

«Medicīnas māsu darba vides stresa faktori, stresa pārvaldība un laika menedžments»

Rīga, 13.02.2018.

NURED projekts - mērķi, projekta aktivitātes un
aptauju dati.

Veselības aprūpes nozares darba vides risku pētījumu
dati.

Rīgas Stradiņa universitātes
Darba drošības un vides veselības institūts

Svetlana Lakiša

svetlana.lakisa@rsu.lv



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA



Darba drošības un vides veselības institūts
Dzirciema iela 16, LV - 1007, Rīga, Latvija
Tālrunis: 67409 139
E-mail: ddvvi@rsu.lv



NURED projekts = *Nurse education development* = **Māsu izglītības attīstība**

- Arcada University of Applied Sciences, Finland (www.arcada.fi) - vadošais partneris
- Tallinn Health Care College, Estonia (www.ttk.ee)
- Mälardalen University, Sweden (www.mdh.se)
- Rīgas Stradiņa universitāte (Rīga Stradiņš University)



Māsu izglītības attīstība

NURED projekta mērķis



- Noskaidrot māsu izglītības **programmas novērtējumu, nozīmīgumu un apmierinātību** ar māsu izglītību šajā **jomā strādājošiem** un **uzlabot** māsu izglītības mācību programmu, kā arī veidot apmācības programmu māsu izglītībā **vairāk saskaņotu** Centrālā Baltijas reģiona valstīs

Māsu izglītības attīstība

NURED projekta aktivitātes

- Aptaujas izstrādāšana un validēšana
- Respondentu atlase un aptaujas veikšana (n 388)
- Datu analīze un rekomendāciju izstrāde
- Studiju programmas papildināšana
- **Semināru/apmācību organizēšana** (gan medicīnas māsām, gan mācībspēkiem)
- Interaktīvo apmācības rīku izstrāde (www.stradavesels.lv)

Semināra mērķis

- iepazīstināt medicīnas māsas ar veselības aprūpes nozares darba vides risku **pētījumu datiem** un NURED projekta aptauju datiem
- nodrošināt ar informāciju par **stresa fizioloģiju** un somatizācijas procesu
- novērtēt savas **profesionālās dzīves kvalitāti** un **izdegšanas sindroma** izplatību māsu darbā
- apgūt stresa pārvaldības tehnikas, spēt **plānot savu laiku**.

NURED lektoru komanda



- RSU maģ. studiju programmas “Māszinības” vadītājs, Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes Māszinību un dzemdību aprūpes katedras docents, *Dr. med.* **Kristaps Circenis**
- RSU Medicīnas fakultātes Cilvēka fizioloģijas un bioķīmijas katedras docents *Dr. biol.* **Artūrs Paparde**
- Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas mācību projektu vadītājs, RSU tālākizglītības kursu pasniedzējs, klīniskais psihologs *Mg. psych.* **Reinis Upenieks**
- RSU Darba drošības un vides veselības institūta pētniece, NURED projekta vadītāja *Mg. sc. sal.* **Svetlana Lakiša**

Darba kārtība:

Rīga, 13.02.2018., plkst. 12:00-16:30

Laiks	Tēma	Lektors
11.45 - 12.00	Reģistrācija	
12.00 - 12.05	Ievads un semināra atklāšana.	<i>Svetlana Lakiša</i> , RSU Darba drošības un vides veselības institūta pētniece, NURED projekta pētniece un vadītāja, Mg. sc. sal.
12.05- 12.50	NURED projekts - mērķi, projekta aktivitātes un aptauju dati. Veselības aprūpes nozares darba vides risku pētījumu dati.	<i>Svetlana Lakiša</i> , RSU DDVVI pētniece, NURED projekta pētniece un vadītāja, Mg. sc. sal.
12.50 - 13.35	Stresa jēdziens. Stresa fizioloģija. Distresa ietekme uz organismu.	<i>Artūrs Pāpārde</i> , RSU Medicīnas fakultātes, Cilvēka fizioloģijas un bioķīmijas katedras docents, Dr. biol.
13.35 - 13.55	Pārtraukums	
13.55 - 14.30	Profesionālās dzīves kvalitāte un izdegšanas sindroms.	<i>Kristaps Circenis</i> , RSU maģistra studiju programmas "Māszinības" vadītājs, Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes, Māszinību un dzemdību aprūpes katedras docents, Dr. Med.
14.30 - 16.00	Laika menedžments un efektīva plānošana.	<i>Reinis Upenieks</i> , Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas mācību projektu vadītājs, RSU tālākizglītības kursu pasniedzējs, klīniskais psihologs, Mg. psych.
16.00 - 16.30	Diskusijas un jautājumi, ierosinājumi. Semināra noslēgums.	

Veselības aprūpes nozare



- Viena no **komplīcētākajām** nozarēm, saistīta ar daudziem specifiskiem riskiem ar limitētām novēršanas iespējām
- Ļoti plašs riska **faktoru “klāsts”** sākot no psihoemocionāliem riskiem, ergonomiskiem riskiem, darba organizācijas riskiem un nelaimes gadījumiem līdz bioloģiskajiem aģentiem vai ķīmiskajām vielām

Veselības aprūpes nozare



- Salīdzinoši labāka situācija attiecībā uz **izpratni** par darba aizsardzības jautājumiem (labāk informēti par prasībām, reģistrē lielāko skaitu nelaimes gadījumu, risku novērtējums u.c.)
- Darba aizsardzības līmenis, darba vides kvalitāte (t.sk. stress darbā) var **nelabvēlīgi ietekmēt** «klientu» (pacientu) drošību

«Medicīnas māsu darba vides stresa faktori, stresa pārvaldība un laika menedžments»

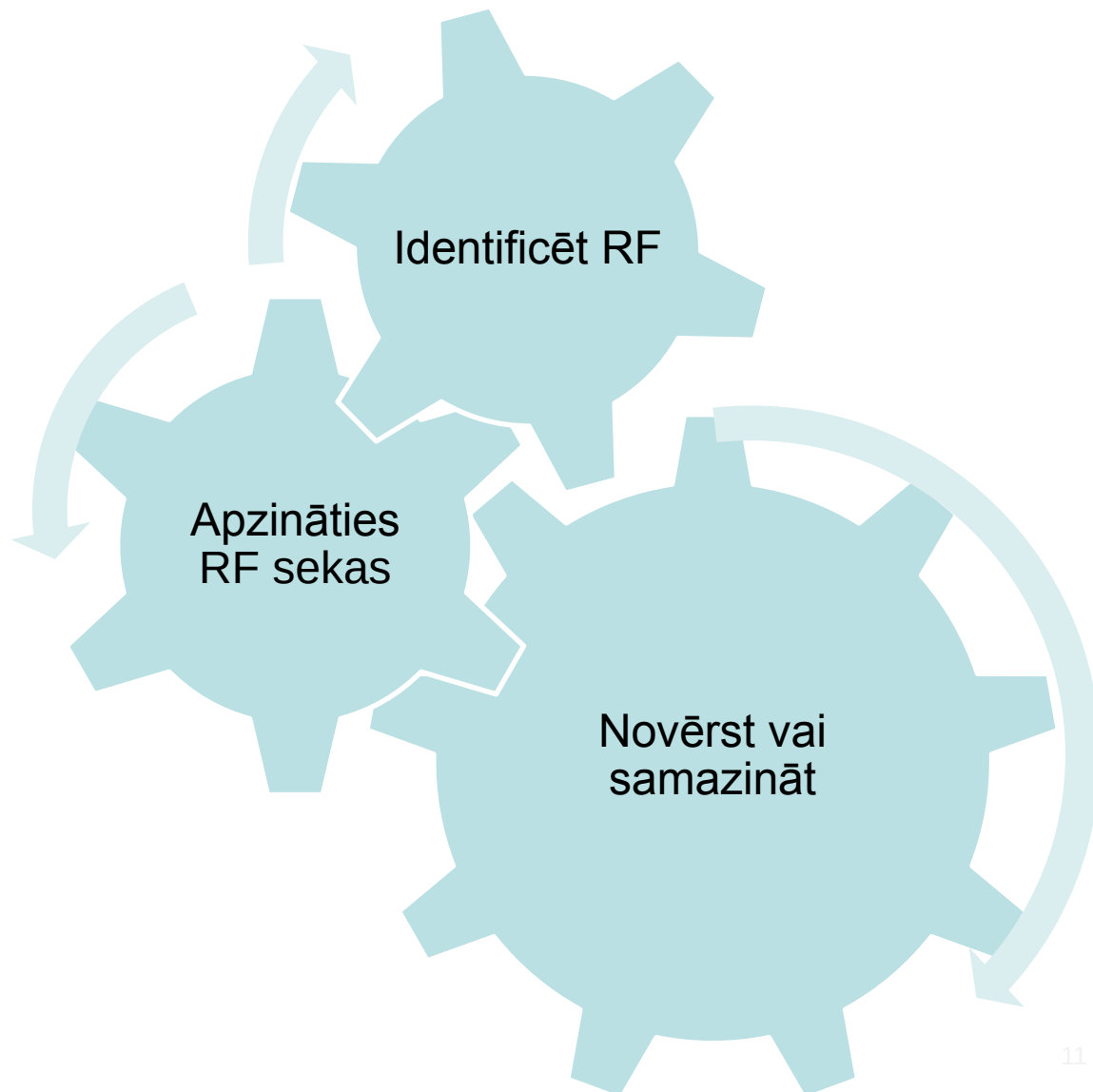
Medmāsu darbs pēc savas dabas ir multifunkcionāls - ārsts, psihologs, apkopēja, miesassargs, lietvedis, «virsnieks» pacientiem un padotais vadībai!

Pētījumi pierāda stresa augsto līmeni medmāsu darbā un izdegšanu darbā (*burnout*).



Stress ir atbilde uz kairinātāju

- Stresa izraisītājs var būt jebkurš «kairinātājs» - riska faktors darba vidē
- Pētījumu dati un statistika palīdz mums visos trīs posmos



DARBA APSTĀKĻI UN RISKI LATVIJĀ 2012–2013



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

- Periodisks Latvijas nodarbināto/darba populācijas pētījums (2006; 2010; 2013; 2017/2018)
- Katrā periodā tiek aptaujāti ap 2.5 tūkstošiem nodarbināto visā Latvijā, visās nozarēs
- Veselības un sociālās aprūpes nozare (n=288, vid. vecums 46.6 [18-72], 89% sievietes, 65% valsts sektors, 78% ar prof. vidējo vai augstāko izglītību)
- Izmaiņas VAN vs kopējā darba populācija

- Māsu darbs **prasa** humānu, empātisku, kompetentu un ētisku aprūpi, darba vidē **ar ierobežotiem** resursiem un **palielinātu** atbildību
- Šāda nelīdzsvarotība starp kvalitatīvas aprūpes nodrošināšanu un cīņu ar stresa faktoriem darbā rada **neapmierinātību**.

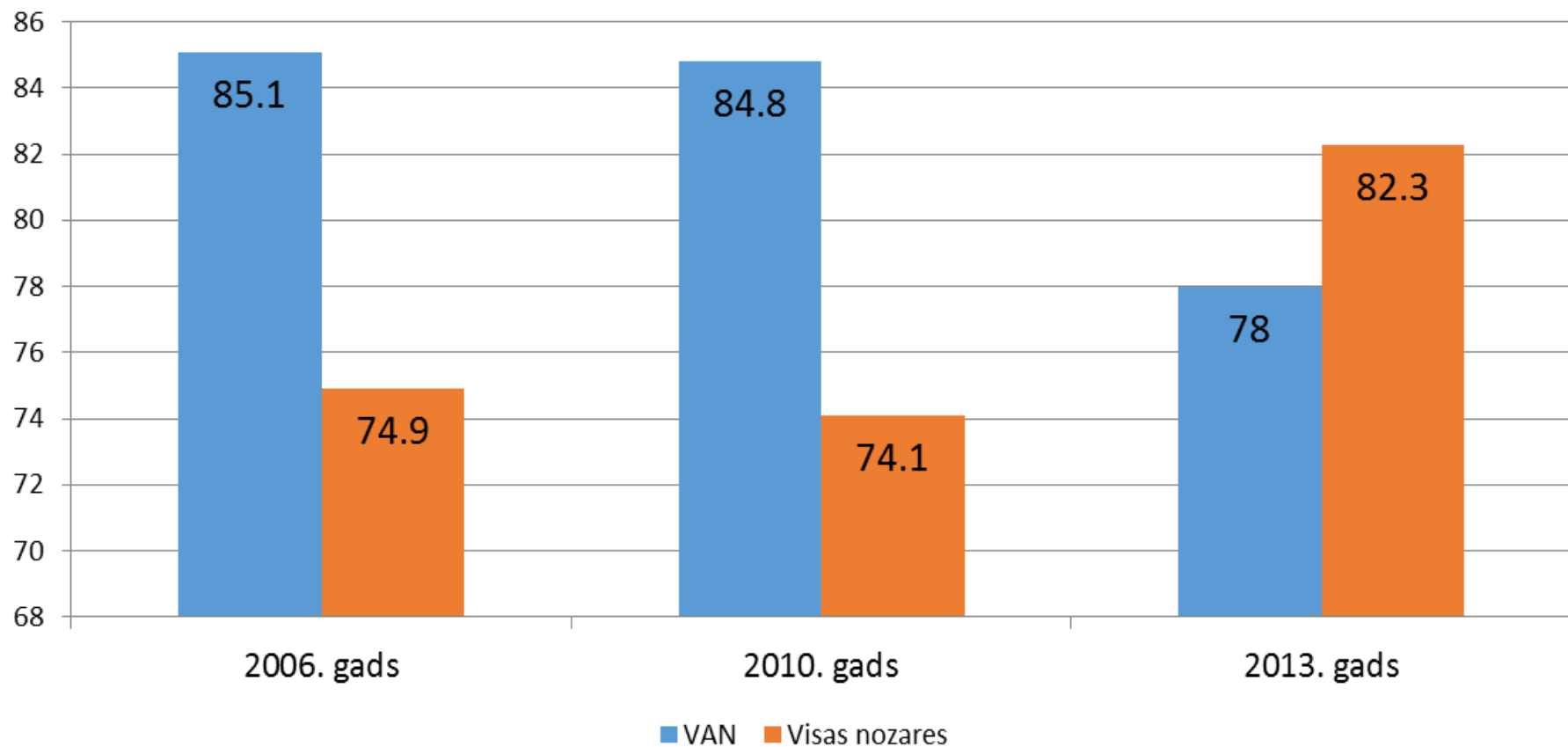


- **Apmierinātība ar darbu** ir saistīta ar darba vides stresu, kā arī fiziskās un garīgās veselības pasliktināšanos
- **Apmierinātības novērtējums** ir plaši lietojams darba vides kvalitātes **indikator**s



1. Kalliath, T.; Morris, R. Job satisfaction among nurses: A predictor of burnout levels. *J. Nurs. Adm.* 2002, 32, 648–651.
2. Piko, B.F. Burnout, role conflict, job satisfaction and psychosocial health among Hungarian health care staff: A questionnaire survey. *Int. J. Nurs. Stud.* 2006, 43, 311–318.
3. Pillay, R. Work satisfaction of professional nurses in South Africa. A comparative analysis of the public and private sectors. *Hum. Resour. Health* 2009, 7, doi:10.1186/1478-4491-7-15.

Apmierinātība ar savu pašreizējo darbu



- Veselības un sociālās aprūpes nozarē situācija ir mainījusies, apmierinātība ar darbu 2013.g. ir zemāka, nekā kopējā populācijā.
- Pēc NURED medicīnas **māsu** aptaujas, apmierinātība ir tikai **62.7%**

Medicīnas māsu apmierinātības dati

(neapmierināto skaits/kopējo respondentu skaitu un %)

Country	Dissatisfied with job	
Belgium	680/3159	22
England	1136/2904	39
Finland	300/1114	27
Germany	561/1505	37
Greece	199/358	56
Ireland	581/1383	42
Netherlands	240/2188	11
Norway	773/3729	21
Poland	663/2584	26
Spain	1053/2786	38
Sweden	2251/10027	22
Switzerland	338/1610	21
US	6692/26935	25

LV 22%
neapmierināti
VAN un 37.3%
medicīnas
māsu

Apmierinātība un ...



