

השפעת התקופה המודרנית על תפקוד העובד ובריאותו

ד"ר עודד רוזנפלד

ד"ר עודד רוזנפלד נשא במגוון תפקידים רחב במכללת וינגייט עד ליציאתו לגמלאות. מבין תפקידיו: ראש המחלקה לתנועה, ספורט ואימון, ראש המגמה לבריאות הציבור, יו"ר האיגוד לספורט אקדמי במכללה. בנוסף, פיתח שיטה ייחודית להפעלת תוכנית פעילות גופנית בתעשייה ובמקומות העבודה. התוכנית פעלה בהצלחה מרובה במשך שנים רבות במפעלים מובילים בישראל כמו: "טבע תעשיות פרמצבטיות", "ECI טלקום", "טלרד", "אינטל ירושלים ואינטל קריית גת", "אלתא" התעשייה האווירית ועוד. כספורטאי היה קפטן נבחרת ישראל בכדור-מים, מאמן הנבחרת ויו"ר האיגוד.

תקציר ההרצאה

"כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין, אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק... וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל... אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו במכאובים וכוחו תשש" (רמב"ם הלכות משנה תורה, דעות ד', יד-טו).

בפרוס העשור השני במאה ה-21, כ-800 שנים אחרי הרמב"ם, החיים המודרניים מזמנים לנו יותר מאי פעם האצה מוגברת ביותר של התפתחות הטכנולוגיה, המשפיעה על איכות החיים של תושבי כדור הארץ, במיוחד בחלקו המערבי. השפעת הטכנולוגיה על דפוסי ההתנהגות של האדם הינה משמעותית, קריטית וגורפת בכלל תחומי החיים, הן בתחומי העבודה השונים והן במגוון האפשרויות של הבילוי בשעות הפנאי. מחד, נהנה האדם מההתפתחות הדרמטית של אמצעי הטכנולוגיה המגוונים העשויים להשפיע על רווחתו בתחומים: הגופניים, הנפשיים, התפקודיים והחברתיים, ומאידך, עלולה התפתחות זו להוות עד כדי איום קיומי ממשי והשפעה מכרעת על מצבי הבריאות והחולי. אחת הסכנות החמורות ביותר של האצה בהתפתחות הטכנולוגיה, היא הירידה המשמעותית ביותר בדרישה לתנועה.

אם בשחר ההיסטוריה נאלץ האדם לנוע ולשרוד כדי להתקיים הן במאמציו הגופניים להשגת המזון והן כצורך בסיסי להגנה על קיומו (Fight or flight response), אורחות חיו של האדם בכלל ושל העובד בתקופה המודרנית בפרט, מתאפיינים בחוסר תנועה ובהיעדר כמעט כל מאמץ גופני למילוי הצרכים הקיומיים. אורח החיים היושבני (Sedentary lifestyle) הוכרז על ידי ארגון הבריאות העולמי (W.H.O), כגורם סיכון מס' 1 למצבי בריאות וחולי שונים כפי שהתבטא בפרסומי ה- American College of Sports Medicine - A.C.S.M. - [הארגון הגדול בעולם לרפואת ספורט](#) ונמצא קשור עם המחלות הבאות: מחלות הלב, ונמצא קשור עם המחלות הבאות: מחלות הלב, כלי הדם והנשימה, סרטן לסוגיו השונים, השמנת יתר

(Obesity), סוכרת, יתר לחץ דם, דלקת מפרקית ניוונית (Osteoarthritis), דלדול עצם (Osteoporosis), מחלות ניווניות נוספות במערכת התנועה, תסמיני חרדה ודיכאון ופגיעות נוספות ביכולות התפקודיות השונות של העובד, הפוגעות במידת עצמאותו בניהול חיו והמגבירות את תלותו במערכות הטיפוליות עד לאובדן חירותו.

הפגיעות הן לא רק גופניות, נפשיות, חברתיות ותפקודיות, אלא יש להם גם משמעויות "כבדות" בעלויות הכלכליות, במיוחד לאור העובדה שבאמצעות ההתפתחות הטכנולוגיה הרפואית תוחלת החיים עלתה, אולם השאלה הגדולה האם חלה במקביל ובהתאמה גם שיפור באיכות החיים?

לפיכך, עולה הצורך בשינוי באורח החיים ובניית דפוסי התנהגות ההולמים את הצרכים של העובד בתקופה המודרנית.