

BỘ SÁCH HƯỚNG DẪN

Cải thiện chương trình dinh dưỡng
cho người lao động của bạn



KIỂM TRA SỨC KHỎE DINH DƯỠNG

Hướng dẫn thực tiễn cho người sử dụng lao động
để tổ chức kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng
và tư vấn sau kiểm tra cho người lao động

**LIÊN MINH DINH DƯỠNG
CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**Các phép đo lường dinh dưỡng
là bước khởi đầu để thay đổi
hành vi lành mạnh hơn.**

Phiên bản

Phiên bản 1.1

Tháng 5/2021

Bản quyền © 2021

Liên minh Dinh dưỡng cho Người lao động

Địa chỉ

VP GAIN

Đường Varembe 7

CH-1202 Geneva

Thụy sĩ

Lời cảm ơn

Cuốn sách hướng dẫn này được xây dựng với sự hợp tác của BDA Work Ready, đối tác kỹ thuật của chúng tôi. Nội dung cuốn sách được đúc kết từ Hướng dẫn đánh giá, tư vấn và hỗ trợ dinh dưỡng (NACS) của Dự án Hỗ trợ Kỹ thuật các vấn đề Dinh dưỡng và Thực phẩm (FANTA) III.¹

Hướng dẫn NACS bao gồm một loạt các mô-đun cung cấp cho các nhà quản lý chương trình dinh dưỡng cho người lao động các thông tin và tài liệu cần thiết về phương pháp NACS. [Mô-đun thứ hai](#) của Hướng dẫn NACS về chủ đề đánh giá và phân loại dinh dưỡng và [Mô-đun thứ ba](#) về chủ đề giáo dục và tư vấn dinh dưỡng chính là tài liệu cung cấp thông tin cho cuốn sách này.

Nhóm xây dựng nội dung

Eva de Groot (GAIN), Amy van der Kaaij (GAIN), Mirjam Kneepkens (GAIN), Auke Douma (Bopinc), Sumaiya Bushra (Bopinc), Jo Lewis (Chương trình BDA Work Ready) và Sue Baic (Chương trình BDA Work Ready).

Biên tập viên

Jennifer Ferguson-Mitchell

Bản quyền đã đăng ký

Toàn bộ ấn phẩm này bị cấm sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất hoặc truyền tải dưới bất kỳ hình thức nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào như dưới dạng điện tử, cơ học, sao chụp, ghi âm hoặc bằng cách khác, mà không có sự cho phép trước của Liên minh Dinh dưỡng cho Người lao động.

MỤC LỤC

Nội dung

Giới thiệu	5
<hr/>	
1. Trước khi bạn bắt đầu với cuốn sách này	6
Trước khi bạn bắt đầu	7
Bằng chứng tác động	8
Thực hành tốt	10
<hr/>	
2. Các giải pháp đơn giản để kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng	11
Cần đo lường những gì?	12
Kiểm tra sức khỏe trong thực tế	14
<hr/>	
3. Các giải pháp đơn giản để theo dõi sau khi kiểm tra sức khỏe	15
Tìm một tư vấn viên giỏi	16
Không chỉ tư vấn	19
<hr/>	
4. Theo dõi sự thay đổi	20
Giám sát tiến độ của bạn	21
<hr/>	
5. Tài liệu tham khảo	22
Tài liệu tham khảo	23

Giới thiệu

Một công cụ thực tiễn

Cuốn sách hướng dẫn này đóng vai trò là một công cụ thực tiễn để giúp người sử dụng lao động tiến hành kiểm tra và tư vấn sức khỏe dinh dưỡng và có thể đặc biệt hữu ích trong điều kiện hạn chế nguồn lực. Cuốn sách giúp bạn thực hiện những bước đầu tiên trong việc xây dựng chương trình dinh dưỡng cho người lao động trong tổ chức của mình.

Cuốn sách này là một trong bốn hướng dẫn được biên soạn dựa trên các trụ cột của chương trình dinh dưỡng hiệu quả cho người lao động: hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc, giáo dục dinh dưỡng và kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng. Tất cả bốn hướng dẫn đều được công khai với mục đích hỗ trợ người sử dụng lao động cải thiện các chương trình dinh dưỡng cho người lao động của mình.

Chúng tôi là ai

Liên minh Dinh dưỡng cho Người Lao động do Diễn đàn Hàng tiêu dùng (CGF) và Liên minh Toàn cầu về Cải thiện Dinh dưỡng (GAIN) giới thiệu vào tháng 10 năm 2019. Liên minh đặt mục tiêu tác động đến ba triệu nhân viên trong các tổ chức thành viên và chuỗi cung ứng vào năm 2025.

