

מתשיכים במסורת

מיזעור הסיכונים כתוצאה מפגיעות שלד שריר אינו כרוך בהכרח בהוצאה כספית של המעסיק אבל נדרשות חשיבה והתייחסות לפרטים כמו לדוגמה, עובדים שהם שמאלים פועלים בעמדת עבודה הערוכה לעבודה ביד ימין. כמה פשוט וזול לבנות את עמדת העבודה שלהם כך שיעבדו בסביבת עבודה הנוחה להם.

מהנדס **יבגני ספיבק**, מפקח עבודה אזורי של מינהל הבטיחות והבריאות במשרד הכלכלה (תמ"ת), ציין כי פגיעות שלד שריר - קרי ארגונומיה - מצויות במקום השני מבחינת חומרת הפגיעה בעובדים לאחר תאונות שנגרמות כתוצאה מנפילה מגובה. לדבריו חסרה התייחסות של המחוקק לנושא הארגונומיה למניעת מחלות שלד שריר ומכאן החשיבות הרבה לכנסים בנושא ולהתייחסות של הממונים על הבטיחות בעבודה ושאר הגורמים לנושא.

דניאל חדד, מנכ"ל המוסד לבטיחות ולגיהות, העלה בדבריו את החזון של המוסד לחמש השנים הבאות, בין השאר - להפוך את המוסד לבטיחות ולגיהות למרכז הלאומי המוביל לקידום הבטיחות והבריאות התעסוקתית במעגל החיים השלם.

הארגונומיה מהזווית של הרופאים ואנשי המקצוע

ד"ר הגר פטיש, מנהלת היחידה לכירורגיית כף יד, ציינה כי הפגיעות הנפוצות ביותר בידיים הן: מעיכה, חיתוך, דקירה, נפילה על הידיים, תלישה ועוד. הגורמים העיקריים לפגיעות בידיים הם: חוסר תשומת לב, חוסר מודעות, זליזל בהוראות הבטיחות, שעמום, הסחת דעת ועוד. מחלות תעסוקתיות נפוצות הגורמות לפגיעה בגפיים הן מחלת הרטט, דלקות עור ואלרגיות שונות, דלקות עור כתוצאה מחשיפה לחומרים כימיים וכן כאבים לא מוגדרים שהסיבה להם לא אובחנה. עוד ציינה את תסמונת

מאת מיכאל לרר

כנס הבטיחות השנתי שנערך, זו השנה השביעית, במרכז הרפואי בראזילי באשקלון כבר הפך למסורת. כ-150 ממונים על הבטיחות הגיעו ללמוד הפעם על נושא הארגונומיה. **יהודה אביצור** הממונה על הבטיחות של המרכז הרפואי בראזיל, ויו"ר ארגון הממונים על הבטיחות בעבודה, ציין כי כמו בכל שנה הכינוס השנתי של המרכז מתמקד בנושא חשוב בתחום הבטיחות והגיהות בתעסוקה.

הארגונומיה בפי הניהולי אדמיניסטרטיבי

ד"ר חזי לוי, מנהל המרכז הרפואי בראזילי באשקלון ציין את החשיבות של נושא הארגונומיה בבטיחות בתעסוקה, אשר עולה ככל שהתעסוקה נעשית מתקדמת יותר. העובדים נחשפים כיום למצבים סטטיים כמו הקלדה, ישיבה ממושכת, עבודה מול מחשב, וכן בהרמת משאות, שינוע מיטענים ועוד, אשר גורמים לבעיות שלד שריר אצל רוב העובדים. בעיות גב הן הגורם הראשי בעולם המערבי להיעדרויות מהעבודה.

לדעת **יובל בן מרדכי**, סגן מנהל אדמיניסטרטיבי ויו"ר ועדת הבטיחות במרכז הרפואי בראזילי, העיסוק בארגונומיה הוא קריטי כי מניעת פגיעות שלד שריר חשובה מאוד: הסיכונים מפגיעות שריר שלד נמצאים בשורה ארוכה של עיסוקים כמו לדוגמה בקרב עובדי מטבת, במחלקה הטכנית, אצל עובדים המתפעלים ציוד ומכשור רפואי, אצל עובדי הסייעות, אחיות, רופאים, מזכירות רפואיות, עובדי ניקיון ותחזוקה ועוד. נמצא שהסיכונים הארגונומיים גורמים בממוצע לכ-40 ימי היעדרויות בשנה כאשר הסיבה הנפוצה ביותר היא היעדרויות כתוצאה מכאבי גב. ההתפתחויות הטכנולוגיות גורמות לכך שאנשים כמעט ולא צריכים לזוז ממקום העבודה שלהם. המצב הזה איננו טוב לעובד.



