

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У «Б е л Г У»)

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ЦМК Сестринского дела

**АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РИСКА ТРАВМАТИЗМА МЕДИЦИНСКИХ
СЕСТЁР НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

Дипломная работа студентки

очной формы обучения
специальности 34.02.01 Сестринское дело
4 курса группы 03051501
Щигоревой Кристины Вадимовны

Научный руководитель
Преподаватель Прудникова Л.П.

Рецензент
Главная медицинская сестра
ОГБУЗ «Детская областная
клиническая больница» Киреева Т.Н.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РИСКА И ТРАВМАТИЗМА МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ	5
1.1. Профессиональные факторы риска и травмы, влияющие на здоровья среднего медицинского персонала.....	5
1.2. Меры профилактики профилактических факторов и травматизма, негативно воздействующих на организм.....	14
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ РИСКА И ТРАВМАТИЗМА НА МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ	22
2.1. Организационная характеристика ОГБУЗ «Белгородская Центральная районная больница».....	22
2.2. Исследование факторов риска и травматизма влияющих на здоровье медицинского персонала ОГБУЗ «Белгородская ЦРБ».....	24
2.3. Практические рекомендации для снижения влияния факторов риска и травматизма на здоровье среднего медицинского персонала.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	40
ПРИЛОЖЕНИЯ	42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования определяется наличием негативного влияния на здоровье медицинских сестер факторов, которые связаны с исполнением профессиональных обязанностей. Вследствие чего, приводит к возникновению профессиональных заболеваний и травм. Состояние здоровья медицинского персонала отражаются на качестве оказания помощи населению. Прежде всего, опасные и вредные условия труда специалистов сестринского дела связаны с физическими нагрузками и прямым контактом с инфекционными агентами. Медицинский персонал в ходе выполнения своей работы неоднократно контактирует с большим количеством фармацевтических агентов, негативно влияющих на здоровье персонала. Препараты и лекарства, которые могут попасть на кожу в виде аэрозолей, они часто могут оказаться в зоне дыхания медицинского персонала. Вследствие чего, могут вызвать различные заболевания профессионального характера, включая выкидыши и бесплодия, а также различные аномалии в развитии плода. Помимо этого, медицинский персонал всегда контактирует с вредными факторами. К ним относятся различные вещества, например: аммиак, дезинфицирующие средства. Эти вещества способны вызывать отравления и различные заболевания органов дыхания, а также вызывать аллергические реакции. Также к вредным условиям труда относятся и наличие стрессовых факторов. Медицинские сестры изо дня в день постоянно общаются с тяжелобольными, видят их страдания и могут являться свидетелями смертельных случаев. Это может вызвать нервно-эмоциональное напряжение и депрессии.

Цель дипломной работы – проанализировать влияние и наличие факторов риска и травматизма на средний медицинский персонал.

Задачи дипломной работы:

– выявить причины возникновения и влияние факторов риска и травматизма на состояние здоровья медицинского персонала;

– провести анализ наличия и влияние профессиональных факторов риска на медицинский персонал ОГБУЗ «Белгородской центральной районной больницы»;

– разработать рекомендации для снижения влияния факторов риска и травматизма на медицинский персонал.

Методы исследования:

1. Социологический – анкетирование;
2. Научно – теоретический анализ медицинской литературы по данной теме.

Объект исследования – средний медицинский персонал ОГБУЗ «Белгородской центральной районной больницы».

Предмет исследования – факторы риска, присутствующие в деятельности медицинского персонала в ОГБУЗ «Белгородской центральной районной больницы».

Теоретическая значимость: состоит в уточнении сущности профессиональных факторов риска и травматизма, в повышении качества жизни и профилактике заболеваний медицинского персонала.

Практическая значимость: состоит в повышении знаний среднего медицинского персонала для предупреждения заболеваний профессионального характера.

ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РИСКА И ТРАВМАТИЗМА МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.

1.1. Профессиональные факторы риска и травмы, влияющие на здоровья среднего медицинского персонала

Здоровье – по определению ВОЗ – это состояние полного физического, социального и духовного благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровый человек имеет хорошее самочувствие в рамках физического, психического, духовного и социального аспекта.

Индивидуальное здоровье – это здоровье отдельно взятого человека. Индивидуальное здоровье оценивается по персональному самочувствию, а также отсутствию или наличию заболеваний и физическому состоянию и так далее.

Медицинская сестра – это специалист, с профессиональным образованием, разделяющий философию сестринского дела и имеющая право на сестринскую практику.

Уровни деятельности медицинской сестры:

1. Восстановление утраченных функций;
2. Укрепление здоровья;
3. Облегчение страданий;
4. Профилактика болезней и травм.

Профессиональные заболевания – это заболевания, возникающие в результате воздействия на организм профессиональных вредностей.

Травматизм – совокупность травмы того, или иного характера у определенной группы населения (за определенный промежуток времени).

Травма – это любое повреждение организма, анатомическое или функциональное нарушение тканей и органов человека, возникающее в результате воздействия внешних факторов.

Основными критериями, которые могут позволить определить происхождения профессионального заболевания являются:

- наличие связи с определенным производственным фактором;
- наличие причинно – следственной связи с профессией и производственной средой;
- превышение среднего уровня заболеваемости у определенной профессиональной группы лиц.

Выделяют пять групп профессиональных заболеваний:

Первая группа – профессиональные заболевания, которые вызываются под влиянием химических факторов: интоксикации (острые и хронические) и последствия их воздействия. Например, болезни кожи (меланодермия, фолликулиты, фотодерматит и другие).

Вторая группа – профессиональные заболевания, вызванные под воздействием пылевого фактора: хронический пылевой бронхит, заболевания бронхолегочной системы.

Третья группа – профессиональные заболевания, вызванные под воздействием физических факторов: местное повреждение тканей связанные с лазерным излучением – ожоги глаз и повреждение кожи; вибрационная болезнь; заболевания, связанные с воздействием ультразвука.

Четвертая группа – профессиональные заболевания, возникающие в результате перенапряжения: координаторные неврозы (писчий спазм), заболевания периферических нервов и мышц (невриты, шейно-грудные радикулиты), заболевания органов зрения и голосового аппарата.

Пятая группа – объединенные профессиональные заболевания, вызванные под воздействием биологического фактора: инфекционные и паразитарные (сибирская язва, туберкулез, дисбактериоз и другие).

Профессиональные заболевания бывают острые и хронические.

Острые профессиональные заболевания. Они возникают внезапно, вследствие однократного воздействия относительно высоких концентраций

веществ химического происхождения, содержащиеся в воздухе на рабочей зоне.

Хронические профессиональные заболевания. Они развиваются из-за долгого систематического воздействия на организм вредных факторов. Постепенное нарастание симптомов болезни, это особенность хронических заболеваний.

Право на установление диагноза хронического профессионального заболевания, имеют только специализированные ЛПУ и их подразделения. Так как они имеют нужные лицензии и сертификат.

При установлении диагноза, учитываются такие данные:

- предварительные и периодические данные медицинских осмотров;
- результаты комплексного клинико-функционального обследования, свидетельствующие о наличии изменений, которые характерны для данного профессионального заболевания;
- данные санитарно-гигиенической характеристики условий труда, где указываются конкретные параметры всех неблагоприятных производственных факторов;
- сведения об обращаемости работников в учреждения здравоохранения за медицинской помощью, как и с временной утратой трудоспособности.

У медицинских сотрудников, согласно статистики, риск развития таких заболеваний не ниже чем в ведущих областях промышленности. Исследования показывают, что в России профессиональная заболеваемость у медицинских сотрудников имеет стремление к росту. Всего лишь 3% медицинских работников признаны полностью здоровыми. По распространению профессиональных заболеваний работники медицинских учреждений занимают пятое место, причем они обгоняют даже работников химической промышленности. Уровень смертности у сотрудников медицины в возрасте до 50 лет на 33% больше, чем в среднем в стране. В России ежегодно, по причине болезни на работу не выходят примерно 318 тысяч работников медицинских

организаций. В результате контакта с профессиональными вредностями, у сотрудников медицины, является средний и низкий индекс трудоспособность. Основными неблагоприятными профессиональными факторами на рабочих места, являются психоэмоциональные, эргономические и биологические. У сотрудников медицины по подтвержденным диагнозам чаще преобладают полиэтиологические заболевания. При таких заболеваниях, условия труда, имеют большое значение. Изучение заболеваемости медицинских работников показало, что болезни органов дыхания находятся на первом месте 46%. За ними идут отравления и травмы 24%, а заболевания органов пищеварения, так же как и болезни костно-мышечной системы по 5,5%. Заболевания глаз 4%, а заболевания системы кровообращения и мочеполовой системы 3%. Заболевания нервной системы и психических расстройств занимают 2,5%, гинекологические заболевания 2%, а новообразования 0.9%. На здоровье медицинских работников влияют биологические агенты, лекарственные средства. Большое значение имеют ионизирующее излучение, условия микроклимата, неравномерное распределение физической нагрузки. Доказано, что антибиотики, анестетики имеют вредное влияние на организм медицинских сотрудников. Вследствие контакта с противоопухолевыми антибиотиками, у медработников могут преобладать профессиональные дерматозы и кожные болезни. Они оказывают на иммунитет угнетающее действие, что вызывает мутагенный эффект. При контакте с антибиотиками, у медсестер зачастую развиваются кандидоносительство или кандидоз различной локации, могут быть аллергические заболевания и системные токсические явления.

Медицинские сотрудники находятся в группе повышенного заражения гемотрансмиссивными инфекциями. К ним относятся вирусы гепатитов С и В, а также вирус иммунодефицита человека. Произойти это может, когда инфицированная биологическая жидкость пациента попадает на слизистые оболочки медицинской сестры, либо при случайном уколе или порезе, уже использованным острым медицинским инструментом. При уколе инфицированной иглой, риск заражения ВИЧ инфекцией примерно 0,5, а при

вирусе гепатита С около 11%. Риск заражения вирусом гепатита В 32%. Труд медицинского персонала, в современных условиях труда, связан с выраженным нервно-эмоциональным и умственным напряжением, а также возможностью комплексного сочетания факторов, сочетание которых может привести к развитию заболеваний профессионального характера. Например, сочетание физических (радиация, ультразвук), химических и биологических факторов.

При создании безопасной больничной среды, одной из главных задач является, выявление и устранение различных факторов риска для медицинских работников. В работе медицинского персонала можно выделить четыре группы профессиональных факторов, негативно влияющих на здоровье:

1. Химические факторы;
2. Психологические факторы;
3. Биологические факторы;
4. Физические факторы.

Химические факторы риска. Медицинский персонал подвергается воздействию различных токсических веществ, которые содержатся в моющих и дезинфицирующих средствах, а так же в лекарственных препаратах. Наиболее частым побочным действием, является профессиональный дерматит, раздражение и воспаление кожи различной степени тяжести. Также, токсические вещества могут вызвать повреждение других органов и систем. Препараты фармацевтического и токсического действия, могут негативно воздействовать на органы кроветворения, и пищеварения, на репродуктивную функцию и на органы дыхания. Часто могут развиваться различные аллергические реакции, которые могут ухудшаться вплоть до серьезных осложнений, таких как приступы бронхиальной астмы, отек Квинке и тому подобное. Чтобы уменьшить вред от воздействия токсических веществ, нужно правильно соблюдать профилактические меры.

