



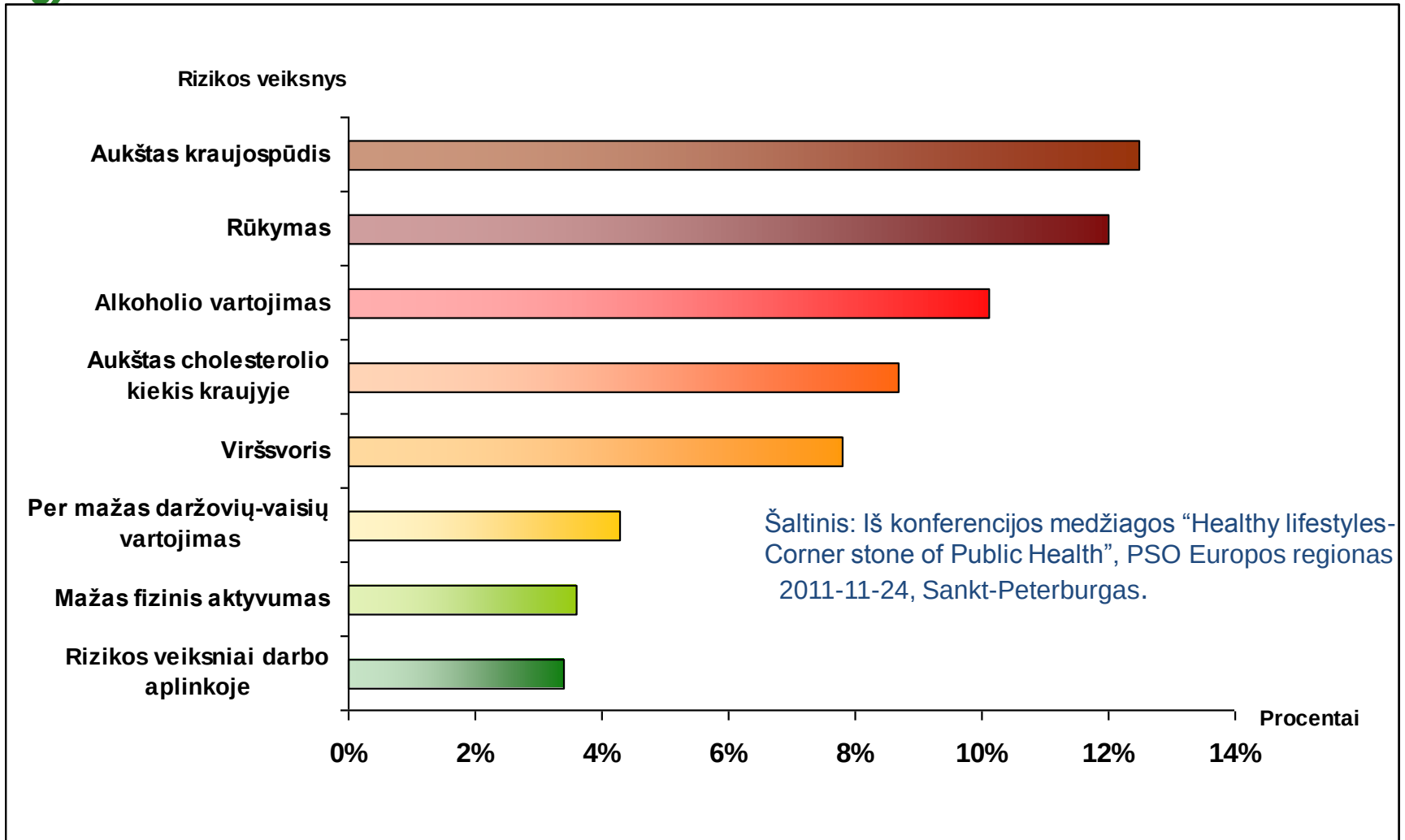
Darbo vieta-tinkama platforma sveikatinimo inovacijų įgyvendinimui



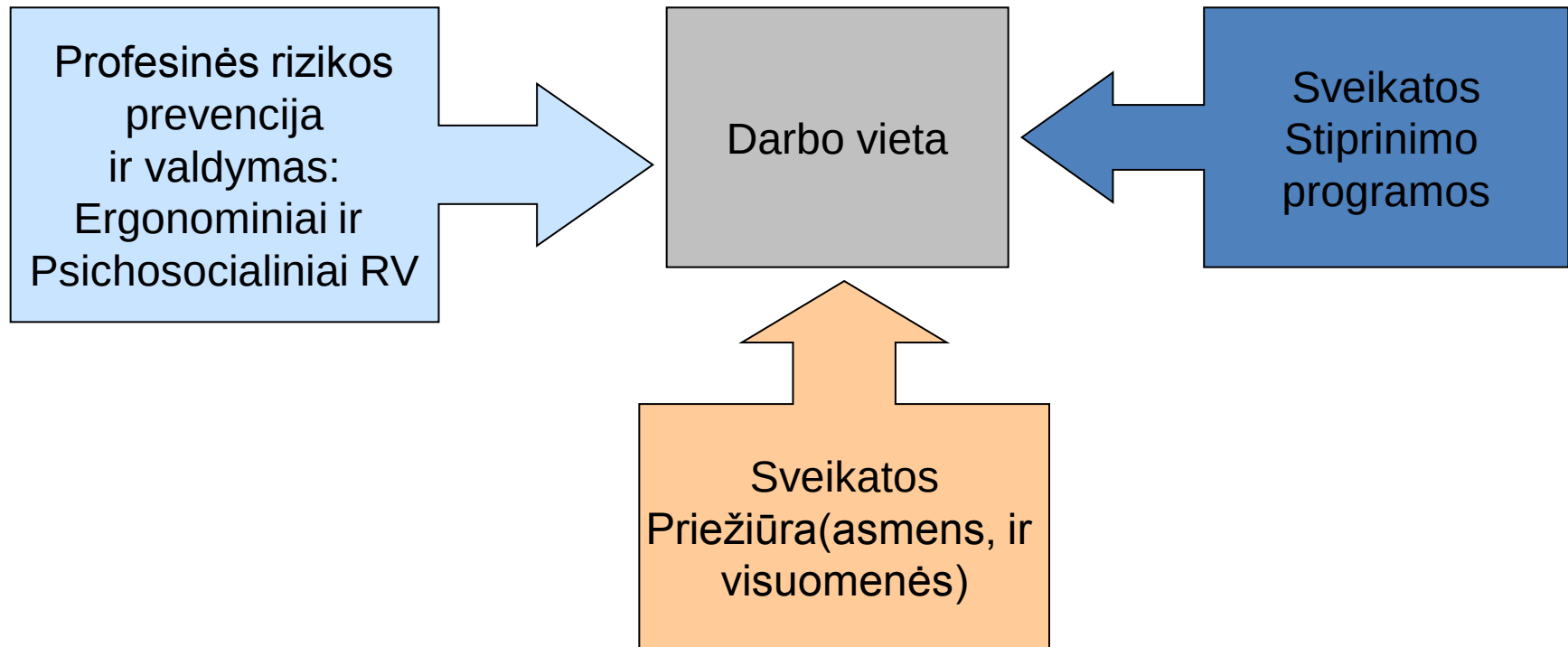
RAIMONDA EIČINAITĖ-LINGIENĖ
Profesinės sveikatos centras
Higienos institutas
2018-05-24

PAGRINDINIŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ, ĮTAKOJANČIŲ AUKŠTĄ SERGAMUMĄ NEINFEKCINĖMIS LIGOMIS, PASISKIRSTYMAS