- stress, depresija, izdegšana,
- darba nespēja (slimības lapas)
- darbinieku mainība vai neatgriešanās pēc ilgākas prombūtnes
- darba produktivitāte, efektivitāte un motivācija
- uzticība un lojalitāte pret vadību un darba devēju

Kas apmierina TOP 5

VAN 2006. gads	VAN 2010. gads	VAN 2013. gads	Visas nozares 2013. gads
Drošs, stabils darbs	Interesants darbs	Drošs, stabils darbs	Drošs, stabils darbs
Interesants darbs	Drošs, stabils darbs	Interesants darbs	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)
Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Laba darba alga (tirgus situācijai atbilstoša)	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Interesants darbs
Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem
Varu atrast līdzsvaru starp darbu un personīgo dzīvi	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Labi un droši darba apstākļi, sakārtota darba vide	Laba darba alga (tirgus situācijai atbilstoša)

*atbild respondenti, kurus apmierina pašreizējais darbs (ļoti vai diezgan apmierina)

Kas apmierina TOP 5

VAN 2006. gads	VAN 2010. gads	VAN 2013. gads	Visas nozares 2013. gads
Drošs, stabils darbs	Interesants darbs	Drošs, stabils darbs	Drošs, stabils darbs
Interesants darbs	Drošs, stabils darbs	Interesants darbs	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)
Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Laba darba alga (tirgus situācijai atbilstoša)	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Interesants darbs
Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem
Varu atrast līdzsvaru starp darbu un personīgo dzīvi	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Labi un droši darba apstākļi, sakārtota darba vide	Laba darba alga (tirgus situācijai atbilstoša)

- stabilitāti prognozēt/ietekmēt ir grūti
- lai justos drošāk un ar lielāku varbūtību garantētu stabilitāti – kvalifikācijas celšana, valodu apguve, papildus iemaņu un prasmju apgūšana

Kas apmierina TOP 5

VAN 2006. gads	VAN 2010. gads	VAN 2013. gads	Visas nozares 2013. gads
Drošs, stabils darbs	Interesants darbs	Drošs, stabils darbs	Drošs, stabils darbs
Interesants darbs	Drošs, stabils darbs	Interesants darbs	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)
Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Laba darba alga (tirgus situācijai atbilstoša)	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Interesants darbs
Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem
Varu atrast līdzsvaru starp darbu un personīgo dzīvi	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Labi un droši darba apstākļi, sakārtota darba vide	Laba darba alga (tirgus situācijai atbilstoša)

- Darbs kā izaicinājums, katrs gadījums var būt individuāls
- Ceļot kvalifikāciju, izmēģinot jaunas lietas darbā, VAN ir sfēra, kas ne stagnē

Kas apmierina TOP 5

VAN 2006. gads	VAN 2010. gads	VAN 2013. gads	Visas nozares 2013. gads
Drošs, stabils darbs	Interesants darbs	Drošs, stabils darbs	Drošs, stabils darbs
Interesants darbs	Drošs, stabils darbs	Interesants darbs	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)
Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Laba darba alga (tirgus situācijai atbilstoša)	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Interesants darbs
Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem
Varu atrast līdzsvaru starp darbu un personīgo dzīvi	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Labi un droši darba apstākļi, sakārtota darba vide	Laba darba alga (tirgus situācijai atbilstoša)

- 2013. gadā ieņem 3. vietu

Kas apmierina TOP 5

VAN 2006. gads	VAN 2010. gads	VAN 2013. gads	Visas nozares 2013. gads
Drošs, stabils darbs	Interesants darbs	Drošs, stabils darbs	Drošs, stabils darbs
Interesants darbs	Drošs, stabils darbs	Interesants darbs	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)
Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Laba darba alga (tirgus situācijai atbilstoša)	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Interesants darbs
Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem	Labas personiskās attiecības ar darba kolēģiem
Varu atrast līdzsvaru starp darbu un personīgo dzīvi	Ir sociālās garantijas (piem., nomaksāti visi nodokļi)	Labi un droši darba apstākļi, sakārtota darba vide	Laba darba alga (tirgus situācijai atbilstoša)

- motivators, «atsvars», mierinājums
- mobings un bosings

priecē, ka nodarbinātie to novērtē prioritātēs

Kas Neapmierina TOP 5

VAN 2006. gads	VAN 2010. gads	VAN 2013. gads	Visas nozares 2013. gads
Zema darba alga	Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Zema darba alga	Zema darba alga
Nav karjeras, izaugsmes iespēju	Zema darba alga	Liela darba slodze	Liela darba slodze
Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Liela darba slodze	Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Nav stabilitātes, drošības sajūtas
Liela darba slodze	Slikti un nedroši darba apstākļi, nesakārtota darba vide	Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Slikti un nedroši darba apstākļi, nesakārtota darba vide
Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Nav karjeras, izaugsmes iespēju	Nav karjeras, izaugsmes iespēju

*respondenti, kurus neapmierina pašreizējais darbs (ne pārāk vai nemaz apmierina)

Kas Neapmierina TOP 5

VAN 2006. gads	VAN 2010. gads	VAN 2013. gads	Visas nozares 2013. gads
Zema darba alga	Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Zema darba alga	Zema darba alga
Nav karjeras, izaugsmes iespēju	Zema darba alga	Liela darba slodze	Liela darba slodze
Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Liela darba slodze	Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Nav stabilitātes, drošības sajūtas
Liela darba slodze	Slikti un nedroši darba apstākļi, nesakārtota darba vide	Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Slikti un nedroši darba apstākļi, nesakārtota darba vide
Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Nav karjeras, izaugsmes iespēju	Nav karjeras, izaugsmes iespēju

Kas Neapmierina TOP 5

VAN 2006. gads	VAN 2010. gads	VAN 2013. gads	Visas nozares 2013. gads
Zema darba alga	Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Zema darba alga	Zema darba alga
Nav karjeras, izaugsmes iespēju	Zema darba alga	Liela darba slodze	Liela darba slodze
Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Liela darba slodze	Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Nav stabilitātes, drošības sajūtas
Liela darba slodze	Slikti un nedroši darba apstākļi, nesakārtota darba vide	Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Slikti un nedroši darba apstākļi, nesakārtota darba vide
Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Nav karjeras, izaugsmes iespēju	Nav karjeras, izaugsmes iespēju

Kas Neapmierina TOP 5

VAN 2006. gads	VAN 2010. gads	VAN 2013. gads	Visas nozares 2013. gads
Zema darba alga	Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Zema darba alga	Zema darba alga
Nav karjeras, izaugsmes iespēju	Zema darba alga	Liela darba slodze	Liela darba slodze
Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Liela darba slodze	Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Nav stabilitātes, drošības sajūtas
Liela darba slodze	Slikti un nedroši darba apstākļi, nesakārtota darba vide	Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Slikti un nedroši darba apstākļi, nesakārtota darba vide
Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Nav karjeras, izaugsmes iespēju	Nav karjeras, izaugsmes iespēju

Kas Neapmierina TOP 5

VAN 2006. gads	VAN 2010. gads	VAN 2013. gads	Visas nozares 2013. gads
Zema darba alga	Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Zema darba alga	Zema darba alga
Nav karjeras, izaugsmes iespēju	Zema darba alga	Liela darba slodze	Liela darba slodze
Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Liela darba slodze	Nav stabilitātes, drošības sajūtas	Nav stabilitātes, drošības sajūtas
Liela darba slodze	Slikti un nedroši darba apstākļi, nesakārtota darba vide	Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Slikti un nedroši darba apstākļi, nesakārtota darba vide
Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Nav nekādu piemaksu, papildu ieguvumu (apdrošināšana, apmaksāts mobilais telefons u.tml.)	Nav karjeras, izaugsmes iespēju	Nav karjeras, izaugsmes iespēju

Darba slodze

Table 3| Nurse staffing in 12 European countries and the US. Data are mean (standard deviation) unless stated otherwise

Country	Nurse staffing ratio		No of hospitals
	Patients to professional registered nurses	Patients to total staff*	
Belgium	10.7 (2.2)	7.9 (1.7)	67
England	8.6 (1.5)	4.8 (0.6)	46
Finland	8.3 (2.2)	5.3 (0.8)	32
Germany	13.0 (2.3)	10.5 (1.6)	49
Greece	10.2 (2.8)	6.2 (2.1)	24
Ireland	6.9 (1.0)	5.0 (0.8)	30
Netherlands	7.0 (0.8)	5.0 (0.7)	28
Norway	5.4 (1.0)	3.3 (0.5)	35
Poland	10.5 (1.9)	7.1 (1.4)	30
Spain	12.6 (1.9)	6.8 (1.0)	33
Sweden	7.7 (1.1)	4.2 (0.6)	79
Switzerland	7.9 (1.5)	5.0 (1.0)	35
US	5.3 (1.4)	3.6 (2.0)	617

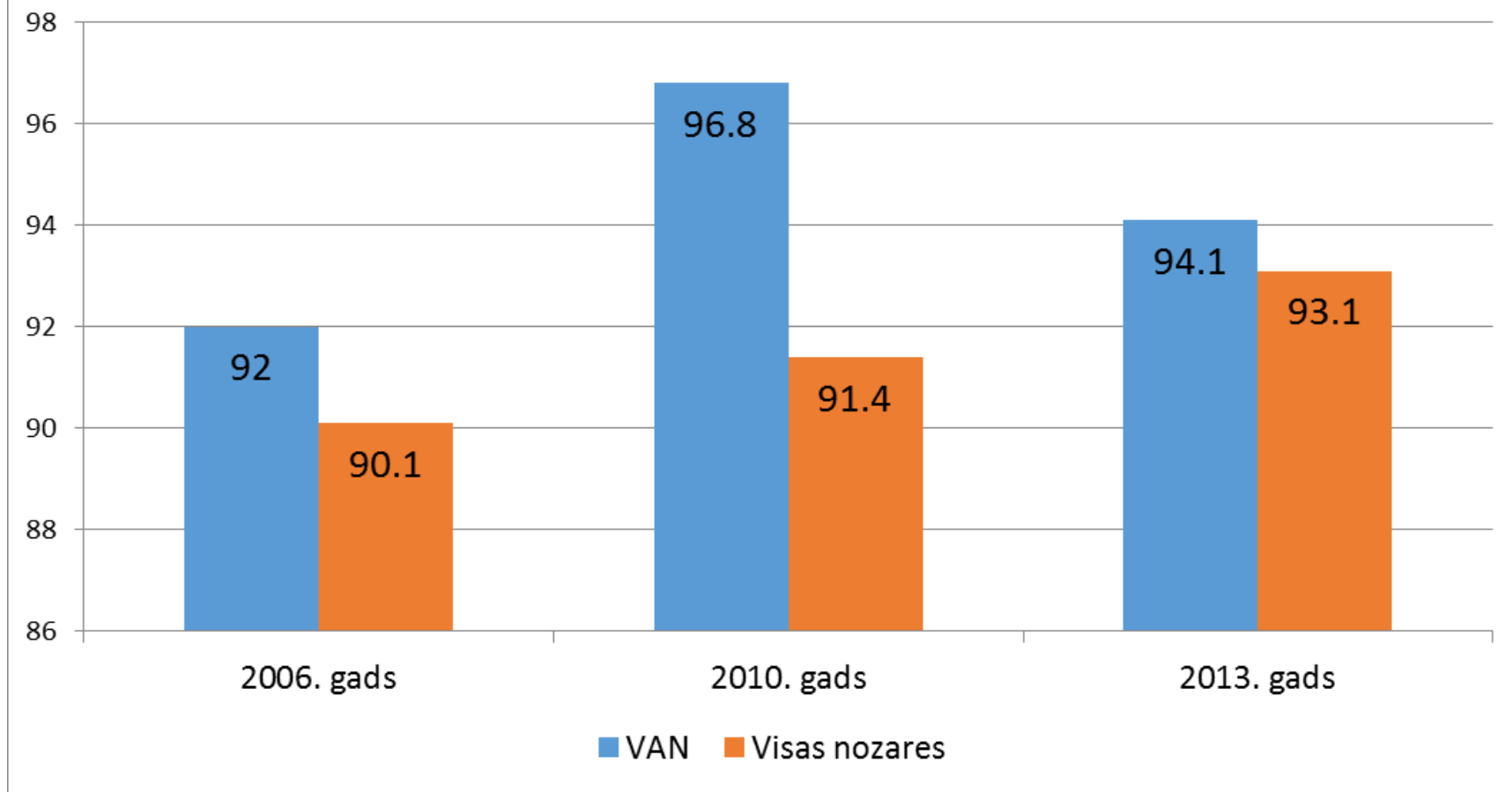
Latvijā vidēji
15 pacienti
uz vienu
medicīnas
māsu!

*Total staff include professional registered nurses plus lesser trained care personnel.

Darba aizsardzības prasību ievērošana



Darba aizsardzības prasību ievērošana (6-10 balles)

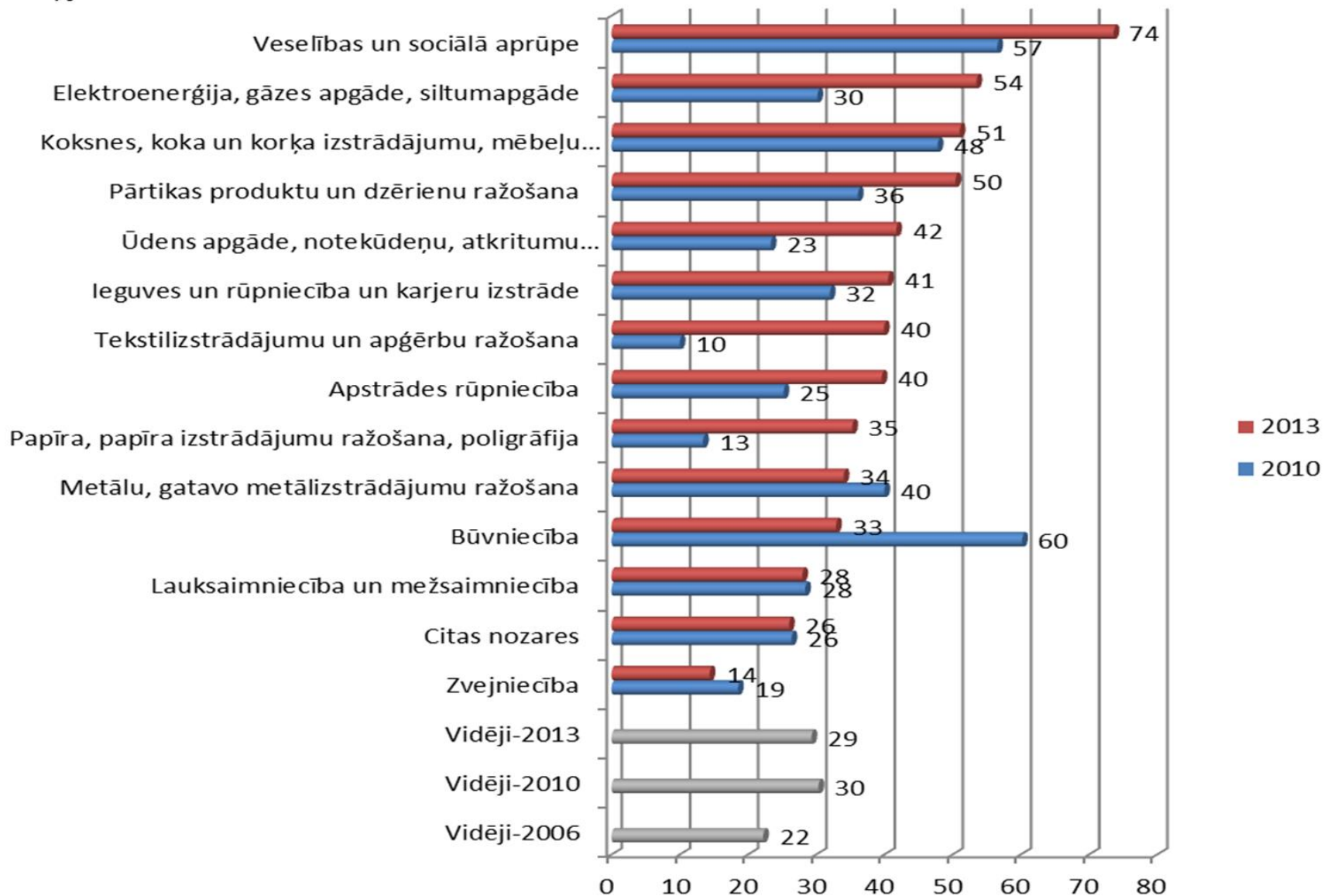


■ no DA prasību ievērošanas viedokļa un informētības līmeņa DA, ves. apr. noz. vienmēr ir bijusi > pārējā darba populācijā