פרופסור אברהם חיים

הסכנות לבריאות מתאורה

מאת מיכאל לרר

האיגוד האמריקאי לרפואה (The American Medical Association) AMA קבע בשנת 2011 שאור בלילה הוא "מקור לזיהום", היות והוא מפריע לקצב הביולוגי הטבעי. קל להבין קיומו של זיהום באוויר, או מים מזוהמים, אבל קשה להבין שאור בלילה הוא גורם מזהם, כך לדברי **פרופסור אברהם חיים** ראש החוג לניהול משאבי טבע וסביבה באוניברסיטת חיפה בהרצאתו בנושא השלכות של תאורה על בריאות האדם. פרופסור חיים דיבר במסגרת כנס של האגודה הישראלית לתאורה שעסק בנושא בטיחות פוטו-ביולוגית בתאורה. ממחקרים שנערכו בנושא בחו"ל נמצא כי עובדי משמרות נמצאים בסיכון גבוה לחלות במחלות ממאירות בהשוואה לעובדים שאינם עובדי משמרות ואינם חשופים לתאורה עודפת בלילה. נמצאות בסיכון נשים, כמו אחיות, שעושות משמרות לילה והן חשופות לאור בלילה. הן נמצאות בקבוצת סיכון לחלות יותר בסרטן השד מאשר נשים בקבוצות אחרות. אחד ההסברים לנושא הוא השפעת האור על מניעת יצור מלטונין בגוף האדם.

ד"ר אינה ניסנבאום מייסדת האגודה הישראלית לתאורה אמרה כי היא נועדה לקדם את נושא התאורה בכלל ואת הנושא של שימוש נכון ומושכל בתאורה על מנת למנוע פגיעה בבריאות העובדים וכלל האוכלוסייה.

ד"ר נועם ליזר מנהל אגף אקולוגיה ברשות הטבע והגנים הצביע על הזנק שנגרם לבעלי חיים והשפעות התאורה הלילית על פעילותם של בעלי חיים. ■

לפרטים: www.light.org.il

והפעם - ארגונומיה

הדרכות מיוחדות לאנשים מיוחדים במגזר החקלאי

מאת אסף כהן

הכותב הוא מדריך בטיחות במגזר החקלאי ובתעשייה

העסקת אנשים בעלי צרכים מיוחדים הוא אחד מהסממנים לחברה בריאה המתייחסת לבעלי הצרכים הללו ומעניקה להם תחושה של שיוון. במגזר החקלאי מצאתי מקומות שבהם מועסקים האנשים האלה בעבודות שונות, כל אחד לפי יכולתו.

מכאן עולה השאלה איך מגינים על העובדים ושומרים על בטיחותם. הדרכת בטיחות לעובד כזה הוא אתגר לא קטן למערכת ותלויה מאוד ביכולת ההבנה של העובד וההתייחסות לכל אחד באופן מיוחד. מתן הדרכה לעובד בעל מוגבלות כלשהי מחזקת מאוד את תחושת השייכות שלו

לארגון, ובכך מעצימה אותו ומשפרת את הרגשותו. בשנה האחרונה, עם הכנסתה של מערכת ההדרכה החדשה של המוסד לבטיחות ולגיהות למגזר החקלאי יצא לי להעביר הדרכה בניידת גם לאנשים בעלי מוגבלויות שכליות. גיליתי כי התאמה של החומר הנלמד היא דבר שהוא קל מאוד, ובהדרכה צמודה של מדריך הניידת ניתן לבצע הדרכות כאלה שנותנות למודרך הרגשה טובה וסיפוק. ההדרכות בניידת ההדרכה נעשות בעזרת חומר הכולל ויזואליה רבה, כך שנושאי ההדרכה מומחשים בצורה מובנת יותר מכל הסבר מילולי שיכול מדריך לתת. ההסבר בניידת משולב בתוך סרטונים שכל אחד מהם מראה סיטואציה אחרת ועל המודרך לבחור את הדרך הבטוחה לביצוע העבודה.

אחד הניסיונות נעשה לאחרונה, כאשר הדרכתי קבוצה של עובדים ממרכז שיקומי המועסקים דרך גורם חיצוני בעבודות גינון. העובדים נכנסו להדרכה בניידת החקלאות בקבוצות של 3 עובדים יחד עם מלווה שאתו הם רגילים לעבוד באופן קבוע. הם עברו חוויה שהותאמה ככל האפשר לרמת ההבנה שלהם. מערך ההדרכה מעביר חיזוקים חיוביים על כל פעולה נכונה של המודרכים, כאשר על כל תשובה נכונה נשמעים צלילי מחיאות כפיים או דברי עידוד. ההדרכה נעשית באווירה רגועה המוסיפה באופן ברור להעצמת חווית המודרכים, הבאה לביטוי יותר מכל משתתף אחר שיצא לי להדריך בניידת.