0/



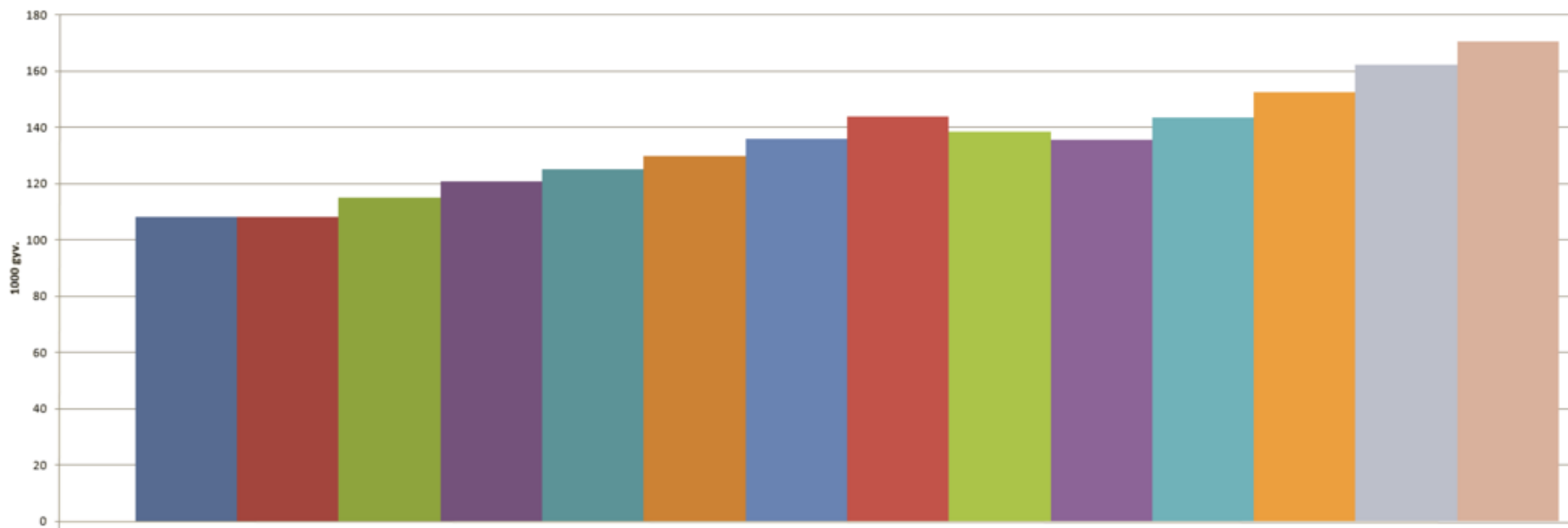
MEDICINOS DARBUOTOJO SVEIKATA DARBE



JUNGIAMOJO AUDINIO IR RAUMENŲ BEI SKELETO LIGOS BEI JAS ĮTAKOJANTYS VEIKSNIAI

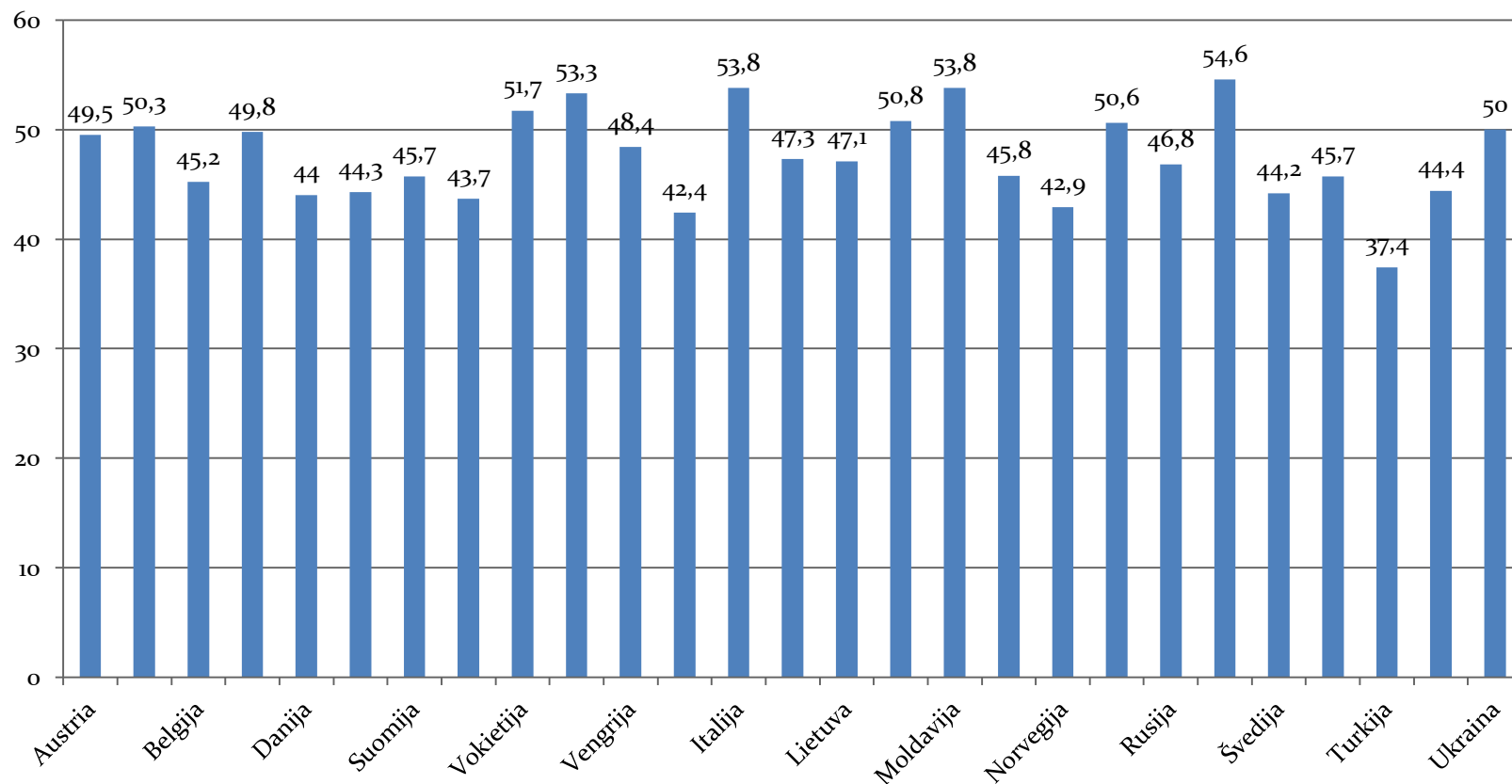
- 61 proc. Lietuvos darbuotojų nurodytas su darbu susijusias sveikatos problemas sieja su kaulais, sąnariais ar raumenimis (Lietuvos gyventojų užimtumo tyrimo duomenys, 2013 m.);
- 2017 m. jungiamojo audinio ir raumenų bei skeleto ligomis sirgo 487350 suaugusių (18 ir daugiau metų amžiaus) asmenų (209,91/1000 suaugusiųjų). Tai 3 vieta po kraujotakos ir kvėpavimo sistemos ligų.
- 2017 m. 19 proc. suaugusiųjų, kuriems pirmą kartą nustatytas 0-55 proc. darbingumo lygis, priežastis buvo jungiamojo audinio ir raumenų bei skeleto ligos (tai 2 vieta; 1 vieta – navikai, 3 vieta – kraujotakos sistemos ligos). Šaltinis: HI SIC duomenys
http://hi.lt/php/serg14.php?dat_file=serg14.txt)

18-64 m. amžiaus gyventojų sergamumo jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos ligomis dinamika Lietuvoje 2001-2013 m.



