسي في مكان العمل
 - خطوات عملية لتعزيز الرفاه الجسدي في مكان العمل
- 08 توصيات السياسات لممارسات الصحة المستدامة مساهمات لبيه في تعزيز الصحة الجسدية للموظفين
 - ورش العمل والإرشاد الغذائي
 - التمارين المكتبية والاستراحات النشطة
 - برامج مساعدة الموظفين التي تركز على تحسين نمط الحياة
- 09 المراجع

ملخص

يستكشف هذا التقرير العلاقة الهامة بين الصحة الجسدية والرفاهية النفسية في مكان العمل، مسلطاً الضوء على كيفية تأثير الصحة البدنية على أداء الموظفين ونجاح المؤسسات.

يوضح التقرير أن الصحة البدنية المثلى تؤدي إلى تعزيز التركيز الذهني والرضا الوظيفي، بينما تزيد الصحة البدنية الضعيفة من القابلية للإصابة بالتوتر والمشكلات النفسية. تشير الدراسات إلى أن برامج الصحة الفعالة في مكان العمل تقلل بشكل كبير من الغياب عن العمل وتكاليف الرعاية الصحية، مما يوفر فوائد اقتصادية كبيرة.

يوصي التقرير بتحسين بيئات العمل، وتنفيذ برامج الصحة والتغذية، وتعزيز أماكن العمل النشطة، ودمج استراتيجيات الصحة الشاملة لتحسين الرفاه الجسدي والنفسي على حد سواء. تُظهر مبادرات لبيه، التي تشمل ورش العمل الغذائية، وتقديم إرشادات شخصية للموظفين، وبرامج مساعدة الموظفين التي تركز على تحسين نمط الحياة، كاستراتيجيات فعالة لتعزيز قوة عاملة أكثر صحة وتفاعلاً.



المقدمة

العلاقة بين الصحة الجسدية والرفاهية النفسية في مكان العمل تحظى باهتمام غير مسبق، مما يعكس اعترافاً أوسع بتأثيرهما المشترك على أداء الموظفين ونجاح المؤسسات. تعتبر الصحة الجسدية - التي تشمل اللياقة البدنية والتغذية والصحة البدنية العامة - عنصراً أساسياً يؤثر بشكل كبير على الرفاه النفسي. من الموثق جيداً أن الموظفين الذين يتمتعون بصحة جسدية جيدة يميلون إلى إظهار مستويات أعلى من التركيز الذهني، والمرونة النفسية، والرضا الوظيفي.

وكذلك، فإن الرفاه النفسي، الذي يشمل الاستقرار العاطفي والمرونة النفسية والصحة الذهنية العامة، له نفس القدر من التأثير في تشكيل قدرة الفرد على أداء مهامه الوظيفية بفعالية. يتضح التفاعل بين هذين الجانبين من الصحة من خلال العديد من الدراسات والملاحظات في مكان العمل، والتي تظهر بشكل مستمر أن تحسين الصحة الجسدية يمكن أن يؤدي إلى تعزيز الرفاه النفسي. على سبيل المثال، فإن النشاط البدني المنتظم لا يعزز الصحة الجسدية فقط، بل هو أيضاً مثبت علمياً كمخفف للضغط ومُعزز لليقظة الذهنية. ومع ذلك، في العديد من بيئات العمل، غالباً ما يتم التغاضي عن أهمية الحفاظ على توازن بين هذين البعدين من الصحة، حيث تركز معظم برامج الصحة التقليدية في مكان العمل بشكل أساسي على أحدهما على حساب الآخر.

ومع تزايد إدراك الشركات للعلاقة التبادلية بين الصحة الجسدية والنفسية، أصبحت برامج الصحة المتكاملة التي تعالج كلا البعدين أمراً بالغ الأهمية. هذه البرامج لا تعزز فقط بيئة عمل أكثر صحة وتفاعلاً، بل تساهم أيضاً في تقليل الغياب عن العمل واستقالة الموظفين، مما يعزز ثقافة مؤسسية أكثر إنتاجية.