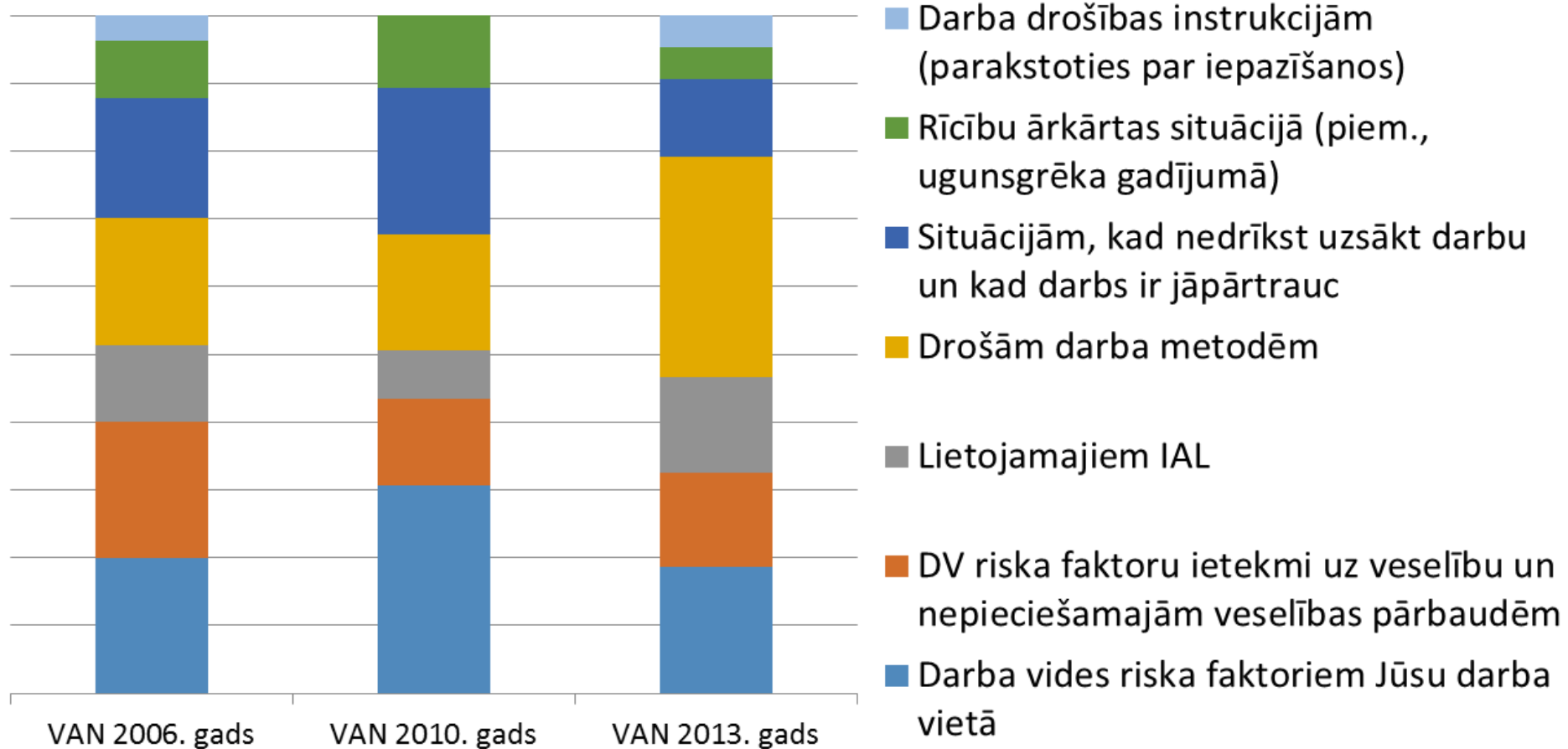
■ kopējā nodarbināto populācijā DA prasību ievērošana pieaug, VAN nedaudz kritusies.

Darba vides risku novērtējums (veikts)

%



Vai pēdējā gada laikā Jūs savā darba vietā tikāt informēts (-a) par šādiem jautājumiem? (atbilde "nē")



- ar instrukcijām iepazīstināti ir
- drošas darba metodes un darba vides RF darba vietā ir divas top lietas – atkārtošana!
- IAL (jauni, marķējums) un RF ietekme uz veselību (jauni pētījumi)

Darba vides riska faktori

- Sakiet, lūdzu, cik lielā mērā Jūs esat pakļauts sekojošiem darba vides riska faktoriem?

Visu laiku	Gandrīz visu laiku	Apmēram $\frac{3}{4}$ (75%) no visa laika	Apmēram pusi no visa laika	Apmēram $\frac{1}{4}$ (25%) no visa laika	Gandrīz nekad	Nekad
------------	--------------------	---	----------------------------	---	---------------	-------



TOP 10	VAN 2006. gads	% 2006. gads	VAN 2010. gads	% 2010. gads	VAN 2013. gads	% 2013. gads	Visas nozares 2013. gads	% visas nozares 2013. gads
1	Tiešs kontakts ar cilvēkiem , kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā, pacienti, klienti u.c.	79.2	Tiešs kontakts ar cilvēkiem , kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā, pacienti, klienti u.c.	85.4	Tiešs kontakts ar cilvēkiem , kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā, pacienti, klienti u.c.	76.3	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus t.sk. neērtā pozā</i>)	52.3
2	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus t.sk. neērtā pozā</i>)	48.7	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus t.sk. neērtā pozā</i>)	61.7	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus t.sk. neērtā pozā</i>)	53.4	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā pircēji, pasažieri, audzēkņi, pacienti, klienti u.c.	52.0
3	Bioloģiskie faktori (<i>piem., vīrusu hepatīts, kontakts ar asinīm</i>)	45.1	Bioloģiskie faktori (<i>piem., vīrusu hepatīts, kontakts ar asinīm</i>)	54.3	Bioloģiskie faktori (<i>piem., vīrusu hepatīts, kontakts ar asinīm</i>)	46.6	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukostas locītavā vai plecos</i>)	46.1
4	Summētais darba laiks (katru dienu citādāks darba laiks, nedrīkst pārsniegt 56 stundas nedēļā)	42.6	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	39.9	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	39.8	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	37.9
5	Smagu priekšmetu nešana vai pārvietošana	36.3	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukostas locītavā vai plecos</i>)	39.5	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukostas locītavā vai plecos</i>)	36.4	Smagu priekšmetu nešana vai pārvietošana	37.9
6	Laika trūkums	33.6	Maiņu darbs (<i>darbs maiņās 8 stundas katru dienu</i>)	35.3	Darbs ar sarežģītām, ātri mainīgām tehnoloģijām, ātru un svarīgu lēmumu pieņemšanu	33.9	Darbs ārā dažādos laika apstākļos (<i>vasarā un ziemā</i>)	36.3
7	Nakts darbs (vairāk kā 2 stundas laikā no 22.00 – 6.00)	32.7	Laika trūkums	29.3	Smagu priekšmetu nešana vai pārvietošana	31.4	Tik skaļš troksnis, ka nākas pacelt balsi, runājot ar cilvēkiem	32.5
8	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukostas locītavā vai plecos</i>)	31.1	Izgarojumu, dūmu, putekļu vai bīstamu ķīmisku vielu ieelpošana	29.1	Laika trūkums	30.5	Caurvējš	31.8
9	Darbs ar sarežģītām, ātri mainīgām tehnoloģijām, ātru un svarīgu lēmumu pieņemšanu	29.4	Nakts darbs (<i>vairāk kā 2 stundas laikā no 22.00 – 6.00</i>)	26.1	Ķīmisko vielu uzsūkšanās caur ādu	28.8	Laika trūkums	30.6
10	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	28.9	Darbs ar sarežģītām, ātri mainīgām tehnoloģijām, ātru un svarīgu lēmumu pieņemšanu	25.6	Maiņu darbs (<i>darbs maiņās 8 stundas katru dienu</i>)	28	Izgarojumu, dūmu, putekļu vai bīstamu ķīmisku vielu ieelpošana	28.9

TOP 10	VAN 2006. gads	% 2006. gads	VAN 2010. gads	% 2010. gads	VAN 2013. gads	% 2013. gads	Visas nozares 2013. gads	% visas nozares 2013. gads
1	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā, pacienti, klienti u.c.	79.2	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā, pacienti, klienti u.c.	85.4	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā, pacienti, klienti u.c.	76.3	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus</i> t.sk. neērtā pozā)	52.3
2	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus</i> t.sk. neērtā pozā)	48.7	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus</i> t.sk. neērtā pozā)	61.7	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus</i> t.sk. neērtā pozā)	53.4	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā pircēji, pasažieri, audzēkņi, pacienti, klienti u.c.	52.0
3	Bioloģiskie faktori (<i>piem., vīrusu hepatīts, kontakts ar asinīm</i>)	45.1	Bioloģiskie faktori (<i>piem., vīrusu hepatīts, kontakts ar asinīm</i>)	54.3	Bioloģiskie faktori (<i>piem., vīrusu hepatīts, kontakts ar asinīm</i>)	46.6	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukstas locītavā vai plecos</i>)	46.1
4	Summētais darba laiks (katru dienu citādāks darba laiks, kopumā nedrīkst pārsniegt 56 stundas nedēļā)	42.6	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	39.9	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	39.8	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	37.9
5	Smagu priekšmetu nešana vai pārvietošana	36.3	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukstas locītavā vai plecos</i>)	39.5	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukstas locītavā vai plecos</i>)	36.4	Smagu priekšmetu nešana vai pārvietošana	37.9
6	Laika trūkums	33.6	Maiņu darbs (<i>darbs maiņās 8 stundas katru dienu</i>)	35.3	Darbs ar sarežģītām, ātri mainīgām tehnoloģijām, ātru un svarīgu lēmumu pieņemšanu	33.9	Darbs ārā dažādos laika apstākļos (<i>vasarā un ziemā</i>)	36.3
7	Nakts darbs (vairāk kā 2 stundas laikā no 22.00 – 6.00)	32.7	Laika trūkums	29.3	Smagu priekšmetu nešana vai pārvietošana	31.4	Tik skaļš troksnis, ka nākas pacelt balsi, runājot ar cilvēkiem	32.5
8	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukstas locītavā vai plecos</i>)	31.1	Izgarojumu, dūmu, putekļu vai bīstamu ķīmisku vielu ieelpošana	29.1	Laika trūkums	30.5	Caurvējš	31.8
9	Darbs ar sarežģītām, ātri mainīgām tehnoloģijām, ātru un svarīgu lēmumu pieņemšanu	29.4	Nakts darbs (<i>vairāk kā 2 stundas laikā no 22.00 – 6.00</i>)	26.1	Ķīmisko vielu uzsūkšanās caur ādu	28.8	Laika trūkums	30.6
10	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	28.9	Darbs ar sarežģītām, ātri mainīgām tehnoloģijām, ātru un svarīgu lēmumu pieņemšanu	25.6	Maiņu darbs (<i>darbs maiņās 8 stundas katru dienu</i>)	28	Izgarojumu, dūmu, putekļu vai bīstamu ķīmisku vielu ieelpošana	28.9

TOP 10	VAN 2006. gads	% 2006. gads	VAN 2010. gads	% 2010. gads	VAN 2013. gads	% 2013. gads	Visas nozares 2013. gads	% visas nozares 2013. gads
1	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā pircēji, pasažieri, audzēkņi, pacienti, klienti u.c.	79.2	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā pircēji, pasažieri, audzēkņi, pacienti, klienti u.c.	85.4	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā pircēji, pasažieri, audzēkņi, pacienti, klienti u.c.	76.3	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus</i> t.sk. neērtā pozā)	52.3
2	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus</i> t.sk. neērtā pozā)	48.7	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus</i> t.sk. neērtā pozā)	61.7	Darbs piespiedu pozā (<i>piem., stāvus, sēdus</i> t.sk. neērtā pozā)	53.4	Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav darbinieki Jūsu darba vietā – tādiem kā pircēji, pasažieri, audzēkņi, pacienti, klienti u.c.	52.0
3	Bioloģiskie faktori (<i>piem., ērcu encefalīts, vīrusu hepatīts, kontakts ar asinīm, dzīvniekiem</i>)	45.1	Bioloģiskie faktori (<i>piem., ērcu encefalīts, vīrusu hepatīts, kontakts ar asinīm, dzīvniekiem</i>)	54.3	Bioloģiskie faktori (<i>piem., ērcu encefalīts, vīrusu hepatīts, kontakts ar asinīm, dzīvniekiem</i>)	46.6	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukstas locītavā vai plecos</i>)	46.1
4	Summētais darba laiks (katru dienu citādāks darba laiks, kopumā nedrīkst pārsniegt 56 stundas nedēļā)	42.6	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	39.9	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	39.8	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	37.9
5	Smagu priekšmetu nešana vai pārvietošana	36.3	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukstas locītavā vai plecos</i>)	39.5	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukstas locītavā vai plecos</i>)	36.4	Smagu priekšmetu nešana vai pārvietošana	37.9
6	Laika trūkums	33.6	Maiņu darbs (<i>darbs maiņās 8 stundas katru dienu</i>)	35.3	Darbs ar sarežģītām, ātri mainīgām tehnoloģijām , ātru un svarīgu lēmumu pieņemšanu	33.9	Darbs ārā dažādos laika apstākļos (<i>vasarā un ziemā</i>)	36.3
7	Nakts darbs (vairāk kā 2 stundas laikā no 22.00 – 6.00)	32.7	Laika trūkums	29.3	Smagu priekšmetu nešana vai pārvietošana	31.4	Tik skaļš troksnis, ka nākas pacelt balsi, runājot ar cilvēkiem	32.5
8	Vienveidīgas kustības (<i>piem., plaukstas locītavā vai plecos</i>)	31.1	Izgarojumu, dūmu, putekļu vai bīstamu ķīmisku vielu ieelpošana	29.1	Laika trūkums	30.5	Caurvējš	31.8
9	Darbs ar sarežģītām, ātri mainīgām tehnoloģijām , ātru un svarīgu lēmumu pieņemšanu	29.4	Nakts darbs (<i>vairāk kā 2 stundas laikā no 22.00 – 6.00</i>)	26.1	Ķīmisko vielu uzsūkšanās caur ādu	28.8	Laika trūkums	30.6
10	Darbs ar datoru (vismaz 2 stundas dienā)	28.9	Darbs ar sarežģītām, ātri mainīgām tehnoloģijām , ātru un svarīgu lēmumu pieņemšanu	25.6	Maiņu darbs (<i>darbs maiņās 8 stundas katru dienu</i>)	28	Izgarojumu, dūmu, putekļu vai bīstamu ķīmisku vielu ieelpošana	28.9

TOP 3

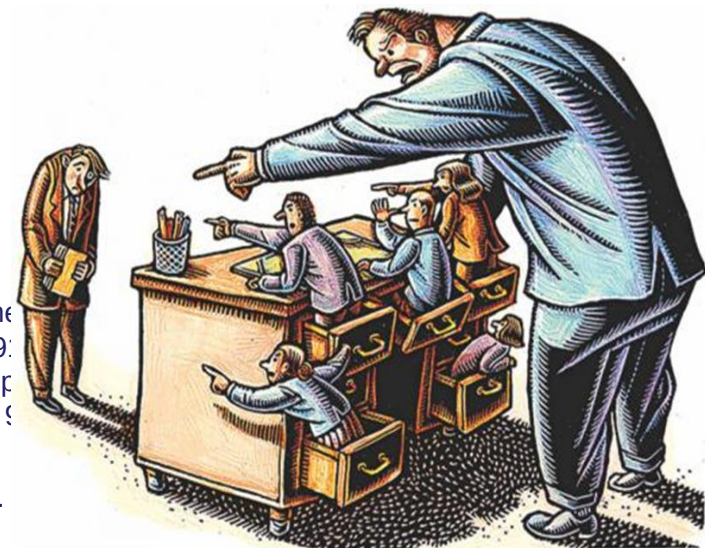
- Tiešs kontakts ar cilvēkiem – psiholoģiskās un fiziskās vardarbības draudi, stress, izdegšana darbā
- Darbs piespiedu pozā – arodslimību statistika parāda šī faktora nozīmību
-  Ir TOP 3 arī pārējās nozarēs nodarbinātajiem

Bioloģiskie riski

- Veselības aprūpes nozarē ir īpaši **aktuāli!** Inficēšanās risks rada spriedzi un stresu.
- Nav novēršami «avotā», bet gan ar pareiziem **DA pasākumiem** un pateicoties šo nelaimes gadījumu **reģistrācijai!**
- Biežākais inficēšanās veids ir dažādu mikrobu vai vīrusu **ieelpošana** no inficētiem pacientiem
- Inficēšanās risku var radīt arī **saskarsme** ar inficētiem pārsiešanas **materiāliem**, veļu vai medicīnas **ierīcēm** u.tml.
- Lielākā iespēja inficēties ir saistīta ar **saduršanos** ar asiem priekšmetiem
- **40%** māsu atzīmē, ka savā darba vidē **kādreiz ir sadūrušās** ar asiem priekšmetiem, kas, iespējams, ir bijuši inficēti, **BET 50%** no šīm māsām darba devēju par to neinformēja!

