

אימון גופני במקום העבודה לחוסן וקידום בריאות הצוותים בזמן שגרה וחירום

ד"ר יעקב גרוסמן¹ | תהילה בן רחמים¹ | נטלי שויפל³ | ורד ברוך-מימר³ | טניה שטיינבוק² | עינת אורון² | אילנה למל-ליבשיץ¹

1. מערך הפיזיותרפיה, מאוחדת | 2. אנף אחיות, מאוחדת | 3. משאבי אנוש, מאוחדת

רקע

מערכת הבריאות מתמודדת עם עלייה בתחלואת עובדים הקשורה ללחצים נפשיים, שחיקה ומחלות כרוניות. גובר הצורך במענים חדשניים לשיפור מדדי בריאות פיזית ונפשית בארגוני בריאות.

פעילות גופנית נתמכת בספרות להפחתת לחצים, קידום בריאות ושביעות רצון ממקום העבודה

מטרות

- שיפור שביעות רצון העובדים ממקום העבודה.
- שימור ושיפור החוסן הנפשי של העובדים בזמן מצב חירום לאומי.
- קידום קשרים חברתיים ומחברות ארגונית.

שיטות מחקר

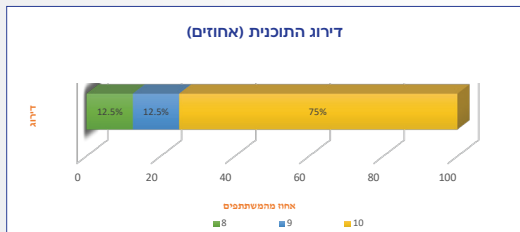
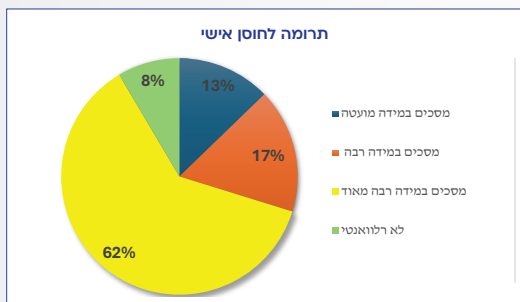
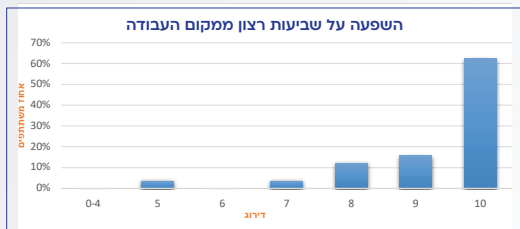
- התערבות**
קבוצות פילאטיס שבועיות בהנחיית פיזיותרפיסט מוסמך, ב-3 מרפאות במחוז מרכז ("מאוחדת").

- לוח זמנים**
הפעילות החלה באפריל 2023 (כחצי שנה טרום מלחמת "חרבות ברזל") ונמשכה ברצף במהלכה.

- איסוף נתונים**
באמצעות שאלון רטרוספקטיבי אנונימי (n=24) שהופץ כשנה לאחר תחילת התוכנית.

ממצאים

- דירוג התוכנית**
100% מהמשיבים דירגו את התוכנית בין 8 ל-10 (הדירוג הגבוה ביותר).
- שביעות רצון ממקום העבודה**
רוב המשיבים דיווחו על השפעה חיובית, מתוכם 62.5% העניקו את הציון המרבי (10).
- החוסן האישי בעת העבודה**
79% דיווחו שהתוכנית תרמה לחוסנם הנפשי בתקופת חירום, כאשר 62.5% דירגו זאת ברמה הגבוהה ביותר.
- קידום קשרים חברתיים**
91% מהמשיבים דיווחו שהתוכנית סייעה ליצור ולחזק קשרים חברתיים בין העובדים.



מסקנות

- חוסן בשגרה ובחירום**
שילוב של פעילות גופנית קבועה במקום העבודה יכול לתמוך בשמירה על חוסן נפשי של העובדים בשגרה וחירום.
- אקלים חברתי**
פעילות גופנית משותפת בונה רשת תמיכה חברתית, מקדמת קשרים בין-אישיים ומחזקת את המחברות לארגון.
- מדיניות קידום בריאות**
הממצאים מצביעים על חשיבות ההשקעה ביוזמות בריאות ורווחה כמרכיב מרכזי באסטרטגיה הארגונית.

המלצות

להרחיב את התוכנית לכלל הארגון, מתוך שאיפה לשלב פעילות גופנית לעובדים כחלק מהתרבות הארגונית בקופות החולים