01

ما هي الصحة
الجسدية؟

ما هي الصحة الجسدية؟

الصحة الجسدية تتعلق أساسًا بكيفية عمل الجسم على جميع المستويات، بدءًا من صحة الأعضاء وأنظمة الجسم وصولًا إلى اللياقة البدنية العامة والوقاية من الأمراض. يشمل هذا المفهوم مجموعة واسعة من العناصر بما في ذلك التمارين الرياضية، والتغذية، والنوم، والصحة الجسدية العامة، والتي تعتبر ضرورية لأداء الأنشطة اليومية بفعالية دون تعب.

الإحصاءات والبيانات

في مكان العمل، العلاقة بين الصحة الجسدية والنفسية ذات أهمية خاصة. الموظفون الذين يتمتعون بصحة بدنية جيدة عادةً يكونوا أكثر إنتاجية، ولديهم معدلات غياب أقل، ولديهم رضا وظيفي أعلى. وعلى العكس من ذلك، يمكن أن تؤدي الصحة الجسدية الضعيفة إلى زيادة التوتر، والاحتراق الوظيفي، وارتفاع القابلية للإصابة بمشكلات الصحة النفسية. يؤكد مركز السيطرة على الأمراض والوقاية (CDC) أن الموظفين الأكثر صحة عادةً يكونوا أكثر إنتاجية، لأنهم أقل عرضة للإجازات المرضية أو استخدام وقت الإجازة لأسباب صحية.





على سبيل المثال، يميل الموظفون الذين يعانون من السمنة إلى أن تكون لديهم معدلات غياب أعلى بسبب المرض مقارنةً بنظرائهم ذوي الوزن الطبيعي. بينما يغيب الرجال ذوو الوزن الطبيعي حوالي **ثلاثة أيام** في السنة بسبب المرض أو الإصابة، يغيب الرجال الذين تتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم بين **٢٥ و ٣٥** حوالي يومين إضافيين، مما يشير إلى زيادة بنسبة **٥٦%** في الأيام المفقودة. وبالمثل، تغيب النساء ذوات الوزن الطبيعي بمتوسط **٣,٤** أيام، ولكن يرتفع هذا الرقم إلى **٣,٩** أيام للنساء ذوات الوزن الزائد، و**٥,٢** أيام للنساء المصابات بالسمنة المرضية، وما يصل إلى **٨,٢** أيام للنساء اللاتي يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهن **٤٠** أو أكثر. تشير هذه الأرقام إلى زيادة كبيرة في الأيام المفقودة مع زيادة الوزن، حيث تغيب النساء في أعلى فئة سمنة حوالي **أسبوع إضافي في السنة** مقارنةً بالنساء ذوات الوزن الطبيعي.

تشير الأبحاث التي أجريت على **٥٦** دراسة حول برامج الصحة في مكان العمل إلى أن هذه المبادرات يمكن أن تحفظ الموارد بنسب بارزة - حوالي **٢٥%** من التوفير في مجالات الغياب، وتكاليف الرعاية الصحية، وتكاليف إدارة تعويضات العمال والعجز. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت برامج صحية محددة في جامعة ديوك تركز على إدارة ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ليس فقط تحسين صحة الموظفين بل أيضًا تحقيق عائد إيجابي على الاستثمار، حيث عاد برنامج ضغط الدم بمبلغ **١,٢١** دولار لكل دولار تم إنفاقه، وعاد برنامج الكوليسترول بمبلغ **٣,٣٩** دولار لكل دولار تم إنفاقه.



02

العوامل المؤثرة
على الصحة الجسدية
في أماكن العمل

العوامل المؤثرة على الصحة الجسدية في أماكن العمل

تتضمن العوامل المؤثرة على الصحة الجسدية في مكان العمل مجموعة متنوعة من العناصر التي تتراوح من الظروف البيئية إلى ممارسات الصحة الشخصية والثقافة المؤسسية. كل من هذه العوامل يؤدي دورًا مهمًا في تشكيل صحة الموظفين الجسدية، مما يؤثر بالتالي على إنتاجيتهم ورفاهيتهم العامة.