Psihosociālie riski

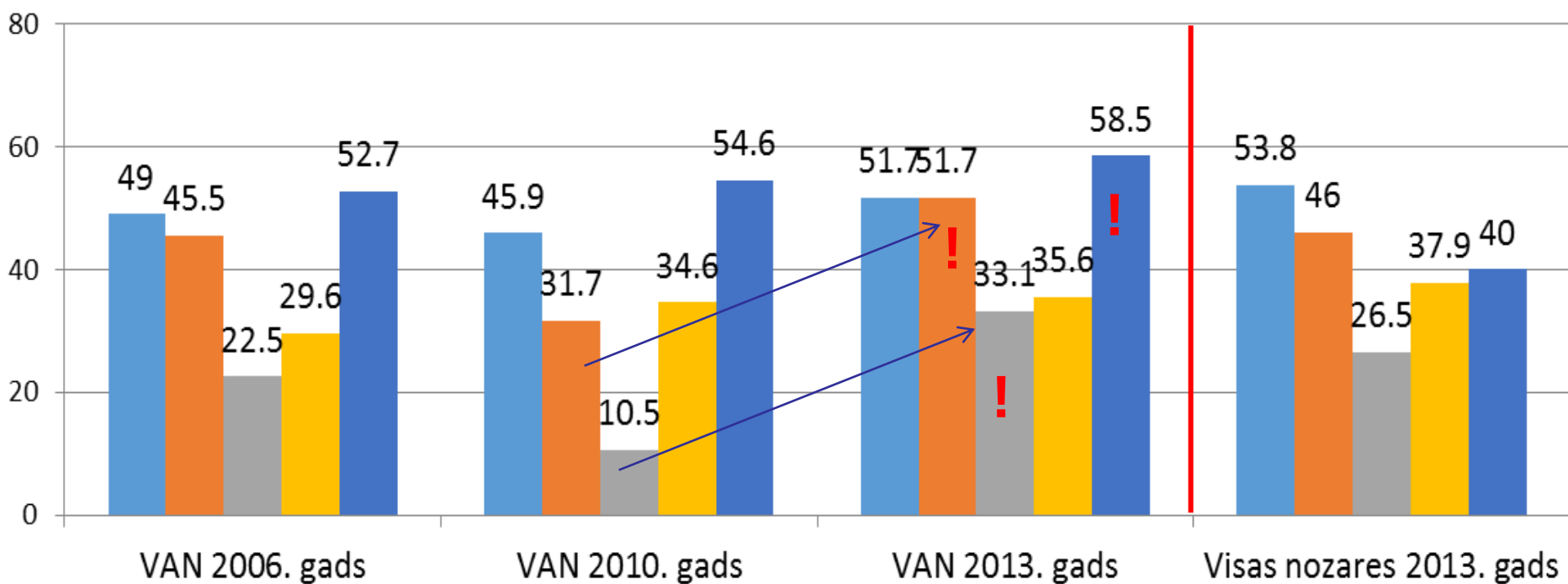
- Svarīga darba vides sastāvdaļa un stresa faktors ir attiecības darbā, konflikta situācijas, vardarbības risks
- Attiecības darbā var būt kā «atsvars» vai «stresors»
- Kontakts ar pacientiem, konflikti ar kolēģiem, mazs vadības atbalsts, psiholoģiskās vai fiziskās vardarbības draudi, tiek saistīti ar fiziskās un garīgās veselības traucējumiem.



1. Lambert, V.A.; Lambert, C.E.; Petrini, M.; Li, X.M.; Zhang, Y.J. Predictors of physical and mental health in hospital nurses within the People's Republic of China. *Int. Nurs. Rev.* 2007, 54, 85–91.
2. Malinauskienė, V.; Leišytė, P.; Malinauskas, R. Psychosocial job characteristics, social support and sense of coherence as determinants of mental health among nurses. *Medicina* 2009, 45, 910–917.
3. Piko, B.F. Psychosocial work environment and psychosomatic health of nurses in Hungary. *Stress* 2003, 17, 93–100.

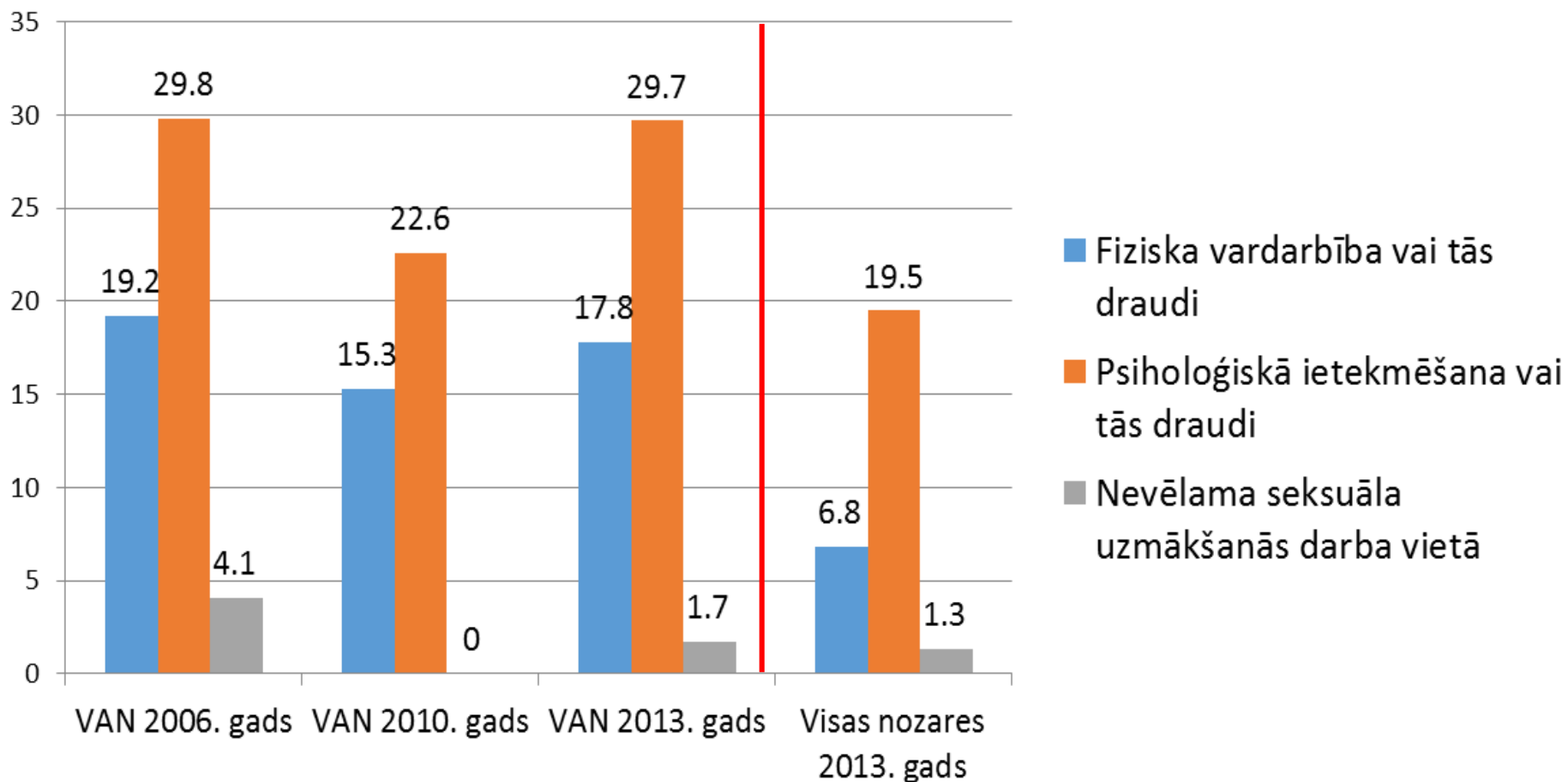
Konflikti darbā

- Nesaskaņas starp vadītājiem un darbiniekiem
- Konflikti darbinieku starpā
- Konflikti darbinieku grupu starpā
- Iekšēja konkurence starp darbiniekiem
- Konflikti ar klientiem



- VAN konflikti vairāk izteikti ar pacientiem, darbinieku un darbinieku grupu starpā
- konflikti ar vadītājiem un kolēģu starpā ir pieauguši, īpaši manāmi kolēģu starpā.

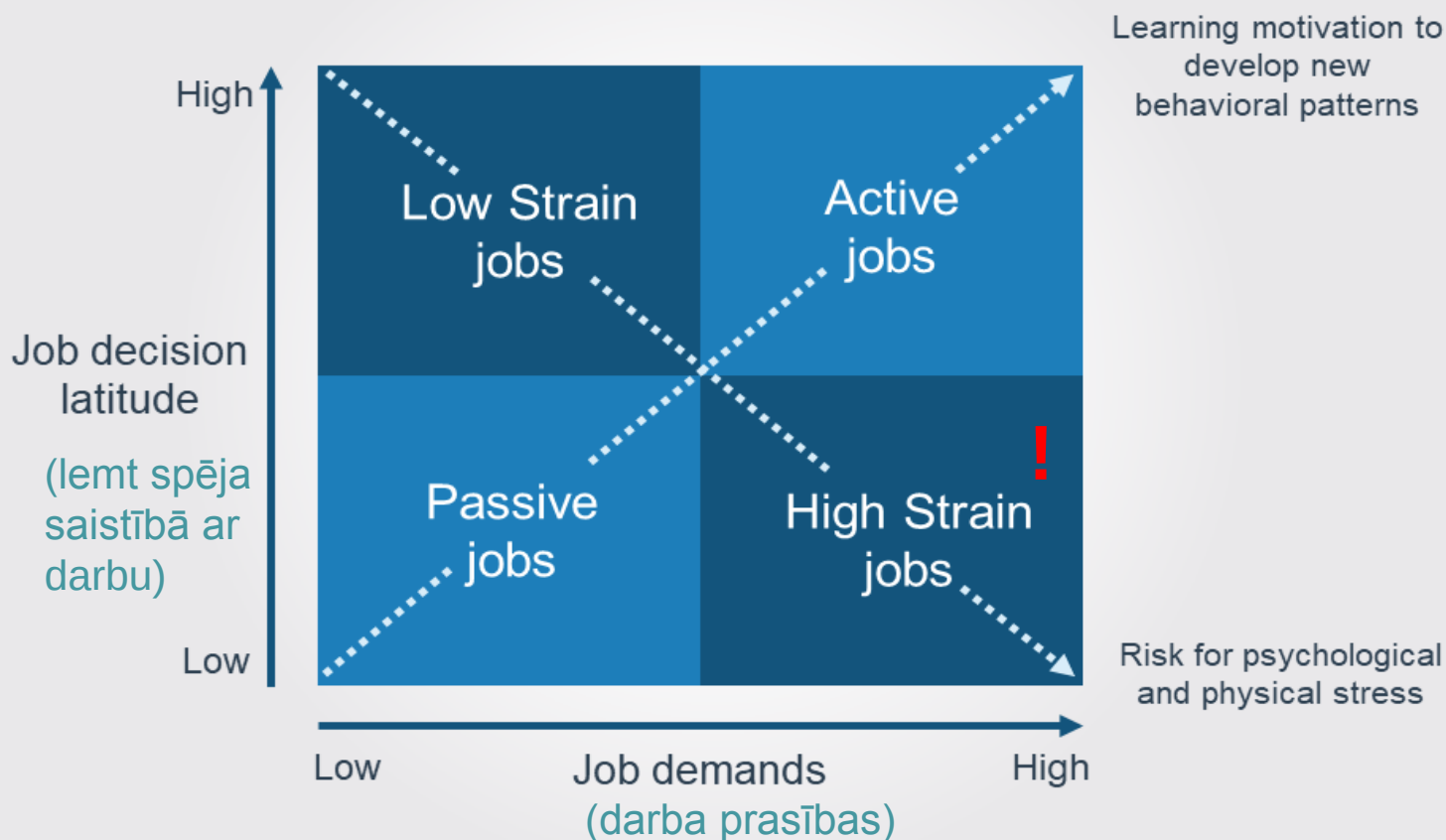
Vardarbība vai tās draudi darba vietā



- Fiziskās vardarbības draudi ir 2X biežāki, nekā pārējā nodarbināto populācijā
- Psiholoģiskā vardarbība arī ir izteikti augstāka
- Agresīvie pacienti (īpaši NMPD un uzņemšanā), psihiski slimi pacienti, pacientu radnieku uzbrukumi, kā arī iekšējā vardarbība kolektīvā (kolēģi vai vadītāji)

