



חרדים ותשושים בזמן המלחמה: המצב הבריאותי של הצוותים הרפואיים

סקר חדש של ארגון "מרשם" חושף את מצבם הבריאותי של הצוותים הרפואיים בעקבות מלחמת חרבות ברזל:
83% מדווחים שהמצב הביטחוני משפיע על מצבם הנפשי

30% דיווחו שהם צריכים סיוע נפשי

35% מדווחים על עלייה משמעותית בעומסי העבודה

המוס"ל וארגון "מרשם" מסבירים כיצד נשמור על בריאותם הפיזית והנפשית של הצוותים הרפואיים.

מחיר המלחמה הצוותים הרפואיים, שנמצאים גם בחזית המלחמה, מתמודדים עם עומס כבד בבתי החולים בעקבות מספר הפצועים במהלך המלחמה שזקוקים לטיפול רפואי מציל חיים.

ארגון "מרשם" של המתמחים ברפואה בישראל, שאל 682 רופאות ורופאים על מצבם הפיזי והנפשי בעת הזו להלן הנתונים:
35% מהרופאים דיווחו שבעקבות העלייה המשמעותית בעומסי העבודה בבתי החולים במהלך המלחמה, חלה עלייה גם בעומס הגופני והנפשי איתו הם מתמודדים.

83% מהרופאים דיווחו שהמצב הביטחוני משפיע על מצבם הנפשי

30% מהרופאים דיווחו כי הם זקוקים לסיוע נפשי.

החרדה והלחץ נובעים גם מתנאי העבודה החריגים של הרופאים

54% מהצוותים הרפואיים דיווחו שהם צריכים עזרה עם הילדים בעקבות המשמרות הארוכות

27% דיווחו שהם צריכים עזרה בהסעות מהבית לבתי החולים

15% דיווחו על מחסור במזון בבתי החולים עבור הצוותים הרפואיים

רק 35% מהצוותים הרפואיים מרוצים מהפתרונות שבתי החולים סיפקו כדי לסייע להם עם ילדיהם.

לאור הממצאים הללו, מומחי המוס"ל מבהירים כיצד ניתן לשמור על בריאות פיזית ונפשית בקרב הצוותים הרפואיים.

שמירה על החוסן הנפשי של הצוותים הרפואיים:

- **אכילה נכונה** - על המנהלים לדאוג ולוודא שהצוותים הרפואיים יאכלו בזמנים המתאימים למשמרותיהם ובדגש על אוכל בריא. יש לתת תשומת לב מיוחדת למשמרות ממושכות, בייחוד בלילה, כשאין ארוחות חמות.
- **שמירה על ההנחיות** - בזמן מלחמה, על הרופאים קיים לחץ לתפוקה גבוהה מהרגיל. לחץ נפשי זה עלול להוביל לקיצורי דרך מתוך רצון להספיק הכול. יש לבצע סיורי בטיחות לזיהוי סיכונים ומפגעים, לעצור לפסקי זמן קצרים כדי לוודא שמירה על ההנחיות לעבודה נכונה ובטיחותית, להקפיד להנחות את הצוותים לדווח על אירועי כמעט ונפגע לצורך מניעת תאונות עבודה.
- **התעניינות בשלום הצוות** - מומלץ לשאול לשלום הצוות הרפואי ולשלום משפחותיהם. ייתכן שתוכלו לסייע ברמה הטכנית, בעבודה בשעות גמישות או בפתרונות אחרים שימזערו את הלחץ ויסירו דאגה והסחות דעת. הסבירו את חשיבות עצירת העבודה והמנוחה לעובדים ולמנהלים.
- **הימנעות מתנוחות סטטיות או קיצוניות** - על הצוותים הרפואיים להשתמש בהדום רגליים לגיוון מנחים בזמן עמידה או ישיבה ממושכת, לנעול נעליים עם סוליות מרופדות היטב, להימנע מסיבוב עמוד השדרה והגוף ולעבוד ישירות מול מרכז הגוף של המטופל.
- **העברה או הובלה של ציוד** - על הצוותים הרפואיים להניח את הציוד או את מגשי המכשירים על עגלת נשיאה, במידת האפשר, לצורך הובלה קלה יותר. כמו כן, יש להגביל את הגודל והמשקל של שקיות וארגזי ציוד, ולהשתמש במכלים עם ידיות.
- **הפחתת עומס על מפרק כף היד, הזרוע והכתף** - על הצוותים הרפואיים לשמור על פרק כף היד ישר בזמן ביצוע משימות ולבחור בכלים ארגונומיים, המאפשרים עבודה עם פרק כף יד ישר. לבסוף, יש להימנע מאחיזה הדוקה וסטטית ולהשתמש בידיות מרופדות ומונעות החלקה.

מנכ"ל המוס"ל, ד"ר מיקי וינקלר "מלחמת חרבות ברזל הציבה את הצוותים הרפואיים בחזית. התפוסה הגבוהה במחלקות, גיוס אנשי המילואים, השפיעו על עומס העבודה של הצוותים הרפואיים, העושים לילות כימים בטיפול בפצועים מורכבים ובהצלת חייהם, תוך לחץ נפשי גבוה. כל המרכיבים הללו הגבירו את הסיכון לפגיעות שריר ושלד ולפגיעות נפשיות במהלך העבודה. הצוותים הרפואיים הם משאב יקר של מדינת ישראל בעת הזו, ועלינו לשמור עליהם. המוס"ל בראשותי יעמיד את כלל המשאבים ואת אנשי המקצוע כדי לסייע להנהלת בתי החולים לשמור על הבריאות התעסוקתית ובמניעת תאונות עבודה בקרב הצוותים הרפואיים."