البيئة وتصميم العمل

يؤثر تصميم مكان العمل، بما في ذلك البناء والأثاث المريح للمكاتب، تأثيرًا كبيرًا على صحة الموظفين. يمكن أن تؤدي أماكن العمل المصممة بشكل سيء إلى عدم الراحة الجسدية واضطرابات العضلات والعظام، مثل آلام الظهر أو متلازمة النفق الرسغي. الأثاث والأدوات المصممة بشكل مريح والتي تقلل من الإجهاد يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا في تعزيز الرفاهية الجسدية.



سياسات وثقافة مكان العمل

تؤثر السياسات المؤسسية المتعلقة بساعات العمل، والاستراحات، وفرص النشاط البدني بشكل كبير على صحة الموظفين. الثقافات التي تشجع على العمل لساعات طويلة مع استراحات قليلة يمكن أن تؤدي إلى التعب المزمن والمشكلات الصحية المرتبطة به. وعلى النقيض، فإن تشجيع الاستراحات المنتظمة وتوفير مرافق مثل الصالات الرياضية أو غرف النشاط يمكن أن يعزز الصحة الجسدية.



برامج تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض

يمكن أن يكون للاستثمارات التي يقوم بها أصحاب العمل في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض تأثير عميق على صحة الموظفين. البرامج التي تقدم فحوصات صحية، وتطعيمات ضد الإنفلونزا، ودعم الإقلاع عن التدخين، والتعليم الصحي المنتظم لا تعزز فقط صحة الموظفين بل تقلل أيضًا من الغياب وتكاليف الرعاية الصحية.



النشاط البدني والتمارين الرياضية

النشاط البدني المنتظم ضروري للحفاظ على الصحة. تساعد التمارين الرياضية في إدارة الوزن، وتعزيز قوة العضلات، وتحسين صحة القلب، مما يقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري. أماكن العمل التي تشجع على النشاط البدني من خلال مرافق داخلية مثل الصالات الرياضية أو عضويات الصالات الرياضية المدفوعة، أو من خلال تنظيم تحديات اللياقة البدنية والمشي، يمكن أن تعزز صحة الموظفين بشكل كبير.



النظام الغذائي والتغذية

لا يمكن إغفال دور النظام الغذائي في الحفاظ على الصحة الجيدة. الموظفون الذين يتناولون نظامًا غذائيًا متوازنًا غنيًا بالفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة يميلون إلى أن يكونوا أكثر نشاطًا وأقل عرضة للأمراض المزمنة. يمكن لأماكن العمل دعم الأكل الصحي من خلال توفير مرافق المطبخ حيث يمكن للموظفين إعداد وجباتهم الخاصة، وتقديم خيارات صحية في الكافيتيريا، وضمان أن آلات البيع تحتوي على وجبات خفيفة صحية.



الوصول إلى الطبيعة والمساحات الخارجية

التعرض للبيئات الطبيعية يمكن أن يعزز الصحة الجسدية والنفسية. يعزز الضوء الطبيعي المزاج والتركيز، في حين يمكن أن يحسن الهواء النقي صحة الجهاز التنفسي. أماكن العمل التي تقع في مناطق بها إمكانية الوصول إلى المساحات الخضراء أو التي توفر حدائق لاستخدام الموظفين يمكن أن تساعد في تقليل التوتر وتعزيز الرفاهية الجسدية.



جودة النوم وتوازن الحياة العملية

النوم الكافي مكون حيوي للصحة الجسدية الجيدة. يمكن أن يؤدي نقص النوم إلى مجموعة من المشكلات الصحية، بما في ذلك ضعف الوظيفة المناعية، وزيادة الوزن، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. يمكن لأصحاب العمل دعم النوم الصحي من خلال تعزيز توازن الحياة العملية، وتقييد الاتصالات بعد ساعات العمل، وتوفير المرونة في ساعات العمل.