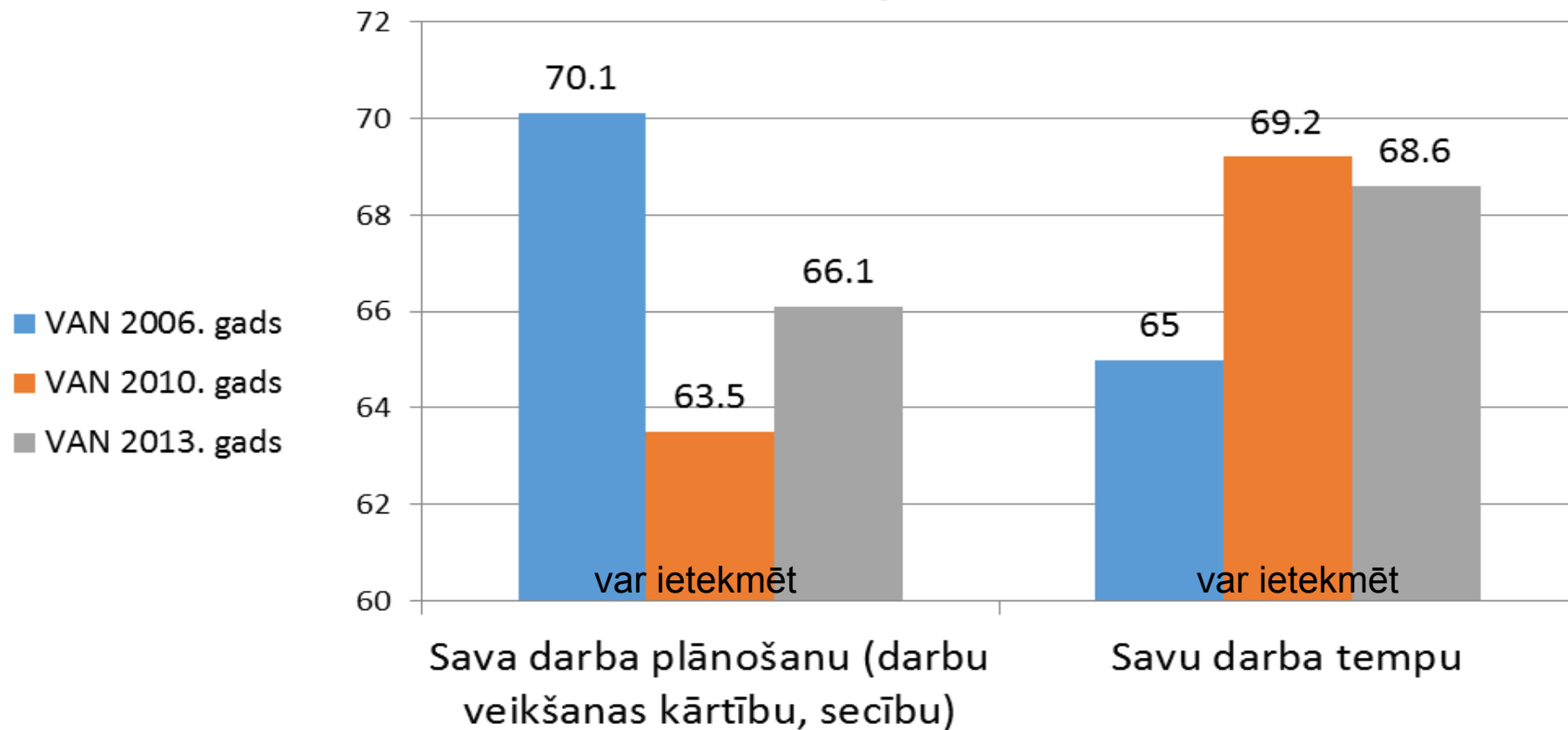
Darba plānošana un lemt spēja

Job Demand Control Model by Robert Karasek



Read more: www.toolshero.com

Iespēja ietekmēt savus darba pienākumus un darba tempu

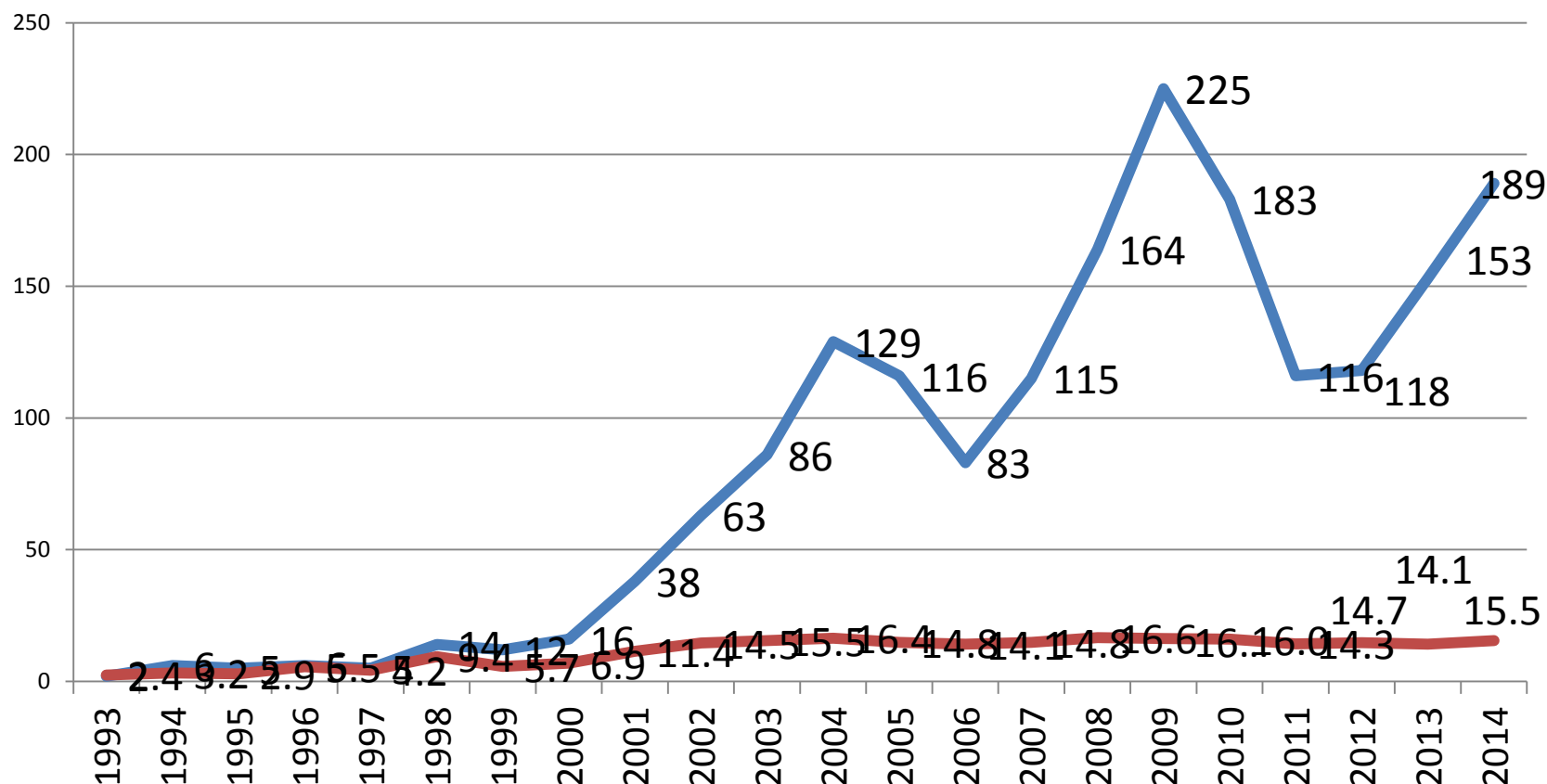


- Darba tempu bieži vien nosaka ārējie apstākļi
- Sava darba plānošana – **33.9% nevar ietekmēt** to!
- Darbu plānošana/neplānošana var būt stresa faktors vai arī pie pareizas plānošanas stresu mazināt

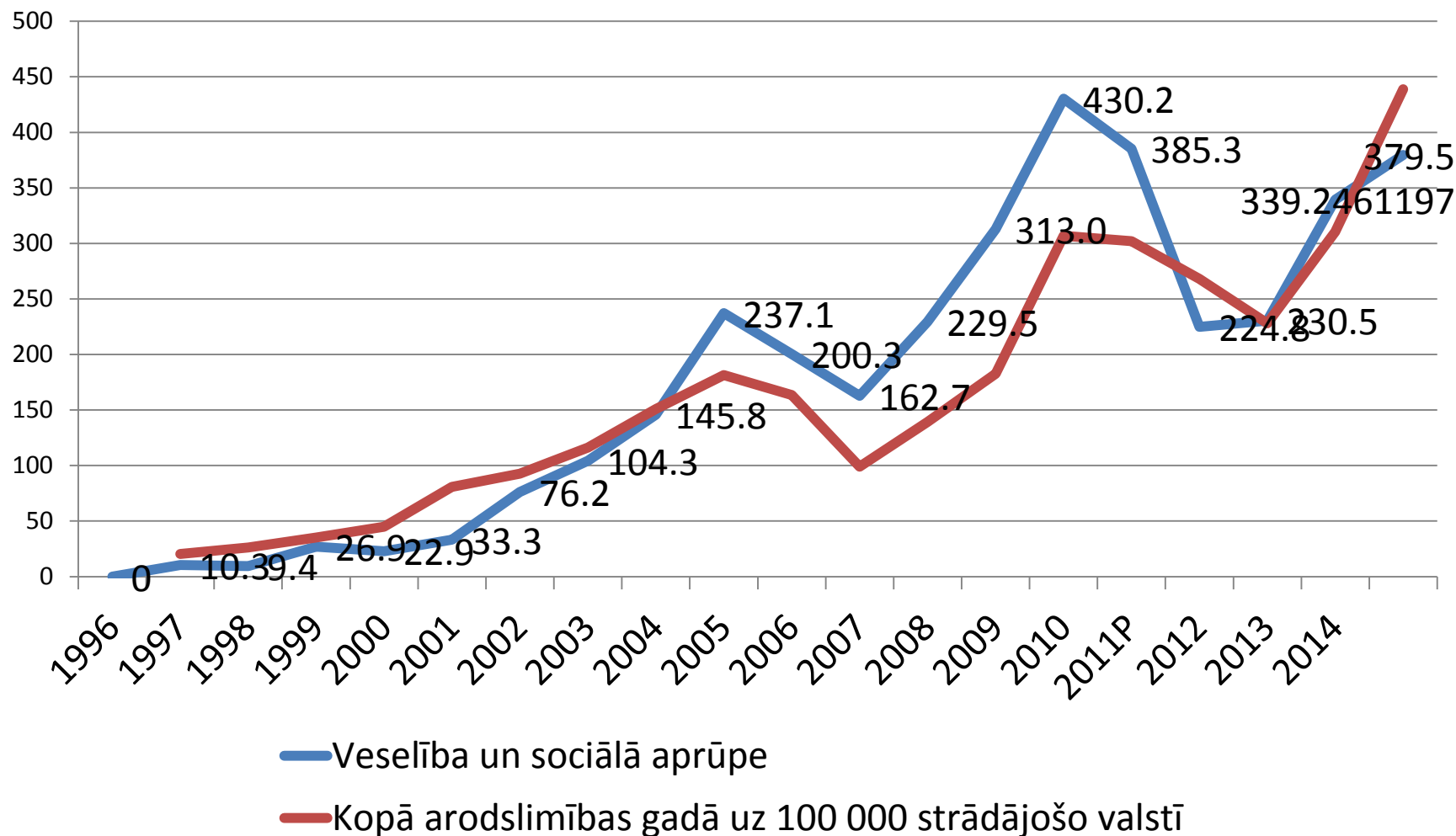
Arodslimības

Veselības aprūpes darbinieku-arodslimnieku skaita dinamika (absolūtais skaits)

- Veselība un sociālā aprūpe (absolūtais skaits)
- % no gada kopējā arodslimnieku skaita



Arodslimību biežuma attiecība: veselības aprūpe pret kopējo biežumu (100 000)



Arodslimības veselības aprūpē 2014

■ Kopējais arodslimību skaits nozarē:

» Sievietes: 171 (*457 slimības*)

» Vīrieši: 18 (*44 slimības*)

» **Kopā: 189 (*501 slimības*)**

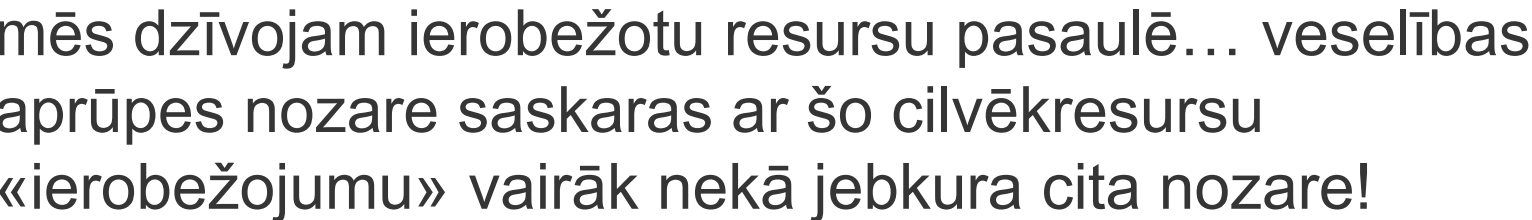
■ Vidēji: 2.7 *slimības* pacientam

■ Vidējais vecums : 54.3 gadi

■ Vidējais darba stāžs: 28.2

Arodslimības veselības aprūpē 2014

Biežākās arodslimības	Kopā	%
Fizisko pārslodžu arodslimības	460	91.9
Karpālā kanāla sindroms un n.ulnaris kompresija	114	22.8
Muskuļu-skeleta sistēmas slimības, t.sk.	346	69.1
<i>Mīksto audu bojājumi (cīpslas, saites u.c.)</i>	<i>131</i>	<i>26.1</i>
<i>Locītavu bojājumi (elkonis, plecs u.c.)</i>	<i>54</i>	<i>10.8</i>
<i>Mugurkaula bojājumi</i>	<i>161</i>	<i>32.1</i>
Citas arodslimības		
Izdegšanas sindroms	2	0.4
Alerģiskie dermatīti	6	1.2
Bronhiālā astma	3	0.6
Tbc	2	0.4
Vīrusu hepatīts C	3	0.6
Vēnu varikoze	8	1.6

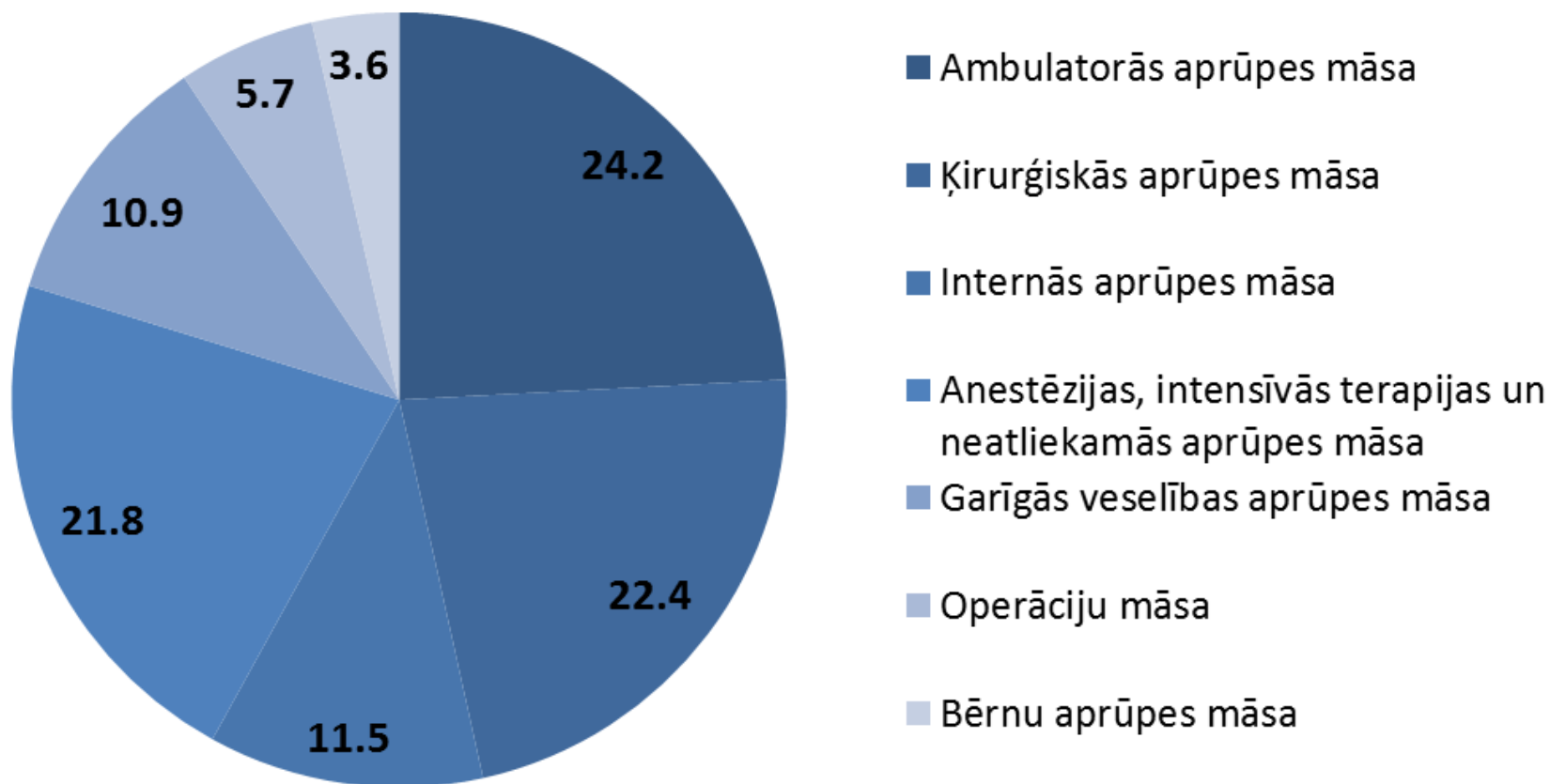




NURED aptauju dati

- Tika adaptēta zviedru aptauja QWC (*Quality-Work-Competence*)
- Aptaujātas praktizējošas medicīnas māsas, kas ieguva bakalaura vai maģistra grādu sākot ar 2011. gadu (gan elektroniski, gan papīr formāta aptauja)
- Izsūtītas/izdalītas kopā pāri par 1000 aptaujām
- Respondentu **skaits 388**
- Vidējais vecums **40.4±11.7** (21-78 gadi), visas **sievietes**
- Darba **stāžs** medicīnas māsas profesijā vid. **16.3±12.0** (3 mēn. – 51 gads)
- **43.5%** strādā **vairāk kā vienā darba vietā**

Galvenā specializācija pamata darba vietā



- Ambulatorās aprūpes, ķirurģiskās aprūpes un anestēzijas, intensīvās terapijas un neatliekamās aprūpes māsas ir visplašāk pārstāvētas (kopā 68.4%)

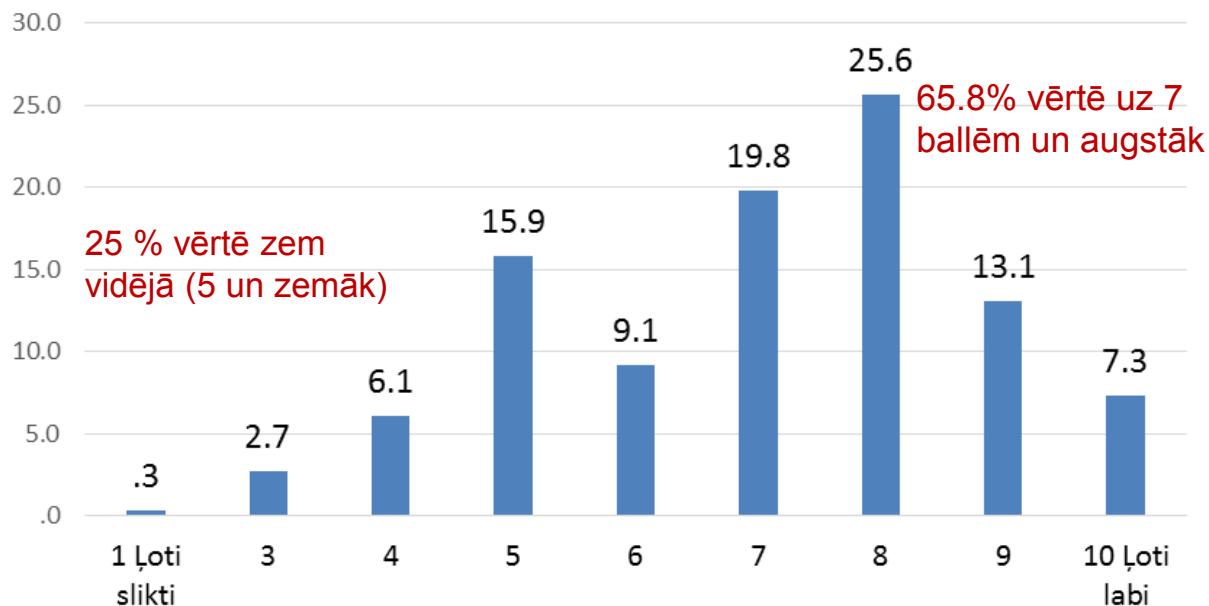
■ Veselības pašvērtējums
7 balles un augstāk
65.8% (daudz vai maz?)