Chúng tôi khuyến khích các nhà tuyển dụng có mong muốn cải thiện chương trình dinh dưỡng cho người lao động tìm hiểu thêm về hoạt động hỗ trợ triển khai của chúng tôi.



1

**Trước khi bạn bắt đầu
với cuốn sách này**

GIỚI THIỆU CUỐN SÁCH

Trước khi bạn bắt đầu



Cuốn sách này dành cho ai?

Người sử dụng lao động đang tổ chức hoặc mong muốn tổ chức kiểm tra và tư vấn sức khỏe dinh dưỡng cho nhân viên nhằm hỗ trợ cải thiện tình trạng dinh dưỡng của họ, sẽ thấy cuốn sách này hữu ích.

Mặc dù cuốn sách này là một hướng dẫn thực tiễn cho các doanh nghiệp, các đơn vị khác có cung cấp thực phẩm cho người lao động, chẳng hạn như các tổ chức phi lợi nhuận, tổ chức xã hội, cơ sở giáo dục hoặc chính phủ cũng có thể áp dụng theo.



Nội dung cuốn sách này là gì?

Cuốn sách đưa ra hướng dẫn về cách kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng và tư vấn sau kiểm tra cho người lao động. Cuốn sách cũng cung cấp thông tin hữu dụng về lợi ích của việc tổ chức khám sức khỏe và tư vấn cho người lao động đối với doanh nghiệp của bạn. Cuốn sách hướng dẫn bạn thực hiện những bước đầu tiên để triển khai hỗ trợ dinh dưỡng tốt hơn cho người lao động.



Tại sao cuốn sách này lại quan trọng như vậy?

Tuân theo một chế độ ăn uống bổ dưỡng có thể tác động tích cực đến sức khỏe và sự phát triển toàn diện của người lao động. Bằng cách tổ chức khám và tư vấn sức khỏe dinh dưỡng tại nơi làm việc, người sử dụng lao động có thể tác động trực tiếp đến sức khỏe của người lao động cũng như lợi nhuận của công ty. Thông qua đó, một công ty cũng có thể góp phần đạt được các chỉ tiêu dinh dưỡng trong Mục tiêu Phát triển Bền vững của Liên Hợp Quốc (SDGs).

Bảng chứng tác động

Tổng hợp lợi ích

Các tổ chức thành công hiểu một điều rằng lực lượng lao động khỏe mạnh sẽ có lợi cho cả công ty còn lực lượng lao động ốm yếu sẽ tác động tiêu cực đến lợi nhuận của công ty.

Kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng cho nhân viên là một phần của chương trình dinh dưỡng cho người lao động và có thể bổ khuyết cho các chương trình y tế và chăm sóc toàn diện hiện có của công ty. Nó thường được đánh giá cao bởi cả nhân viên và khách hàng, những người muốn đảm bảo đối xử công bằng với người lao động. Có rất nhiều lợi ích của việc kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng:

Lợi ích của việc kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng



Nâng cao nhận thức và hiểu biết của người lao động về tình trạng sức khỏe dinh dưỡng của chính họ.



Củng cố hành vi lành mạnh của người lao động hoặc ý định thay đổi sang hành vi lành mạnh hơn.



Phòng ngừa các bệnh không lây nhiễm, cải thiện sức khỏe và sự phát triển toàn diện cho người lao động.



Định vị công ty là một doanh nghiệp có trách nhiệm.



Tăng tỷ lệ giữ chân người lao động và thu hút nhân viên tiềm năng.



Cho nhân viên thấy rằng họ được đánh giá cao vì họ được tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe trong thời gian làm việc được trả lương.

Trong tài liệu [Tóm tắt bảng chứng về Kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng²](#), chúng tôi tổng kết các bằng chứng về các chương trình kiểm tra và tư vấn sức khỏe dinh dưỡng.

i Định nghĩa về kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng cho người lao động

Kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng cho người lao động là các cuộc gặp mặt trực tiếp định kỳ với chuyên gia dinh dưỡng hoặc y tế để đánh giá và thường là thảo luận về sức khỏe dinh dưỡng của họ.

Kiểm tra sức khỏe giúp cung cấp dữ liệu được cá nhân hóa cho từng nhân viên, giúp họ hiểu rõ hơn về các nguy cơ dinh dưỡng đang hoặc có thể xảy ra với mình. Việc này có thể bao gồm kiểm tra cholesterol và/hoặc huyết áp, hoặc theo dõi cân nặng và phân loại, chẳng hạn như sử dụng Chỉ số khối cơ thể (BMI) để đánh giá xem một nhân viên có bị thiếu cân, thừa cân hoặc béo phì hay không.