03

لماذا
الصحة الجسدية؟

لماذا الصحة الجسدية؟

العلاقة بين الصحة الجسدية والرفاه النفسي كانت محور العديد من الأبحاث، مما يوضح وجود ارتباط متبادل بينهما. هذا الارتباط يشير إلى أن تدهور الصحة الجسدية يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية، وبالمثل، يمكن أن تؤدي الصحة النفسية المتدنية إلى تدهور الصحة الجسدية، مما يخلق دورة قد يصعب كسرها.



نظرة عامة على الأبحاث الحالية

تشير الدراسات الحديثة باستمرار إلى وجود ارتباط قوي بين المجالين. على سبيل المثال، الأفراد الذين يتمتعون بصحة بدنية جيدة أقل عرضة لمشكلات الصحة النفسية. هذا الارتباط يظهر بين الأفراد من مختلف الثقافات والأماكن، مما يبرز عالمية العلاقة.

أحد الدراسات في هذا المجال لاحظت أن النشاط البدني يؤثر بشكل مباشر على مستويات نشاط الناقلات العصبية، مما يمكن أن يحسن المزاج ويقلل من القلق، مما يوضح كيف تؤثر الصحة الجسدية على الحالة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الأمراض البدنية المزمنة إلى زيادة الضغط النفسي والاكتئاب، مما يمكن أن يؤثر على الصحة الجسدية ومعدلات الشفاء، مما يوضح الطبيعة التبادلية للعلاقة.

أمثلة على كيفية تأثير الصحة الجسدية على الرفاه النفسي



التمارين الرياضية والاكئاب:

النشاط البدني المنتظم يزيد من مستويات الإندورفين، المعروف أحياناً بهرمون "السعادة"، والذي يمكنه بطبيعة الحال مواجهة أعراض الاكتئاب والقلق. على سبيل المثال، تترافق التمارين الهوائية مثل الجري والسباحة مع انخفاض ملحوظ في مستويات القلق والاكتئاب.



النظام الغذائي والمزاج:

الطب النفسي الغذائي هو مجال ناشئ يركز على تأثير النظام الغذائي على الصحة النفسية. أظهرت الأبحاث أن الأنظمة الغذائية العالية في السكريات المكررة والدهون غير الصحية يمكن أن تزيد من أعراض اضطرابات المزاج، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، في حين أن النظام الغذائي المتوازن الغني بالخضروات والفواكه والحبوب غير المصنعة والأسماك يمكن أن يحسن الرفاه النفسي.



النوم والصحة النفسية:

تؤثر جودة النوم بشكل مباشر على الصحة الجسدية، مما يؤثر بالتالي على الصحة النفسية. يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى مشكلات جسدية مثل السمنة ومشكلات القلب والأوعية الدموية، مما يزيد من خطر تطور اضطرابات المزاج. وعلى العكس، يمكن أن يعزز النوم الجيد والمستمر الصحة الجسدية والنفسية على حد سواء.

تأثير الصحة على الإنتاجية

التفاعل بين الصحة الجسدية والنفسية يؤثر بشكل كبير على الإنتاجية في مكان العمل. الموظفون الذين يتمتعون بصحة بدنية ونفسية جيدة يكونون عادة أكثر انخراطًا، ولديهم مستويات طاقة أعلى، وتركيز أفضل، مما يترجم إلى زيادة في الإنتاجية. وعلى النقيض من ذلك، قد يعاني الموظفون الذين يعانون من مشكلات صحية من انخفاض في الدافعية، وزيادة في الغياب، وانخفاض في الإنتاجية بشكل عام.

01 تقليل الغياب

الموظفون الأكثر صحة يكونون أقل عرضة لأخذ أيام مرضية، مما يعزز الإنتاجية بشكل مباشر. على سبيل المثال، أشارت دراسة إلى أن النشاط البدني المنتظم أدى إلى انخفاض ملحوظ في الغياب بسبب تحسين الصحة العامة.

02 تحسين الوظيفة الإدراكية

الصحة الجسدية الجيدة تعزز الوظيفة الإدراكية، مما يؤدي إلى تحسين القدرة على حل المشكلات، والإبداع، والذاكرة. وهذا مهم بشكل خاص في الوظائف التي تتطلب التفكير النقدي واتخاذ القرارات.