■ Tikai **1/5 nav** slimojusi
pēdējā gada laikā

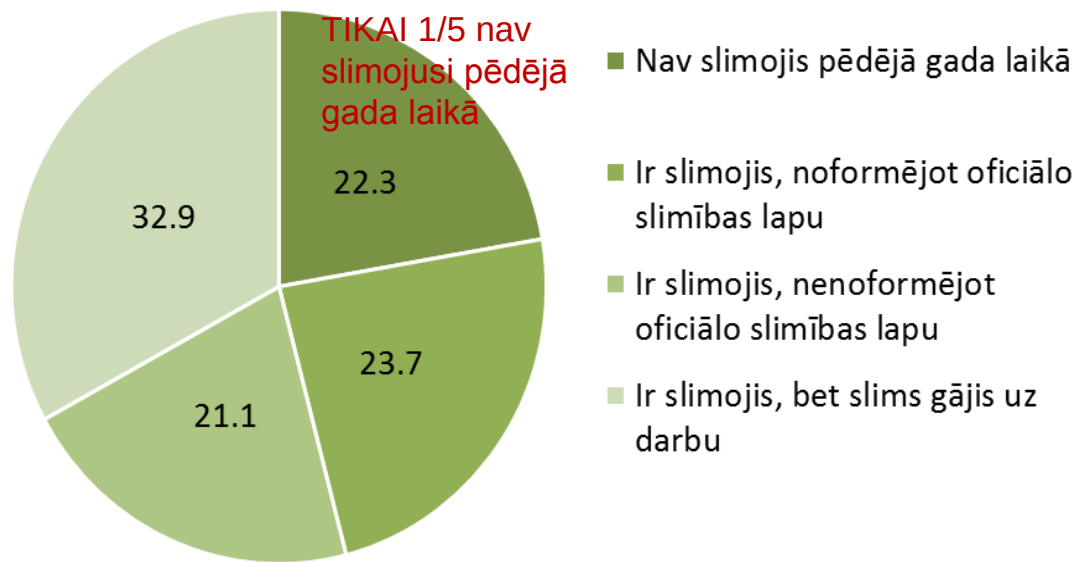
■ **32.9%** ir nākuši uz
darbu **esot slimī**

■ 1/5 slimojuši
noformējot oficiālo
slimības lapu (šie varētu
būt smagāki gadījumi,
nekā nenoformējot sl.i.)

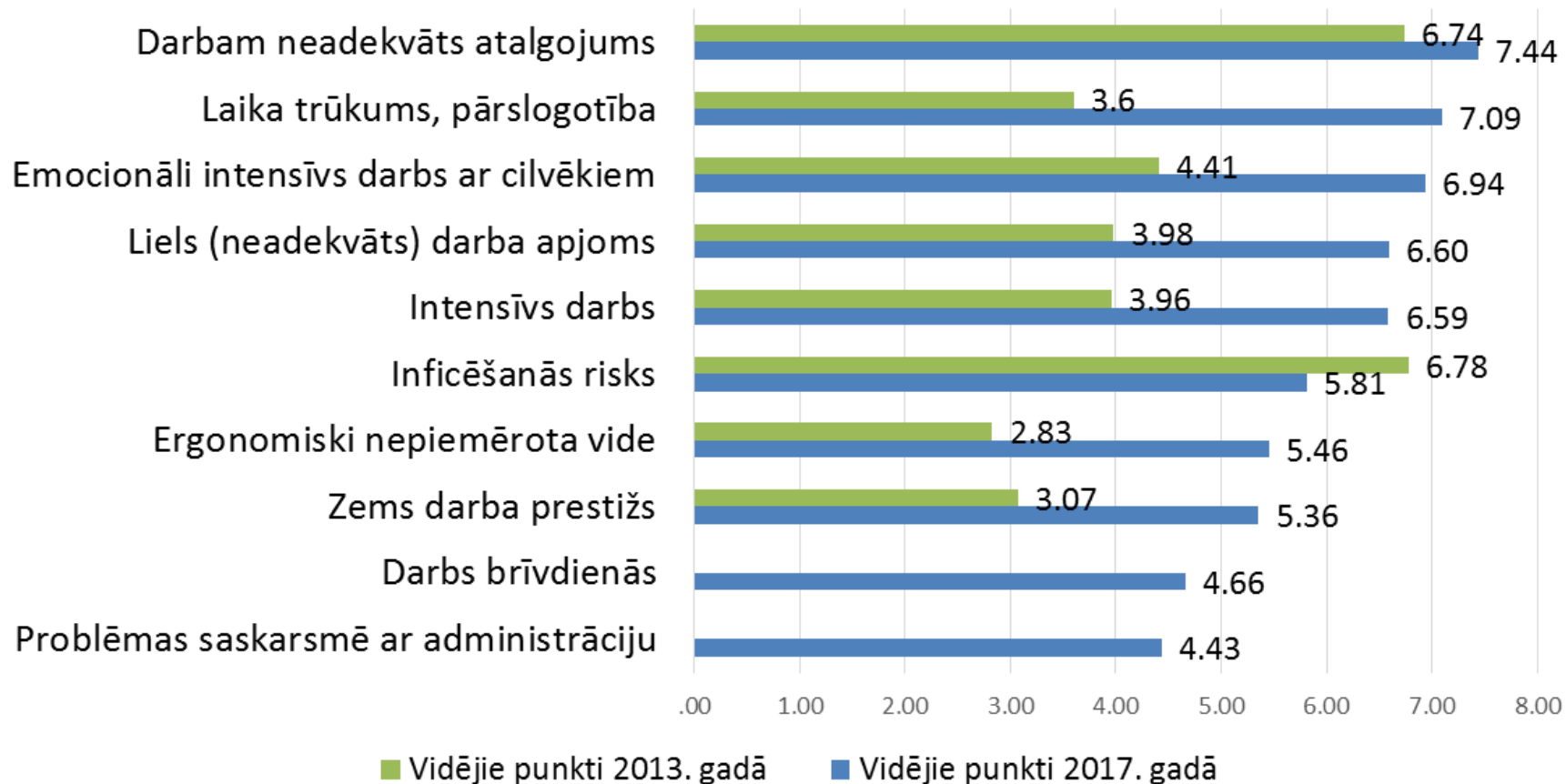
Veselības pašvērtējums



Darba nespēja pēdējā gada laikā



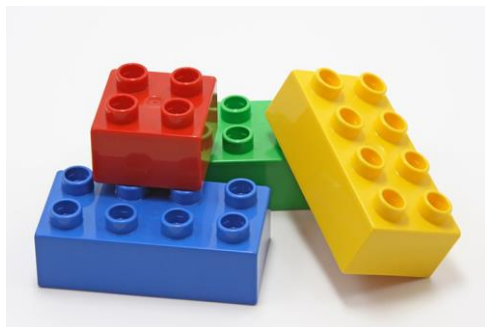
Kas izraisa vislielāko spriedzi darbā (1-10 balles)



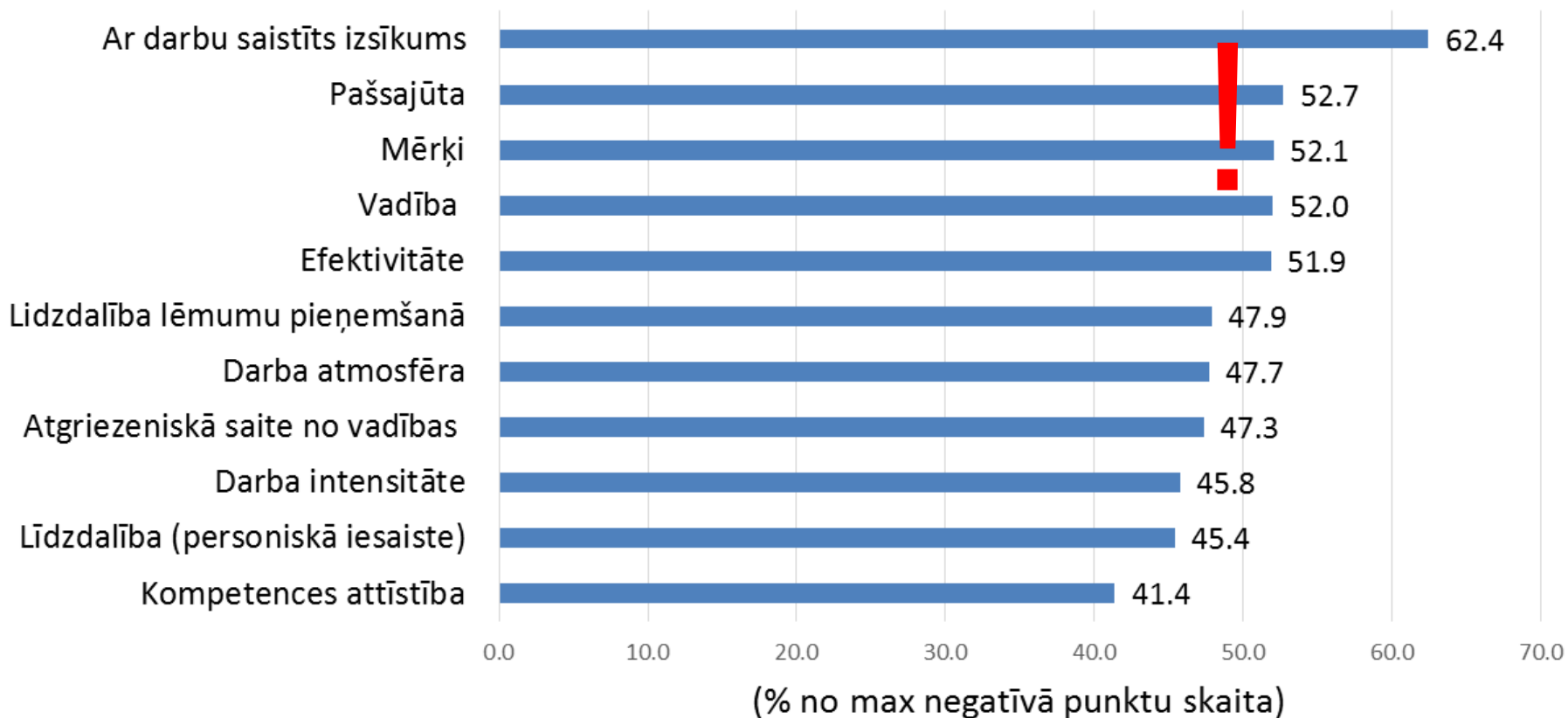
- Spriedzes vidējie rādītāji ir pieauguši visās sadaļās (izņemot inficēšanās risku)
- Darbam neadekvāts atalgojums paliek līderos, bet daudzu faktoru punkti ir gandrīz dubultājušies!

QWC jautājumi bloki

- Mērķi
- Atgriezeniskā saite no vadības
- Līdzdalība lēmumu pieņemšanā
- Līdzdalība (personīgā)
- Vadība
- Efektivitāte
- Kompetences attīstība
- Ar darbu saistīts izsīkums
- Darba atmosfēra
- Pašsajūta
- Darba intensitāte
- Pievienotie jautājumi:
soc-dem; spriedze;
darba nespēja;
apmierinātība ar darbu;
mācību programmas
vērtējums



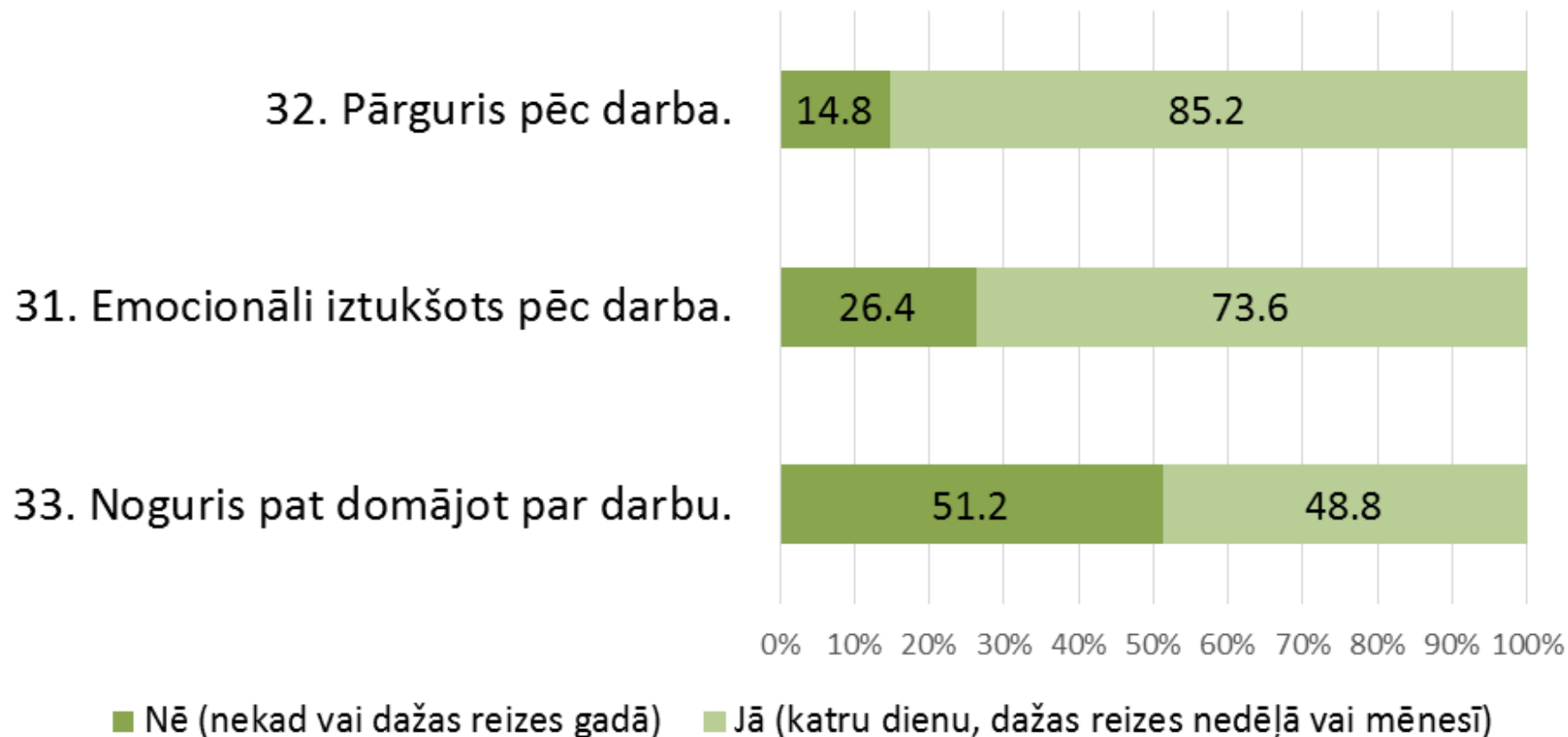
Max riska bloki



- vairāk par **pusi no max** negatīvā punktu skaita (vissliktākā situācija) uzrāda jautājumu bloki: darbinieku izsīkums un pašsajūta, mērķu sadaļa, vadība un darba efektivitāte