Tư vấn cá nhân có thể kết hợp với kiểm tra sức khỏe để đưa ra các chiến lược thay đổi lối sống và tư vấn sau kiểm tra có thể hỗ trợ người lao động theo dõi tiến độ đạt được các mục tiêu dinh dưỡng của họ. Hoạt động tư vấn nên diễn ra trên cơ sở tự nguyện và bảo mật.

Tại sao phải kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng?

Bằng chứng cho thấy kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng có thể giúp ngăn ngừa các bệnh không lây nhiễm như tiểu đường và bệnh tim. Các nghiên cứu được thực hiện tại các văn phòng và nhà máy đã chỉ ra những kết quả đầy hứa hẹn, đặc biệt là khi kiểm tra sức khỏe được kết hợp với tư vấn.

Ví dụ, một nghiên cứu có sự tham gia của công nhân nhà máy và nhân viên văn phòng ở Iran đã cải thiện các chỉ số lâm sàng (ví dụ như huyết áp) và cân nặng khỏe mạnh.³ Một nghiên cứu khác được thực hiện với người lao động chân tay ở Hàn Quốc cho thấy sức khỏe tim mạch của họ vẫn tiếp tục cải thiện, thậm chí cả sau khi can thiệp kết thúc.⁴ Nghiên cứu cho rằng kết quả này có được do phương pháp tiếp cận cá nhân hóa đã giúp người lao động thay đổi về lối sống.

Một số chương trình đã chứng minh kết quả ngoài các chỉ số về sức khỏe và dinh dưỡng, chẳng hạn như nâng cao kiến thức về dinh dưỡng và sức khỏe, và tăng sự tự tin. Điều này làm giảm tình trạng xin nghỉ ốm, đồng thời gia tăng sự gắn bó của nhân viên và khiến họ hạnh phúc hơn.^{5,6}

Việc theo dõi kết quả chương trình giúp cung cấp thông tin cần thiết để hỗ trợ chi phí, duy trì và cải thiện chương trình. Dữ liệu tổng hợp từ các cuộc kiểm tra sức khỏe có thể được sử dụng để theo dõi kết quả của chương trình, nhưng người sử dụng lao động không được truy cập dữ liệu cá nhân để bảo mật thông tin. Bất kỳ đánh giá chương trình nào cũng phải do bên thứ ba thực hiện và cần có sự chấp thuận trước của hội đồng đạo đức nếu sử dụng các dữ liệu cá nhân. Điều quan trọng là luôn thông báo cho người tham gia biết dữ liệu của họ sẽ được sử dụng như thế nào và được sự đồng ý của họ.⁹

Tại sao phải tư vấn sau kiểm tra?

Kiểm tra sức khỏe nên đi kèm với tư vấn cá nhân hoặc giáo dục dinh dưỡng để giúp nhân viên hiểu tình hình của họ và khuyến khích họ thực hiện các thay đổi khi cần thiết.⁸ Khi có tư vấn dinh dưỡng, hoạt động kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng có nhiều khả năng tác động đến sức khỏe dinh dưỡng của nhân viên hơn. Tác động này cũng tăng lên khi tư vấn thường xuyên hơn.

Một nghiên cứu đã minh họa rõ điều này: đối với những người lao động có nguy cơ về sức khỏe dinh dưỡng, một buổi can thiệp thay đổi hành vi kéo dài hai giờ sau khi họ được sàng lọc có hiệu quả hơn trong việc giúp họ giảm mức cholesterol trong vòng 12 tháng so với năm phút tư vấn. Sự kết hợp giữa sàng lọc và tư vấn là khả thi và tiết kiệm chi phí cho doanh nghiệp.⁷



Can thiệp dinh dưỡng dựa trên các chỉ số

Chương trình thấp đền của Unilever sử dụng các phép đo cá nhân về dinh dưỡng, vận động thể chất, khả năng phục hồi tâm lý và các chỉ số sinh trắc học để tạo ra một bảng điểm và chỉ ra các rủi ro về sức khỏe. Từ các chỉ số này, các biện pháp can thiệp thích hợp được đề xuất cho nhân viên, bao gồm tư vấn dinh dưỡng, các phương tiện để tập thể thao và các khóa học trực tuyến để đối phó với căng thẳng. Chương trình đã giúp giảm thiểu tình trạng thừa cân, suy dinh dưỡng, tăng huyết áp, lười vận động và hút thuốc của nhân viên. Theo báo cáo của Unilever, lợi tức đầu tư của Chương trình thấp đền là 3,5:1.¹⁰