03 زيادة المشاركة في العمل

الرفاه البدني والنفسي يمكن أن يعزز انخراط الموظفين ومعنوياتهم. الموظفون الذين يتمتعون بصحة جيدة، جسديًا ونفسيًا، يكونون أكثر التزامًا بمهامهم وأكثر استثمارًا في نجاح مؤسستهم.



04

دراسة حالة
عن الشركات التي
تقدم برامج الصحة

دراسة حالة عن الشركات التي تقدم برامج الصحة

في السنوات الأخيرة، قامت عدد من الشركات عبر مختلف الصناعات بدمج برامج صحية شاملة في أماكن عملها، مما أظهر تأثيرًا إيجابيًا كبيرًا على الرفاه النفسي للموظفين. توفر هذه الدراسة رؤى قيمة حول فوائد مثل هذه المبادرات وتبسيط الضوء على أفضل الممارسات لتنفيذها.

Johnson & Johnson

برنامج "عيش من أجل الحياة" لشركة جونسون آند جونسون، واحدة من أقدم المبادرات الصحية الشاملة للشركات، بدأت في السبعينيات وتطورت إلى استراتيجية عالمية للرفاه. يشمل هذا البرنامج فحوصات صحية، وتدريب شخصي، وبرامج لياقة بدنية، وخدمات صحة نفسية. يتضمن البرنامج مجموعة متنوعة من أنشطة تعزيز الصحة المصممة للحد من عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، والسمنة. على مر السنين، تطور البرنامج ليشمل عناصر حديثة مثل مبادرات تغيير السلوك، وإدارة الإجهاد، وورش عمل إدارة الطاقة، لا سيما **من خلال برنامجهم "الطاقة للأداء في الحياة" (EAP)**.

أدى البرنامج إلى تحسينات كبيرة في مقاييس صحة الموظفين، بما في ذلك الرفاه النفسي، مما يظهر إمكانات المبادرات الصحية المنظمة لتحقيق فوائد اقتصادية كبيرة بجانب تحسين صحة الموظفين. أظهر تحليل لبرامجهم الصحية عائدًا قدره **٢,٧١ دولار لكل دولار** تم إنفاقه، ويرجع ذلك بشكل رئيسي إلى **انخفاض التكاليف الطبية وانخفاض الغياب عن العمل**.

تسلط هذه الدراسة الحالة الضوء على أهمية تطوير برامج صحة شاملة **تركز على الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة العامة للموظفين**، وتقديم الدعم النفسي والجسدي، وبالتالي تحقيق فوائد ملموسة لكل من الموظفين والشركات.

05

توصيات لتحسين الرفاه
الجسدي والنفسي
في مكان العمل

توصيات لتحسين الرفاه الجسدي والنفسي في مكان العمل

مع استمرار الشركات في الاعتراف بالعلاقة القوية بين صحة الموظفين والإنتاجية، يصبح من الضروري تبني استراتيجيات شاملة تعزز الرفاه الجسدي والنفسي. يوضح هذا الفصل خطوات عملية للشركات التي تتطلع إلى تحسين نتائج الصحة للقوى العاملة لديها، جنبًا إلى جنب مع توصيات السياسات لدعم ممارسات الصحة المستدامة.

خطوات عملية لتعزيز الرفاه الجسدي في مكان العمل

01 تحسين بيئة العمل

تأكد من أن تصميم مكان العمل يدعم الصحة الجسدية. يشمل ذلك الاستثمار في الأثاث المريح، وتوفير المكاتب القابلة للتعديل، وتصميم أماكن العمل التي تشجع على الحركة بدلاً من الجلوس لفترات طويلة. ينبغي أيضًا النظر في تخطيط المكتب ليشمل مساحات خضراء أو مناطق للاسترخاء حيث يمكن للموظفين إعادة شحن طاقتهم.