Психологические факторы риска. Режим эмоциональной безопасности имеет важное, значение в работе в работе медперсонала. Работа, которая связана с уходом за больными людьми, требует большой ответственности, а

также большого эмоционального и физического напряжения. Психологические факторы риска, могут приводить к разным видам психоэмоционального напряжения.

Психоэмоциональное напряжение. У медсестер оно связано с нарушением динамического стереотипа, а также с систематическим нарушением суточных биоритмов, что связано с работой в разные смены (ночь-день). Работа медсестры, также связана огромной нагрузкой на нервную систему, смертью и человеческими страданиями, помимо этого она связана с ответственностью за чужую жизнь и их благополучие.

Стресс и нервное истощение. Со временем у медицинской сестры теряется интерес и отсутствие внимания к людям, с которыми она работает. Все это стресс, который в итоге ведет к нервному истощению. Охарактеризовать нервное истощение, можно следующими признаками:

- эмоциональное перенапряжение (депрессия, чувство беспомощности, изменение эмоционального фона);
- психическое напряжение (рассеянность, расстройство памяти, негативное отношение к себе и миру в целом, тревожность);
- физическое истощение (усталость, бессонница, головные и поясничные боли, чувство истощения);

Биологические факторы риска. К ним относятся опасность заражения медработников внутрибольничной инфекцией. Для предотвращения этого инфицирования, нужно обязательно соблюдать противоэпидемический режим и дезинфекционные мероприятия в ЛПУ. Это позволит сохранить здоровье медицинским работникам, особенно тем, кто работает в операционных и перевязочных, манипуляционных и лабораториях, а так же в приемных и инфекционных отделениях. Это те места, где имеется большой риск заражения, из-за прямого контакта с потенциально инфицированным биологическим материалом, то есть кровь, плазма, гной и моча. В лечебно-профилактических

учреждениях не зависимо от профиля, всегда должны соблюдаться три важных требования:

1. Исключение внутригоспитальных заражений;
2. Исключение выноса инфекций за пределы ЛПУ;
3. Сведение к минимуму возможности заноса инфекции.

Медицинские отходы, возглавляют список наиболее опасных. Поэтому работа с отходами регламентируется СанПиН 2.1.7.2790 – 10 «Санитарно-эпидемические требования к обращению с медицинскими отходами».

Физические факторы риска. К этим факторам относятся:

- воздействие высоких и низких температур;
- действие различных видов излучения;
- физическое взаимодействие с пациентом;
- нарушение правил эксплуатации электрооборудования.

Воздействие высоких и низких температур. Чтобы избежать воздействия высоких (ожогов) и низких (переохлаждение) температур во время выполнения манипуляций, нужно реализовывать сестринские вмешательства строго по алгоритму действия.

Действие излучений. Радиоактивное излучение в больших дозах смертельно, а небольшие дозы радиоактивного излучения, могут привести к возникновению опухолей (чаще молочных желез и костей), к заболеваниям крови, к развитию катаракты и нарушению репродуктивной системы. Источниками излучения в ЛПУ, являются приборы сцинтиграфии и рентгеновские аппараты, аппараты лучевой терапии (ускорители). Еще в медицинских организациях широко используются препараты радиоактивных изотопов, которые применяются для лечения и диагностики ряда заболеваний. Чтобы защититься от вредных излучений, следует находиться от их источников как можно дальше, а также носить индивидуальные средств защиты. При нахождении рядом с источником излучения, нужно по возможности выполнять как можно быстрее все манипуляции. Также в медицине используются и другие

виды излучения, для профилактических, диагностических и лечебных целей, которые могут неблагоприятно влиять на здоровье персонала:

- световые и лазерные излучения;
- ультрафиолетовое и инфракрасное излучение;
- сверхвысокочастотное излучение;
- магнитное и электромагнитное излучение.

Для профилактики повреждающего действия на организм человека, необходимо соблюдать технику безопасности с соответствующими приборами.

Физическое взаимодействие с пациентом. В этом случае говорится о мероприятиях, которые связаны с транспортировкой и перемещением больных. Это является основной причиной, из-за которой появляются травмы, остеохондроз и боли в спине у медицинских работников. Исходя из статистических данных, более 890 млн. рабочих дней теряются, из-за болей в спине. причиной возникновения разных болезней позвоночника, является физическая нагрузка, которая может приводить к их обострению. Опасность повреждения позвоночника больше, если нагрузка выше. В практической работе, факторами риска, могут являться следующие виды деятельности:

- поддержка больного при падении и подъеме;
- поддержка больно при подъеме и передвижении в постели;
- помощь при перемещении пациента к изголовью кровати;
- помощь при перемещении пациента из кресла;
- помощь при перемещении больного с неподвижного стула на кровать и наоборот;
- помощь пациенту при усаживании в ванну и другое.

Также, травмированию позвоночника может способствовать может способствовать макротравмы и микротравмы, вибрация и перегрузки организма. Место, где часто локализуется возникновение болей, является спина 48%. А 56% травм у медсестры на рабочем месте, являются растяжения и разрывы связок. Из-за постоянных нагрузок на организм, происходит быстрое

изнашивание межпозвоночных дисков. Вначале начинают страдать самые подвижные отделы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), из-за этого они являются наиболее травмированными отделами. Чтобы уменьшить на позвоночник влияние физической нагрузки, нужно использовать закон эргономики, а именно взаимосвязь между окружающей средой и людьми для более результативного и безопасного выполнения работы. Медицинским работникам нужно проходить обучение на рабочем месте разным техническим приемам. Но одного обучения будет не достаточно, чтобы решить такую проблему, поэтому необходимо снабжать отделения различными вспомогательными средствами, которые будут помогать при подъеме и перемещении больных пациентов.

Нарушение правил эксплуатации электрооборудования. Медицинский персонал часто использует на работе электрооборудование. Электротравмы, то есть повреждение электрическим током, связано либо с неправильной эксплуатацией оборудования, либо с их неисправностью. При работе с электрооборудованием следует соблюдать следующие правила:

1. Перед использованием электроприборов, необходимо ознакомиться с инструкцией по их применению;
2. Нужно обязательно соблюдать порядок подключения электроприборов в сеть: сначала шнур подключается к прибору, а потом к сети. Отключать приборы нужно в обратном порядке.
3. Электроприборы должны находиться в исправном положении, и при поломке своевременно ремонтировать специалистами.
4. Металлические корпуса всех электроприборов и электрооборудования должны быть обязательно заземлены.
5. Чистка, регулировка и ремонт приборов и аппаратов допускается только после их выключения из электросети.
6. Перед использованием нужно убедиться в целостности проводов, нельзя допускать их запутывание.
7. Нельзя в одну розетку включать сразу несколько электроприборов.

8. Ремонтировать и заменять электроприборы или элементы электросети можно только после отключения его обесточивания.

9. Состояние электрооборудования, электропроводки и других элементов электросети, должно быть под постоянным контролем.

1.2. Меры профилактики профилактических факторов и травматизма, негативно воздействующих на организм

Техника безопасности – это система технических и организационных мероприятий и средств, обеспечивающих защиту персонала преимущественно от производственных факторов риска, которые приводят к травмированию рабочих.

К работе, в качестве медицинских работников, допускаются те лица, которые получили медицинское образование. При приеме на работу медработники обязаны проходить предварительный медицинский осмотр.

Существует четыре основных вида инструктажа: вводный, первичный, повторный и целевой, а также дополнительный вид – внеплановый инструктаж.

Вводный инструктаж – это инструктаж, который проводится специалистами по охране труда, и использованием методических материалов, и других необходимых технических средств. Тут свойственна устная форма проведения и оценка знаний.

Первичный инструктаж – это инструктаж, который проводится под контролем руководителя, здесь отрабатывается практика с применением и использованием дополнительных технических средств. Такой вид, может проводиться как с группой сотрудников, которые выполняют одинаковые трудовые функции, так и с каждым отдельно.

Повторный инструктаж – это инструктаж, имеющий главное отличие – сроки проведения. Такой инструктаж проходят все сотрудники, не менее

одного раза в шесть месяцев по программам, которые разработаны для проведения первичного инструктажа.

Целевой инструктаж – это инструктаж, который осуществляется при ликвидации стихийных бедствий и аварий, а также при производстве работ и выполнении разовых работ, для которых оформляется специальное разрешение.

Внеплановый инструктаж – это инструктаж, проводящийся только в том случае, если происходят изменения в законодательстве, технологических процессах, из-за установки нового оборудования и длительных перерывов на работе, а также из-за нарушений работниками.

Лица, которые ответственны за инструктаж, должны зарегистрироваться в журнале учета по охране труда и техники безопасности для сотрудников и ознакомиться с ним. На руки сотруднику выдается один экземпляр инструкции, что регистрируется в журнале учета выдачи инструкций по охране труда и технике безопасности. Все инструктажи регистрируются в соответствующий журнал.

Инструктаж по охране труда, может проводиться только специалистом, имеющим специальный диплом. Специалисты и руководители тоже раз в три года, проходят проверку знаний по охране труда. Удостоверение им могут выдать только в том случае, если они прошли эту проверку. Только после прохождения проверки знаний они могут проводить инструктаж по охране труда.

Медицинский персонал на работе выполняет большое количество манипуляций, которые могут привести к несчастным случаям или аварийным ситуациям. К таким манипуляциям относятся:

- проведение инъекций;
- проведение дезинфекции инструментария;
- использование медицинских изделий;
- проведение текущих уборок;
- проведение генеральных уборок;
- проведение обеззараживания воздуха;

– обращение с медицинскими отходами и другое.

Инструкция техники безопасности для медицинского персонала:

1. Общие требования безопасности к персоналу:

- к работе допускаются лица не моложе 18 лет;
- конкретные обязанности для персонала разных отделений;
- обеспечить каждого работника средствами индивидуальной защиты;
- обязательное прохождение медицинского осмотра каждым работником;
- порядок действий и поведения работника при возникновении пожара;
- список манипуляций запрещенных на рабочем месте, которые могут

привести к аварийной ситуации.

2. Требования безопасности к персоналу перед началом работы:

- подготовка рабочего места к работе;
- подготовка индивидуальных средств защиты;
- проведение проверки инструментария и исправности медицинского

оборудования.

3. Требования безопасности к персоналу во время работы:

- действия, которые направлены на устранения аварийных ситуаций;
- способы безопасного выполнения работы.

4. Требования безопасности к персоналу в аварийных ситуациях:

– в случае попадания на слизистые оболочки крови, обработать их 0,05% раствором перманганата калия;

– в случае попадания биологических жидкостей на поверхности, нужно обработать их дезинфицирующими средствами;

– в случае возникновения опасности, нужно немедленно эвакуировать пациентов из помещения, соблюдая правила эвакуации;

– в случае получения травмы уже использованными инструментами нужно немедленно выдавить кровь из поврежденного места и обработать рану йодом, а затем протии обследование.

