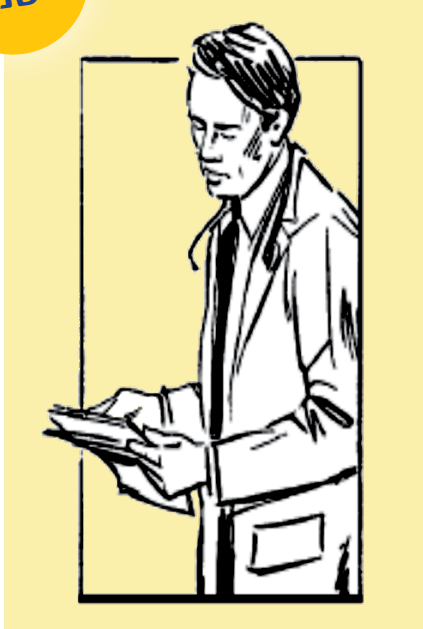


# העבודה במשמרות ובריאות העובד - דרכים להתמודדות עם העייפות

חלק  
שני



**במאמר זה נציע דרכי התמודדות עם העבודה במשמרות כהיבטים ארגוניים: ארגון מחדש של לוח המשמרות, חלוקה של עומס העבודה, שיפור סביבת העבודה, הנהגת תכניות לשיפור מודעות העובדים, גישות פרטניות הכוללות אסטרטגיות לשינה משופרת, משטר דיאטה והתעמלות, וטכניקות הרפיה**

נערך על ידי רון וייזנגר M.Sc.

מנהל מחלקת בריאות תעסוקתית במוסד לבטיחות ולגיהות.  
מבוסס על עבודת מחקר של  
NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health)  
Canadian Centre for Occupational Health and Safety

● **תכננו סופי שבוע חופשיים.** אם נדרש לו"ז של שבעה ימים בשבוע, אפשרו סוף שבוע או שניים חופשיים באופן מלא בכל חודש. איבוד קשר עם חברים ובני משפחה הוא בעייתי עבור עובדי משמרות. סופי שבוע הם הזמן הטוב ביותר לפגוש בני משפחה וחברים שעובדים בעבודות רגילות.

● **הימנעו מכמה ימי עבודה רצופים ואחריהם "מיני-חופשות" של ארבעה עד שבעה ימים.**

עבודה של כמה ימים רצופים, כשלאחריה באים כמה ימי חופש ברצף, עלולה לגרום לתשישות רבה. לדוגמה, סידורי עבודה מסוימים דורשים 10-14 ימי עבודה רצופים ואחריהם חמישה עד שבעה ימי מנוחה. "מיני-חופשות" תכופות חביבות מאוד על עובדים מסוימים, במיוחד הצעירים שבהם. עם זאת, עובדים מבוגרים יותר מתקשים להתאושש במהלך החופשה הקצרה לפני שהם חוזרים לרצף ארוך נוסף של עבודה. התאוששות בלתי מספקת עלולה להוביל לתאונות ולפגיעה בבריאות.

● **הפחיתו למינימום משמרות עבודה ארוכות ושעות נוספות.** שעות עבודה נוספות תורמות אף הן לתשישות. הן גם

הנדסת אנוש או גורמי אנוש בעיצוב ובהערכת לוח המשמרות).

להלן כמה אפשרויות לשיפור לוח המשמרות:

● **מצאו חלופות לעבודת לילה קבועה.** רוב העובדים לעולם אינם מסתגלים באמת לעבודת לילה, כיוון שהפעילות בימים החופשיים בשעות היום היא בלתי נמנעת. כמו כן, חלק מהעובדים במשמרות לילה קבועות מאבדים קשר עם ההנהלה ועם שאר העובדים בארגון.

להלן כמה הצעות להקלה על התחלופה (ידוע, עם זאת, שלעתים משמרות לילה קבועות הן הפתרון היחיד, כמו במשרת שומר לילה): **הפחיתו את משמרות הלילה הרצופות למינימום.** ישנם חוקרים הסבורים כי רצוי לעבוד רק 2-4 לילות ברציפות לפני שני ימי מנוחה. לוח זמנים כזה מונע הפרעה רבה מדי לשעון הביולוגי ומפחית את אובדן השינה למינימום.

● **הימנעו משינויי משמרות תכופים.** יש להימנע מהפסקה של שבע עד עשר שעות בלבד לפני מעבר למשמרת חדשה, כמו מעבר ממשמרת בוקר למשמרת לילה באותו יום בשבוע. בשינוי כה מהיר, קשה לנוח מספיק בטרם החזרה לעבודה.

## שיפור עבודת המשמרות בארגון

המחקר מצביע על כך שאפשר לשפר את סידורי העבודה. לוחות זמנים (של משמרות) ישנים וגרועים עלולים אף להיות מסוכנים, משום שטכנולוגיות חדשות יכולות לשנות הן את הדרישות הגופניות והן את הדרישות המנטליות מהעובד.