02 تعزيز بيئة عمل نشطة

تشجيع النشاط البدني خلال يوم العمل يمكن أن يعزز صحة الموظفين بشكل كبير. يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير مرافق اللياقة البدنية في الموقع، ودعم عضويات الصالات الرياضية، أو دمج المكاتب الواقفة واجتماعات المشي في الروتين اليومي للمكتب. تعزيز نمط حياة نشط لا يعزز الصحة الجسدية فقط بل يحسن أيضًا اليقظة الذهنية ويقلل من مستويات الإجهاد.

03 تحسين الخيارات الغذائية في العمل

توفير خيارات تناول الطعام الصحي في كافيتيريا مكان العمل أو من خلال آلات البيع. يمكن لأصحاب العمل تقديم سلال الفواكه، والوجبات الخفيفة الصحية، ومبردات المياه لتعزيز عادات الأكل الصحية. استضافة ورش عمل عن التغذية أو تخطيط النظام الغذائي الشخصي مع اختصاصي تغذية يمكن أن يمكن الموظفين من اتخاذ خيارات غذائية أكثر صحة.

04 تنفيذ برنامج صحة شامل في مكان العمل

تطوير برنامج صحة شامل يتضمن فحوصات صحية، وتطعيمات ضد الإنفلونزا، وندوات تعليمية حول مواضيع الصحة الجسدية مثل صحة القلب، والوقاية من السكري، والإقلاع عن التدخين. التقييمات الصحية المنتظمة يمكن أن تنبه الموظفين إلى المشكلات الصحية المحتملة قبل أن تصبح خطيرة.

05 تعزيز ثقافة الوعي الصحي

خلق ثقافة حيث تكون الصحة الجسدية أولوية. يمكن تحقيق ذلك من خلال تقديم التعليم المستمر حول فوائد الصحة الجسدية والاحتفال بالإنجازات في رحلات صحة الموظفين. يجب على القادة أن يكونوا نموذجًا للسلوكيات الصحية لتعزيز أهمية الصحة في مكان العمل.

توصيات السياسات لممارسات الصحة المستدامة

تأسيس أهداف الصحة والرفاه

دمج أهداف الصحة والرفاه في مهمة الشركة أو قيمها يمكن أن يساعد في ترسيخ هذه الأهداف داخل ثقافة الشركة. السياسات التي تدعم الصحة والرفاه تظهر التزام الشركة برفاه موظفيها.

دعم القيادة

التأييد القوي والمشاركة في برامج الصحة من قبل قيادة الشركة يمكن أن يعزز من مصداقية وقبول هذه المبادرات. يجب على القادة أن يروجوا بنشاط ويشاركوا في أنشطة الصحة والرفاه، لتشكيل قدوة مرئية لجميع الموظفين.

التعاون مع المهنيين الصحيين

يمكن أن تعزز الشراكات مع المهنيين الصحيين والمنظمات الصحية جودة ومصداقية برامج الصحة في مكان العمل. يمكن لهؤلاء الخبراء تقديم رؤى قيمة حول أحدث اتجاهات الصحة وتقديم التوجيه المهني حول تطوير البرامج.

06

مساهمات لبيه
في تعزيز الصحة
الجسدية للعملاء

مساهمات لبيه في تعزيز الصحة الجسدية للعملاء



تحرز لبيه تقدماً كبيراً في تعزيز الصحة الجسدية للموظفين من خلال دمج نهج شامل للرفاهية يشمل أبعاداً متعددة للصحة، مع تركيز على الجوانب الغذائية. هذا النهج الشامل هو جزء من التزام لبيه بخلق بيئات عمل أكثر صحة وتعزيز الفوائد الصحية طويلة الأجل لعملائها.



ورش العمل والإرشاد الغذائي

واحدة من الحلول الأساسية التي تقدمها لبيه تشمل ورش العمل حول النظام الغذائي والتغذية، والتي تهدف إلى تثقيف موظفي عملائها حول أهمية العادات الغذائية الصحية وكيفية دمجها في الحياة اليومية. تقدم هذه الورش نصائح عملية حول اختيار الأطعمة المغذية، وفهم ملصقات التغذية، وتخطيط الوجبات المتوازنة التي تدعم الصحة الجسدية وتعزز الصفاء الذهني ومستويات الطاقة طوال اليوم.