5. Требования безопасности к персоналу по окончанию работы:

- приведение рабочего места в порядок и отключение приборов;
- проведение влажной уборки на рабочем месте.

Между тем в кабинетах, где вероятен контакт медработников с биологическими жидкостями пациентов, должна присутствовать аптечка «Анти-ВИЧ». В состав этой аптечки входит:

- 70% этиловый спирт;
- 5% раствор йода;
- ватно-марлевые тампоны и перевязочный материал;
- бактерицидный пластырь;
- ножницы и стерильные перчатки;
- хлорамин Б или Бацилол.

Нарушение техники безопасности может привести к возникновению несчастных случаев или аварийных ситуаций.

В вопросах профилактики внутрибольничных инфекций, основная роль отводится среднему и младшему медицинским работникам. К ней относится роль организатора, ответственного исполнителя и контролера. В свою очередь следует помнить основные моменты, которые способствуют сохранению противоэпидемического и санитарно-гигиенического режима:

- сопротивляться влиянию инфекции, могут только здоровая чистая кожа и слизистые оболочки;
- при помощи мытья рук мылом, с поверхности кожи можно удалить примерно 98% возбудителей инфекционных заболеваний;
- если на коже рук имеются несущественные повреждения, то их надо обработать бриллиантовым зеленым, а после заклеить водонепроницаемым пластырем;
- согласно действующим правилам, при оказании помощи пациентам, медицинский персонал обязан пользоваться индивидуальными средствами защиты;

- помещения, в которых находятся больные пациенты, нужно убирать в резиновых перчатках;
- предметы, часто используемые на рабочем месте (ручки дверей, кранов, выключатели), нужно ежедневно протирать дезинфицирующими средствами;
- если у больного есть инфекционное заболевание, которое может передаваться воздушным путем, ей нужно работать в маске;
- принимать пищу следует в специально отведенном для этого месте, и перед ее применением снять спецодежду;
- при уходе за больными с инфекционными заболеваниями (туберкулез, полиомиелит), нужно делать профилактические прививки.

Вред от влияния токсических веществ снижается, если соблюдать профилактические меры:

1. Нужно получить о применяемых препаратах полную информацию (фармакологическое действие, побочные эффекты, правила их хранения);
2. Вероятные раздражители необходимо по возможности заменить на вещества, которые безвредны;
3. Нужно использовать защитную одежду, такие как перчатки, халаты, фартуки и очки. Так как есть люди с повышенной чувствительностью, они могут использовать силиконовые или полихлорвиниловые перчатки.
4. Нужно изучать методические рекомендации по применению средств защиты при работе с токсическими веществами;
5. реализация дезинфицирующих растворов должно осуществляться в помещениях, которые специально для этого оборудованы;
6. Руками, которые не защищены, не нужно применять препараты местного действия, нужно использовать перчатки.
7. Необходимо внимательно ухаживать за руками, то есть если появятся раны или ссадины их надо обрабатывать;
8. если препарат или средство попало:
 - на кожу, то его нужно немедленно смыть;

- в рот, нужно сразу промыть его водой;
- в глаза, нужно немедленно промыть их холодной водой;
- на одежду, ее нужно поменять.

Медицинской сестре с профилактической целью негативного влияния стрессовых ситуаций, необходимо опираться на следующие принципы:

- хорошо знать свои служебные обязанности;
- нужно понимать важность и значимость своей работы;
- нужно соблюдать здоровый образ жизни;
- нужно полноценно отдыхать и уметь расслабляться;
- нужно рационально и правильно питаться
- нужно соблюдать принципы медицинской этики и деонтологии.

На основании изученных материалов первой главы, мы можем сделать следующие выводы:

Что здоровье – это состояние полного физического, социального и психического (духовного) благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Так же, у медицинских сотрудников риск развития профессиональных заболеваний не ниже чем у ведущих отраслей промышленности.

Профессиональное заболевание – это заболевания, возникающие в результате воздействия на организм профессиональных вредностей.

В работе медицинского персонала можно выделить четыре группы профессиональных факторов, негативно влияющих на здоровье: химические факторы, психологические факторы, биологические факторы, физические факторы.

Для медицинской сестры, довольно высокая вероятность попасть в зону риска, так как изо дня в день они постоянно общаются с тяжелобольными, видят их страдания и могут являться свидетелями смертельных случаев. Это может вызвать нервно-эмоциональное напряжение и депрессии.

При создании безопасной больничной среды, одной из главных задач является, выявление и устранение различных факторов риска для медицинских работников.

Физическая нагрузка, также представляет большую опасность, так как медицинские сотрудники подвергаются физическим нагрузкам постоянно: помощь пациентам при их перемещении, при перемещении каталок, аппаратур и других нагрузках.

Что бы снизить риск заражения, медицинской сестре нужно соблюдать определенные меры:

- нельзя нарушать технику безопасности;
- необходимо периодически проходит медицинский осмотр;
- к специалистам, нужно обращаться уже при первых признаках плохого самочувствия.

Особо опасными являются действия, связанные с повреждением целостности кожи и слизистых оболочек. Главными требованиями безопасности, являются:

- наличие аптечки первой помощи на рабочем месте;
- нужно соблюдать личную гигиену;
- нельзя отказываться от средств индивидуальной защиты, таких как перчатки, маски, халаты и другие приспособления;
- шприцы и пробирки, нужно помещать в специальные контейнеры для дальнейшей утилизации;
- если сто нарушения целостности кожных покровов, открытых ран, нельзя приступать к работе в защитных средствах;
- необходимо регулярно проводить дезинфекцию рабочего места, а также многоразовых предметов труда.

Администрация учреждения здравоохранения обязана следить за выполнением техники безопасности. Для таких целей надо проводить семинары и тренинги, устраивать периодическую проверку знаний у персонала.

1. этап

Теоретический анализ факторов риска и травматизма медицинской сестры на рабочем месте:

- Создание теоретической базы исследовательской работы
- Актуальность исследовательской работы
- Проблемы исследовательской работы

2 этап

Формирование организационной характеристики объекта исследовательской работы:

- Организационная характеристика ОГБУЗ «Белгородская центральная районная больница»

3 этап

Создание исследовательской части и проведение социологического исследования:

- Социологической опрос медицинских работников

4 этап

Обработка данных исследовательской части

5 этап

Создание рекомендаций для медицинского персонала для уменьшения воздействия факторов риска на здоровье

Рис. 1. Концепция исследования дипломной работы

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ РИСКА И ТРАВМАТИЗМА НА МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

2.1. Организационная характеристика ОГБУЗ «Белгородская Центральная районная больница»

Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения Белгородская центральная районная больница (ОГБУЗ «Белгородская ЦРБ»), осуществляет основные виды специализированной медицинской помощи, а также является консультативным и лечебно – диагностическим центром, которая оказывает амбулаторно – поликлиническую помощь: плановую и экстренную. Медицинская помощь соответствует самым современным стандартам, и оказывается жителям, как собственного региона, так и других.

На базе Белгородской ЦРБ, в рамках территориальной программы государственных гарантий, а также программы обязательного медицинского страхования, предоставляют бесплатную медицинскую помощь. Платную медицинскую помощь можно получить в рамках консультации специалистов, лабораторных, диагностических, а также других услуг.

Оснащена Белгородская ЦРБ современным и диагностическим оборудованием медицинского назначения. В больнице постоянно внедряются профилактические методики, а также новые технологии. Обслуживают ОГБУЗ «Белгородскую ЦРБ» высококвалифицированные специалисты. В больнице созданы все условия для оказания различной медицинской помощи.

Белгородская центральная районная больница находится под контролем Департамента здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области, также контролирующую функцию осуществляют территориальный орган Росздравнадзор по белгородской области и территориальный фонд ОМС Белгородской области.

Мероприятия, направленные на улучшение работы Белгородской ЦРБ:

- организационные мероприятия;
- мероприятия по совершенствованию управления и финансирования;
- мероприятия по повышению качества медицинской помощи;
- мероприятия по совершенствованию оказания медицинской помощи прикрепленному населению;
- мероприятия по укреплению материально-технической базы;
- мероприятия по совершенствованию медицинского образования и кадровой политики;
- работа с общественностью и СМИ.

Структура Белгородской центральной районной больницы:

- аптека ЦРБ;
- детская поликлиника;
- взрослая поликлиника
- отделение скорой медицинской помощи;
- патологоанатомическое отделение;
- организационно методический кабинет;
- дневной стационар;
- многопрофильный круглосуточный стационар;
- вспомогательные структурные подразделения;
- гинекологическое отделение;
- клиничко - диагностическая лаборатория
- фельдшерско - акушерские пункты;
- отделения ультразвуковой диагностики;
- кабинеты флюорографии;
- рентгенологические кабинеты
- службы ЛПФ и физиотерапии.

Общая коечная мощность лечебных учреждений ОГБУЗ «Белгородская ЦРБ» составляет 307 коек, в т.ч. 205 круглосуточных и 102 дневных коек.

Прикреплённое к ЦРБ обслуживаемое население Белгородского района составляет более 114 тысяч человек. Кроме жителей района, здесь так же могут получить помощь и все жители прилегающих районов.

2.2. Исследование факторов риска и травматизма влияющих на здоровье медицинского персонала ОГБУЗ «Белгородская ЦРБ».

Выбор целевой группы проводился исходя из объекта исследовательской работы. Всего было опрошено 28 респондентов, занимающих различные должности и работающих в различных условиях труда. При заполнении анкет, подчеркивалась анонимность ответов.

Медицинский персонал отвечал на следующие вопросы:

Какие производственные факторы, которые негативно влияют на Вас на рабочем месте?

На этот вопрос 34% опрошенных ответили, что негативными факторами, которые преобладают на рабочем месте, являются стрессовые ситуации, которые связаны с приемом больных. 31% опрошенных ответили, что это влияние биологических факторов, так как они часто сталкиваются с биологическими жидкостями пациентов. Менее половины, то есть 20% ответили, что негативным фактором на рабочем месте является влияние физических факторов риска, таких как нахождение в неудобной положении и помощи больным при подъеме и перемещении. Оставшиеся 19 % опрошенных ответили, что это воздействие химических факторов.