לוח משמרות מתוכנן כהלכה יכול לשפר את הבריאות והבטיחות, את שביעות הרצון של העובדים ואת התפוקה, וכך יביא תועלת לארגון ולעובדים כאחד.

שינוי לוח זמני המשמרות אינו קל לביצוע ויש לטפל בו בזהירות. ללוחות זמנים יש השפעה מידית על כל העובדים. שעות העבודה משפיעות על האופן שבו אנשים מארגנים את חייהם. לכן, בכל פעם שלוח המשמרות משתנה, יש להביא בחשבון היבטים רבים של חיי העבודה והבית. מומלץ שכל שינוי בלוח המשמרות יהיה זמני בתחילה ויישקל בזהירות. יתרונות השינוי צריכים לגבור על החסרונות.

אם אכן מדובר בשינוי לטובה, אפשר ליישמו באופן קבוע (שינוי כזה הוא עניין מורכב, לכן, רצוי להתייעץ עם מומחי



להסתגל לעבודה במשמרות, חשוב שהם ידעו כי הם לא לבד. הם עשויים ללמוד כמה דברים מעובדים אחרים, שיהפכו את חיי העבודה שלהם לקלים יותר.

● **מתי לישון אחרי משמרת לילה:** דבר זה תלוי בכל אדם ואדם. נסו זמנים שונים ותראו מה טוב עבורכם. אם אתם מנסים לשנות את שעות השינה, נהלו תיעוד בכתב של זמני השינה וההתעוררות וכמה מנוחה אתם חשים שצברתם. זה יעזור לכם לזהות את לוח הזמנים הטוב ביותר עבורכם. ישנם עובדים המעדיפים לישון פרק זמן ממושך אחד. אולם, עובדים רבים זקוקים לשני פרקי שינה קצרים יותר כדי לצבור די שעות שינה לאחר משמרת לילה. כדאי ללכת לישון מוקדם ככל האפשר לאחר משמרת הלילה, כדי למקסם את שעות השינה. אפשר גם לישון פרק נוסף אחר הצהריים, כדי להתכונן למשמרת הלילה. נסו לנצל את הנטייה הטבעית לישנוניות בשעות אחר הצהריים המוקדמות. ייתכן שתשיגו את השינה המספקת ביותר בשעות אלו.

● **האם מנוחה שווה לשינה?** מנוחה ללא שינה אינה מספקת. המוח זקוק למנוחה, אחרת תהיו רדומים מאוחר יותר במשך היום או במהלך משמרת הלילה. עם זאת, מנוחה ללא שינה היא עדיין בעלת ערך להתאוששות הגוף והשרירים. תכננו לשהות לפחות שבע שעות במיטה, גם אם לא תישנו לאורך כל אותו הזמן.

מה כמות השינה המינימלית הנחוצה? רוב העובדים זקוקים לשש שעות שינה, לפחות, אולם חלקם זקוק ליותר מכך. רוב האנשים אינם חשים במיטבם לאחר שש שעות שינה בלבד. בטווח הארוך, מוטב להישאר עם כמות השינה המועדפת עליכם אישית. ייתכן שתגלו שאתם זקוקים לשעות שינה פחותות, ככל שתסתגלו לעבודה במשמרות.

● **החזרה לעבודת יום:** כאשר אתם עוברים למשמרות יום לאחר משמרות לילה, מוטב לצבור את רוב השינה בלילה שלאחר מכן. שנו רק כשעתיים בתוך זמן קצר מרגע שובכם ממשמרת הלילה, כדי להדוף את הישנוניות. לאחר מכן הישארו ערים כל היום ולכו לישון בשעות השינה הרגילה שלכם בלילה.

● **תנומות קצרות:** עובדים במשמרות מרבים לחטוף תנומות קצרות, במיוחד

## חלוקת עומס העבודה

בעבודות מסוימות ייתכן שאפשר יהיה לקבוע את העבודה הקשה או התובענית בזמן שהעובדים נמצאים בשיא ערנותם ותפקודם. שעות אחר הצהריים ושעות הערב המוקדמות הן זמני תפקוד השיא. אם אפשר, הימנעו מביצוע העבודות הכבדות או המסוכנות ביותר באמצע הלילה או בשעות הבוקר המוקדמות. זהו הזמן שבו השעון הביולוגי נמצא בשפל והישנוניות גבוהה. יש להימנע מעבודה קשה או מסוכנת במיוחד כאשר העובד נמצא בסוף משמרת של 12 שעות או בשעות הבוקר המוקדמות. תשישות יתרה כתוצאה משעות עבודה ממושכות עלולה לחבור לישנוניות של שעות הבוקר המוקדמות ולהגביר את הסיכון בתאונה.

## סביבת העבודה

תנאי עבודה גרועים מוסיפים למתח בעבודה. תאורה נאותה, אוויר נקי, חימום ומיזוג נאותים והפחתה ברעש ימנעו הוספה על העומס המוטל כבר על העובדים במשמרות. יש לוודא גם שלעובדים יש גישה לארוחות חמות ומזינות במהלך משמרות הערב והלילה.

