

Treoir maidir le Tuirse a Bhainistiú le hObair Feirme

HSA

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
Health and Safety Authority

An bhfuil tuirse tábhachtach do shláinte agus sábháilteacht?



Tá sé
tábhachtach
labhairt faoi thuirse



Tá codladh maith
tábhachtach



Tá am an lae
tábhachtach



Tá sé
tábhachtach
cabhair a fháil leis
an ualach



Tá sé
tábhachtach
aire a thabhairt do
dhaoine eile



www.hsa.ie

Is é aidhm na treorach seo cabhrú leat roghanna eolacha a dhéanamh maidir le bainistiú obair feirme agus tuirse chun rioscaí sábháilteachta agus rioscaí sláinte a laghdú.

Tá sé deartha d'fheirmeoirí, do chonraitheoirí, d'oibrithe faoisimh feirme, do chomhpháirtithe feirmeoirí, do bhaill teaghlaigh agus don tseirbhís chomhairleach feirme.

Cad is tuirse ann?

Tá níos mó i gceist le tuirse ná mothú tuirseach. Is laghdú é ar fheidhmíocht mheabhrach agus/nó fhisiciúil go ginearálta mar gheall ar easpa codlata. Laghdaíonn sé seo do chumas do chuid oibre feirme a dhéanamh go sábháilte agus go héifeachtach.

Is féidir é a bheith mar thoradh ar chaillteanas codlata, dúiseacht sínte, ualach mór oibre nó cur isteach ar chlog inmheánach do choirp. Feidhmíonn do chlog inmheánach cosúil le do sceideal ionsuite féin a chuidíonn le do chorp fios a bheith aige ar an uair a bhíonn sé in am codlata agus am chun múscailt. Nuair a chuirtear isteach air seo mar gheall ar obair oíche nó codladh lag, féadfaidh sé dul i bhfeidhm go mór ort.

Áirítear le Comharthaí Tuirse:

- Fócas a chailleadh agus dearmad a dhéanamh ar rudaí
- Easpa fuinnimh agus spreagadh
- Glacadh riosca méadaithe
- Imoibrithe níos moille
- Ag mothú cantalach
- Tuirse fiú tar éis codlata

Is céim thábhachtach tosaigh é comharthaí agus siomptóim tuirse a thabhairt faoi deara ionat féin chun go mbeidh tú in ann rud éigin a dhéanamh faoi. Féadfaidh tú tuirse a thabhairt faoi deara mar go ndéanann tú níos mó botúin, go ndéanann tú breithiúnais laga agus go nglacann tú rioscaí níos mó. Is féidir lagú feidhmíochta de bharr tuirse a chur i gcomparáid le lagú feidhmíochta de bharr meisce alcóil.



Baineann tábhacht le codladh go maith le bheith folláin

Tá níos mó ar eolas againn anois faoin tábhacht a bhaineann le codladh don tsláinte. Ní ‘cur amú’ an t-am a chaitear ag codladh; agus muid inár gcodladh táimid ag deisiú ár gcorp agus ár n-intinn.

Tá codladh riachtanach chun sláinte a chothabháil agus galair a chosc. Tá sé ríthábhachtach do na rudaí seo a leanas:

- **Smaoineamh go soiléir agus freagairt go tapa**, ár smaointe a eagrú agus tuiscint a fháil ar fhaisnéis nua, rud atá ríthábhachtach maidir le fadhbanna a réiteach.
- **Ár bhfolláine coirp** lena n-áirítear ár sláinte croí agus feidhm chóras imdhíonachta. Tá ról aige i gcumas na colainne tocsainí a bhaint a laghdaíonn an baol galair néar-ghineacha cosúil le Alzheimer.
- **Ár bhfolláine mothúchán** a fheabhsaíonn cinnteoireacht, athléimneacht agus sláinte mhothúchán.

Léiríonn fianaise atá ag dul i méid go bhféadfadh raon droch-thorthaí sláinte a bheith mar thoradh ar achar codlata gearr agus droch-chaighdeán codlata, san fhadtréimhse, amhail riosca méadaithe galar croí, ailsí, riochtaí meabhairshláinte, galair néaraimheathlúcháin amhail néaltrú, agus murtall, diaibéiteas chineál 2 agus fadhbanna pian ainsealacha.