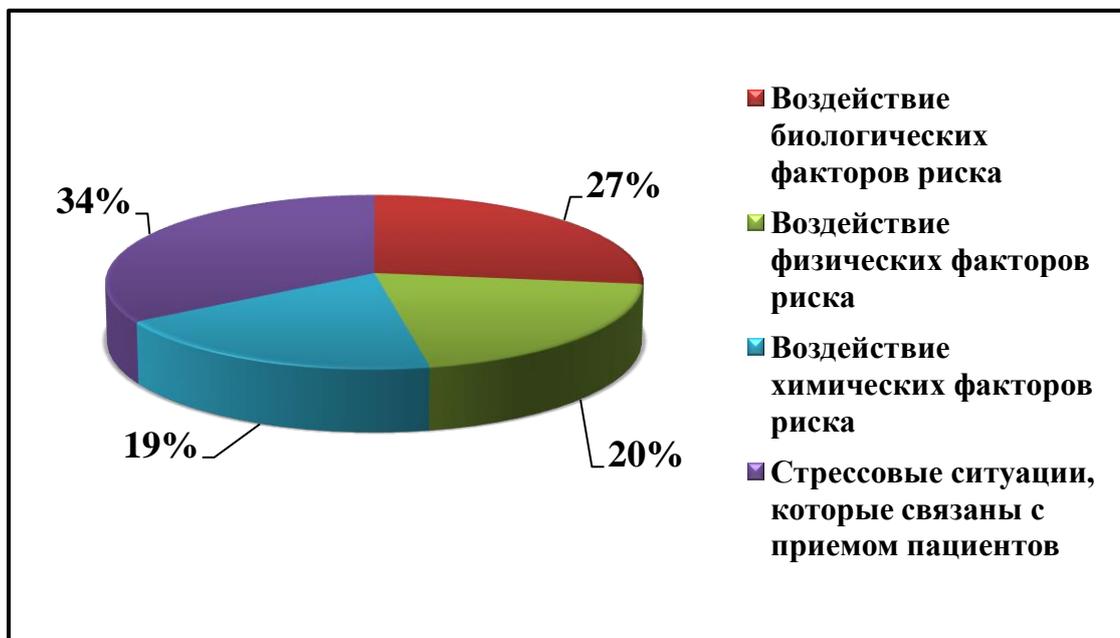


Рис. 1. Влияние негативных факторов риска

На вопрос «Производственные факторы на рабочем месте, которые положительно влияют на Вас?» 21% опрошенных, ответили, что положительный фактор, это возможность карьерного роста, а 24% ответили, что это возможность повышение квалификации. 30% опрошенных, ответили, что это хороший коллектив, а оставшиеся 25, что это любимая работа.



Рис. 2. Влияние положительных факторов на медицинский персонал

На вопрос «Как часто Вы работаете в неудобном положении?» 57% опрошенных ответили, что иногда, 22% ответили, что часто сидят в неудобном положении, а оставшиеся 21% ответили, что никогда.

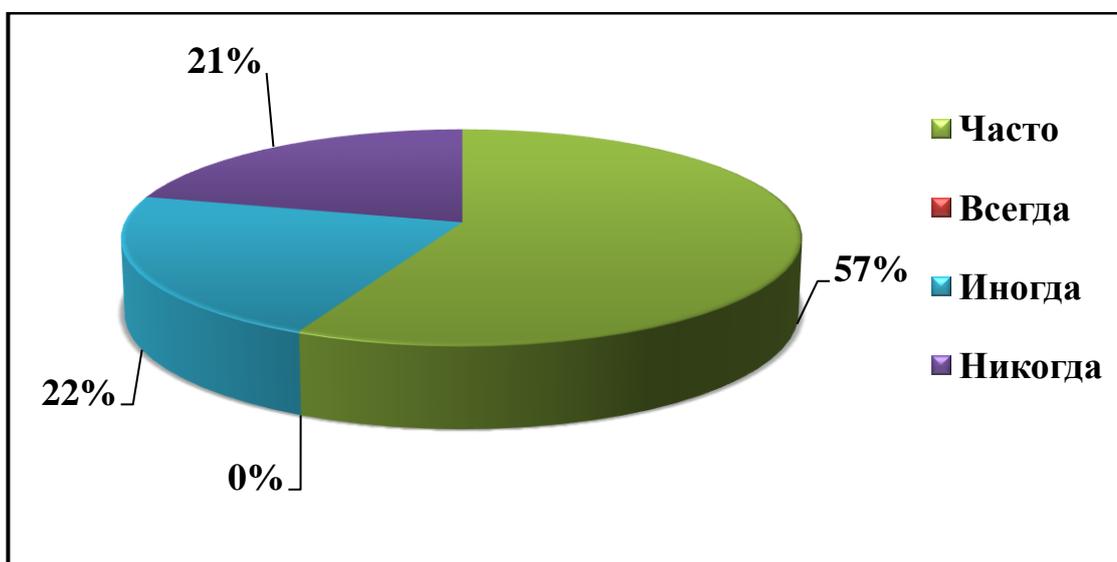


Рис. 3. Положение на рабочем месте

На вопрос «Как часто, вы чувствуете боль в спине?», 54% опрошенных ответили, что боли в спине их никогда не беспокоят, а 32% ответили, что они их испытывают, но только иногда, и только 14% опрошенных ответили, что боли в спине их беспокоят часто.

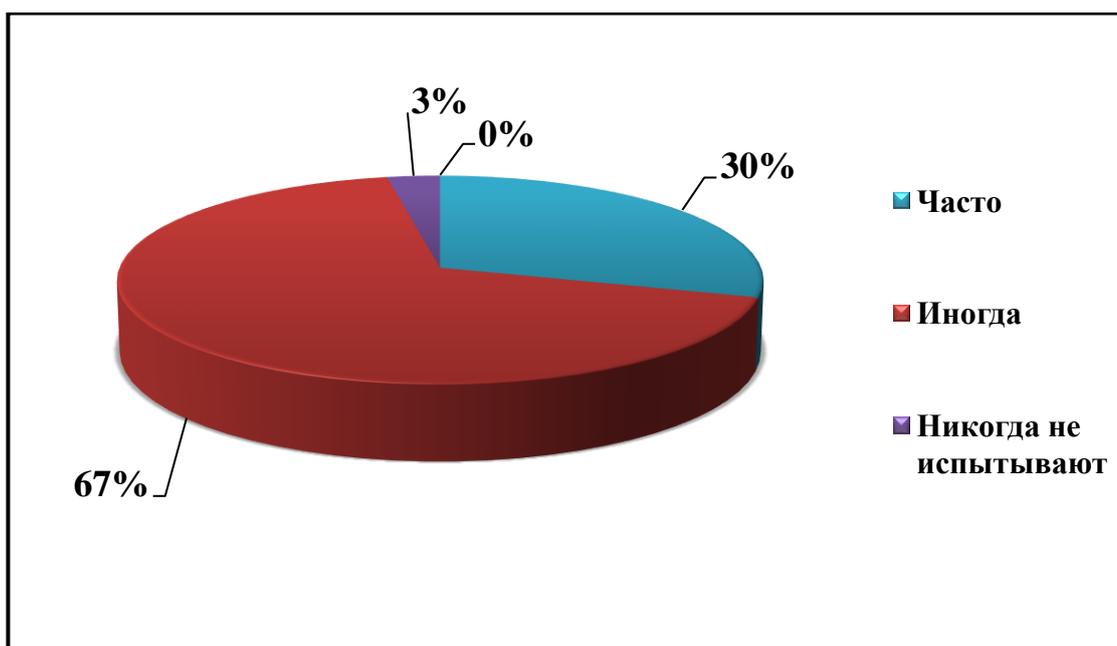


Рис. 4. Боль в спине

На вопрос «Как часто Вам приходится перемещать тяжести?», большая часть опрошенных, то есть 66% ответили что нет, а меньшая 34%, ответили, что часто перемещают тяжести.

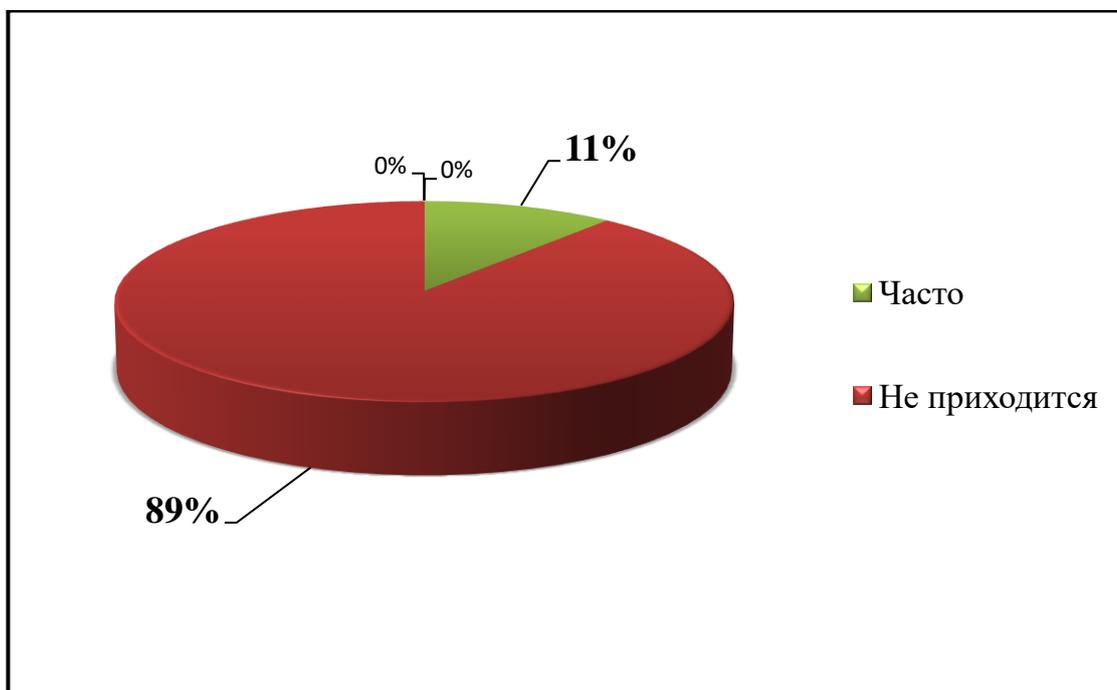


Рис. 5. Перемещение тяжести

На вопрос «Владеете ли Вы приемами по перемещению больных?» большая часть опрошенных, то есть 62% ответили, что владеют этими навыками, но только не в полном объеме, а 38% владеют в полном объеме.

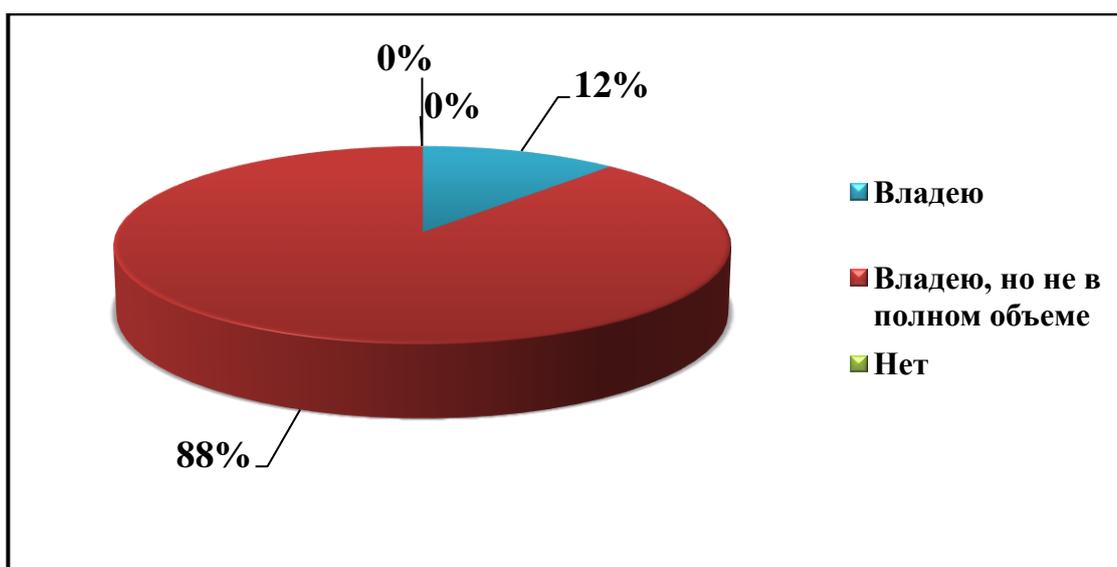


Рис. 6. Владение приемами перемещения пациентов

На вопрос «Страдаете ли Вы, какими либо аллергическими заболеваниями?» большая часть опрошиваемых - 82% ответили, что не имеют аллергических заболеваний, а меньшая 18% ответили что имеют.