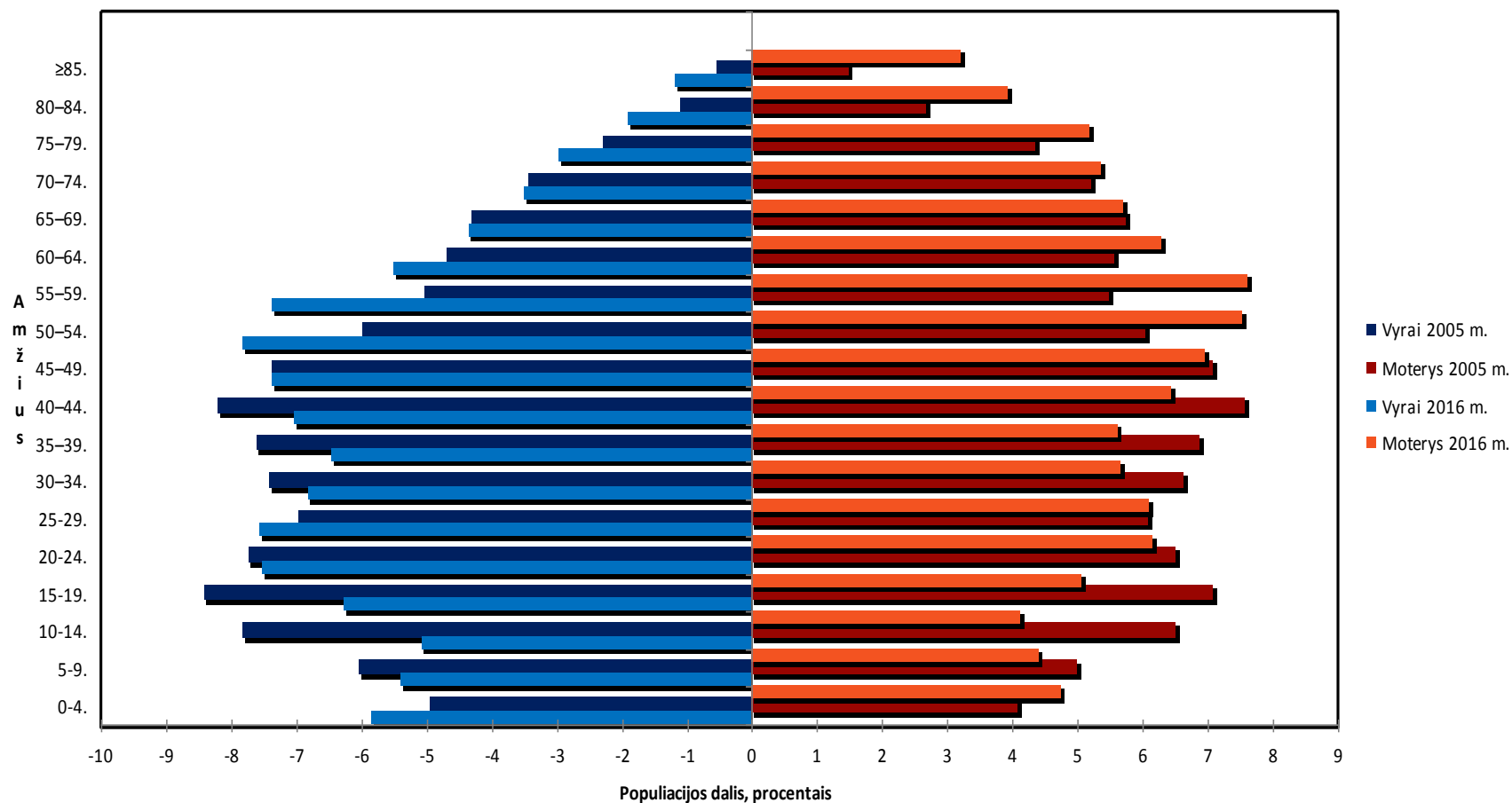
Šaltinis: Lietuvos sveikatos statistika 2013. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2014.
<http://sic.hi.lt/data/la2013.pdf>

PROGNOZUOJAMAS GYVENTOJŲ POPULIACIJOS AMŽIUS ŠALYSE 2050



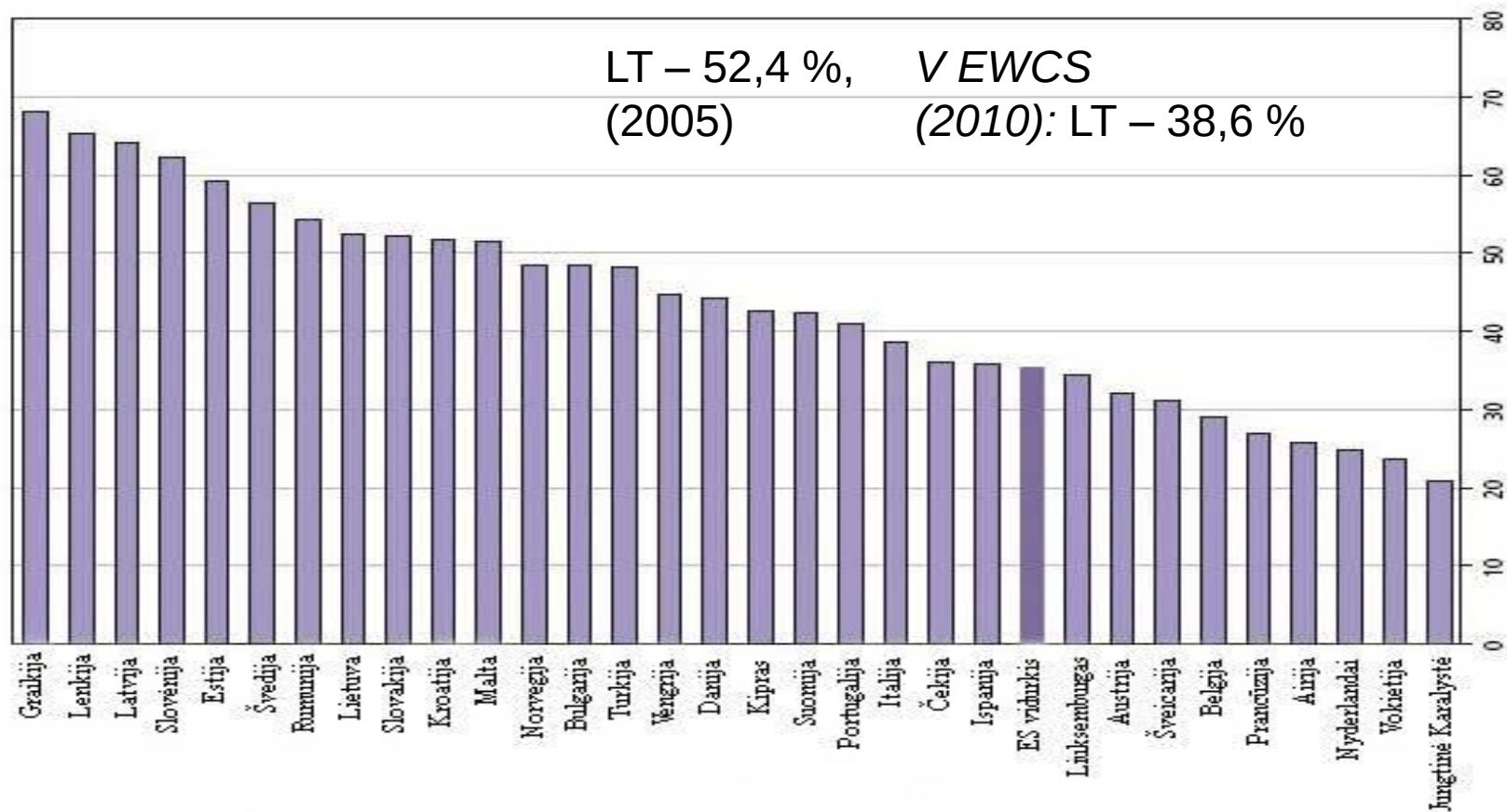
Šaltinis: Population Projections for Forty-Four European Countries: The Ongoing Population Ageing, Marija Mamolo, Sergei Scherbov, Vienna Institute of Demography, 2007

Lietuvos populiacijos pasiskirstymas 2005 m. ir 2016 m.