Léirigh staidéar amháin le déanaí go bhfuil baint ag fad codlata gearr (níos lú ná 6 huaire an chloig) ag daoine meánaosta le riosca méadaithe 30% de néaltrú déanach¹. I staidéar eile, bhí seans 20% níos airde go dtarlódh taom croí ag daoine a chodlaíonn níos lú ná 6 uair an chloig san oíche².

“
Bhí seans
20% níos airde
go dtarlódh
taom croí
ag daoine a chodlaíonn níos
lú ná 6 huaire san oíche
”



Cuir ceist ort féin:



1

Cé chomh hairdeallach atá mé?

Feicfidh intinn airdeallach rioscaí agus cabhróidh sí leat freagairt go tapa, mar shampla, comharthaí ionsaí beostoic a aithint agus an t-ainmhí a aonrú in am nó cinntí níos fearr a dhéanamh agus innealra á oibriú.

Déan iarracht do thuirse a thabhairt faoi deara agus gníomh a dhéanamh:

- Labhair le do pháirtí/do phiaraí/do chomhairleoir feirme. D'fhéadfadh sé a bheith ag cur isteach ort ar bhealaí nach bhfuil tú ar an eolas fúthu, agus/nó ag cur isteach ar dhaoine eile mórthimpeall ort. Níor cheart gur geis é bheith ag caint faoi do leibhéil fhuinnimh. Tá sé tairbheach léargas a fháil ar do bhuaicphointí agus ar do chuid fuinnimh féin.
- Má tá tú ag obair i d'aonar ar thasc dúshlánach, coinnigh daoine eile ar an eolas faoi do shuíomh, an tasc atá á dhéanamh agat, conas atá ag éirí leat agus cathain a bheidh tú ar ais.
- Glac sosanna go minic chun tuirse a bhainistiú (5 go 15 nóiméad gach 1 go 2 uair). Féadann sé seo táirgiúlacht a fheabhsú agus riosca earráidí agus gortuithe a laghdú, go háirithe nuair a bhíonn obair feirme deacair nó leamh.
- Smaoinigh ar scrúdú sláinte a fháil. Tá sé tábhachtach do do chodladh, d'airdeall agus do shábháilteacht comhairle leighis a lorg ar ghearáin fhisiciúla nua (mar shampla, tuirse leanúnach nó méadaitheach, giorracht anála) agus tionchar cógais ar riochtaí sláinte aitheanta.

2

An bhfuil codladh maith á fháil agam?

Bíonn sé thar a bheith deacair d'fheirmeoirí oíche mhaith codlata a fháil le linn shéasúr na breithe nó amanna gnóthacha eile. Tá codladh tábhachtach do gach aois. Bíonn idir 7 agus 9 n-uair codlata ag teastáil ó fhormhór na ndaoine fásta in aghaidh na hoíche. Is féidir cabhrú le fadhbanna codlata trí:

- Infheistiú sa teicneolaíocht? Mar shampla, d'fhéadfadh úsáid ceamaraí breithe cabhrú le codladh.
- Am a thógáil le néal a fháil: tá tréimhsí gearra codlata de thart ar 20 nóiméad molta ag roinnt daoine, mar bhealach chun déileáil le tuirse, go háirithe le linn laethanta fada oibre. Ach bí ar an aird nach bhfuil d'airdeall chomh maith (ar feadh suas le 15 nóiméad) nuair a dhúisíonn tú trí roinnt ama a thabhairt duit féin sula rachaidh tú i mbun oibre atá ríthábhachtach ó thaobh sábháilteachta arís.
- Do chodladh a phlé le do pháirtí/leanaí/piaraí/dochtúir/comhairleoir feirme agus na gníomhartha is féidir leat a dhéanamh chun é a fheabhsú.
- Má dhéantar patrúin codlata agus fadhbanna a thaifeadadh ag úsáid dialann/uaireadóir cliste/Aip is féidir leat léargas a fháil ar do thuirse féin agus athruithe a d'fhéadfá a dhéanamh a chur in iúl (mar shampla, téigh a chodladh uair an chloig níos luaithe).
- D'fhéadfadh nósanna codlata níos fearr feabhas a chur ar cháilíocht codlata nó má dhéantar diagnóis agus cóireáil le haghaidh aon neamhord codlata a d'fhéadfadh a bheith agat.
- Is codanna tábhachtacha de stíl mhaireachtála iad na rudaí seo a leanas a thacaíonn le codladh níos fearr agus le tuirse laghdaithe: Aiste bia sláintiúil, leibhéil ardaithe de ghníomhaíocht fhisiciúil, bainistíocht struis agus iontógáil alcóil srianta. Cén t-athrú a d'fhéadfá tosú a dhéanamh chun tacú le codladh níos fearr?