Thực hành tốt

TRƯỜNG HỢP ĐIỂN HÌNH 1

Khám sức khỏe tạo động lực cho nhân viên sống lành mạnh hơn



Quốc gia

Vương quốc Anh



Ngành

Bán lẻ



Can thiệp và kết quả

“Chúng tôi đã bắt tay vào một chương trình Sức khỏe Nhân viên Vương quốc Anh trên toàn công ty và chuyên gia dinh dưỡng của Work Ready đã thực hiện tất cả các nội dung của hoạt động kiểm tra sức khỏe trực tiếp do chuyên gia dinh dưỡng hướng dẫn. Chương trình đã thành công tốt đẹp, với các tiêu chuẩn hàng đầu về tính chuyên nghiệp và lời khuyên dựa trên bằng chứng [từ chuyên gia dinh dưỡng] chính là chìa khóa thành công. Chương trình được triển khai cho nhân viên tại các cửa hàng, kho hàng, văn phòng và trung tâm dịch vụ, và hoạt động kiểm tra sức khỏe đóng vai trò then chốt trong việc đem lại sự thay đổi hành vi lành mạnh trong lực lượng lao động, với kết quả là 80% nhân viên có động lực để trở nên khỏe mạnh hơn.” – Trưởng nhóm Sức khỏe & Dinh dưỡng

2

Các giải pháp đơn giản để kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH CỦA BẠN

BẮT ĐẦU

Cần đo lường những gì?



Lời khuyên toàn diện

Có bốn loại đánh giá sức khỏe liên quan đến dinh dưỡng:

Nhân trắc học

Đo các vòng, cân nặng và tỷ lệ của cơ thể

Sinh hóa

Kiểm tra nồng độ chất dinh dưỡng trong máu, nước tiểu hoặc phân của một người và các loại chỉ số sinh lý khác, bao gồm huyết áp

Lâm sàng

Kiểm tra các dấu hiệu suy dinh dưỡng có thể nhìn bằng mắt thường, biểu hiện ở các triệu chứng đặc thù cần chẩn đoán thêm

Chế độ ăn uống

Đánh giá lượng chất lỏng thực phẩm nạp vào cơ thể

Các phép đo nhân trắc học là dễ đo nhất và phù hợp nhất khi bắt đầu kiểm tra sức khỏe. Các biện pháp sinh hóa đòi hỏi nhiều kỹ năng và thiết bị hơn, nhưng có thể là một điểm cộng có giá trị để đánh giá tình trạng dinh dưỡng chính xác hơn. Các biện pháp ăn kiêng có thể được sử dụng trong tư vấn dinh dưỡng sau kiểm tra.

Các phép đo lâm sàng thường không được thực hiện tại nơi làm việc và cần được đánh giá bởi chuyên gia y tế và/hoặc tại cơ sở chăm sóc sức khỏe, nên không được đưa vào sách hướng dẫn này. Điều quan trọng là việc đánh giá sức khỏe được tiến hành một cách tự nguyện và tất cả thông tin của người lao động đều được bảo mật. Điều này có nghĩa là kết quả đánh giá sức khỏe của từng cá nhân không được chia sẻ với người sử dụng lao động và chỉ có dữ liệu ẩn danh chung chung mới được chia sẻ với công ty khi có sự đồng ý của người lao động.



Giải pháp đơn giản

Lựa chọn các chỉ số

Cần kết hợp các chỉ số khác nhau để có được cái nhìn sâu hơn về tình trạng dinh dưỡng. Bảng dưới đây phác thảo các chỉ số quan trọng nhất cần xem xét. Tùy theo điều kiện của công ty mà bạn có thể lựa chọn các chỉ số này cho phù hợp:

Tiêu chuẩn đồng

Ít nhất hai chỉ số được sàng lọc (chẳng hạn như cân nặng, chỉ số khối cơ thể BMI hoặc huyết áp) và sàng lọc thêm cho phụ nữ mang thai

Tiêu chuẩn bạc và vàng

Ít nhất bốn chỉ số được sàng lọc (bao gồm ít nhất ba chỉ số sau: cân nặng, BMI, huyết áp, đường huyết, cholesterol, huyết sắc tố) và/hoặc bất kỳ tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng phổ biến nào.

Cách tìm đối tác

Nhiều khả năng công ty của bạn sẽ không có chuyên gia nội bộ để tiến hành kiểm tra sức khỏe của nhân viên. Trong trường hợp đó, tốt nhất là thuê một tổ chức đối tác để thực hiện công việc này. Tùy thuộc vào quốc gia của bạn, có thể có nhiều lựa chọn khác nhau, chẳng hạn như các tổ chức chăm sóc sức khỏe, công ty thương mại và các dịch vụ y tế và an toàn.

Điều quan trọng nhất là kiểm tra xem các chỉ số bạn chọn có cần được đánh giá bởi chuyên gia dinh dưỡng hoặc chuyên gia y tế hay không. Cân nhắc hợp tác với một công ty cung cấp cả dịch vụ kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng và tư vấn sau kiểm tra.