Šaltinis: diagrama parengta , HI PSC, panaudojant HI Sveikatos informacijos centras duomenis, 2016m .

Darbuotojų, manančių, jog darbas neigiamai veikia jų sveikatą, dalis Europos Sąjungos šalyse, proc.



Europos darbo sąlygų tyrimo duomenys

Europos darbo sąlygų tyrimas 2015 m.

	ES %	Lietuva %
Darbas daro neigiamą poveikį sveikatai	25	37
Darbas beveik visą laiką susijęs su skausmingomis ar varginančiomis kūno padėtimis, 1/4-3/4 laiko	30	40
Darbas beveik visą laiką susijęs su skausmingomis ar varginančiomis kūno padėtimis, beveik visa laika	13	12
Ar dirbdamas turite nešioti/stumdyti sunkius krovinius	32	36
Darbas susijęs su pasikartojančiais rankos ir plaštakos judesiais 1/4-3/4 laiko	30	43
Ar savo darbe beveik visą laiką turite bendrauti su piktais klientais/pacientais	11 (virš 21- Albanija, Portugalija, Italija, Prancuzija, Kroatija)	9

Darbuotojų, patyrusių sveikatos sutrikimus, jų manymu susijusius su darbu, dalis, proc.

Simptomas	ES vidurkis	Lietuva
Nugaros skausmai	24,7	38,0
Raumenų skausmai	22,8	35,7
Nuovargis	22,6	40,7
Stresas	22,3	31,0
Galvos skausmai	15,5	25,4
Dirglumas	10,5	18,4
Sužeidimai	9,7	14,8
Miego sutrikimai	8,7	19,1
Nerimas	7,8	15,2
Regos problemos	7,8	21,1
Klausos problemos	7,2	11,6
Odos problemos	6,6	15,3
Skrandžio skausmai	5,8	11,3
Kvėpavimo problemos	4,8	14,0
Alergijos	4,0	8,4
Širdies ligos	2,4	7,7
Kiti	1,6	1,8

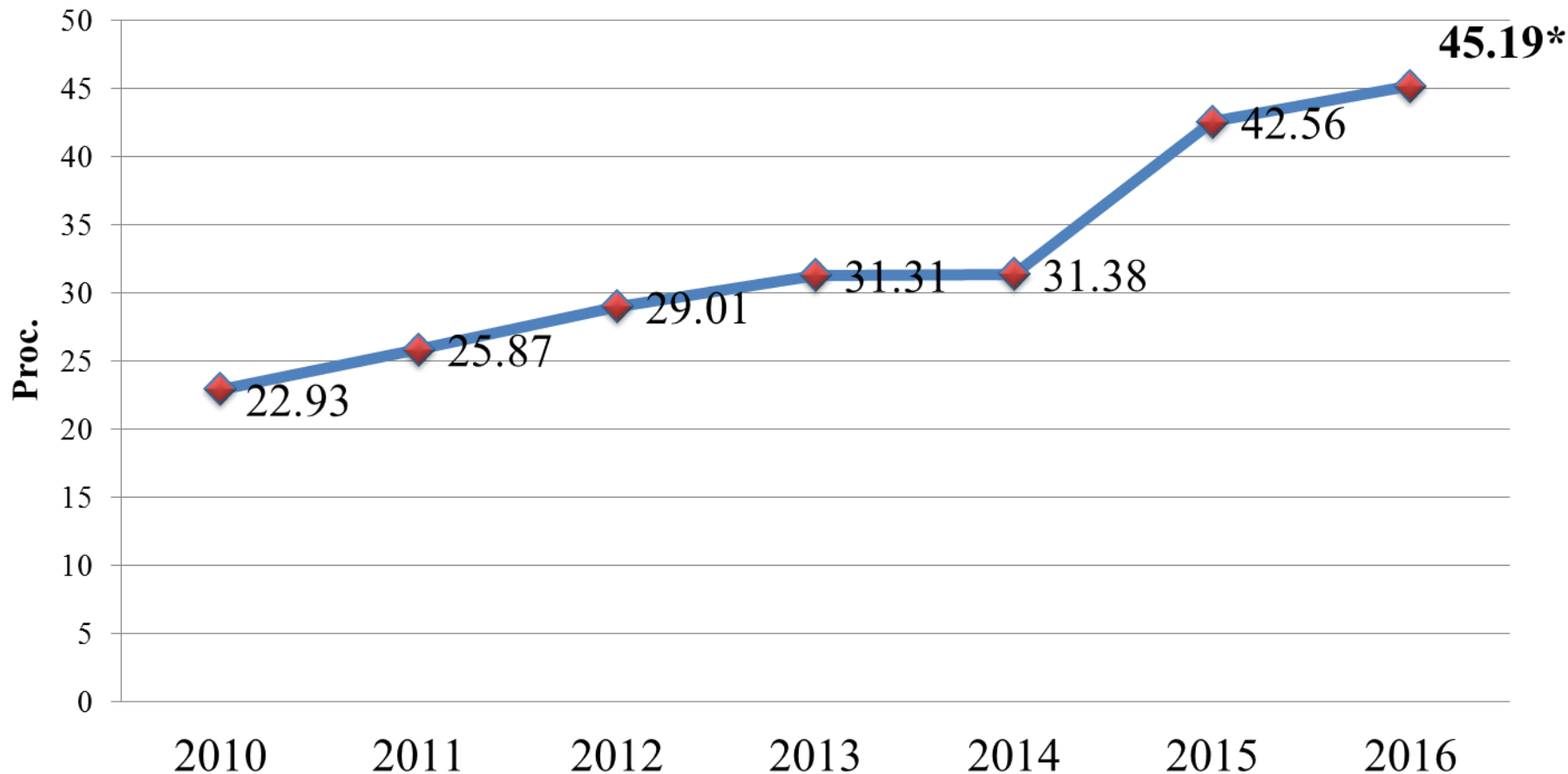
*IV
Europos
darbo
sąlygų
tyrimo
duomenys*

Pagrindiniai Rizikos veiksniai darbo aplinkoje

- stresas darbe (53% įmonių)
- Varginanti ar skausminga kūno padėtis (56 proc.) ir kartotiniai judesiai rankomis ar plaštakomis (52 proc.).