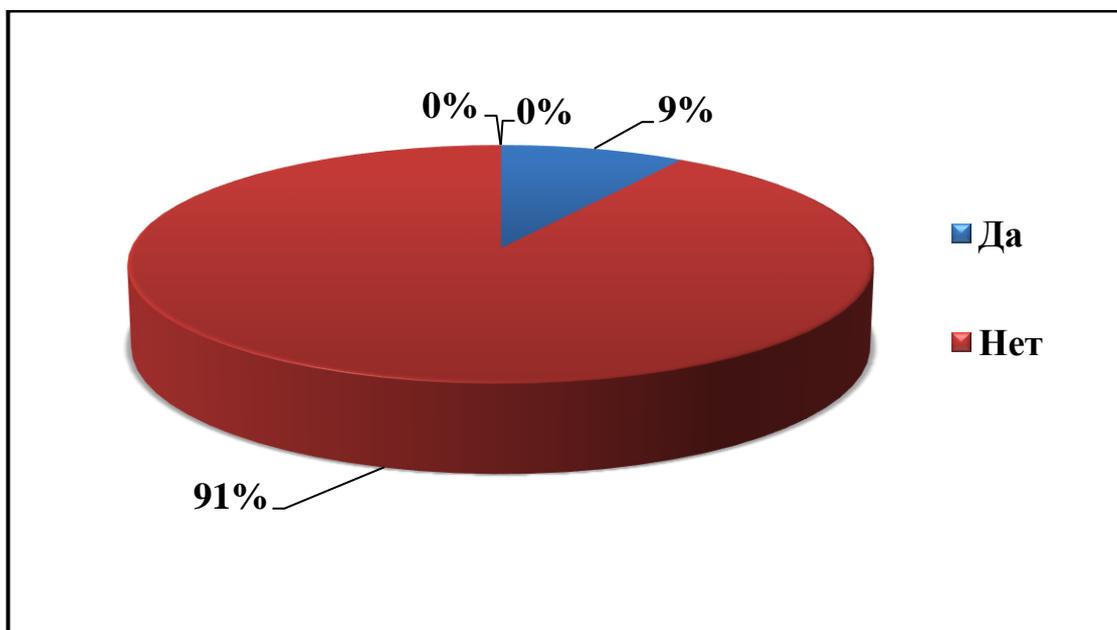


Рис. 7. Аллергические заболевания

На вопрос «Часто ли Вы испытываете сухость кожных покровов?» 13% ответили, что постоянно испытывают сухость кожных покровов, 38% ответили, что испытывают часто, а 19% ответили, что иногда, и только 30 ответили, что не испытывают вовсе.

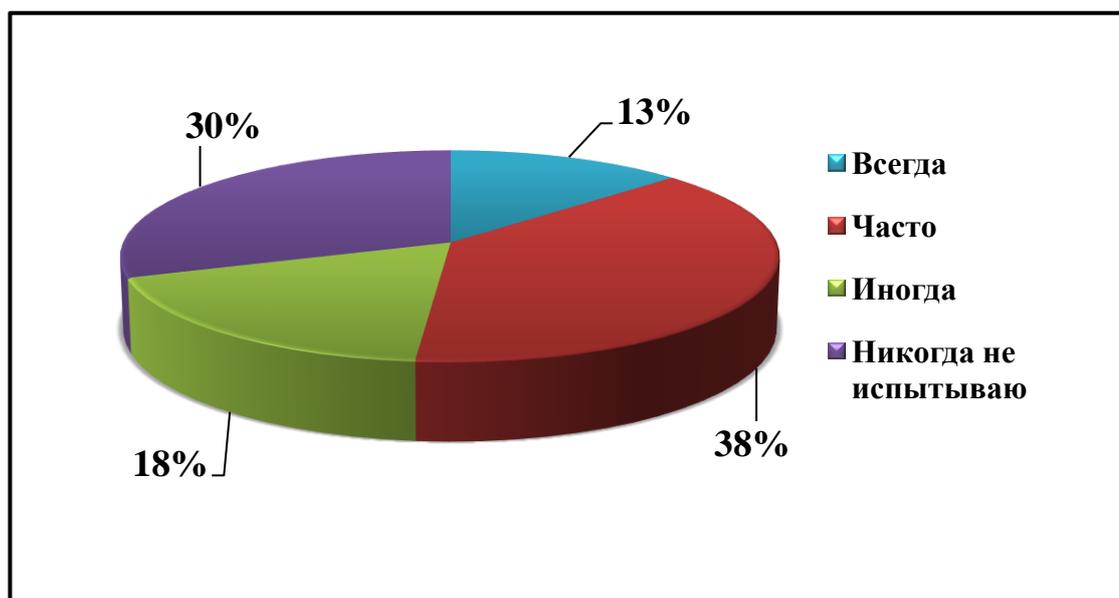


Рис. 8. Сухость на кожных покровах

На вопрос «Как часто, Вам приходится работать с лекарственными средствами?» большая часть, а это 53% ответили, что всегда работают с ними. 34% ответили, что работают в основном только с таблетками, 12% опрошиваемых ответили, что работают только иногда, а 5 % вообще с ними не сталкиваются вовсе.

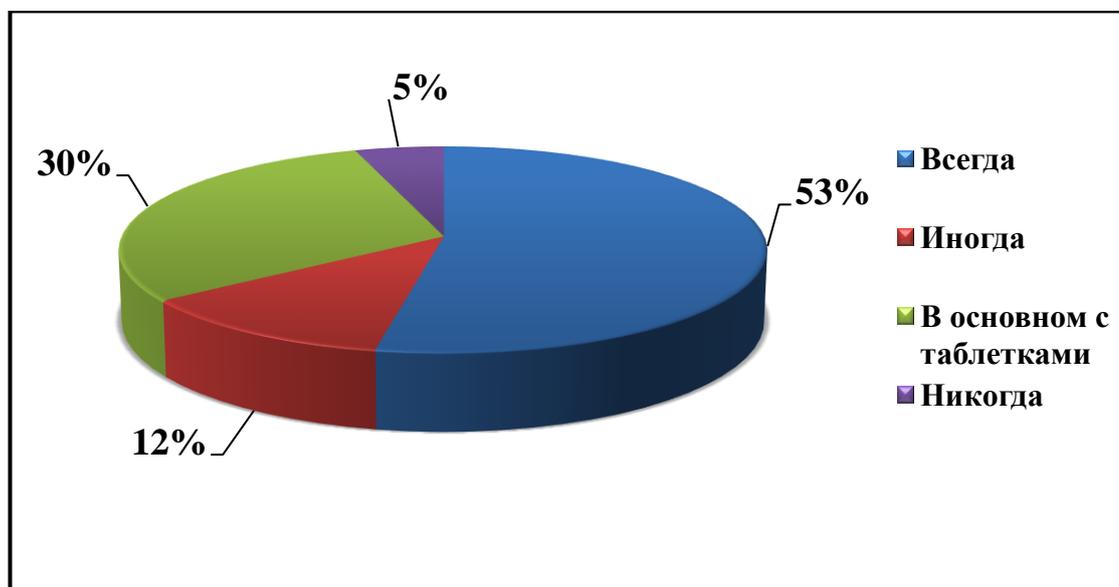


Рис. 9. Работа с лекарственными средствами

На вопрос «Как часто вы используете дезинфицирующие средства?» все опрошиваемые, а это 100% ответили, что используют дезинфицирующие средства.

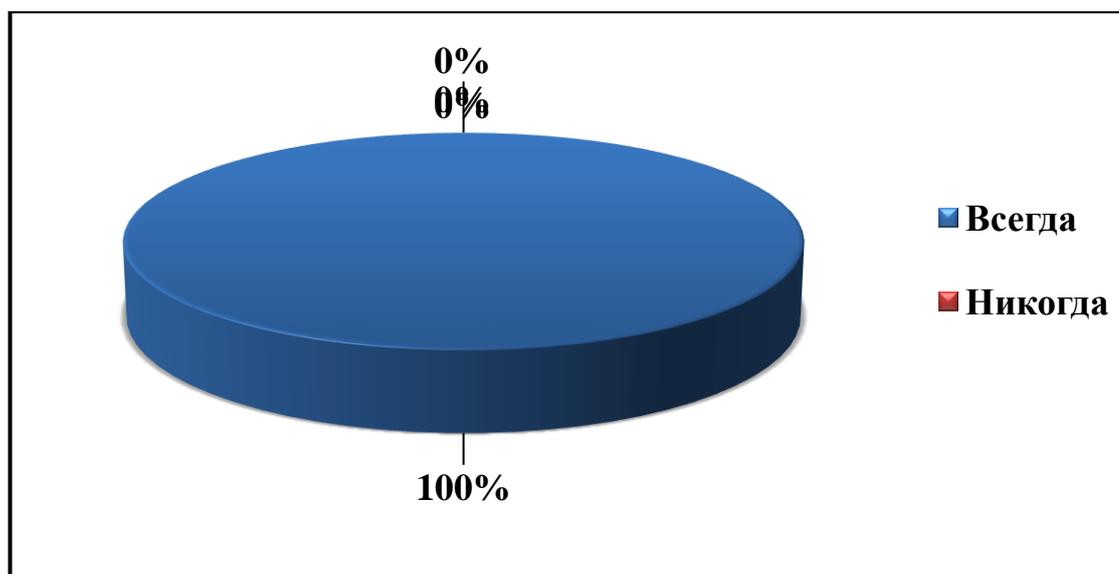


Рис. 10 Работа с дезинфицирующими средствами

На вопрос «Страдаете ли Вы заболеваниями органов дыхания?» большая часть, а это 78% опрошенных не страдают заболеваниями органов дыхания, а 22% ответили, что имеют такие заболевания.

