



پروپوزال همکاری در حوزه سلامت سازمانی و پزشکی ورزشی

دکتر سیما برنا

متخصص پزشکی ورزشی

بورد تخصصی دانشگاه علوم پزشکی تهران

@Dr_SimaBorna

SlmaBorna.Com

Dr.SimaBorna@gmail.com



با توجه به افزایش فشارهای جسمی و روانی ناشی از سبک زندگی شهری و پشت میزنشینی، حفظ سلامت کارکنان به یکی از ارکان موفقیت هر سازمانی تبدیل شده است. به عنوان متخصص پزشکی ورزشی، هدف من ارائه راهکارهای علمی و عملی برای ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌های اسکلتی-عضلانی، و افزایش بهره‌وری پرسنل سازمان شماست.

چرا این همکاری برای سازمان شما مفید است؟

❖ ارتقای سطح سلامت جسمی و روحی کارکنان

❖ کاهش غیبت‌های ناشی از دردهای مزمن و بیماری‌های شغلی

❖ بهبود بهره‌وری و تمرکز پرسنل

❖ بهبود رضایت شغلی و سلامت کارکنان

❖ پیشگیری از آسیب‌های شغلی و هزینه‌های درمانی آینده

❖ تقویت برند سازمان به عنوان مجموعه‌ای سلامت محور





پیشنهادهایی برای شروع یک تحول مثبت در سلامت سازمانی

فهرست خدمات تخصصی قابل ارائه

۱- ارزیابی و ارتقای سلامت جسمی کارکنان

- تست پوسچر، تحرک پذیری، قدرت عضلات، و سطح آمادگی جسمانی
- شناسایی دردهای شایع (گردن، کمر، زانو، شانه) و پیشنهادات اصلاحی
- طراحی برنامه تمرینی یا بازتوانی برای کارکنان
- مشاوره برای کاهش وزن، تناسب اندام، یا درمان دردهای مزمن





۲- برنامه تمرینی در محیط کار (ورزش پشت میز)

- طراحی تمرین‌های کوتاه و قابل اجرا در محل کار
- آموزش گروهی برای اجرای تمرین‌ها و بهبود تحرک

۳- ارزیابی ارگونومیک ایستگاه کاری

- بررسی وضعیت میز، صندلی، مانیتور و عادات کاری
- اصلاحات پیشنهادی برای پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی
- ارزیابی پوسچر کاری و پیشنهاد بهبود ایستگاه کاری (ارگونومی)
- مشاوره در زمینه تجهیزات مناسب برای کاهش دردهای ناشی از کار





۴- کارگاه‌های آموزشی سلامت

• موضوعات پیشنهادی:

◦ مدیریت استرس و فعالیت بدنی

◦ تغذیه کاری و پیشگیری از چاقی

◦ پیشگیری از آسیب‌های شغلی

۵- پایش سلامت دوره‌ای و گزارش مدیریتی

- طراحی فرم‌های بررسی ماهانه یا فصلی سلامت
- تهیه گزارش‌های آماری و تحلیلی از وضعیت سلامت کارکنان
- ارائه پیشنهاد برای اقدامات سازمانی در حوزه سلامت





فرایند اجرای خدمات گام به گام

مدت زمان قرارداد: ۳ ماهه با قابلیت تمدید

فرکانس حضور: ماهانه/پروژه‌ای

فرمت اجرا: حضوری – آنلاین (برای وبینارها یا مشاوره فردی)

هزینه خدمات: بسته به تعداد کارکنان و سطح خدمات قابل مذاکره می‌باشد.

با هم برای آینده‌ای سالم‌تر

امیدوارم این پروپوزال تصویری روشن از ظرفیت‌های همکاری
مشترک را ترسیم کرده باشد. هدف ما، همراهی حرفه‌ای و
مسئولانه در مسیر ارتقاء سلامت و بهره‌وری در فضای کاری
شماست.

در صورت تمایل به آغاز این مسیر، با کمال میل در اولین فرصت
برای هماهنگی بیشتر در دسترس خواهیم بود.



SimaBorna.com



[@Dr_SimaBorna](https://www.instagram.com/Dr_SimaBorna)



Dr.SimaBorna.@gmail.com



Dr. Sima Borna