Hướng dẫn thực hành

Bảng 01

Nhân trắc học	Chỉ số	Đầu tư cần thiết	Người đánh giá
	Chỉ số khối cơ thể Cân nặng và chiều cao kg/m ²	Ít	Được đào tạo tối thiểu Đánh giá chính xác cân nặng và chiều cao
Sinh hóa	Đường huyết	Nhiều Kỹ năng và chi phí	Y tá
	Cholesterol	Nhiều Kỹ năng và chi phí	Y tá
	Huyết sắc tố	Nhiều Kỹ năng và chi phí	Y tá
	Thiếu vi chất dinh dưỡng phổ biến Ví dụ: ferritin huyết thanh, retinol huyết thanh	Nhiều Kỹ năng và chi phí	Y tá
Lâm sàng	Huyết áp	Trung bình Trang thiết bị cần thiết	Được đào tạo chuyên nghiệp
Chế độ ăn uống	Bảng câu hỏi tần suất thực phẩm	Trung bình	Được đào tạo chuyên nghiệp
	Lặp lại nhiều lần để đánh giá độ tin cậy, nhưng cũng có thể sử dụng để bắt đầu cuộc trò chuyện.	Hỏi tương 24 giờ Tốn thời gian phân tích	Được đào tạo chuyên nghiệp

Lưu ý về sự kỳ thị BMI

Chỉ số khối cơ thể BMI thường được sử dụng để đại diện cho sức khỏe. Tuy nhiên, chúng ta chỉ nên coi đây là một hướng dẫn sơ bộ, vì nó có thể không tương ứng với cùng một tỉ lệ mỡ trên cơ thể ở những cá nhân khác nhau. Hơn nữa, cách đo BMI cũng có thể tạo ra sự kỳ thị hoặc định kiến liên quan đến thừa cân và thiếu cân hơn là cải thiện sức khỏe và sự phát triển toàn diện.

Khi sử dụng chỉ số BMI làm thước đo sức khỏe, hãy chú ý sử dụng nó như một chỉ số y tế và tránh hàm ý phán xét trong bất kỳ thông điệp hoặc tài liệu nào. Ngoài ra, việc chú trọng các biện pháp bao gồm 'thay đổi cảm giác' (ví dụ luyện tập thể dục để cơ thể cân đối, thoải mái hơn) và chất lượng cuộc sống có thể phù hợp và có hiệu quả đối với một lực lượng lao động gắn kết.

Đối với tất cả dữ liệu được thu thập, điều tối quan trọng là người lao động tham gia kiểm tra sức khỏe trên cơ sở tự nguyện và dữ liệu được bảo mật.

CÁC THÀNH TỐ THAY ĐỔI

Kiểm tra sức khỏe trong thực tế

Bạn có thể triển khai thành công hoạt động kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng cho người lao động bằng cách thực hiện các hành động quan trọng sau đây. Đối với những công ty muốn nâng cao chương trình kiểm tra sức khỏe nhân viên của mình, [bảng điểm tự đánh giá](#) trực tuyến của chúng tôi sẽ giúp bạn xác định những thiếu sót và cơ hội liên quan đến những hành động này.



Cân nhắc chi phí

Kiểm tra sức khỏe là một khoản đầu tư tốt đối với người sử dụng lao động và nên được trợ giá cho nhân viên. Nếu được thì tổ chức miễn phí. Điều này sẽ giúp tăng tỷ lệ tham gia.



Giúp tham gia dễ dàng

Khuyến khích người lao động nghỉ làm có hưởng lương để tham gia khám sức khỏe. Tốt nhất, hãy bố trí thời gian cho người lao động của bạn tham gia kiểm tra sức khỏe trong giờ làm việc được trả lương.



Giữ bí mật

Hãy cho người lao động biết họ sẽ nhận được thông tin gì khi khám sức khỏe và công ty nhận được thông tin gì. Giữ gìn sự riêng tư và bí mật của các kết quả cá nhân. Đảm bảo có khu vực riêng để kiểm tra sức khỏe nếu hoạt động này được tiến hành tại nơi làm việc.



Hoạt động định kỳ

Tốt nhất là tổ chức cùng một cuộc kiểm tra sức khỏe ít nhất hàng năm và yêu cầu tư vấn viên theo dõi các thay đổi để nhân viên có thể thấy tiến độ của họ.



Đặt mục tiêu và KPI

Đặt các chỉ số đo lường mức độ hòa nhập và tác động dự kiến của việc kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng cho nhân viên của bạn.



Cung cấp tư vấn

Kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng chỉ là điểm khởi đầu để thay đổi hành vi và tác động đến sức khỏe. Đưa tư vấn sau kiểm tra vào chương trình của bạn để khuyến khích thay đổi hành vi.



