

לשבת, לשבת... לקום, לקום, לקום!

איך מגבירים פעילות ומפחיתים יושבנות בעבודה משרדית - דוגמאות מן העולם

מאת ד"ר יוהנה גייגר

ארגונומיית ארצית, המוסד לבטיחות ולגיהות

וטיאורי מקרה הקשורים במידע ביולוגי, פיזיולוגי והתנהגותי, ולפתרונות ותכניות להפחתת היושבנות. בין הנושאים שהוצגו: השפעתה של התנהגות יושבנית על הבריאות

- מהו זמן ישיבה קביל? כמה זמן ישיבה נחשב יותר מדי?
- השפעת פגיעות שריר-שלד על פריון בעבודה
- אמצעים לשינוי התנהגות



אוסטרליה: הנחיות לפעילות גופנית ולהתנהגות יושבנית

משרד הבריאות של אוסטרליה הוציא הנחיות חדשות בשני תחומים, הקשורים זה בזה: פעילות גופנית והתנהגות יושבנית. מוצגות הנחיות בשני התחומים לקבוצות גיל שונות, כולל ילדים, נוער ומבוגרים.

על פי ההנחיות, יש לעודד פעילות גופנית מתונה או נמרצת, כיוון שלכל שינוי קל השפעה חיובית על הבריאות. "כל פעילות עדיפה על היעדר פעילות". בנושא היושבנות, מומלץ להפחית ככל האפשר את זמן הישיבה הממושכת ולקטוע את רצף הישיבה לעתים קרובות. לצעירים ולבני נוער מומלץ להגביל את השימוש הסטטי במדיה האלקטרונית לשעתיים ביום.



בשנים האחרונות, נחשף מגוון הסיכונים הבריאותיים הנובעים מהצטברות של ישיבה ממושכת, בעבודה ובשעות הפנאי. ישיבה מרובה, ובמיוחד לפרקי זמן ללא הפסקה, כלומר, ללא קימה והליכה, נקשרה בסיכון מוגבר להופעת שורה של מחלות, וביניהן: סכרת מסוג II, מחלות לב וריאה, הופעת סוגים מסוימים של מחלת הסרטן ותסמיני שריר ושלד. הישיבה הממושכת נמצאה כגורם סיכון בריאותי עצמאי - כזה שגם עיסוק בפעילות גופנית סדירה אינו מבטל את סיכונים.

יותר ממחצית שעות היום אנו נמצאים בפעילות יושבנית, כולל נהיגה, ישיבה מול המחשב או מול הטלוויזיה; ישיבה בבתי קפה, באולמות קולנוע, במופעים ועוד. עובדי משרד נמצאים בישיבה 75% - 65% משעות עבודתם, חלקן הניכר בישיבה רצופה מעל 30 דקות.

לכן, הפחתת היושבנות בעבודה במשרד עשויה להביא תועלת בריאותית רבה. האמצעים להפחתת זמן הישיבה ורצף הישיבה כוללים שילוב עמידה והליכה בעבודה במשרד, עמדות עבודה שמתכוונות בין גובה ישיבה לגובה עמידה, עידוד קימות קצרות בתדירות גבוהה וקיום הפסקות פעילות במהלך היום. להלן דוגמאות של מגוון יוזמות ברחבי העולם, שהתקיימו בשנה האחרונה ושואפות "להוציא אותנו מכיסאותינו" ולהגביר את רמת הפעילות.



ארגון הבריאות העולמי: אסטרטגיה לפעילות גופנית 2016-2025

הוועדה האזורית האירופית של ארגון הבריאות העולמי פרסמה "אסטרטגיה לפעילות גופנית לאזור האירופי 2016-2025" בין היעדים המוצגים במסמך: לספק הזדמנויות והדרכה לפעילות גופנית במקומות עבודה.

מומלץ כי המדינות השונות יבחנו אמצעים כגון תקנות או הנחיות להגברת רמת הפעילות במהלך יום העבודה. האמצעים המוצעים כוללים סידור סביבת העבודה, כולל שולחנות עמידה-ישיבה, ועידוד השימוש במדרגות; הפסקות פעילות במהלך היום ועידוד פעילות ספורטיבית.

ועידת עבודה פעילה, 28.1.16, Active Working Summit

בחודש אפריל השנה התקיים בלונדון כנס מדעי "המשרד היושבני: בניית הראיות לקידום שינוי", שבו הוצגו מחקרים

בריטניה על הרגליים 29.4.16

בכל מחזור של 30 דקות במשרד רצוי לחלק את הזמן בין מנחים שונים:

- **עמידה** במנחים ניטרליים, כשמונה דקות
 - **מתיחות** עדינות ותנועתיות מתונה, כגון הליכה בת שתי דקות
 - **ישיבה** במנחים ניטרליים, כ-20 דקות.
- חלוקת הזמן במחזוריות המוצעת אינה מדויקת, אלא מיועדת לשמש תזכורת ועידוד לגיוון המנחים ומניעת הסטטיות במשרד. לדעתו של הדג', קיימת משמעות פיזיולוגית רבה לשינויים במנח הגוף ביחס לכוח הכובד. הפעילות המוצעת מספקת כ-32 מעברים בין ישיבה לעמידה. חלוקת זמן העבודה לפי דגם עמ"י עשויה לתרום לבריאות העובדים, לנוחיותם ולפיריון העבודה.