Biomechaninių (ergonominių) veiksnių sukeltų profesinių ligų dinamika Lietuvoje 2010-2016 metais



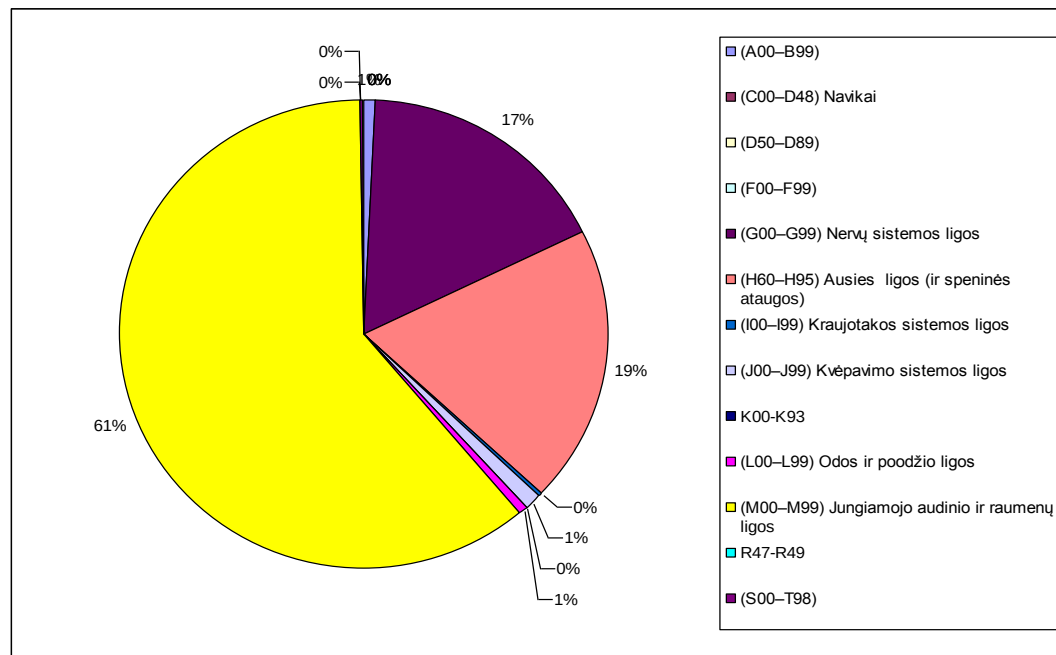
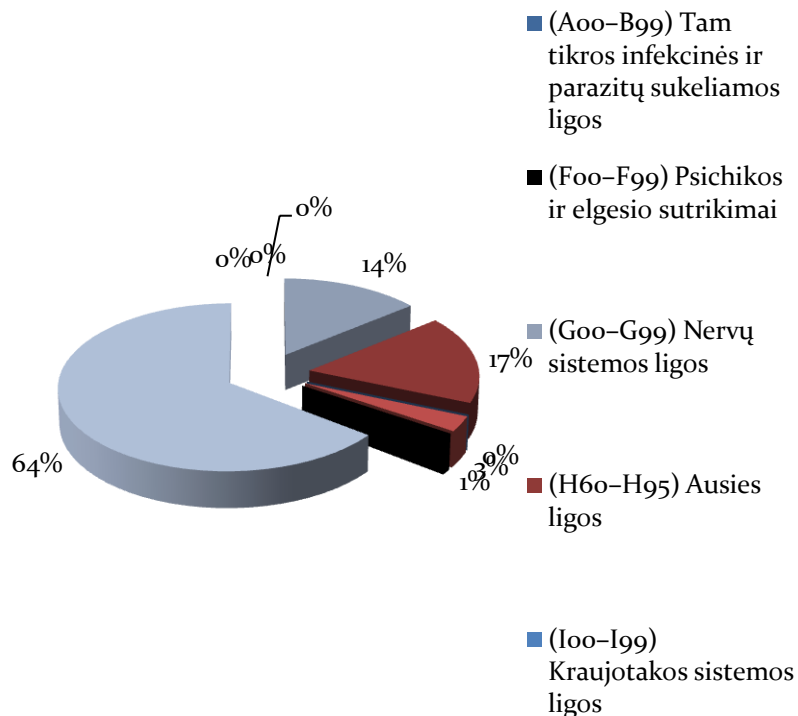
* 2016 m. I šil ketv. duomenys
Šaltinis: TL Profesinių ligų registras. Prieiga per internetą - <http://www.hi.hi.lt/plb-statistika-informacija.html>

◆ Biomechaniniai (ergonominiai) veiksniai

* 2016 m. I šil ketv. duomenys
Šaltinis: TL Profesinių ligų registras. Prieiga per internetą - <http://www.hi.hi.lt/plb-statistika-informacija.html>

Profesinių ligų atvejų struktūra, 2015 m., 2017m.

LR profesinių ligų valstybės registro duomenys, pagal tarptautinę klasifikaciją



Profesinių ligų registre užregistruoti profesinių ligų atvejai 2004-2014 m. žmonių sveikatos priežiūros ir socialinio darbo veiklose

23	27	27	9	13	78
• INFEKCINĖS • biologiniai veiksniai	• NERVŲ sist. l. • fizik, ergon. v.	• AUSIES l. • fizikiniai v.	• KVĖPAVIMO s. • chem., biolog.	• ODOS • chem. v.	• JJUNG.AUD, RAUMENŲ • fizik, ergonom.

Pastaba: socialiniams darbuotojams nustatytos 3 PL 2014m. dėl jungiamojo audinio ir kaulų-raumenų sistemos pažeidimų.

Psichosocialiniai rizikos veiksniai sveikatos priežiūros darbuotojo darbo vietoje

- bendravimas su problemiškais klientais, pacientais, mokiniais(58 proc.) ir laiko trūkumas (43 proc.).
- netinkamas darbo organizavimas- dideli darbo krūviai, ilgos darbo valandos;
- psichologine įtampa dėl keliamų reikalavimų tiek iš ligonių, tiek jų artimųjų, darbdavių, žiniasklaidos pusės;
- personalo trūkumas;
- didelis pildomos dokumentacijos kiekis;
- varginantis, erzinantis triukšmas lankomų pacientų aplinkoje;
- nepakankama socialinė parama iš kolegų, darbdavių,
- paciento mirtis/žūtis.



Slaugos specialistai per 12 mėnesių darbo ligoninėje laikotarpį

- 89,47% patyrė psichologinį smurtą,
- 65,79% jų darbe buvo įžeidinėjami/žeminami,
- 39,47% - bauginami,
- dirbantys pamainomis ir naktimis darbe buvo bauginami statistiškai patikimai dažniau lyginant su tais, kurie dirba tik dienomis.

**Šaltinis: Tyrimas “LIGONINĖJE DIRBANČIŲ SLAUGOS SPECIALISTŲ
PATIRIAMO PSICHOLOGINIO SMURTO VALDYMAS”, KMU, HI PSC, 2008m.**

Dažiausiai įžeidinėjami/ žeminami slaugos darbuotojai pacientų bei jų giminių buvo skyriuose

- 88,89% priimamajame ,
- 71,43%) ambulatoriniame
- 54,24%) chirurginiame .

Šaltinis: Tyrimas “LIGONINĖJE DIRBANČIŲ SLAUGOS SPECIALISTŲ
PATIRIAMO PSICHOLOGINIO SMURTO VALDYMAS”, KMU, HI PSC, 2008m.

Bauginami atitinkamų skyrių slaugos specialistai

- 66,67% ambulatorinio
- 42,86% priimamojo
- 33,33% intensyvios terapijos

Šaltinis: Tyrimas “LIGONINĖJE DIRBANČIŲ SLAUGOS SPECIALISTŲ
PATIRIAMO PSICHOLOGINIO SMURTO VALDYMAS”, KMU, HI PSC, 2008m.

Įvykus psichologinio smurto incidentui

Nesiimta jokių priemonių:

- 66,86% įžeidinėjimo/žeminimo atveju,
- 62,62% bauginimo.

Sprendimu ir nagrinėjimu buvo

- 23,24% daugiausia nepatenkintų
- 9,71% daugiausia patenkintų .

Šaltinis: Tyrimas "LIGONINĖJE DIRBANČIŲ SLAUGOS SPECIALISTŲ
PATIRIAMO PSICHOLOGINIO SMURTO VALDYMAS", KMU, HI PSC, 2008m.