Đo lường kết quả

Theo dõi mức độ tiếp nhận của các dịch vụ được cung cấp và báo cáo đầu ra về sức khỏe của chương trình dựa trên các chỉ số hiệu suất chính đã xác định. Điều này sẽ giúp bạn hiểu được liệu chương trình của bạn có đạt kết quả mong muốn hay không (xem phần Theo dõi tiến độ của bạn).

i Hướng dẫn kỹ thuật

Có thể tìm thấy hướng dẫn kỹ thuật chi tiết hơn trong mô-đun hai của FANTA [Hướng dẫn sử dụng phương pháp dinh dưỡng, đánh giá, tư vấn và hỗ trợ](#).¹ Mô-đun này giải thích cơ sở lý luận và các kiểu đánh giá dinh dưỡng khác nhau, đồng thời hướng dẫn thời điểm và cách thức tiến hành đánh giá.



3

Các giải pháp đơn giản để theo dõi sau khi kiểm tra sức khỏe

BIẾN KẾ HOẠCH THÀNH HÀNH ĐỘNG

Tìm một tư vấn viên giỏi

Lời khuyên chung

Tư vấn cá nhân là chìa khóa để đảm bảo việc thay đổi hành vi sẽ diễn ra sau khi đã có những hiểu biết sâu sắc về dinh dưỡng từ hoạt động kiểm tra sức khỏe nhân viên. Nếu chương trình của bạn có sẵn sự hỗ trợ này thì nhân viên sẽ có được thông tin và hỗ trợ hiệu quả. Thông thường, để làm được điều này, bạn cần tìm một công ty thích hợp có cung cấp dịch vụ tư vấn sức khỏe dinh dưỡng. Bạn có thể cân nhắc hợp tác với một công ty có thể thay mặt công ty của bạn tiến hành cả kiểm tra và tư vấn sức khỏe dinh dưỡng.

Ai có thể tư vấn?

Tư vấn hiệu quả đòi hỏi kỹ năng từ một chuyên gia. Một chuyên gia dinh dưỡng hoặc huấn luyện viên sức khỏe được đào tạo để sử dụng những kỹ năng này nhằm khơi gợi sự thay đổi hành vi. Khi lựa chọn một tư vấn viên, kiến thức và kỹ năng quan trọng nhất cần tìm kiếm là:



Kiến thức về dinh dưỡng và sức khỏe



Chuyên môn hỗ trợ thay đổi hành vi



Kinh nghiệm tư vấn cá nhân

Yêu cầu đối với điều khoản tham chiếu

Các yêu cầu sau đây có thể được thêm vào điều khoản tham chiếu:

Phạm vi công việc

Tư vấn viên giải thích kết quả kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng và xây dựng các mục tiêu dinh dưỡng và hành vi khi trao đổi với các cá nhân.

Tư vấn viên hướng dẫn các cá nhân từng bước đạt được các mục tiêu đã đặt ra và có thể điều chỉnh phương pháp hướng dẫn dựa trên tiến độ và phản hồi của nhân viên.

Tư vấn viên thường xuyên báo cáo kết quả và các vướng mắc theo nhóm cho công ty.

Đầu tư thời gian

Nên cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe ít nhất mỗi năm một lần và tốt nhất là bao gồm nhiều buổi kiểm tra sau đó cho nhân viên.

Bảo hiểm

Tư vấn viên được bảo hiểm nghề nghiệp do một cơ quan chính phủ đáng tin cậy thực thi.

Tính liên tục

Tư vấn viên có thể được thay thế trong trường hợp cần thiết và dữ liệu về các buổi tư vấn được lưu trữ trên giấy tờ hoặc kỹ thuật số để đảm bảo các buổi tư vấn được liền mạch.

Xác định trọng tâm và mục tiêu tư vấn

Khi xây dựng các hướng dẫn cho tư vấn viên hoặc công ty tư vấn, sẽ rất hữu ích nếu hiểu được nhu cầu tư vấn của công ty bạn là gì. Các mục tiêu sau đây có thể giúp bạn xác định nhu cầu tư vấn cụ thể của mình:



Đặt ra mục tiêu dinh dưỡng và giám sát thực hiện

Xác định các mục tiêu để hướng tới và theo dõi tiến độ đạt được các mục tiêu này. Tư vấn cá nhân giúp bạn có cơ hội tập trung vào các mục tiêu dinh dưỡng cụ thể dựa trên kết quả kiểm tra sức khỏe, thay vì lời khuyên chung chung về dinh dưỡng phù hợp cho tất cả mọi người. Ví dụ, điều chỉnh chế độ ăn để tăng lượng sắt nạp vào cơ thể và/hoặc tăng hấp thu sắt cho phụ nữ bị thiếu máu do thiếu sắt.