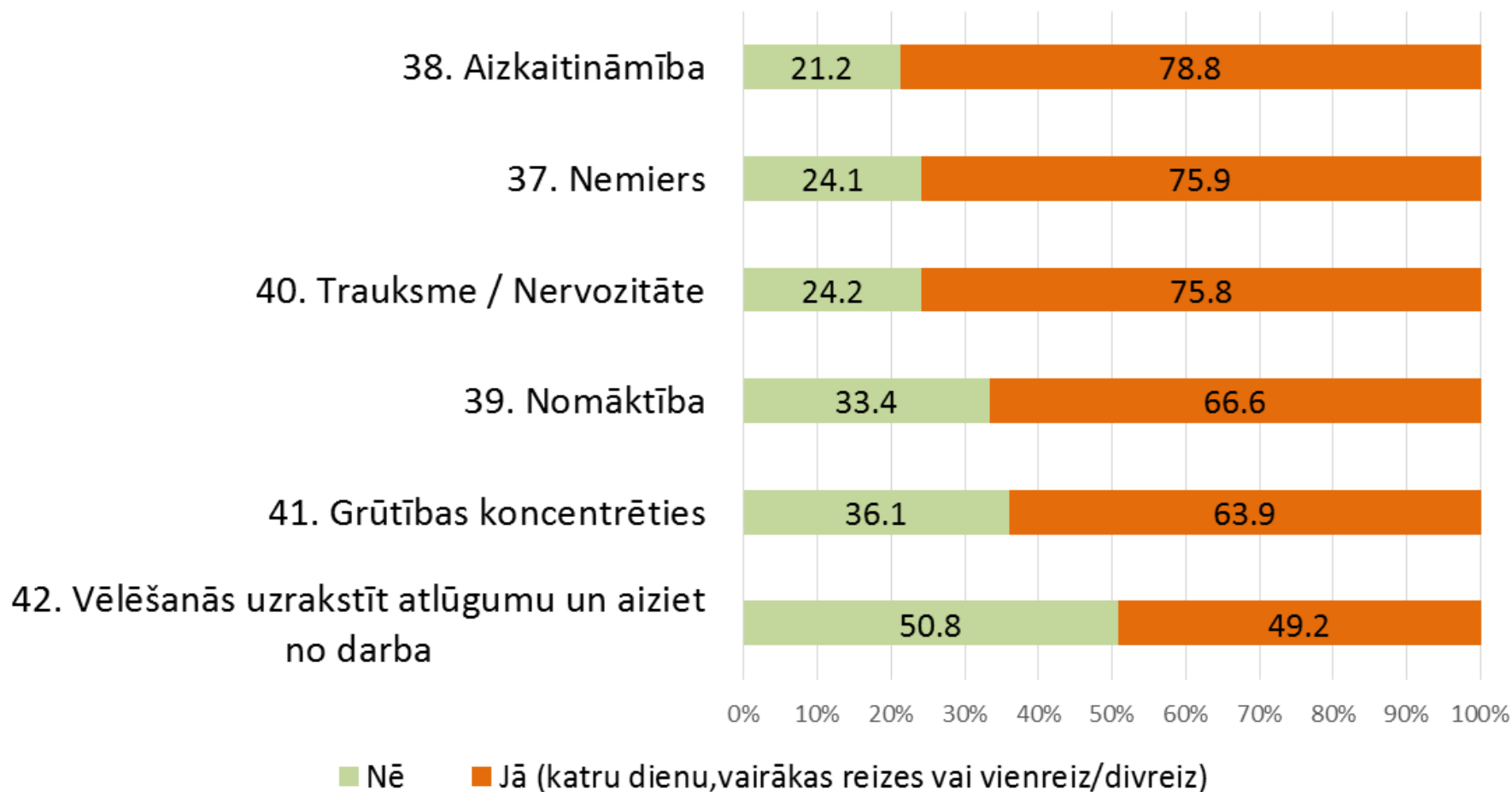
1

Ar darbu saistīts izsīkums



- Pārguruši un emocionāli iztukšoti pēc darba!!!
- Domas par darbu – nogurdina pusi!

Pašsajūta (pieredzējis pēd. mēneša laikā)



- Pēdējā mēneša atzīmētā pašsajūtas arī norāda uz izdegšanas draudiem
- Vēlēšanās uzrakstīt atlūgumu 50%/50%!

Izdegšanas risks?



Šie pašsajūtas un ar darbu saistītā izsīkuma rādītāji diezgan skaidri norāda uz augsto izdegšanas risku un izdegšanas pazīmēm.

Country	Regarded themselves to be burnt out		Intended to leave their job in the next year	
Belgium	730/2938	25	934/3164	30
England	1138/2699	42	1261/2896	44
Finland	232/1047	22	546/1111	49
Germany	431/1430	30	539/1498	36
Greece	246/315	78	177/358	49
Ireland	536/1293	41	612/1380	44
Netherlands	211/2061	10	418/2197	19
Norway	823/3501	24	942/3712	25
Poland	929/2321	40	1056/2387	44
Spain	787/2670	29	740/2774	27
Sweden	2788/9477	29	3418/10013	34
Switzerland	228/1563	15	447/1623	28
US	9122/27163	34	3767/27232	14

Uzskata, ka ir izdegušas/i

Plāno/vēlas pamest savu darbu nākamajā gadā

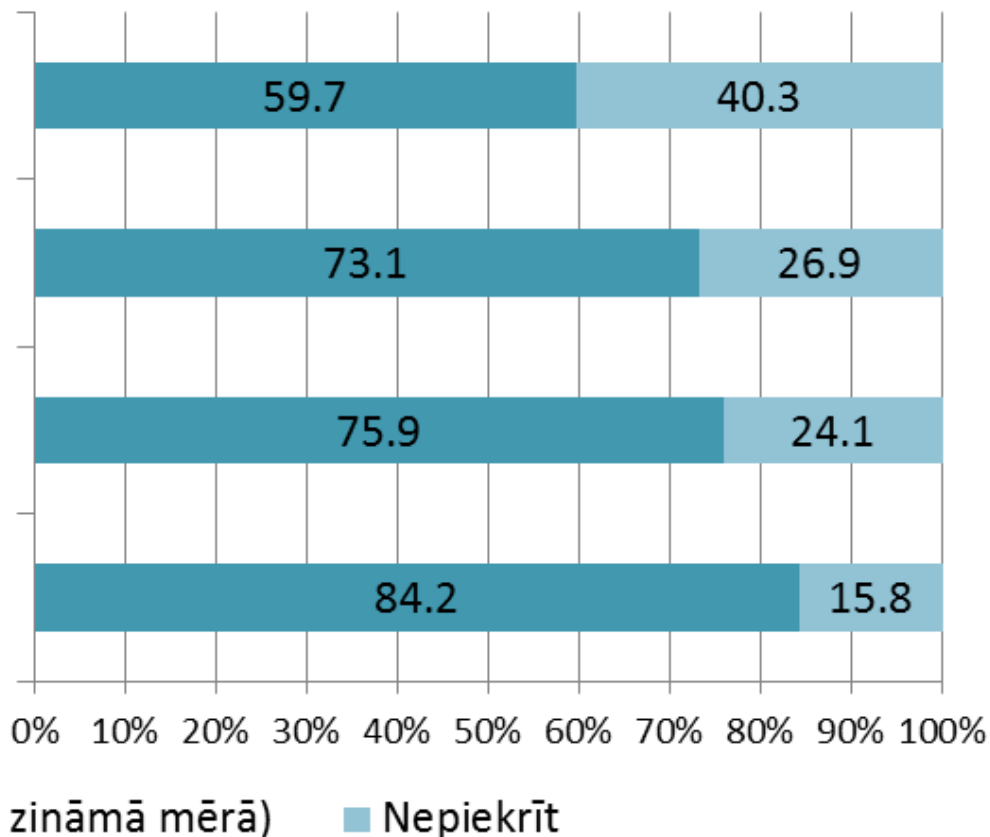
Mērķi

3. Man ir iespēja ietekmēt mērķus, kuri tiek uzstādīti.

2. Mērķi ir reāli sasniedzami.

4. Mērķus ir iespējams novērtēt.

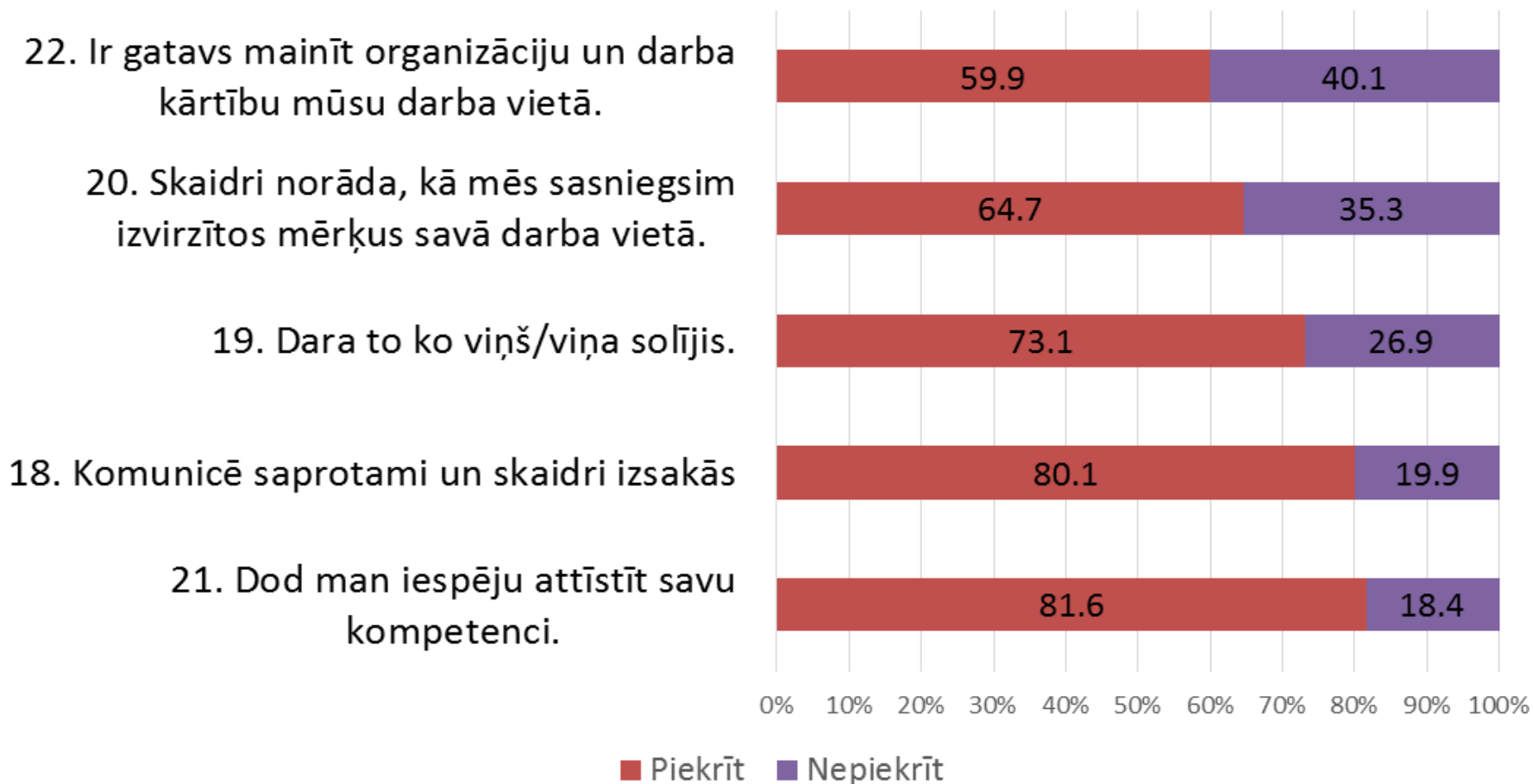
1. Mērķi ir skaidri definēti.



■ 40% nevar ietekmēt mērķus, kuri tiek uzstādīti

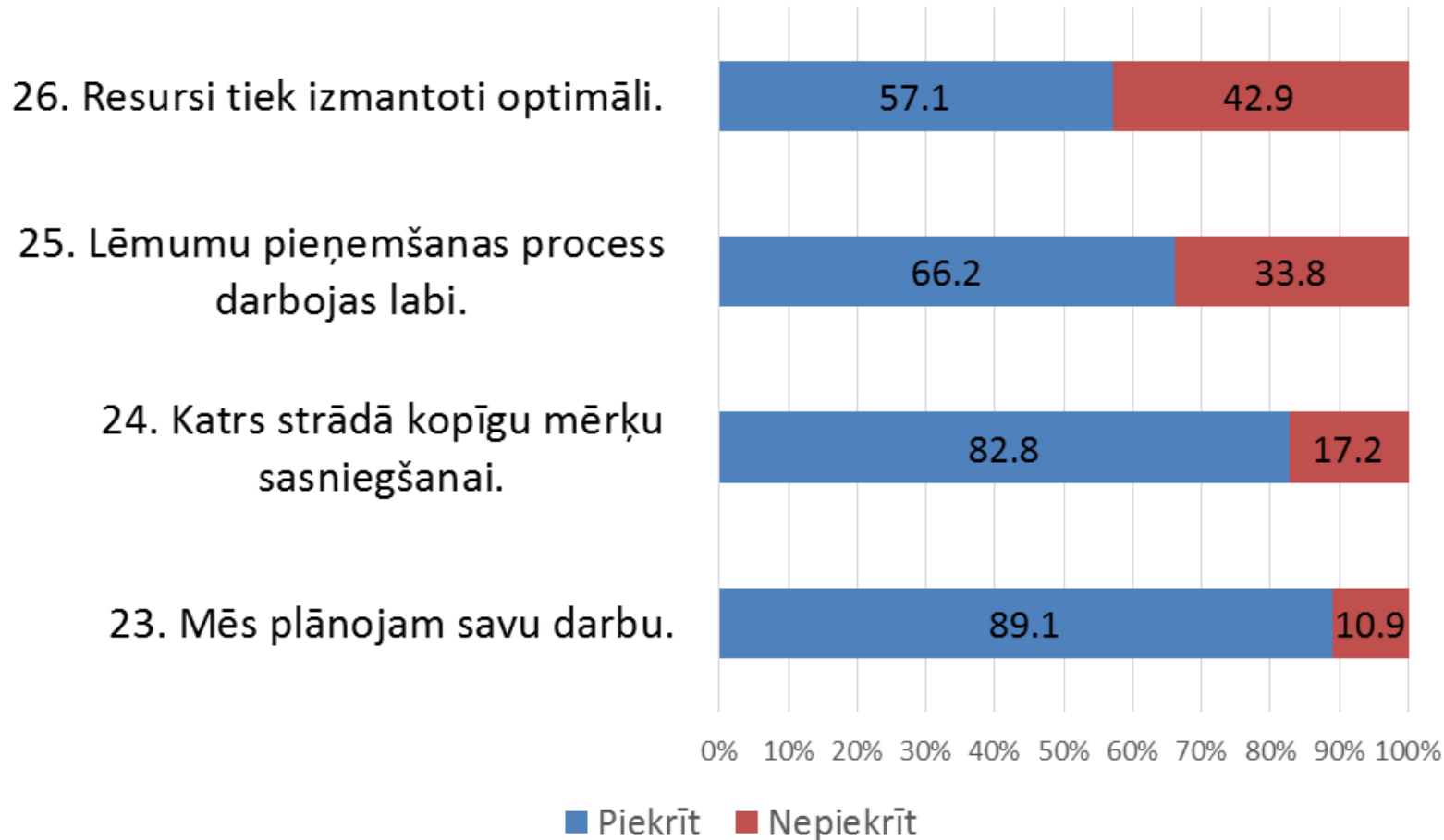
■ ¼ uzskata, ka mērķi nav reāli sasniedzami un tos ir grūti novērtēt