Slaugytojas dažniausiai vargina

- 69 proc. emociniai darbo reikalavimai dėl susidūrimo su kitų žmonių asmeninėmis problemomis
- 64,3 proc. darbo – šeimos konfliktas dėl darbe daug išseikvotos energijos
- 61,9 proc. labai daug praleisto laiko, neigiamai veikiančių asmeninį gyvenimą
- 57,1 proc., greitas darbo tempas
- 50,5 proc. negalėjimas daryti įtakos pavesto darbo apimčiai

Ligoninėse dirbančios slaugytojos reikšmingai dažniau darbe kenčia pacientų ar jų artimųjų smurtą

(palyginti su psichikos sveikatos centrų slaugytojomis):

- 50/8 proc. fizinį;
- 60 proc. /28 proc. psichologinį.

Tyrimas parodė, kad slaugytojos ne visada turi pakankamai išteklių, kad tinkamai laikytųsi smurtui kelių užkertančių principų, nesijaučia pakankamai apsaugotos.

78 proc. tyrime dalyvavusių ligoninių slaugytojų nurodė, kad paskutinį kartą patirto fizinio smurto metu joms trūko saugumą užtikrinančių priemonių,

55 proc. – trūko slaugytojų.

Ligoninių ir psichikos sveikatos centrų slaugytojos dirba

Didesniu nei etatiniu darbo krūviu

- 39,4 proc. ligoninių;
- 36,6 proc. psichikos sv.centrų .

Pamainomis dirba

- 37,0 proc. ligoninių ;
- 4,9 proc. tyrime dalyvavusių psichikos centrų slaugytojų.

Organizacijų pasirengimas valdyti stresą(ESENER apklausos info, 2014m.)

70 proc.
vadovų

- Nerimauja dėl esamo streso darbo vietose

30 proc.
organizacijų

- turi procedūras darbo vietose patiriamam stresui, priekabiavimams ir trečiųjų šalių agresijai valdyti.

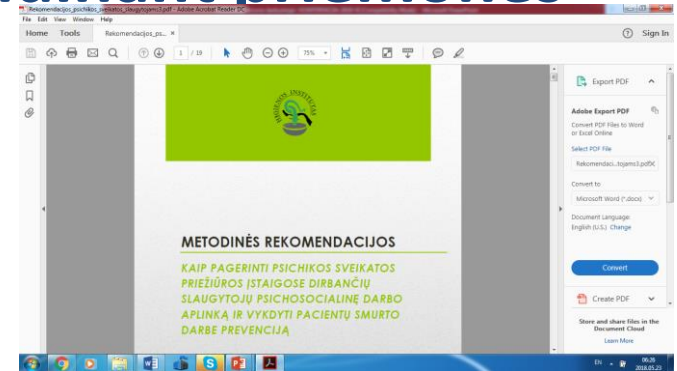
Psichosocialinės rizikos valdymo proceso modelis. Etapai.

(Tarptautinė darbo organizacija)



- 1) rizikos identifikavimas;
- 2) pavojų įvertinimas, kai atliekama rizikos veiksnių analizė, vertinant žalą, kurią jie gali sukelti;
- 3) priemonių, susijusių su stresu ir jo pasekmių mažinimu, parinkimas ir diegimas;
- 4) galimybių sumažinti pavojus vertinimas;
- 5) priemonių poveikio ir kaštų efektyvumo vertinimas;
- 6) priemonių tobulinimas.

Psichosocialinių rizikos veiksnių sukkeliamo streso, prevencija vykdoma įgyvendinant priemones pirminė, antrinė ir tretinė



- Pirminė prevencija (sumažinti stresą ir jį pašalinti, gerinant slaugytojų darbo planavimą, organizavimą ir darbinį klimatą);
- antrinė (pagerinti slaugytojų gebėjimą atpažinti streso problemas ir padėti ugdyti streso įveikos įgūdžius;
- Tretinė(sumažinti neigiamą streso poveikį sveikatai, vykdant darbuotojų paramos programas bei pritaikant darbo sąlygas pagal slaugytojų poreikius).

Parengtos „Metodinės rekomendacijos, kaip pagerinti psichikos sveikatos priežiūros įstaigose dirbančių slaugytojų psichosocialinę darbo aplinką ir vykdyti pacientų smurto darbe prevenciją“, HI PSC

Europos mastu atlikta apklausa atskleidė darbuotojų nurodytas streso priežastis

- 72 proc. darbuotojų mano, jog darbo reorganizavimas arba darbo vietų nesaugumas yra viena dažniausių darbe patiriamo streso priežasčių;
- 66 proc. nurodė, kad stresą patiria dėl „per didelio dirbamų valandų skaičiaus arba darbo krūvio“;
- 59 proc. nurodė, jog stresą patiria dėl to, kad „susiduria su nederamu elgesiu, pvz., bauginimais arba priekabiavimu“;
- 51 proc. visų darbuotojų nurodė, jog stresas jų darbo vietoje yra įprastas;
- apytiksliai keturi iš dešimties darbuotojų mano, jog stresas jų darbo vietoje nėra gerai valdomas.



Profesinį perdegimą įtakojantys psichosocialiniai rizikos veiksniai slaugytojo darbe (“burnout syndrom”)

- susidūrimas su mirtimi ir mirimu,
- konfliktai su gydytojais,
- nepakankamas pasirengimas atliepti į darbo reikalavimus,
- problemos su vadovais,
- darbo krūvis,
- neaiškumas dėl gydymo,
- sąveika su pacientais ir jų šeimos nariais
- diskriminacija.
- kolegų paramos stygius,
- neaiškumas dėl gydymo,
- konfliktai su medikais, kitais slaugytojais,

pacientų agresija.



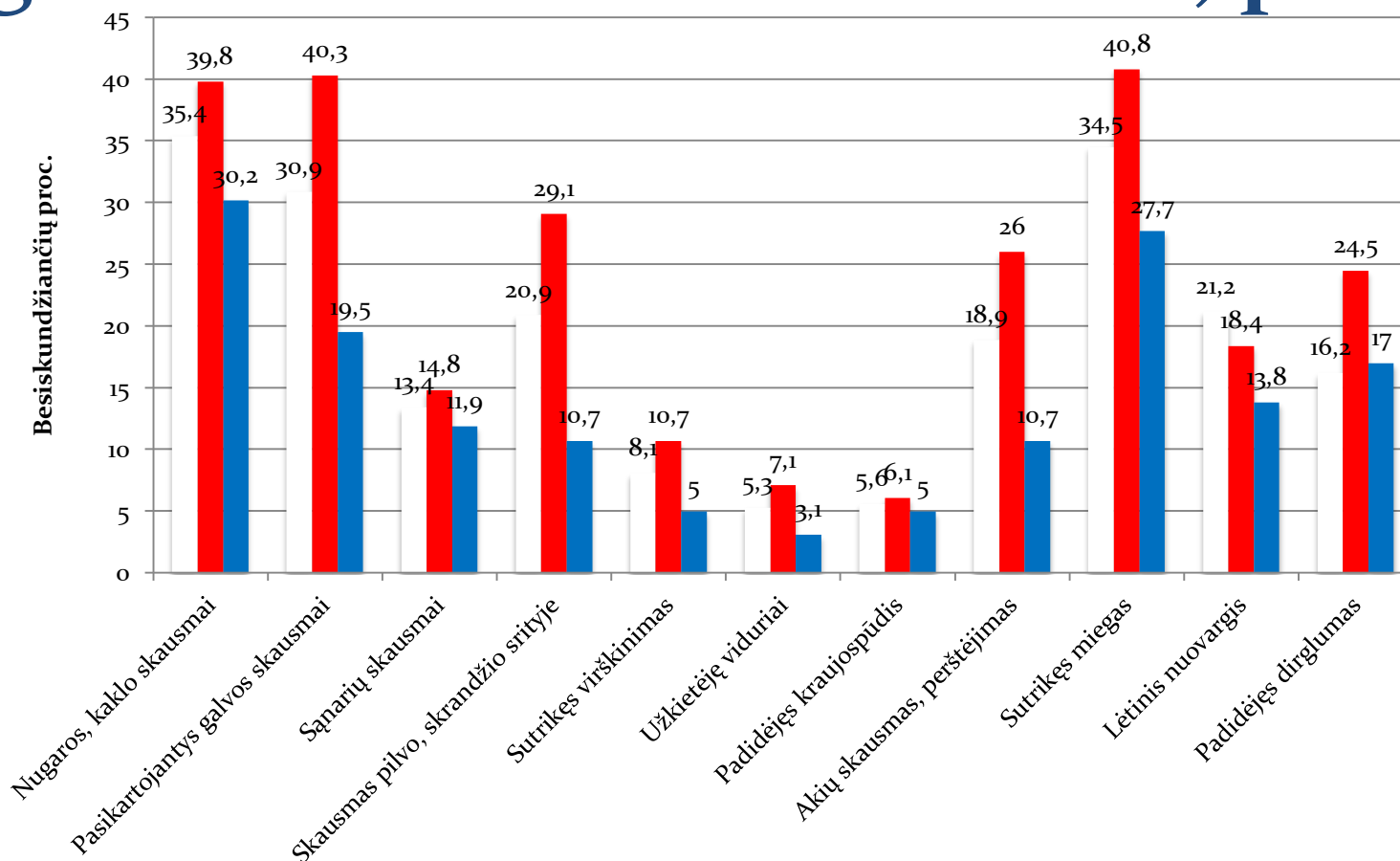
Nespecifinis- patiriami sunkumai derinti darbą ir asmeninį gyvenimą.