NÓSANNA SLÁINTIÚLA CODLATA



Múch gléasanna uair an chloig roimh ré



Codail i seomra fionnuar, dorch



Téigh a chodladh agus dúisigh ag an am céanna



Cruthaigh gnáthamh am codlata



Teorannaigh alcól agus caiféin

Cén t-am é in aghaidh riosca?

Is airde an riosca timpistí san oíche idir 2am agus 6am, an tréimhse codlatachta uasta, nó i dtreo dheireadh lá fada oibre. Seo nuair a bhíonn do chuid airdill agus feidhmíochta níos ísle, agus is mó an seans go ndéanfaidh tú botúin. Léiríodh in anailís a rinneadh in 2022 ar bhásanna feirme (i dTuaisceart Éireann) go méadaíonn rátaí báis san fheirmeoireacht i rith na seachtaine oibre le buaicphointe ar an Aoine agus ar an Satharn. Smaoinigh ar na nithe seo a leanas:

- Athraigh an t-am den lá nó an lá a chomhlánaíonn tú tascanna deacra chun a chinntiú go bhfuil tú níos airdeallaí.
- Tabhair dóthain ama duit féin chun tascanna a chur i gcrích go sábháilte. B'fhéidir nach é do rogha 'd'am a ghlacadh' ach má roghaíonn tú oibriú níos moille ar thasc mar go bhfuil a fhios agat go bhfuil tuirse ort d'fhéadfadh gur beart sealadach níos sábháilte é.
- Socraigh d'uaireanta oibre? Is féidir le comhráite le do pháirtí/piaráí/tréidlia/comhairleoir feirme cabhrú leat na hathruithe dearfacha is féidir leat a dhéanamh a aithint.

An féidir liom cabhair a fháil leis an ualach oibre?

Is féidir infheistíocht a dhéanamh i do shláinte agus do shábháilteacht féin trí infheistíocht a dhéanamh i saothar feirme. D'fhéadfadh sé gur bréagbharainneacht é cur i gcoinne na tacaíochta a d'fhéadfadh a bheith ag obair feirme, mar gheall ar chostais nó brúnna airgeadais. D'fhéadfadh go n-ardódh costas tosaigh ach is árachas é seo i gcoinne tionchair airgeadais eachtraí, gortuithe tromchúiseacha agus básanna. Smaoinigh ar aghaidh:

- Déan pleanáil le haghaidh buaic-ualaigh oibre, mar shampla, saothar a fhóstu le tabhairt faoi bhléan ar maidin nó tráthnóna nó cabhair bhreise do shéasúr na breithe. Féadann sé seo laghdú a dhéanamh ar do riosca maidir le hearráidí a bhaineann le tuirse ag am a bhfuil tú níos leochailí ina leith sin.
- Machnamh a dhéanamh ar chéimeanna chun aon dúshlán a bhaineann le hobair feirme a fháil a sháru, mar shampla, pleanáil mhaith chun cinn nó trí uainchlár maith, ráta maith in aghaidh na huaire agus coinníollacha oibre d'oibrithe feirme a chinntiú.



Conas a thugaim aire do dhaoine eile ar m'fheirm?