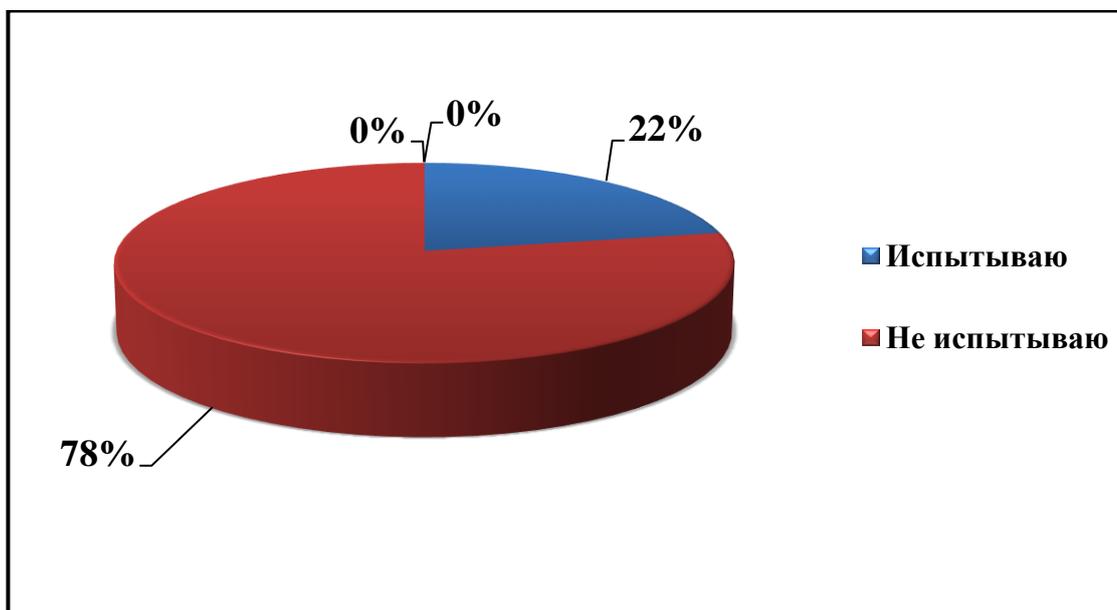


Рис. 11. Заболевания органов дыхания

На вопрос «Как часто на своей работе вы испытываете стресс?» 35% ответили, что не испытывают стресс на работе, 26% ответили, что довольно часто находятся в стрессовых ситуациях, а 39% ответили, что иногда испытывают стресс.

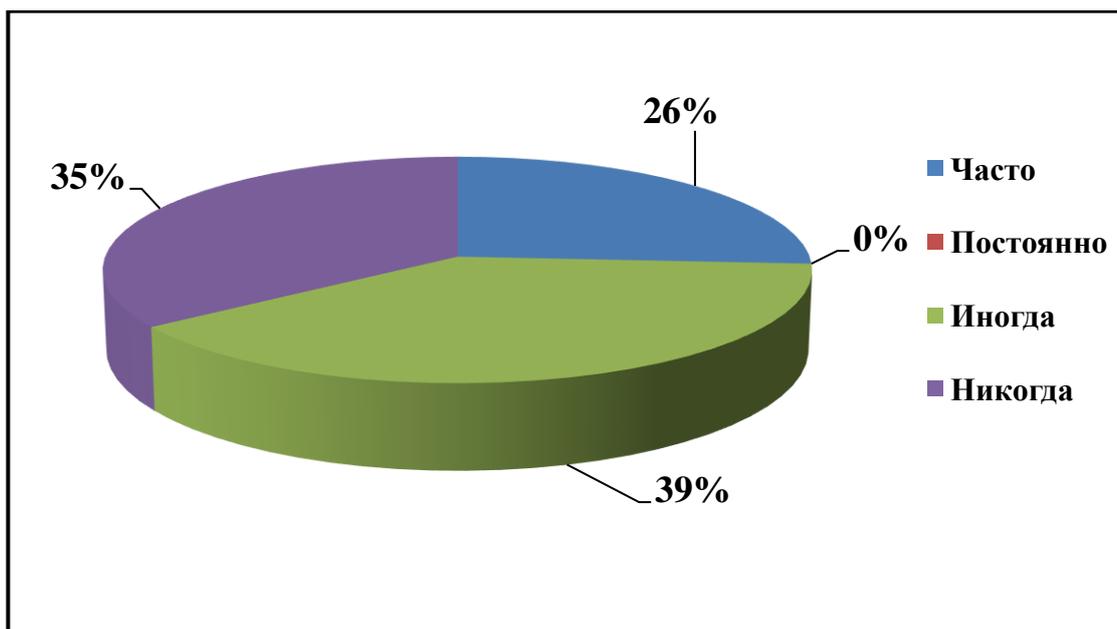


Рис. 12. Стресс на работе

На вопрос «Как часто Вы испытываете головные боли?» 11% ответили, что испытывают головные боли довольно часто, а 50% испытывают, но только иногда, а у 5% опрошенных головные боли постоянно присутствуют в жизни. И только 34% ответили, что не испытывают головные боли вообще.

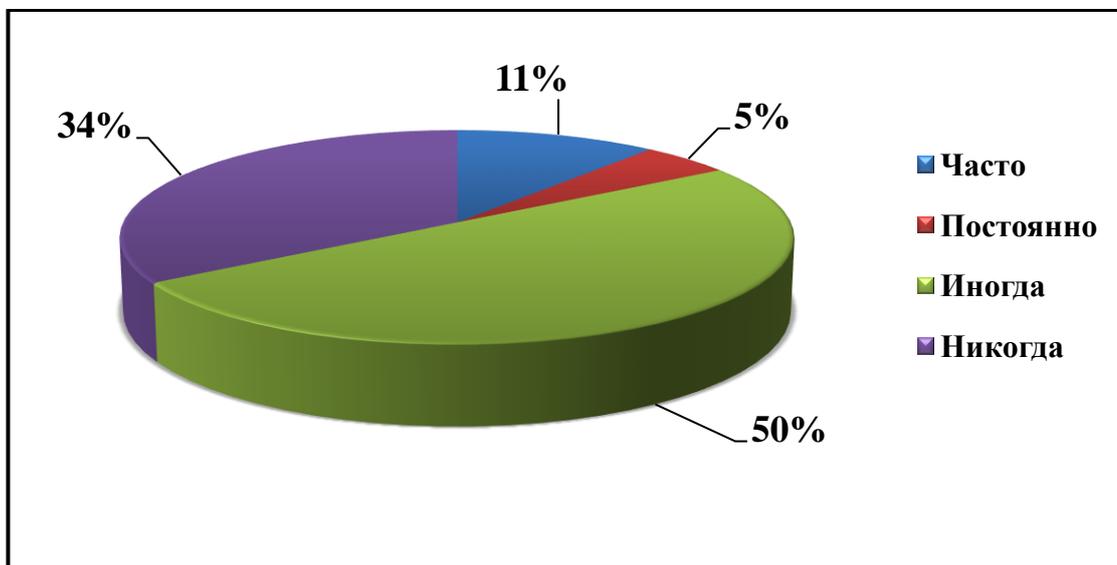


Рис. 13. Боли в голове

На вопрос «Как часто Вы испытываете проблемы со сном?» у большинства опрошенных, то есть 53% этой проблемы нет, у 17% часто имеются проблемы со сном, а у 30% они имеются только иногда.

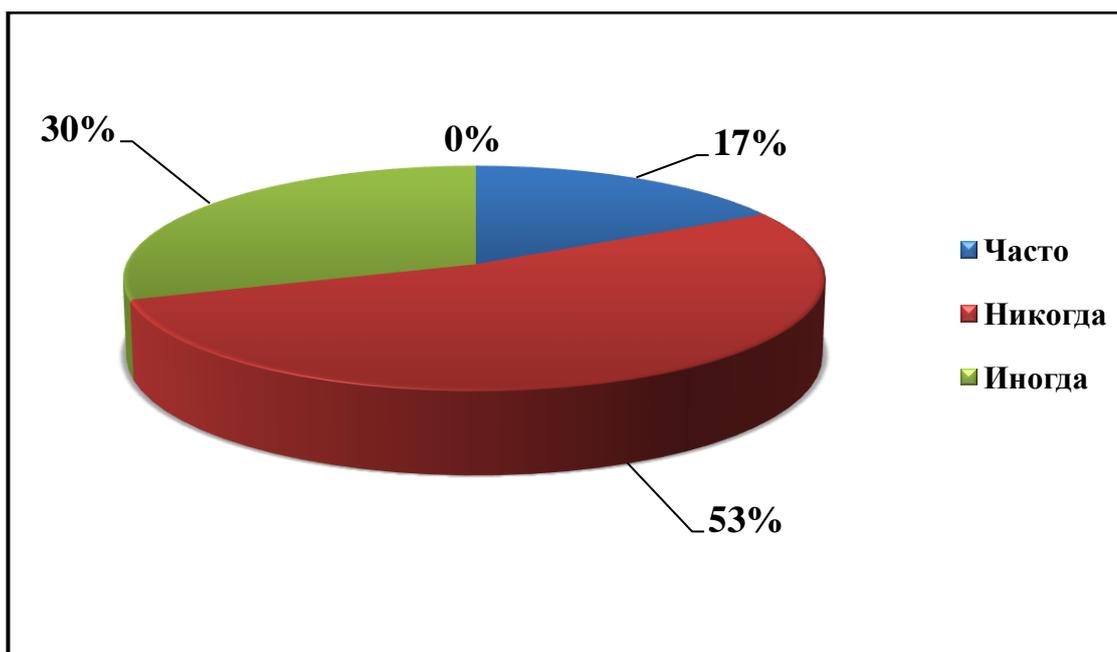


Рис. 14. Проблемы со сном

На вопрос «Как часто Вы испытываете чувство неудовлетворенности в процессе выполнения своих обязанностей?» большинство, а это 54% ответили, что не испытывают неудовлетворенность в процессе работы. 32% ответили, что иногда испытывают, и только 14% ответили, что часто испытывают неудовлетворение.

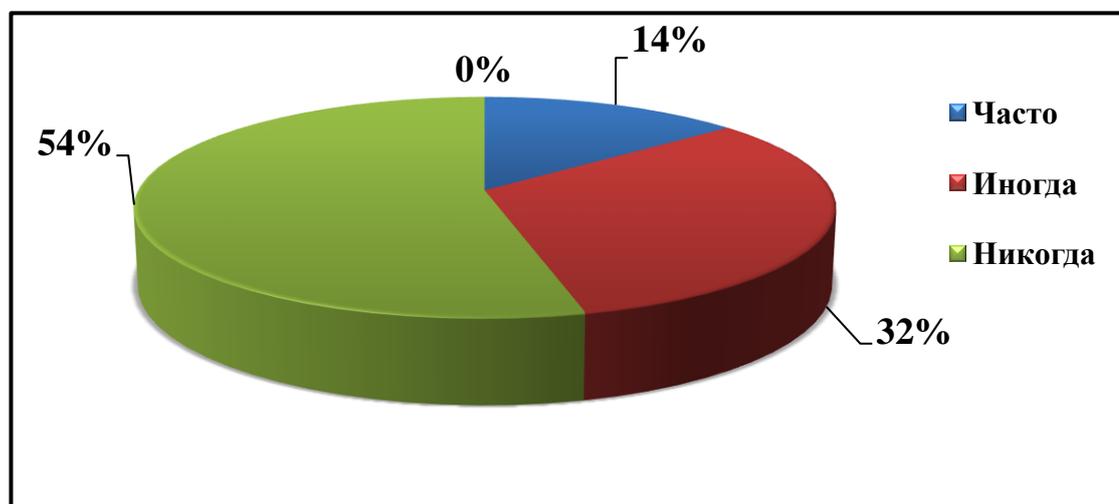


Рис. 15 Чувство неудовлетворенности в процессе работы

На вопрос «Как часто в процессе вашей работы Вам приходится сталкиваться с биологическими жидкостями пациентов?» 21% ответили, что не сталкиваются с ними вообще, а другие 21% опрошенных сталкиваются с ними постоянно. 33% ответили, что сталкиваются иногда и 25% сталкиваются часто.