Giáo dục kiến thức dinh dưỡng

Nâng cao kiến thức về thành phần của thực phẩm và tác động của chúng đến sức khỏe và sự phát triển toàn diện của cơ thể.



Hỗ trợ thay đổi hành vi

Chú trọng thay đổi hành vi thành công và tăng cường động lực để thay đổi.



Giảm các rào cản bên ngoài

và tạo điều kiện cho các yếu tố hỗ trợ

Lập bản đồ bối cảnh của nhân viên và xác định chiến lược để giảm bớt các rào cản và kích hoạt các yếu tố hỗ trợ để thay đổi lượng dinh dưỡng đưa vào cơ thể.



Bảng kiểm tư vấn hiệu quả

Nền tảng của tư vấn hiệu quả là đặt câu hỏi về những lo lắng, triệu chứng và tình huống của khách hàng để có thể cung cấp thông tin thích hợp và hỗ trợ cá nhân đưa ra những lựa chọn lành mạnh tại nhà. Bảo mọi người phải làm gì không có nghĩa là họ sẽ làm, bởi vì họ không có đủ kiến thức để thay đổi hành vi.

Tư vấn viên không chỉ cần biết những thông điệp nào là phù hợp mà còn phải biết cách ưu tiên những thông điệp đó tùy thuộc vào nhu cầu của từng cá nhân và cách truyền tải chúng hiệu quả trong thời gian ngắn. Những lời khuyên sau đây là chìa khóa để tư vấn hiệu quả.

Kiểm tra xem tư vấn viên của bạn có áp dụng các phương pháp sau không:

- Nghe nhiều hơn nói. Lặp lại những điều một cá nhân nói để đảm bảo đã hiểu đúng.
- Đặt câu hỏi mở, không phải những câu hỏi có thể trả lời bằng “có” hoặc “không”.
- Chúc mừng thành công và khen ngợi các cá nhân về những điều họ làm tốt.
- Đề xuất các hành động khả thi cho một cá nhân trong tình huống của họ.
- Chỉ cung cấp một ít thông tin tại mỗi thời điểm. Sử dụng ngôn ngữ đơn giản.
- Ghi nhớ mối quan tâm của từng cá nhân. Tư vấn cho họ dựa trên đánh giá chuyên môn và đưa ra các giải pháp thay thế nếu bạn không thể giúp họ.

i Hướng dẫn kỹ thuật

Có thể xem thêm hướng dẫn chi tiết trong mô-đun ba của FANTA's [Hướng dẫn sử dụng về phương pháp tiếp cận dinh dưỡng, đánh giá, tư vấn và hỗ trợ](#).¹ Mô-đun này đưa ra cái nhìn tổng quan về giáo dục dinh dưỡng cũng như thông tin và lời khuyên để tư vấn dinh dưỡng hiệu quả và xây dựng kế hoạch chăm sóc dinh dưỡng. Nó bao gồm các chủ đề như dinh dưỡng khi mang thai và khi bị bệnh; nuôi dưỡng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ; nước, vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân.

Không chỉ tư vấn

Kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng có thể cung cấp thông tin và tạo cảm hứng cho nhân viên đối với các hoạt động khác sau đó. Ví dụ:



Khởi động mạng lưới các chiến sĩ dinh dưỡng

từ lực lượng lao động của bạn và đào tạo cho họ để hỗ trợ và xác nhận những người đã được kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng.



Sử dụng kết quả khám sức khỏe

để cân nhắc xây dựng một môi trường tổng thể hơn cho nhân viên. Làm thế nào để tạo môi trường hỗ trợ? Ví dụ, nếu dữ liệu kiểm tra sức khỏe cho thấy tỷ lệ tăng huyết áp cao, liệu nhà cung cấp dịch vụ ăn uống của bạn có phải giám sát việc sử dụng muối của họ không; nếu dữ liệu cho thấy tỷ lệ đau đầu cao, liệu bạn có cung cấp nhiều nguồn nước uống an toàn cho người lao động không và họ có được nghỉ giải lao để nạp năng lượng và bù nước không?



Duy trì danh sách các tài liệu chất lượng có sẵn

với thông tin và hỗ trợ từ các tổ chức đáng tin cậy, chẳng hạn như cơ quan y tế hoặc chính phủ. Dựa trên kết quả kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng mà giới thiệu cho phù hợp.

Khi xây dựng các hoạt động này, dữ liệu cá nhân phải được xem xét đúng đạo đức và riêng tư. Nên xem xét kết quả theo nhóm và nếu xem xét dữ liệu cá nhân thì phải có sự đồng ý của người đó. Đảm bảo kiểm tra các quy định về sử dụng dữ liệu ở quốc gia của bạn.