Smaoinigh ar na huairéanta oibre agus na héilimh a chuirtear ar dhaoine eile a oibríonn ar d'fheirm. Léiríodh, go minic, go mbíonn gortú agus bás mar thoradh ar thosaíocht a thabhairt d'aschur thar shábháilteacht oibrithe.

Cinntigh go bhfuil cumarsáid mhaith idir tú féin agus oibrithe feirme eile faoi:

- sláinte agus sábháilteacht mar thosaíocht,
- uaireanta oibre a ghlacadh chun sláinte agus sábháilteacht gach duine ar an bhfeirm a chinntiú,
- an tábhacht a bhaineann le comharthaí tuirse a aithint,
- an baol go mbeidh fadhbanna a bhaineann le tuirse níos airde i dtreo dheireadh an lae oibre agus le linn oibre istoíche,
- an tábhacht a bhaineann le dóthain codlata a fháil agus sosanna a ghlacadh, go háirithe má bhraitheann tú tuirse, agus
- an tábhacht a bhaineann le stop a chur leis an obair go hiomlán i bhfianaise imní a bhaineann le tuirse.

Áiseanna maithe leasa a sholáthar d'oibrithe feirme. Is féidir le hoibrithe saoráidí den sórt sin a úsáid freisin mar athrú timpeallachta le linn tascanna leamh agus feidhmiú mar áit chun cumarsáid mhaith faoi shláinte agus sábháilteacht a éascú.

Buntáistí fadtéarmacha duit féin agus do do ghnó

Má dhéantar gníomh chun tuirse a bhainistiú, má admhaítear go bhfuil codladh tábhachtach d'fheidhmíocht do gach aois agus aghaidh a thabhairt ar na riachtanais seo, is féidir go leor buntáistí a thabhairt duitse, do do theaghlach agus do d'fheirm:

- 1 Sláinte agus folláine feabhsaithe duit féin agus d'oibrithe feirme.
- 2 Riosca laghdaithe ó earráidí a bhaineann le tuirse agus tionchair airgeadais ghortaithe, drochshláinte agus básanna.
- 3 Sláinte agus táirgiúlacht fheabhsaithe beostoic.
- 4 Cultúr dearfach sláinte agus sábháilteachta ar d'fheirm a chothaíonn muinín agus tiomantas idir tú féin agus daoine eile atá ag obair ar d'fheirm.
- 5 Dearbhú maidir le comhlíonadh na rialachán sláinte agus sábháilteachta.



Tagairtí agus Acmhainní

1. Sabia S., Fayosse A., Dumurgier J., van Hees V.T., Paquet C., Sommerlad A., Kivimaki, M., Dugravot, A. agus Singh-Manoux, A. (2021) Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia. *Nature Communications*. 2021; 12:2289.
2. Daghlash, I., Dashti, H. S., Lane, J., Aragam, K. G., Rutter, M. K., Saxena, R., & Vetter, C. (2019). Sleep duration and myocardial infarction. *Journal of the American College of Cardiology*, 74(10), 1304–1314.
3. An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta (2022) Sláinte agus Folláine Feirmeoirí. Arna léiriú ag an gComhpháirtíocht Sábháilteachta Feirme.
4. An Lárionad Náisiúnta um Shláinte na bhFear (2013) Ag Fanacht Aclaí le haghaidh Feirmeoireachta. Institiúid Teicneolaíochta Cheatharlach.
https://www.hsa.ie/eng/publications_and_forms/publications/agriculture_and_forestry/staying_fit_for_farming.pdf
5. Teagasc (2017a) Lámhleabhar saothair feirme Teagasc. Dea-Chleachtais maidir le Fostaithe a Earcú agus a Bhainistiú.
<https://www.teagasc.ie/media/website/publications/2017/Teagasc-Farm-Labour-Combined-Book.pdf>
6. Teagasc (2017b) Déileáil le Brúnna Feirmeoireachta. Teagasc agus Meabhairshláinte Éireann.
<https://www.teagasc.ie/media/website/publications/2018/Coping-with-the-pressures-of-farming.pdf>



An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
Health and Safety Authority

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
Fón: 0818 289 389

www.hsa.ie

ISBN: 978-1-84496-304-1
HSA0529