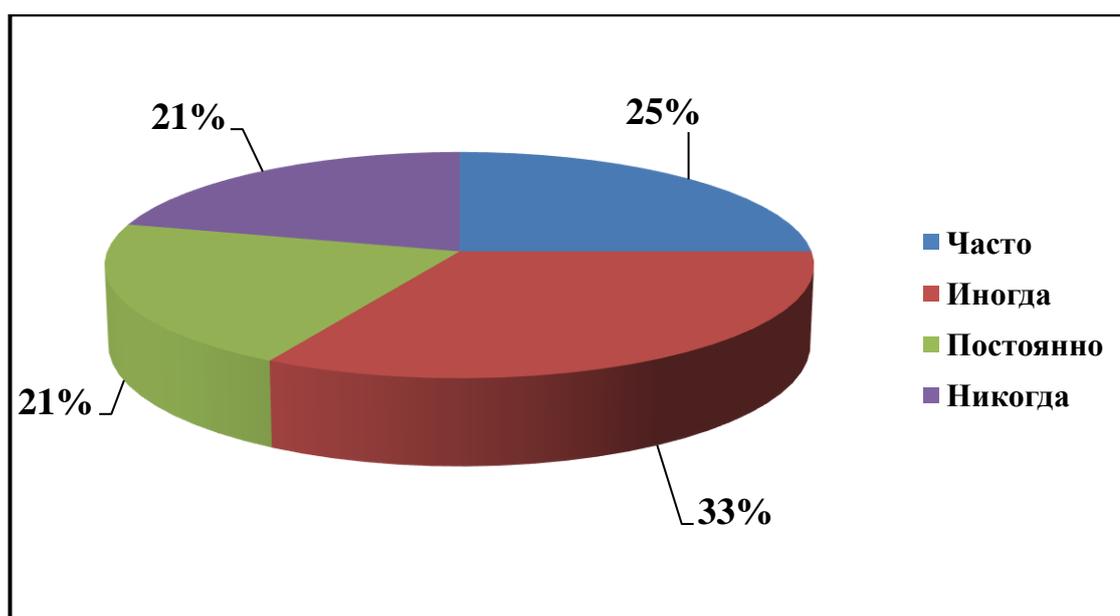


Рис. 16. Работа с биологическими жидкостями

На вопрос «При работе с биологическими жидкостями, существует ли у Вас риск возникновения аварийной ситуации?» 55% ответили, что имеют низкий риск возникновения аварийной ситуации, но у 45% риск возникновения такой ситуации существует.

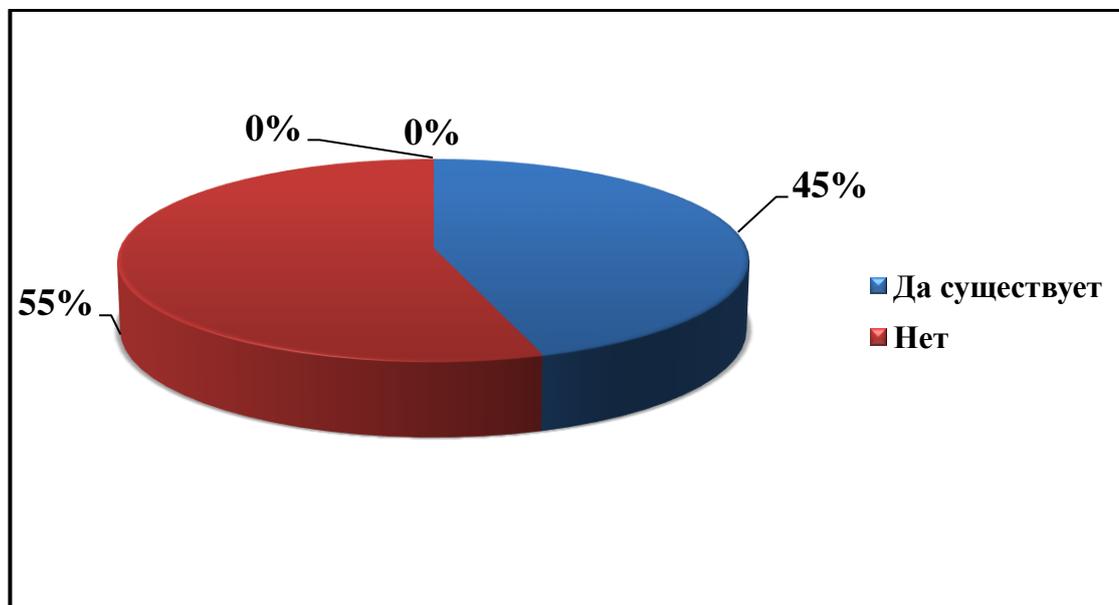


Рис. 17. Риск возникновения аварийной ситуации при работе биологическими жидкостями больного

Опираясь на данные результаты исследования, можно прийти к данным выводам:

На медицинский персонал ОГБУЗ «Белгородской ЦРБ» оказывают влияние такие факторы риска, как физические, биологические, психические и химические.

Вредные и опасные условия труда среднего медицинского персонала, прежде всего, связаны инфекционными агентами, с которыми у них идет прямой контакт; с лекарственными препаратами, которые негативно воздействуют на организм; с химическими агрессивными веществами; а так же с физическим взаимодействием с пациентом. В этом случае говорится о всех мероприятиях, которые связаны с транспортировкой и перемещением пациентов, а также с воздействием на нервную систему стрессовых ситуаций.

Различное влияние факторов риска зависит от занимаемой должности и условий труда медицинской сестры. На медсестер, чья деятельность связана прямо с биологическими жидкостями больных, оказывает негативное влияние биологический фактор риска. Из-за этого велик риск инфицирования гемоконтактными заболеваниями.

Влияние физического фактора риска также связано с тем, что некоторые медицинские сестры в ходе своей работы приходится находиться в одном и том же положении на протяжении долгого времени, это чаще всего приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, и как следствие приводит к болям в спине.

Влияние химического фактора обозначили все опрошиваемые. Но влияние этого фактора, испытывают те работники, у кого работа связана с выполнением инвазивных манипуляций. Именно у этой категории лиц часто возникают аллергические заболевания.

Влияние психологических факторов риска, таких как обеспокоенные родители, требовательные родственники, опасения заражением профессиональным заболеванием, могут привести к психоэмоциональному напряжению, стрессу, нервному истощению, а так же синдрому профессионального выгорания. Влиянию этого фактора, подвергаются все сотрудники больницы. Степень их влияния зависит, от понимания и уровня знаний медицинского персонала о вопросах профилактики негативного влияния стрессовых ситуаций.

2.3. Практические рекомендации для снижения влияния факторов риска и травматизма на здоровье среднего медицинского персонала

Чтобы повысить уровень знаний медсестер, и как результат, снизить риск возникновения профессионального заболевания, обязательны следующие мероприятия:

Для снижения влияния биологического фактора:

- нужно посещать занятия по профилактике инфекций, которые могут передаваться парентеральным путем, а также выполнять нужные рекомендации, включая также и прививки от гепатита В;

- нужно заранее спланировать действия перед любой работой, в которой имеется травмоопасный инструмент, а также их обеззараживание;

- нужно стараться не использовать опасный медицинский инструментарий, если при этом ему можно найти безопасную замену;

- нельзя надевать колпачки на уже использованные иглы;

- Использованные иглы, нужно своевременно выбрасывать в специально для этого предназначенные мусороуборочные контейнеры;

- необходимо без промедления сообщать обо всех случаях травматизма при работе с острыми предметами, который инфицирован субстратом, это поможет своевременно получить нужную медицинскую помощь;

- необходимо сообщать администрации обо все факторов, которые могут повысить травматизм на рабочем месте;

- нужно оказывать поддержку администрации при выборе устройств, и оказывать устройствам с защитными приспособлениями предпочтение;

- необходимо предоставлять точную и полную информацию о факторах риска инфекции, а также ее передачи.

Для того, чтобы снизить физический фактор риска, а также выполнять физические упражнения с минимальным риском для здоровья, нужно выполнять следующие правила поднимания и перемещения тяжести:

- должна быть свободная, не сковывающая движения одежда;

- подошва обуви не должна скользить по полу, а сама обувь плотно облегать ногу. Хорошая обувь должна быть из кожи или плотной хлопчатобумажной ткани, с широкой подошвой на 5 см платформе.

- нельзя работать, когда наклоняешь туловище вперед, так как с увеличением угла наклона нагрузка на тело возрастает в 15 – 20 раз. Это

значит, что при перенесении и поднятии предмета, масса которого 10 кг, а также при наклоне туловища вперед, человек подвергается нагрузке в 150 – 200 кг;

- если необходимо поднять тяжелый груз, его надо расположить как можно ближе к груди, а также согнуть руки и максимально прижать их к груди;

- необходимо всегда держать спину прямо, и нагрузку на руки располагать равномерно;

- если вам нужно поднять предмет, который находится внизу, например: на полу, то нужно присесть рядом с ним и при этом сохранять прямую спину, предмет нужно взять в руки и прижать к туловищу, а потом встать при этом сохраняя прямую спину;

- если вам нужно помочь больному, который лежит в кровати, например: помочь ему принять сидячее положение или подвинуть его, то не нужно склоняться над ними и тянуться к нему к дальнему краю кровати, а нужно встать на край кровати, при этом упираясь на одно колено и помочь больному

- ноги необходимо ставить на ширине плеч, а стопы при этом параллельно друг другу;

- если вдруг нужно повернуть поднятый вами груз в сторону, это надо делать не только верхней частью туловища, а всем корпусом;

- всегда нужно искать возможность хоть как то облегчить нагрузку: пользоваться помощью окружающих, и самого пациента: его возможность оттолкнуться или подтянуться и тому подобное;

- Также нужно использовать специальные приспособления для облегчения работы, такие как подъемники для больных, опоры или транспортные доски и другие.