4 Vadība



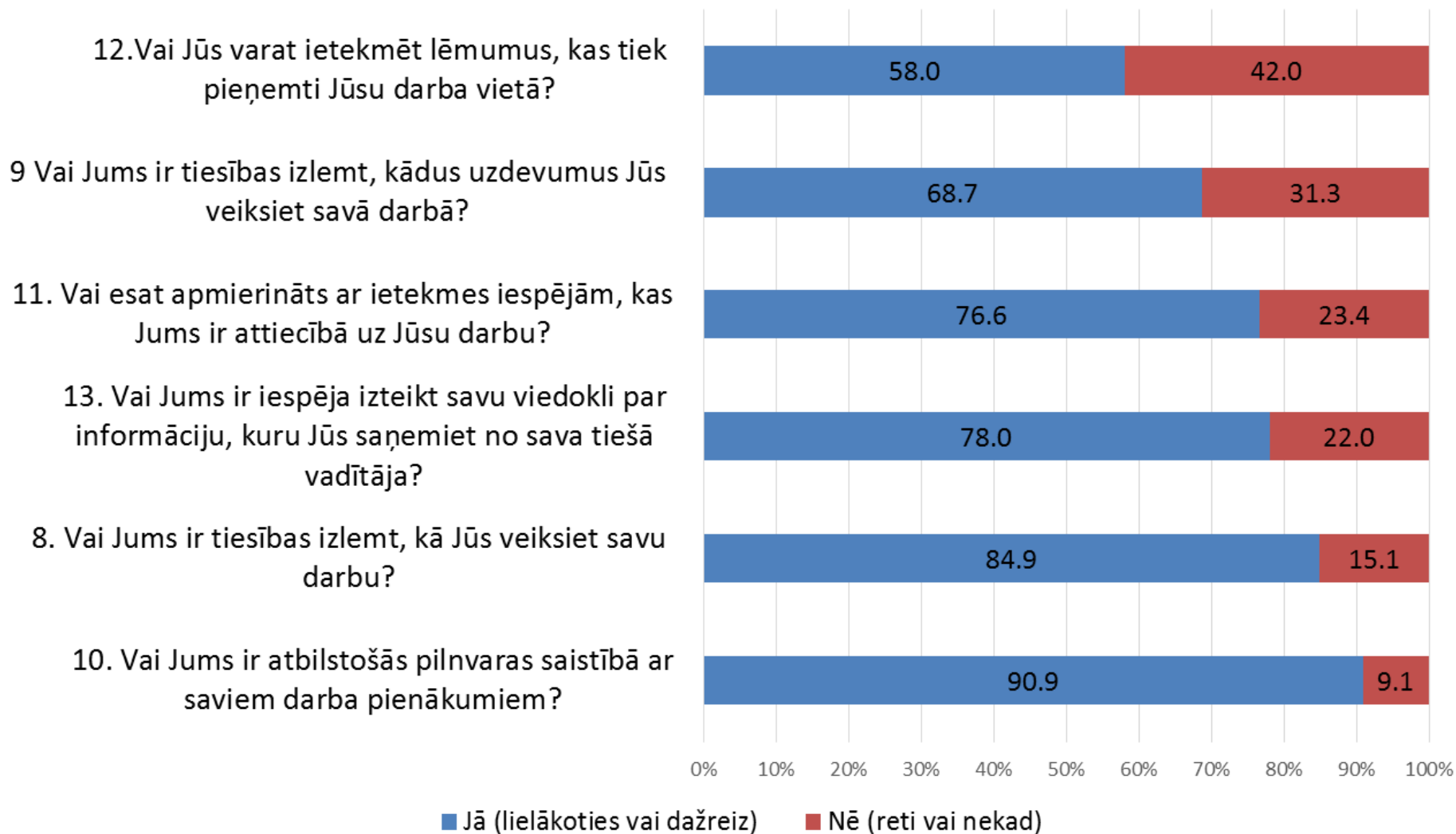
- Daudzi vadītāji nav gatavi mainīt darba kārtību, nav fleksibli
- 35% nav skaidras norādes, kā sasniegs uzstādīto mērķi
- Piektdaļai vadītāja komunikācija nav skaidra, kā arī vadītājs neizdara solīto.

Efektivitāte



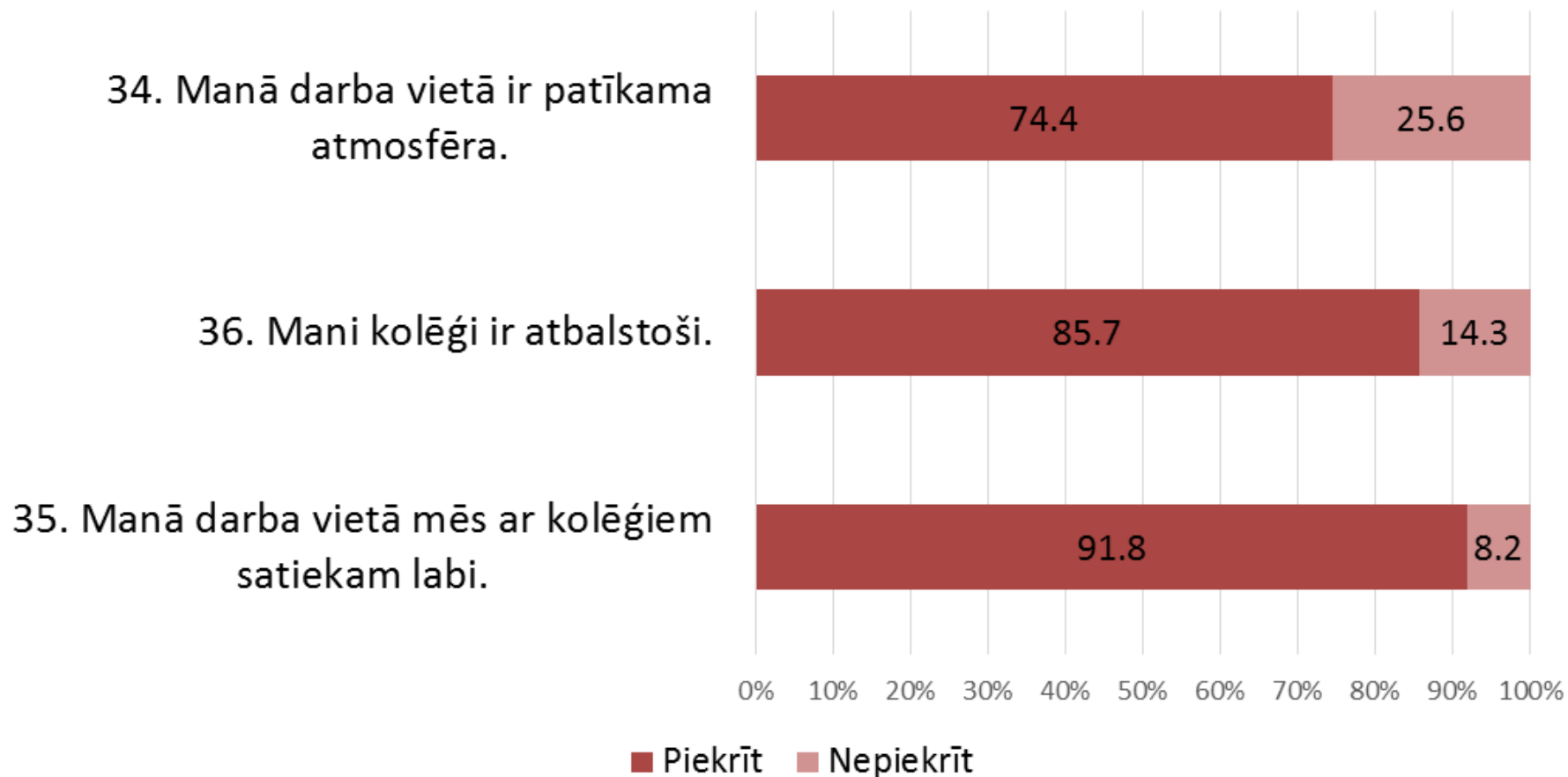
- Sistēmas ne efektivitātē, ne optimāla resursu izmantošana un lēmumu pieņemšanas process – ir ļoti svarīgi aspekti darba stresam!

Līdzdalība lēmumu pieņemšanā



- Trešdaļa nelemj, kādus uzdevumus veiks savā darbā
- Ir pilnvaras un var lemt, kā veikt savu darbu, lielākā daļa var izteikt savu viedokli vadītājam.

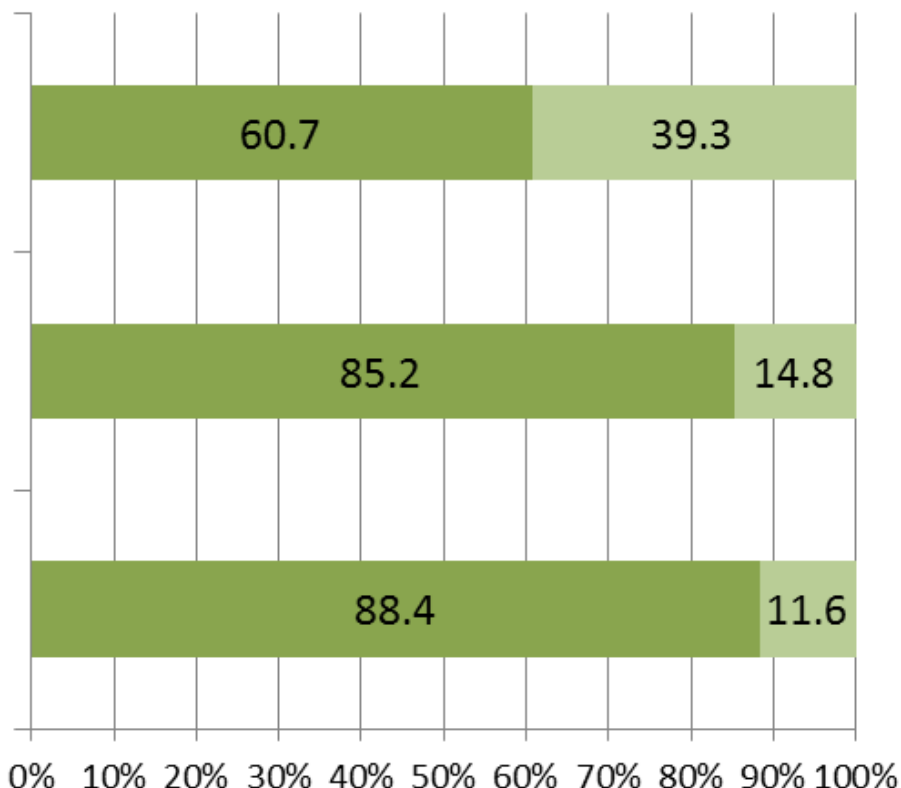
Darba atmosfēra



- Neskatoties uz to, ka kolēģi ir atbalstoši un gandrīz visi satiek labi, ceturtdaļai darba atmosfēra neliekas patīkama.

Atgriezeniskā saite no vadības

6. Vai Jūsu vadītājs dara Jums zināmu, ja Jūsu darbs ir izdarīts labi?



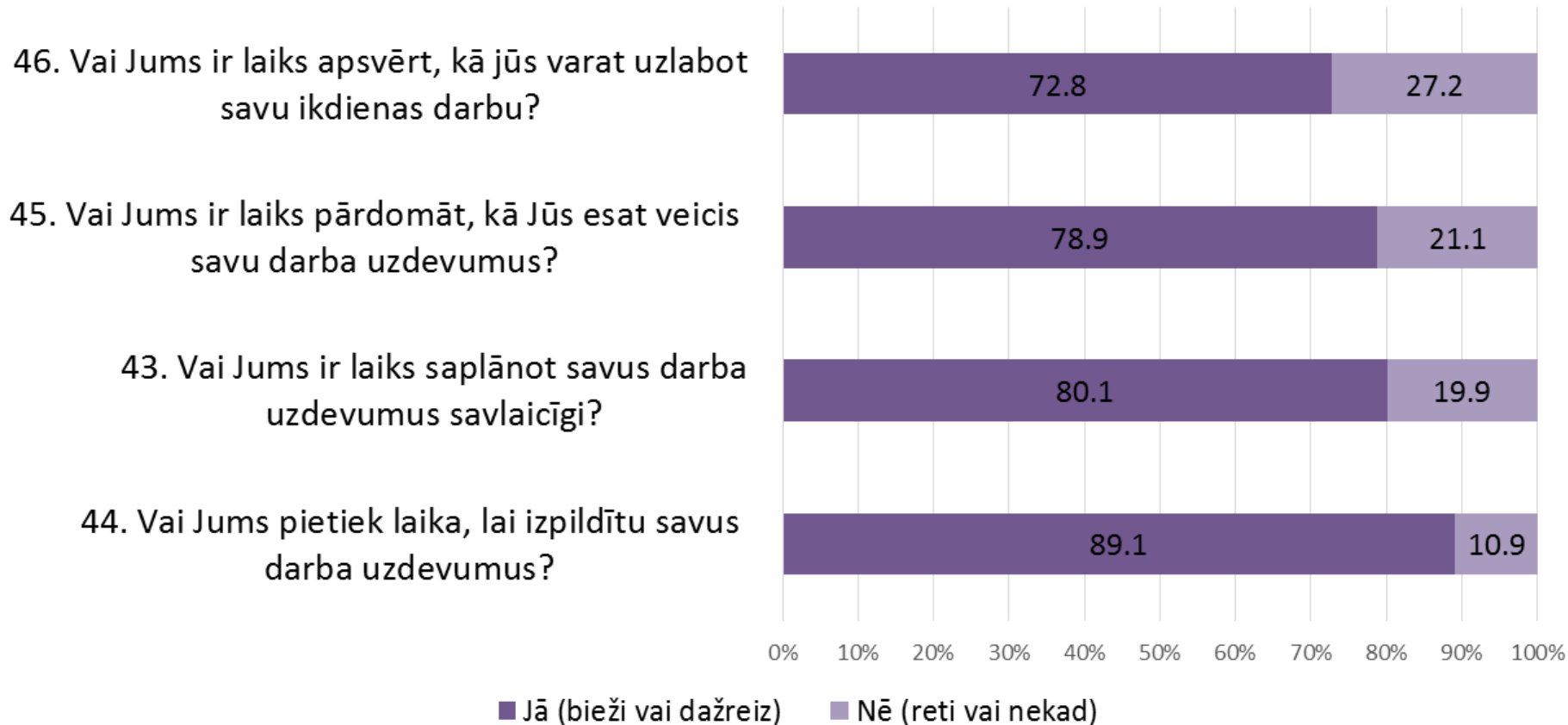
5. Vai Jūsu vadītājs skaidri pasaka, kas no Jums tiek sagaidīts Jūsu darbā?

7. Vai Jūsu vadītājs dara Jums zināmu, ja Jūsu darbs ir izdarīts slikti?

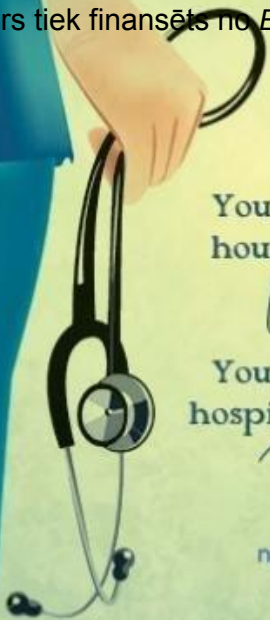
■ Piekrīt (lielā vai zināmā mērā) ■ Nepiekrīt

■ Neprotam pateikt paldies un paslavēt par labu darbu...

Darba intensitāte



- Darba intensitāte ir augsta, katram piektajam trūkst laiks, lai apsvērtu darba uzlabošanas iespējas, izvērtētu paveikto darbu un plānotu turpmāko darbu.



You don't build a
house without its
foundation.

You don't build a
hospital without its
Nurses.

nursetogether.com

»————«

**GOD FOUND
SOME OF
THE STRONGEST
WOMEN
AND MADE
THEM NURSES**

~~~~~



Care for one...  
that's *Love.*

Care for hundreds...  
that's *Nursing.*

nursetogether.com

**Rūpējaties par sevi!**