## מנהלים, הקשיבו לעובדים

לפעמים, פגישות המנהלים עם העובדים בנוגע לעבודת המשמרות עשויות להועיל, במיוחד לעובדים החדשים. השתמשו בפגישות כדי לחלוק עם העובדים מידע הנוגע לכל הסוגיות שהועלו במסמך זה. לפגישות יש ערך רב גם לצורך דיון בחוויות אישיות. כאשר עובדים מתקשים

מאפשרות פחות זמן מנוחה בכל יום. אם נעשה שימוש במשמרות של 12 שעות, שתיים או שלוש משמרות רצופות של 12 שעות צריכות להיות הגבול. בנוגע למשמרות לילה - נראה כי שתי משמרות ברצף הן המצב הטוב ביותר. בעקבות משמרות הלילה הללו צריכים לבוא יום חופש אחד או שניים.

● **התאמת אורך המשמרות.** נסו להתאים את אורך המשמרות לעומס העבודה. עבודה מייגעת פיזית או מנטלית, או עבודה חד-גונית ומשעממת - הללו קשות במיוחד בלילה. אם אפשר לקצר את משמרות הלילה, העבירו עבודה מייגעת למשמרות קצרות יותר ועבודות קלות למשמרות ארוכות יותר.

● **בחנו את זמני ההתחלה והסיום של המשמרות.** זמני ההתחלה וסיום גמישים יכולים להועיל לאלה שמטופלים בילדים או זקוקים לזמן נסיעה ארוך. שקלו להזיז את זמני ההתחלה של המשמרות הרחק משעות העומס בדרכים. רצוי לא להתחיל את משמרות הבוקר מוקדם מדי (5-6 בבוקר) - שנת הלילה לרוב נקטעת לפני תחילת משמרת מוקדמת.

עדיף שלוח המשמרות יישאר קבוע וצפוי: עובדים צריכים לדעת מה לוח המשמרות שלהם זמן רב מראש, כדי שיוכלו לתכנן את המנוחה, את הטיפול בילדים ואת הקשר עם חברים ובני משפחה.

● **בחנו את הפסקות המנוחה.** לעתים לא די בהפסקות הקפה וארוחות הצהריים הרגילות כדי להתאושש, במיוחד כאשר העבודה דורשת ריכוז רב. בעבודות הדורשות מאמץ גופני נראה שהפסקות קצרות בכל שעה הן הדרך הטובה ביותר להתאושש מתשישות השרירים.



## העבודה במשמרות - דרכים להתמודדות עם העייפות

המשך מעמוד 9

ממתחים הקשורים לעבודה. הדבר יקל על חיי הבית ועל השינה. גלו מה מסייע לכם להירגע. האם פשוט לשבת ולעצום את העיניים לזמן מה, או לעסוק במדיטציה, ברחצה באמבטיה או בצפייה בטלוויזיה.

תרגילי ההתעמלות הפשוטים הבאים עשויים לסייע לכם להתחיל את זמן ההרפיה השקט שלכם: שכבו על שטיח או על מיטה, או שבו בכיסא נוח. כווצו כל קבוצת שרירים בגופכם, בזו אחר זו, ולאחר מכן הרפו. עשו זאת בשרירי הזרועות, הרגליים, הבטן, הצוואר והפנים. קחו נשימות עמוקות בזמן התרגיל ובצעו אותו לאט.

נסו לחוש את כל המתח מתנקז מתוך גופכם. זוהי דרך פשוטה להיפטר מכל מתחי היום ולהאט את הקצב. ■

### מקורות נוספים

Health and Safety Executive (HSE), UK

כשהם עובדים במשמרת הלילה. נמנום קצר אחר הצהריים או בערב, בנוסף לשינה הרגילה, יסייע להילחם בישנוניות במהלך משמרת הלילה. עם זאת, נמנום שכזה אינו ארוך דיו כדי להחליף את השינה הרגילה. אם אתם מנמנמים, הקצו די זמן להפגת העייפות בטרם התחלת העבודה. אם יש לכם זמן לנמנם בעבודה במהלך ההפסקה, אל תנמנמו במשך זמן קצר מדי. נמנום של 15 דקות או פחות עלול להגביר את תחושת העייפות. מינימום זמן התנומה במהלך הפסקה בעבודה צריך להיות 20-30 דקות. הקצו זמן להתפוגגות העייפות לפני ביצוע עבודה מסוכנת, ואל תשתמשו בתנומות במהלך הפסקות העבודה בתור תחליף לשינה בבית. תנומות קצרות יעילות כשהן מהוות זמן שינה נוסף. הן אינן מספיקות כפיצוי על שעות שינה אבודות.

### • מנוחה והתעמלות

היכולת להירגע ולקחת את הדברים בקלות חשובה לא פחות מהיכולת להתעורר ולהיכנס לעניינים. תנו לעצמכם זמן להיפטר