הכניסה לניידת וקבלת ההדרכה כמו כל עובד רגיל היא פתרון אטרקטיבי לעובדים בעלי מוגבלויות שונות. האפשרות לעבוד בקבוצה קטנה של 3 אנשים עם הדרכה צמודה, הכוונה עם חומר ויזואלי כפי שקיים בתוך ניידת ההדרכה למגזר החקלאי היא פתרון איכותי להדרכתם של אותם בעלי מוגבלויות. ■

החולים יש מיגוון רחב של עיסוקים בהם העובדים עלולים לסבול מפגיעות שלד-שריר. לדוגמה: בהרמת משאות במכבסה. עבודה במתפרה ובמעבדות, בקרב מזכירות רפואיות, מנהלים, עובדי משק ושירותים, אחיות, רופאים, אלונקאים, עובדי מטבח, עובדי ניקיון ועוד. בתחילת שנת 2009 נערך בארץ מחקר, שהוא חלק מפרויקט כלל עולמי המדווח למכון העבודה הבריטי. במחקר הועלתה ההשערה כי פגיעות שלד שריר בארץ גורמות לאובדן הכנסות בהיקף של 2% מכלל ההכנסות שהן כ-4.1 מיליארד דולר. קרוב ל-50% מכלל ההיעדרויות, מעל 3 ימים, מהעבודה במשק הישראלי הן בשל הפרעות שלד-שריר, כלומר פגיעה ארגונומית. כמו כן נמצא כי 60% ממקרי אובדן כושר עבודה לצמיתות נובע מפגיעות שריר שלד. **ד"ר יוהנה גייגר**, ארגונומית ראשית במוסד לבטיחות וגיהות, ציינה כי המודעות לנושאי הארגונומיה בישראל גוברת ובקרוב גם יאומצו תקנים בנושא. ועדה, בשיתוף מכון התקנים בוחנת איזה תקנים בתחום הארגונומיה צריכה מדינת ישראל לאמץ. ארגון האחיות האמריקאים בארה"ב כבר אימצו תקנים בנושא.

ההערכה היא שעלות פגיעות שריר שלד בארץ גורמת לנזק ישיר ועקיף בהיקף של כ-7 מיליארד דולר. האחיות וצוותי הסיעוד מפסידים כל שנה 750,000 ימי עבודה בשל פגיעות שלד-שריר וקרוב ל-12% מכלל האחיות פורשות מעבודתן בשל כך.

ד"ר גייגר הציגה את חשיבותה של הארגונומיה במערכת הבריאות. פגיעות שלד-שריר הקשורות לעבודתן של אחיות מהוות גורם עיקרי לתחלואה, להיעדרות ואף לפרישה מן המקצוע. תכנית ארגונומית, הכוללת שימוש באמצעי עזר מתאימים להעברה והיזהר של מטופלים, עשויה להפחית גורמי סיכון ולשפר הן את בטיחות החולה והן את בריאות העובדים. ■

התעלה הקרפאלית שהיא התסמונת הנפוצה ביותר של פגיעה בידיים. בתסמונת זו חש הנפגע הרגשה של עקצוץ ותחושת נימול בידיים. תסמונת זו נגרמת לעיתים בשל הפעלה חוזרת ונשנית של כוח פיזי במחזורים של 30 פעם לדקה ויותר. הפעלת מחשב לא נמצאה, כפי שנטו לחשוב, כתורמת להתפתחות התסמונת.

ד"ר ד'בורב רוסטס, מנתח מומחה בתחום עמוד שדרה וצוואר בבית החולים, ציין כי התלונות על בעיות בגב הן במקום השני, מבין הסיבות לפנייה של אנשים לקופות החולים לאחר מחלת השפעת. הנטל הכספי על המערכת הוא גבוה: העובד נעדר ממקום עבודתו, נדרשת פעילות של צוות טיפולי, ניתוחים, התאוששות לאחר ניתוח ועוד. מבחינת הנטל הכספי על המערכת הנושא של בעיות הגב נמצא במקום השלישי לאחר מחלת הסרטן ובעיות לב. השכיחות של בעיות גב נפוצה כל כך עד ש-4 מתוך 5 ישראלים בשלב כלשהו בחיים יסבלו מבעיות ומכאבי גב. נהוג לחלק את הסובלים מכאבי גב ל-2 קבוצות: אלה שסובלים מכאב גב חריף, אבל תקופת הסבל נמשכת פחות מ-6 שבועות. ואלה הסובלים מכאב גב כרוני - הסובלים מכאבי גב תקופה ממושכת יותר מ-6 שבועות. הבשורה המשמחת היא שעל פי הסטטיסטיקה אצל קרוב ל-95% מהסובלים מכאבי גב, הסימפטומים עוברים מאליהם תוך בפרק זמן שבין 6 שבועות ל-3 חודשים. אנשים שנמצאים בקבוצת סיכון לסבול מכאבי גב הן בין היתר נשים בהריון, אנשים שאינם עושים פעילות פיזית, אנשים שעובדים בתנחות לא נכונות, מי שמעשנים (שכן יש פגיעה באספקת דם ללב ולעמוד השדרה), כתוצאה מנטייה תורשתית, אנשים שעובדים במקצועות בהם מופעלות ויברציות על הגוף כמו נהגי משאיות ורכב כבד ועוד.

לדברי **זהר שרם**, ארגונומית ויועצת למשרד הבריאות ולמרכז הרפואי בריזלי אשקלון, בבתי