מנחים שונים לגיוון בעבודת משרד, לפרקי זמן קצרים

פרויקט "עמוד-על-שלך" Take-a-stand

כדי להעריך את הרגלי העבודה ואת מצב בריאותם של עובדי משרד, קבוצת עובדים העוסקים בעבודה יושבנית לקחה חלק במחקר שנערך במדינת מינסוטה שבארה"ב. במשרדיהם של חלק מן העובדים הותקנה עמדת עבודה, המאפשרת מעבר קל בין עמידה לישיבה במהלך יום העבודה. במשך ארבעה שבועות, שבהם השתמשו העובדים בעמדות, נערך מעקב אחר התנהגות הישיבה שלהם. כמו כן, העובדים התבקשו לענות על שאלון הסוקר הרגלי פעילות גופנית, תפיסת בריאות, אומדן זמן ישיבה ליום, כאבי צוואר, גב עליון וגב תחתון ופרופיל מצבי רוח. נוסף על כך, נערכה מדידת הרגלי ישיבה בשיטת דיגום מציאות רנדומלי (ESM - Experience Sampling Methodology), המסתמכת על דיווחי SMS של העובד לגבי הימצאותו בישיבה, בעמידה או בהליכה כמה פעמים ביום. נערכה השוואה בין קבוצת עובדים בעמדות עבודה מסורתיות ובין המשתמשים בעמדות עמידה-ישיבה. כמו כן, נערכה השוואה בין תקופת השימוש בעמדת עמידה-ישיבה ובין התקופה שקדמה לניסוי והתקופה שאחריה. נמצא כי השימוש בעמדות עמידה-ישיבה הפחית את זמן הישיבה היומי בכ-66 דקות ביום. כמו כן, נמצא כי התנהגות שאינה ישיבה (עמידה, הליכה) גברה ב-22.4%. דיווחי המשתתפים על כאבי צוואר וכאבים בגב העליון פחתו ב-54% במהלך השימוש בעמדות המתכווננות.

- ביזומה משותפת של ארגון "עבודה פעילה" (Active Working) ו"מעמידים את אנגליה" (Get Britain Standing), התקיים קמפיין "על הרגליים בריטניה" ב-29.4.16. כמיליון עובדי משרדים ברחבי אנגליה השתתפו בפעילות בעמידה, ולמדו לנטוש את כיסאותיהם לטובת תנועתיות מהנה. הקמפיין לוהה בהסברה ועידוד צעדים פשוטים להגברת הפעילות בעבודה. בין הצעדים המומלצים:
- לעמוד בזמן שיחות טלפון
- לקום ולהתרחק מהמחשב פעם בחצי שעה
- להשתמש במדרגות
- לקיים ישיבות בעמידה או בהליכה
- לאכול צהריים מחוץ למשרד
- ללכת למשרדו של חבר לעבודה במקום לטלפן או לכתוב מייל
- לעמוד מאחורי היושבים בזמן צפייה במצגות או הרצאות



אוניברסיטת קורנל מציעה דגם עמ"י לעבודה במשרד: עמידה - מתיחה - ישיבה

פרופסור אלן הדג' מאוניברסיטת קורנל, ארגונום מוביל בעולם, מציע פתרון לבעיית הישיבה הממושכת באמצעות ניהול מערכת הישיבה, שנקראת עמ"י. המערכת נועדה לעבודה בריאה במשרד באמצעות שינוי התנוחה:



חל שיפור משמעותי בקרב העובדים בעמידה-ישיבה. הם דיווחו פחות על תחושות עייפות, מתח, בלבול ודיכאון. אף שציינו את מגבלות המחקר, כגון מספר המשתתפים המצומצם, הסיקו החוקרים כי הפרויקט מצביע על עדות להשפעתן החיובית של עמדות ישיבה-עמידה על בריאותם והתנהגותם של עובדי משרד. ■

חלק מממצאי המחקר מוצגים בפוסטר להלן:



צטיינות על פי Creative Commons Attribution 3.0 Unported License

קורסים ימי עיון במחוז צפון

לחודשים **ספטמבר, אוקטובר, נובמבר, דצמבר 2016**
הקורסים יומי העיון יתקיימו במלון חוף התמרים, עכו