Чтобы справиться с психологическими факторами, такими как напряжение, то нужно использовать все возможные средства:

- нужно рационально организовывать условия труда;

- нужно создать автоматизированную систему, которая будет формировать базу данных больных профессиональными заболеваниями;

– также нужно ввести в программу медицинских осмотров, дополнительные исследования, которые могут позволить выявить ряд заболеваний уже на ранних стадиях;

– нужно пропагандировать здоровый образ жизни;

– нужно ввести единую картотеку на всех медработников с профессиональными заболеваниями, также и на начальных стадиях. Это позволит исключить повторения при учете больных, а также проследить динамику развития заболеваний и проводить мониторинг заболеваемости медицинского персонала;

– еще нужно ввести в систему психофизического обеспечения, все группы персонала, и при разработке соответствующих программ медицинского и психофизиологического обследования, и реабилитационно – оздоровительных мероприятий, нужно учитывать специфику профессиональной деятельности каждого сотрудника.

Для снижения влияния химического фактора риска:

– необходимо знать все о препаратах, которые применяются, то есть их химическое название, фармакологическое действие, правила их хранения применения, побочные эффекты;

– по возможности, нужно заменить раздражители на безвредные вещества;

– необходимо использовать защитную одежду (перчатки, халаты, фартуки, маки и бахилы, защитные очки и респираторы). Если резиновые перчатки у людей с повышенной чувствительностью, могут спровоцировать дерматит, то их нужно заменить на силиконовые;

– необходимо изучить рекомендации по использованию средств защиты при работе с токсическими веществами;

– приготовление растворов для дезинфекции, должно быть осуществлено в специально отведенном помещении;

– при повреждении кожных покровов, нужно обрабатывать все раны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Любые профессии могут быть связаны с риском развития заболеваний, и причины могут быть различные: нарушение норм безопасности, несоблюдение гигиены, неисправность оборудования и так далее.

Вероятность попадания медсестер в зону риска очень высока, так как они работают прямо с больными людьми, кровью или острыми предметами. Риск заражения медицинского персонала постоянно поджидает на рабочем месте, и совсем не важно, где именно они трудятся: в частной клинике или государственно, в больнице или же на дому. К профессиональным заболеваниям относятся такие заболевания, как вирусные инфекции (ОРВИ или грипп), аллергии, инфекционные болезни (туберкулез, гепатит), заболевания органов дыхания и желудочно-кишечного тракта, а также неврозы и психические заболевания.

Чтобы достичь поставленных целей и задач, было проведено исследование, в котором изучалось влияние факторов риска и травматизма на медицинских работников.

На первом этапе были изучены и обобщены приказы и сведения отечественных публикаций.

На основании изученного нами материала, можно сделать следующие выводы:

Прежде всего, опасные и вредные условия труда у среднего медицинского персонала связаны, с прямым контактом и инфекционными агентами и негативным влиянием на организм лекарственных средств и препаратов, агрессивных химических веществ, с физическими факторами риска, и воздействие стресса на нервную систему человека.

Риск развития профессиональных заболеваний у работников медицины, не меньше чем в ведущих отраслях промышленности. В работе медицинского персонала можно выделить четыре группы профессиональных факторов,

негативно влияющих на здоровье: химические факторы, психологические факторы, биологические факторы, физические факторы. Профессиональные факторы риска, могут влиять различно, и может быть зависимо от условий труда и занимаемой должности медработника.

Чтобы предупредить профессиональное заболевание, нужно неукоснительно соблюдать правила техники безопасности в лечебно-профилактических учреждениях.

Для снижения факторов риска развития заболевания, для медицинских работников существуют меры профилактики. Если медицинские сотрудники выполняют меры личной гигиены на рабочем месте, а их рабочие места защищены от влияния вредных факторов, то влиянии факторов риска на здоровье значительно снижается, и тогда работа перестает быть источником стрессовых ситуаций и перенапряжения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бушманов, А.Ю. Формирование групп риска развития профессиональных заболеваний в ходе предварительных и периодических медицинских осмотров для проведения восстановительных мероприятий [Электронный ресурс] / А.Ю. Бушманов, А.С. Кретов, О.А. Касымава, Е.Ю. Мамонова, Э.В. Геворкян - Саратовский научно – медицинский журнал, 2014. – том 10 (№4). – 754 – 758 с.
2. Ермолина, Т.А. Состояние здоровья медицинских работников [Текст] / Т.А. Ермолина, Н.А. Мартынова, А.Г. Калинин, С.В. Красильников - Обзор литературы. Журнал // вестник новых медицинских технологий, 2013. – том 19 (№3). – 197 с.
3. Гюльнара, А. Средства индивидуальной защиты медицинских работников – эффективный барьер в борьбе с инфекциями [Электронный ресурс] / А. Гюльнара, 2014.
4. Ваганова, У.С. Состояние здоровья медицинских работников противотуберкулезной службы [Электронный ресурс]: научный журнал // Фундаментальные исследования, 2015. – том 10 (№4).
5. Епифанов, В.А. Восстановительная медицина [Текст] / учебник / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2014. – 304 с.
6. Косарев, В.В. Профессиональные заболевания органов дыхания [Текст] / учебник // В.В. Косарев, С.А. Бабанов. – М.: Инфра – М, 2013. 252 с.
7. Куценко, Г.И. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] / учебник // Г.И. Куценко, В.К. Юрьев. – Спб.: Петрополис, 2014. – 914 с.
8. Ларченко, Н.А. Словарь – справочник медицинских терминов и основных понятий [Текст] / учебник // Н.А. Ларченко. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2013. – 605 с.
9. Москоленко, В.Ф. Концептуальные подходы к формированию современной профилактической стратегии в здравоохранении [Текст] / монография // В.Ф. Москоленко. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2015. – 240 с.

10. Островская, И.В., Шеркова, Н.В. Основы сестринского дела [Текст] / учебник // И.В. Островская, Н.В. Шеркова. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2013. – 320 с.
11. Обуховец, Т.П. Основы сестринского дела [Текст] / Т.П. Обуховец, О.В. Чернова. / под ред. Б.В. Каборухина. – Ростов н / Д: Феникс, 2016. – 768 с.
12. Овчаров, В.К. Труд и здоровье медицинских работников [Текст]: учебник / В.К. Овчаров. – М.: Астра, 2013. – 329 с.
13. Ющук, Н.Д. Инфекционные болезни [Текст] / учебник // Н.Д. Ющук, Ю.Я. Венгеров, Г.К. Алексеева. – 2 изд., переработанное и дополненное, - М.: ГЭОТАР – Медиа, 2014. – 704 с.
14. Уланова, Ю.Л. Уверенность в себе как фактор профилактики стрессов медицинских работников [Электронный ресурс] / Ю.Л. Уланова, 2015.
15. Чутко, Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты [Текст] / учебник // Л.С. Чутко, Н.В. Козина. – 2 изд. – М.: МЕДпресс – информ, 2014. – 256 с.
16. Румянцев, А.Г. Профилактика и контроль инфекционных заболеваний в первичном звене здравоохранения [Текст] / учебник // А.Г. Румянцев. – М.: Медпрактика, 2014. – 295 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Анкетирование для медицинского персонала ОГБУЗ «Белгородская
центральная районная больница»**

Уважаемы коллеги

Просим Вас принять участие в социологическом опросе.

Внимательно прочитай вопрос, напишите или выберете один из предложенных ответов, который, как вы считаете, вам подходит.

Информация, которую вы сообщили, является конфиденциальной и не будет использованная без вашего согласия.

1. Ваш пол:

- a) мужской
- b) женский

2. Ваш возраст _____

3. Стаж вашей работы _____

4. Производственные факторы, которые негативно влияют на вас на рабочем месте:

- a) воздействие биологических факторов риска
- b) воздействие физических факторов риска
- c) воздействие химических факторов риска
- d) стрессовые ситуации, которые связаны с приемом больных

5. Производственные факторы на рабочем месте, которые положительно влияют на Вас:

- a) хороший коллектив
- b) вероятность карьерного роста
- c) любимая работа
- d) вероятность повышения квалификации и учебы

6. Как часто, Вы работаете в неудобном положении:

- a) часто

- b) иногда
- c) всегда
- d) никогда

7. Как часто, Вы чувствуете боль в спине:

- a) часто
- b) никогда не испытываю
- c) иногда

8. Как часто, вам приходится перемещать тяжести:

- a) часто
- b) не приходится

9. Владете ли Вы приемами по перемещению больных?

- a) владею
- b) владею, но не в полном объеме
- c) не владею

10. Страдаете ли Вы, какими либо аллергическими заболеваниями?

- a) да
- b) нет

11. Часто ли Вы испытываете сухость кожных покровов?

- a) всегда
- b) иногда
- c) часто
- d) никогда не испытываю

12. Как часто, Вам приходится работать с лекарственными средствами?

- a) всегда
- b) иногда
- c) никогда
- d) в основном с таблетками

13. Как часто вы используете дезинфицирующие средства?

- a) всегда
- b) никогда

14. Страдаете ли Вы заболеваниями органов дыхания?

- a) страдаю
- b) не страдаю

15. Как часто на своей работе вы испытываете стресс?

- a) часто
- b) иногда
- c) постоянно
- d) никогда

16. Как часто Вы испытываете головные боли?

- a) часто
- b) иногда
- c) постоянно
- d) никогда

17. Как часто Вы испытываете проблемы со сном?

- a) часто
- b) иногда
- c) никогда

18. Как часто Вы испытываете чувство неудовлетворенности в процессе выполнения своих обязанностей?

- a) часто
- b) иногда
- c) никогда

19. Как часто в процессе вашей работы Вам приходится сталкиваться с биологическими жидкостями пациентов?

- a) часто
- b) иногда
- c) никогда
- d) постоянно

20. При работе с биологическими жидкостями, существует ли у Вас риск возникновения аварийной ситуации?

- a) да существует
- b) нет

Как избежать стресса на работе

1. Поддерживайте здоровый микроклимат и дружескую атмосферу в коллективе. Будьте дружелюбны с коллегами.
2. Распределите время и объем работы
3. Во время работы находите время для короткого отдыха.
4. Полноценно отдыхайте, старайтесь высыпаться.
5. Правильно питайтесь.
6. Физические упражнения - прямая победа над стрессом.
7. Создавайте комфортное рабочее пространство. В конце дня уберите с рабочего места лишние бумаги, документы, инструменты, мусор.
8. Меняйте отношение к реальности. Помните, что мы реагируем не на событие, а на ваши мысли о нем.
9. Развивайте эмоциональный самоконтроль.
10. Больше улыбайтесь и игнорируйте негативные моменты.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ

Что бы развить эмоциональный



самоконтроль во время работы, важно помнить, что он включает в себя четыре компонента:

1. Самосознание. Человек осознает свои эмоции, и то, насколько они влияют на принятие решения.
2. Самоуправление. Это контроль, эмоций и поведения, способность приспосабливаться к меняющимся ситуациям.
3. Общественное сознание. Человек умеет осознавать, принимать и реагировать на эмоции окружающих. Такое сознание формируется в коллективе, комфортное нахождение среди других людей.
4. Управление отношениями. показателем того, насколько хорошо вы находите общий язык с другими людьми в различных обстоятельствах, насколько справляетесь с конфликтами.



ПАМЯТКА

СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