Slaugytojų profesinio perdegimo sindromą prognozuojančių psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių tyrimas

- profesinis perdegimas vargina apie 30–40 proc. visų sektorių darbuotojų. Mokslininkų tyrimų rezultatai rodo, kad profesinis perdegimas vargina apie 50–60 proc. sveikatos priežiūros įstaigų sektoriaus darbuotojų.

Šaltinis: Tyrimas Profesinės sveikatos centre, HI. Slaugytojų profesinio perdegimo sindromą prognozuojančių psichosocialinių darbo veiksnių tyrimas (2016-2017)

14-17 metų moksleivių pasiskirstymas pagal nusiskundimus sveikata, proc.



NORDPLUS
Horizontal

Šaltinis: Tyrimas 14-17 metų moksleivių požiūris į savo sveikatą ir sveiką gyvenseną bei sveikatinimo programų poreikis, 2016m.

FIZINIS AKTYVUMAS



46%

- Tiek asmenų Lietuvoje niekada nesportuoja ir nesimankština(2013m. Eurobarometro tyrimas)

36,7 %

- 14-17 metų jaunuoliai niekada nesportuoja ne kūno kultūros pamokų metu(Tyrimas: 14-17 metų moksleivių požiūris į savo sveikatą ir sveiką gyvenseną, 2016m.)

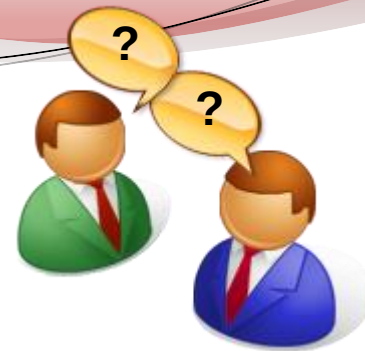
1/3

- suaugusiųjų Europoje yra nepakankamai fiziškai aktyvūs(PSO duomenys)

RECEPTAI darbo vietoje-????



Ar darbdaviai pasiruošę spręsti šias problemas?



60% iš apklausoje dalyvavusių įmonių vadovų atžymėjo, kad jų kompanijos neįvertina darbo jėgos amžėjimo, kurdami ilgalaikius verslo planus.

Šaltinis: AARP, *Business Executives' Attitudes Toward the Aging Workforce: Aware But Not Prepared?* Business Week Research Services, October 2006.

EU-OSHA KAMPANIJOS

- Stresas darbe yra valdomas 2014/2015(EU-OSHA)

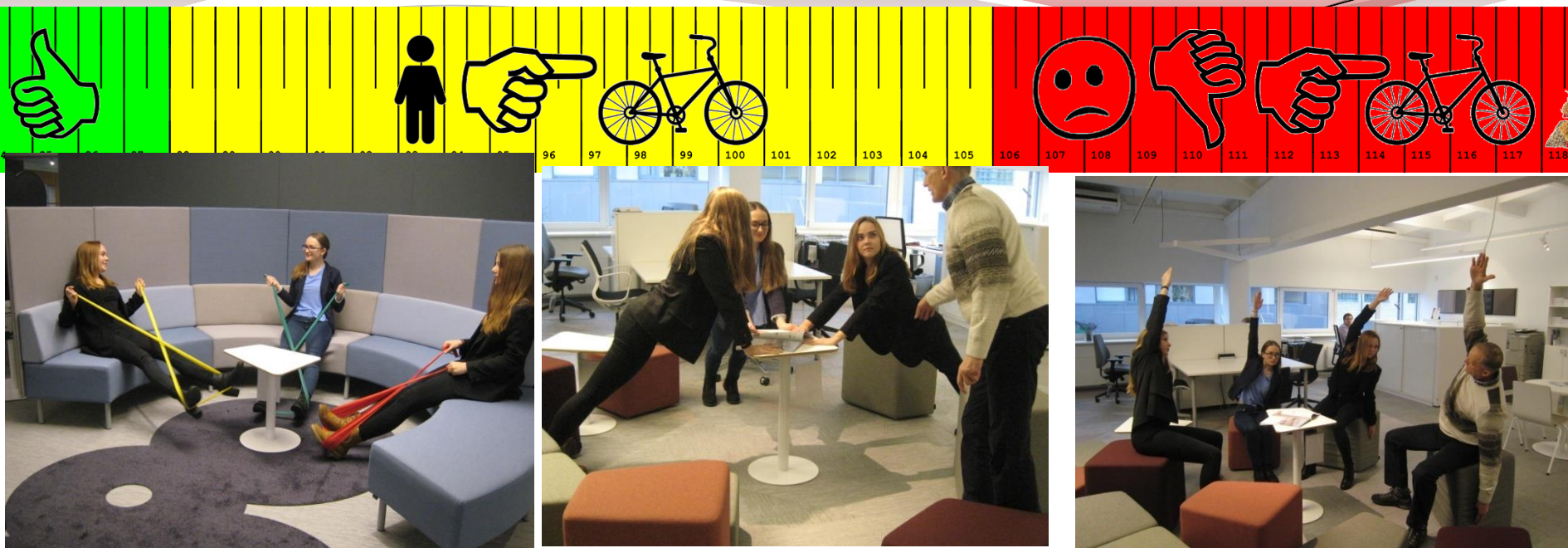


- Su amžiumi susijusių pokyčių valdymas: Saugios darbo vietos visoms amžiaus grupėms 2016/2017



- Saugi darbo vieta. Efektyvus pavojingų medžiagų valdymas





REKOMENDACIJOS, ŽAIDIMAI

Dirbant prie kompiuterio ilgiau kaip valandą, būtina daryti pertraukėles ir mankštintis – pratimai kojų, rankų, nugaros, galima naudoti specialias priemones, kaip Thera-band juostas, atlikti Akų gimnastiką.