بالإضافة إلى ورش العمل الجماعية، تقدم لبيه إرشاداً غذائياً شخصياً. هذه الخدمة المخصصة تساعد العملاء على تحديد وتحقيق أهداف غذائية محددة، وإدارة القيود الغذائية، واتخاذ خيارات غذائية مستنيرة تساهم في تحسين صحتهم العامة. الإرشاد الغذائي مفيد بشكل خاص للموظفين الذين يعانون من مشكلات صحية مزمنة أو الذين يسعون لتحسين نظامهم الغذائي كجزء من استراتيجية أوسع للصحة والرفاه.



التمارين المكتبية والاستراحات النشطة

نظراً لطبيعة العمل المكتبي، تقدم لبيه عروضاً وإرشادات حول النشاط البدني من خلال التمارين المكتبية والاستراحات النشطة. تم تصميم هذه الأنشطة لتناسب بسلاسة مع يوم العمل دون التأثير على الإنتاجية. قد تشمل الأنشطة جلسات تمدد قصيرة، أو تمارين مكتبية، أو أنشطة جماعية صغيرة يمكن تنفيذها في مساحة محدودة. تساعد هذه التمارين على تقليل مخاطر اضطرابات العضلات والعظام، وتعزيز الدورة الدموية، وتقليل المخاطر الصحية المرتبطة بالجلوس لفترات طويلة.



برامج مساعدة الموظفين التي تركز على تحسين نمط الحياة

تمتد برامج مساعدة الموظفين (EAPs) التي تقدمها لبيه إلى ما وراء الدعم النفسي التقليدي لتشمل عناصر تركز على الصحة الجسدية وتحسين نمط الحياة. توفر هذه البرامج موارد ودعمًا للإقلاع عن التدخين، مما لا يساعد فقط في تقليل المخاطر الصحية المرتبطة باستخدام التبغ بل يعزز أيضًا بيئة عمل أكثر صحة. بالإضافة إلى ذلك، توفر برامج مساعدة الموظفين استراتيجيات إدارة الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، مما يمكن الموظفين من المعرفة والأدوات التي يحتاجونها لإدارة هذه المشكلات بفعالية.

توضح هذه المبادرات نهج لبيه الاستباقي في تعزيز رفاهية عملائها، مما يبرز الفهم بأن القوى العاملة الأكثر صحة هي أكثر إنتاجية وتفاعلاً. من خلال برامج الرفاهية الشاملة الخاصة بها، تضع لبيه معيارًا لمبادرات الصحة المؤسسية، مما يظهر أن الاستثمار في صحة الموظفين يتجاوز الرعاية الطبية الأساسية ليشمل تحسين جودة الحياة والعمل.

تتمتع لبيه بالخبرة والقدرة على حل مشكلات الشركات في مجال تعزيز الصحة الجسدية والنفسية للموظفين، من خلال تنفيذ برامج شاملة ومخصصة تلي احتياجات كل مؤسسة. نحن ندعوكم للتواصل معنا لمزيد من الاستفسارات وللإفادة من خبراتنا في تحسين بيئة العمل والارتقاء بمستوى رفاه الموظفين.

07

المراجع

المراجع

- Brown, H., Gilson, N., Burton, N., & Brown, W. (2012). Does Physical Activity Impact on Presenteeism and Other Indicators of Workplace Well-Being? *Sports Medicine*, 41, 249–262

- Brown, H., & Ryde, G. (2017). Physical activity and workplace wellbeing. In *The Routledge Companion to Wellbeing at Work* (1st ed., p. 16). Routledge.



- <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/model/control-costs/index.html>

SPRINGER LINK

- <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-019-8033-1>



- <https://www.jnj.com/innovation/how-johnson-johnson-is-improving-workplace-wellness-for-healthiest-employees>



- <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.253>



- <https://labayh.net/ar/علاقة-الصحة-النفسية-بالصحة-الجسدية/>



- <https://doi.org/10.3389/fneur.2018.00915>

لبيه أعمال
Labayh Business



✕ in @ labayhbusiness