ספטמבר

קורס ממונים על הבטיחות בעבודה 36 מפגשים מתוכנת של יום בשבוע	07/09	טכנאים/הנדסאים/בעלי תואר במדעי הטבע, הטכנולוגיה וכד' עם וותק וניסיון 3 שנים בהתאם לדיפלומה
קורס נאמני בטיחות בסיסי 3 מפגשים חד שבועיים	12-14/09	לעובדים בעלי זיקה לתחום הבטיחות והבריאות בעבודה
קורס הובלת חומ"ס בסיסי	21-22/09	לנהגים שמעוניינים להוביל חומ"ס
השתלמות רענון חומ"ס	22/09	למובילי חומס בעלי רישיון תקף

חגים - אין פעילות

אוקטובר

קורס נאמני בטיחות בסיסי 3 מפגשים ברצף	14-16/11	לעובדים בעלי זיקה לתחום הבטיחות והבריאות בעבודה
יום עיון למנהלי עבודה באתרי בנייה	17/11	מנהלי עבודה בבנייה
קורס הובלת חומ"ס בסיסי	23-24/11	לנהגים שמעוניינים להוביל חומ"ס
השתלמות רענון חומ"ס	24/11	למובילי חומס בעלי רישיון תקף

דצמבר

קורס אחראי רעלים 3 מפגשים ברצף	05-07/12	לעובדי מפעליים כימיים ומעבדות
קורס נאמני בטיחות בסיסי 3 מפגשים ברצף	12-14/12	לעובדים בעלי זיקה לתחום הבטיחות והבריאות בעבודה
קורס הובלת חומ"ס בסיסי	21-22/12	לנהגים שמעוניינים להוביל חומ"ס
השתלמות רענון חומ"ס	22/12	למובילי חומס בעלי רישיון תקף

הרצאות בודדות (בהיקף 2-4 שעות הדרכה, בתיאום עם המזמין ולפי צרכים)

בטיחות כללית ■ ציוד מגן אשי ■ הגנת מכונות ■ סיכונים חשמל ■ סיכונים עם חומרים כימיים ■ בטיחות בעבודה עם כלי עבודה ידניים ■ ארגונומיה ומניעת כאבי גב תחתון ■ הגורם האנושי בתאונות עבודה ■ גיהות תעסוקתית ■ עזרה ראשונה ■ תנאים סביבתיים (רעש, אבק, תאורה) ■ חקירת תאונות עבודה ■ בטיחות בהפעלת מלגזה ■ בטיחות בעבודות בנייה ■ חוקים ותקנות (חוק ארגון הפיקוח ופקודת הבטיחות בעבודה) ■ אחריות משפטית ■ בטיחות בעבודות ריתוך ■ בטיחות אש ■ ניהול בטיחות ■ החלקות, מעידות ונפילות ■ בטיחות בהפעלת עגרון ■ בטיחות בעבודות תחזוקה

לפרטים נוספים: מחוז צפון דוא"ל: haifa@osh.org.il
טל: 4-8218890, פקס: 04-8218895

טיפים להפחתת זמן הישיבה בחיי היומיום

ענבר גלבווע, גילת ליאני

היעד מאפשרת שילוב של הליכה קצרה ביום העבודה.
בנסיעות ברכב רצוי לנצל כל הזדמנות כגון תדלוק או עצירה להורדת נוסעים, לציאה מן הרכב, למתיחה ולהליכה.

בשעות הפנאי:

מומלץ לבחור בפעילויות פנאי שאינן מחייבות ישיבה מרובה. לדוגמה, אפשר להיפגש עם חבר בהליכה או בטויל במקום בבית קפה, או לשלב רכיבה על אופניים או טויל רגלי עם נסיעה ברכב. גם ילדים מבליים שעות פנאי רבות בישיבה. יש לעודד פעילות גופנית המשלבת תנועה בעיסוקיהם.

✓ רצוי לנצל זמן הפסקות או פרסומות לקימה ולהליכה בבית.
✓ הרחקת השלט מן הכורסה תחייב קימה בכל מעבר ערוץ.

בתחבורה:

✓ נסיעה בתחבורה ציבורית במקום ברכב פרטי מחייבת פעילות מגוונת: הליכה עד לתחנה, עלייה וירידה מן האוטובוס, הרכבת או המונית.
✓ באוטובוס - הנסיעה בעמידה מפעילה את השרירים ואת מערכת שיווי המשקל יותר מאשר נסיעה בישיבה.
✓ ירידה מן האוטובוס תחנה אחת לפני

מול המחשב והטלוויזיה:

✓ בבית כמו בעבודה, יש לקום, להתמתח ולנוע פעם בחצי שעה לפחות.
✓ אפשר לנצל את הרגעים האבודים מול המחשב (המתנה לדף האינטרנט לדוגמה) לקימה, מתיחה ולהליכה קצרה.
✓ רצוי לשלב עמידה בזמן השהייה מול המחשב על ידי הגבהת הצג והמקלדת לגובה מתאים. ישנם מיתקני הגבהה; ניתן גם להיעזר בסידור מאולתר, כגון הצבה זמנית של הצג על ספר או על מדף בגובה העיניים.
✓ המעטה בשעות צפייה עשויה לשפר את הבריאות.