4

Theo dõi sự thay đổi

GIÁM SÁT TIẾN ĐỘ CỦA BẠN

Giám sát tiến độ của bạn

Giám sát là yếu tố thành công then chốt đối với bất kỳ chương trình dinh dưỡng nào cho người lao động. Thu thập dữ liệu và đánh giá kết quả có thể giúp bạn xác định tác động của chương trình và đưa ra các quyết định trong tương lai. Hoạt động giám sát cũng có thể cảnh báo bạn về những thách thức sắp tới trước khi vấn đề xảy ra. Đặt ra một kế hoạch giám sát ngay từ đầu sẽ giúp chương trình đi đúng hướng.



Trước tiên, hãy trả lời những câu hỏi sau:

Bạn muốn biết điều gì?

Bạn sẽ thu thập và đo lường dữ liệu như thế nào?

Ai sẽ chịu trách nhiệm cho quá trình này?

Kết quả thành công trông như thế nào?

Bạn sẽ làm gì với thông tin thu thập được?

Chúng tôi đã đưa ra một số ví dụ bên dưới để giúp bạn cân nhắc các kết quả đầu ra bạn muốn giám sát để xác định xem chương trình của bạn có thành công hay không và có cần điều chỉnh gì không.

1. Độ bao phủ

Giám sát độ bao phủ của chương trình giúp cung cấp thông tin chi tiết về số lượng nhân viên được tiếp cận với dịch vụ kiểm tra sức khỏe và tư vấn sau kiểm tra, đồng thời có bao nhiêu người trong số họ thực sự sử dụng dịch vụ này.

Ví dụ đo lường

Tỷ lệ người lao động được hỗ trợ kiểm tra sức khỏe cơ bản và tư vấn sau kiểm tra với chuyên gia dinh dưỡng hàng năm trong giờ làm việc

Tỷ lệ người lao động khám sức khỏe định kỳ hàng năm

Tỷ lệ người lao động tham gia tư vấn sau khám.

2. Sức khỏe

Báo cáo hàng năm trình bày dữ liệu ẩn danh tổng quát về sức khỏe của nhân viên, giúp bạn hiểu được tác động của chương trình. Do tất cả thông tin về nhân viên cần được bảo mật, kết quả đánh giá sức khỏe cá nhân không được chia sẻ với công ty.

Ví dụ đo lường

Tỷ lệ người lao động có các chỉ số nhân trắc được cải thiện như cân nặng, chỉ số BMI, vòng bụng, v.v.

Tỷ lệ công nhân có các dấu hiệu sinh học được cải thiện, ví dụ như huyết sắc tố, cholesterol, đường huyết, huyết áp, v.v.



5

Tài liệu tham khảo

CÔNG CỤ ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

TÌM HIỂU THÊM

Tài liệu tham khảo

1. Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA) III Project.

Nutrition assessment, counselling, and support (NACS) User's Guide (2016).

2. Dhillon, C. N.; Stone, G.

The evidence for workforce nutrition programmes. GAIN (2019).

3. Boshtam, M. et al.

Effects of 5-year interventions on cardiovascular risk factors of factories and offices employees of isfahan and najafabad: worksite intervention project- isfahan healthy heart program. ARYA Atheroscler. 6, 94–101 (2010).

4. Hwang, W., Kim, J.

Developing a Health-Promotion Program based on the Action Research Paradigm to reduce Cardiovascular Risk Factors among Blue Collar Workers. International Journal of Environmental Research and Public Health. 16, 1-17 (2019).

5. Roberts, N., Banerjee, J. & Smofsky.

A. Wellness for a Global Workforce: Workplace wellness initiatives in Low and Middle-Income Countries. (GBC Health, 2013).

6. Pegus, C., Bazzarre, T. L., Brown, J. S. & Menzin, J.

Effect of the Heart At Work program on awareness of risk factors, self-efficacy, and health behaviors. J. Occup. Environ. Med. 44, 228–236 (2002).

7. Byers, T. et al.

The costs and effects of a nutritional education program following work-site cholesterol screening. Am. J. Public Health 85, 650–655 (1995).

8. Strychar, I. M. et al.

Impact of receiving blood cholesterol test results on dietary change. Am. J. Prev. Med. 14, 103–110 (1998).

9. ILO.

Technical and ethical guidelines for workers' health surveillance. Occup. Saf. Health Ser. No72 54 (1998)

10. GBCHealth.

Case study Unilever's Lamplighter Programme (2012),



Xin mời truy cập www.workforcenutrition.org để xem các sách hướng dẫn khác của chúng tôi.

BỘ SÁCH HƯỚNG DẪN