HSE streso darbe valdymo standartai



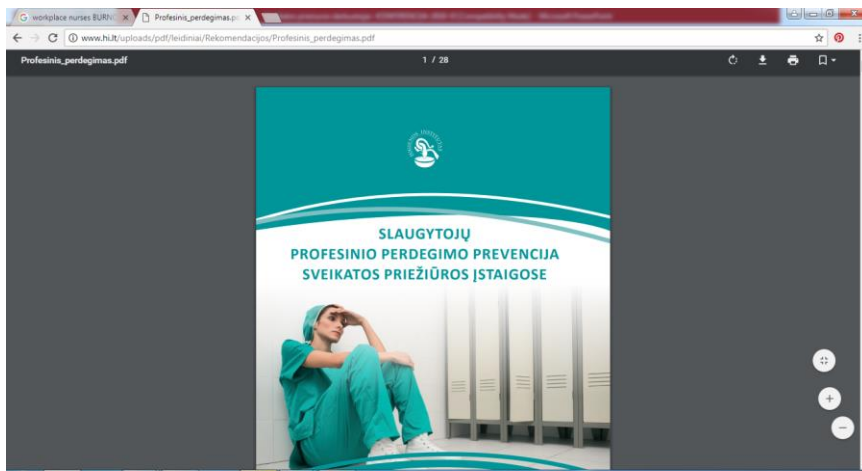
Daugiau informacijos:

http://www.hi.lt/uploads/pdf/projektai/Ivykdyti_projektai/Ataskaitos_santrauka_DB_naudojamo_streso_darbe_standarto.pdf

REKOMENDACIJOS: SLAUGYTOJŲ PROFESINIO PERDEGIMO PREVENCIJA SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮSTAIGOSE

- Siekiant išvengti paradoksalios situacijos, kai kitų sveikata besirūpinantys sveikatos priežiūros darbuotojai rizikuoja savo pačių sveikata, Higienos Instituto Profesinės sveikatos centre šia tema parengtos rekomendacijos.

http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Profesinis_perdegimas.pdf.



Higienos instituto 2016-2017 metais parengtos priemonės ergonominių rizikos veiksnių saugiam valdymui

- Jungtinėje Karalystėje HSE (*Health and Safety Executive*) sukurta ir naudojama Viršutinių galūnių pasikartojančių užduočių vertinimo priemonė ART



Metodinės rekomendacijos patalpintos adresu:

<http://www.hi.lt/rekomendacijos-2.html>

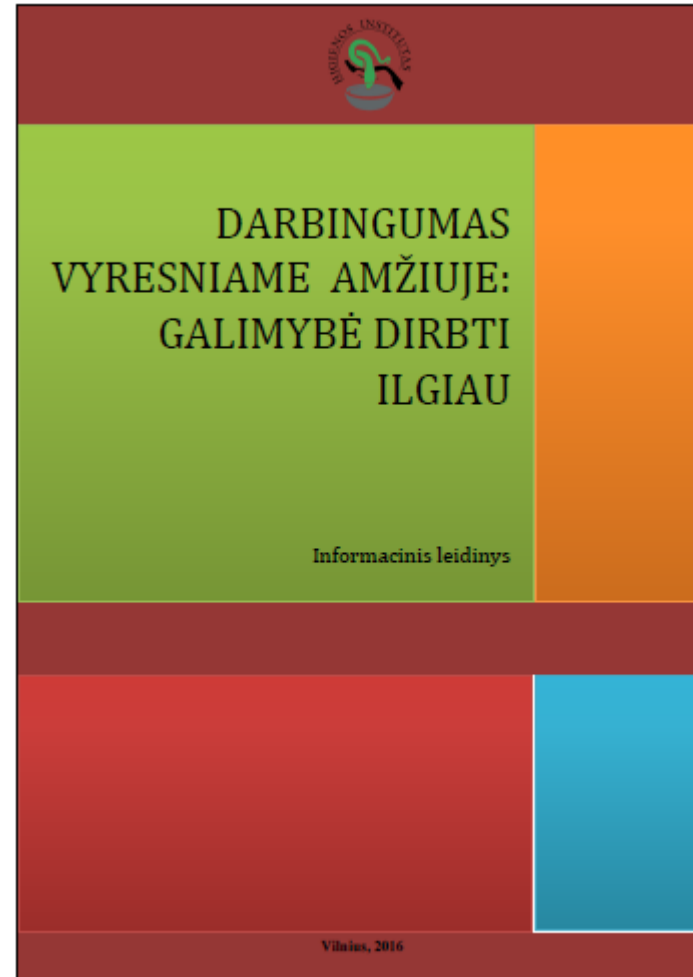
Leidiny „Darbingumas vyresniame amžiuje: galimybė dirbti ilgiau“

Informacinio leidinio tikslas – atkreipti dėmesį į vyresnio amžiaus darbuotojų darbingumo išlaikymo ir darbinės veiklos ilginimo galimybes.

Leidinyje pristatomos dvi koncepcijos:

1. Švedijos mokslininkų apibendrinta senėjimo kompleksiško koncepcija
2. Suomijos profesinės sveikatos instituto sukurta darbingumo koncepcija.

[http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Vyresnio%20amžiaus%20darbuotoju%20darbin](http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Vyresnio%20amžiaus%20darbuotoju%20darbingumas.pdf)
gumas.pdf



DARBINGUMAS

asmens pajėgumas

įgyvendinti anksčiau

įgytą profesinę

kompetenciją, įgyti naują

profesinę kompetenciją

arba atlikti mažesnės

profesinės kompetencijos

reikalaujančius darbus.

Sukurta Suomijos profesinės sveikatos instituto.

Išleista įgyvendinant
suaugusiųjų švietimo
mobilumo projektą
„Darbuotojų sveikata
besirūpinančių specialistų
švietimo kokybės gerinimas“,
kuris buvo finansuotas
Europos Komisijos
„Erasmus+“.

<http://www.hi.lt/lt/darbingumas.html>

DARBINGUMO NAMAS





Amžiaus tarpsnių iššūkiai. Darbuotojų gerovės stiprinimas, kuriant darbo ir asmeninio gyvenimo derinimui palankią darbo aplinką

Šaltinis: Metodinės rekomendacijos „Darbuotojų gerovės stiprinimas
kuriant darbo ir asmeninio gyvenimo derinimui palankią darbo aplinką“
http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/REKOMENDACIJOS_darbo%20ir%20asmeninio%20gyvenimo%20derinimas.pdf

Praktinis vadovas „Blykst!“

diskusijų modelis darbingumo ir
gerovės darbe kūrimui

Diskusijų tikslas – paskatinti
darbuotojus ir vadovus kalbėtis ir
dalintis mintimis apie tai, kas padeda
kurti ir puoselėti darbingumą ir
gerovę darbe.

Vadovas išverstas ir pritaikytas
Lietuvos įmonėms
bendradarbiaujant su Suomijos
profesinės sveikatos institutu.

Blykst! bus išverstas ir publikuotas
2016m. bei pristatomas praktiniuose
seminaruose 2016-11-29 ir
2017 m.



1 pavyzdys:
Kokias savybes turi geras vadovas?



Drabo vietose vykdomų programų sukuriamą pridėtinę vertę

56%

- pagerėja psichosocialinis mikroklimatas, pasitikėjimo jausmas, motyvacija vykdyti darbo užduotis

41%

- pagerėja darbuotojų sveikata

9%

- sumažėja nelaimingų atsitikimų darbe skaičius

27%

- sumažėja kaštai sveikatos priežiūrai

8%

- sumažėja nedarbingumas dėl ligos
- padidėja darbingumas

Šaltinis: National Business Group on Health, 2005.

KARTU KURKIME DRAUGIŠKĄ SVEIKATAI DARBO VIETĄ

