ZDRAVIE A PREVENCIA CEZ PRIZMU POVOLANIA SESTRY

Health and prevention from the viewpoint of the nursing profession

Viera Simočková¹, Mária Zamboriová²

11: 1–270, 2009
ISSN 1212-4117

¹Katolícka univerzita v Ružomberku, Fakulta zdravotníctva, detašované pracovisko Košice, Slovenská republika

²Lekárska fakulta Univerzity P. J. Šafárika, Košice, Slovenská republika

Summary

The basic aspect of the nurse work is consideration of bio-psycho-social factors affecting the health. Nursing itself deals with persons in health and disease but also with those, whose health is threatened. Nurses are representatives of professions, through the mediation of which they can considerably affect a wide group of clients of all the age categories throughout the life, from the birth to the death. On the other hand, they are also recipients of the health care and thus also of nursing care at all the levels. They are thus also responsible for their own health promotion. Besides others, they provide the health care clients with information in the education within the scope of the primary and secondary prevention. We are interested in the question of promoting nurses health. In our contribution, we offer certain results documenting preventive activities in the instance of promoting nurses health.

Key words: health – nurse – attitude to health – health promotion – prevention

Súhrn

Základom práce sestry je porozumieť bio-psycho-sociálnym faktorom, ktoré ovplyvňujú zdravie. Ošetrovateľstvo samotné sa zaoberá osobami v zdraví, chorobe, ale aj tými, ktorých zdravie je ohrozené. Sestry sú predstaviteľkami povolania, prostredníctvom ktorého majú významný vplyv na širokú skupinu klientov všetkých vekových kategórií počas celého života od narodenia až po smrť. Na druhej strane sú ony samotné prijímateľmi zdravotnej a tým aj ošetrovateľskej starostlivosti na všetkých úrovniach. Sú teda tiež zodpovedné za starostlivosť o vlastné zdravie. Okrem iného poskytujú informácie klientom zdravotnej starostlivosti pri edukácii v rámci primárnej, sekundárnej prevencie. Predmetom nášho záujmu bolo zistiť, ako si sestry chránia svoje zdravie. V príspevku prinášame niektoré zistenia, ktoré dokumentujú preventívne činnosti sestier v starostlivosti o vlastné zdravie.

Kľúčové slová: zdravie – sestra – postoj sestier k zdraviu – starostlivosť o zdravie – prevencia

ÚVOD

Sestry predstavujú najpočetnejšiu skupinu zdravotníckych pracovníkov, čím je určený aj ich potenciál pre pôsobenie v primárnej prevencii. Toto povolanie patrí medzi tie, kde zároveň pôsobí veľká fyzická a psychická záťaž, ktorá môže narušiť fungovanie organizmu. Sestry sa denne stretávajú s celým radom fyzikálnych, emocionálnych a psychosociálnych stresorov, preto predpokladom pre výkon ošetrovateľského povolania je aj primeraná odolnosť voči týmto vplyvom a dobrý zdravotný stav. Ošetro-

vateľstvo samotné sa zaoberá osobami v zdraví, chorobe, ale aj tými, ktorých zdravie je ohrozené. Základom práce sestier je takisto identifikovať bio-psycho-sociálne faktory, ktoré zdravie ovplyvňujú.

Sestry sú predstaviteľkami povolania, prostredníctvom ktorého majú významný vplyv na širokú skupinu klientov všetkých vekových kategórií počas celého života od narodenia až po smrť. Preto by mali preukázať schopnosť manažovať samých seba a tým aj svoje zdravie v zmysle podpory, udržiavania a prevencie cho-

rôb. Na to, aby pomáhali iným, im postačí odborný tezaurus, schopnosť kritického myslenia, komunikačné a praktické zručnosti. Ak majú pomôcť samy sebe, musia zapojiť vlastnú vôľu. Keďže sú aj ony prijímateľkami zdravotnej a tým aj ošetrovateľskej starostlivosti na všetkých úrovniach, sú spoluzodpovedné za starostlivosť o vlastné zdravie.

Metodika a charakteristika súboru

Cieľom práce bolo zistiť postoje sestier k svojmu zdraviu. V príspevku prinášame niektoré zistenia, ktoré dokumentujú preventívne čin-

nosti sestier v starostlivosti o vlastné zdravie. Použili sme dotazníkovú metódu. Rozdaných bolo 150 dotazníkov sestrám z Košického kraja. Návratnosť bola 81 %. Prieskum bol realizovaný v mesiacoch marec–apríl 2008. Súbor tvorilo 121 sestier. Priemerný vek sestier predstavoval 34 rokov, priemerná dĺžka praxe v zdravotníckom zariadení bola 14 rokov. V skupine respondentov mali najväčšie zastúpenie sestry s praxou v zdravotníckom zariadení od 10 do 20 rokov (33 %), 47 % sestier uviedlo ako najvyššie ukončené vzdelanie strednú zdravotnícku školu.

VÝSLEDKY

Graf č. 1 Vnímanie zdravia sestrami

Iba niečo viac ako 1/3 sestier uviedla, že sa cíti byť zdravá (graf č. 1).

Graf č. 2 Častosť návštevy praktického lekára sestrami

Ako vidieť v grafe č. 2, vysoké percento sestier (62 %) uvádza, že praktického lekára navštívi iba pri zdravotných problémoch (ZP), hoci zo zákona (577/2004 Z. z. a v znení ne-

skorších predpisov) má každý občan nárok na preventívnu prehliadku v určených časových intervaloch.

Graf č. 3 Častosť návštevy zubného lekára sestrami

Graf č. 4 Častosť návštevy gynekológa sestrami

Pri návšteve zubného lekára a gynekológa z preventívneho hľadiska je situácia o niečo

lepšia ako pri návšteve praktického lekára (grafy č. 3, 4).

Graf č. 5 Dispenzarizácia sestier u lekára-špecialistu

Graf č. 6 Najčastejší lekári-špecialisti, u ktorých sú sestry dispenzarizované

Viac ako 1/3 sester uviedla, že je dispenzarizovaná u lekára-špecialistu z dôvodu nejakého zdravotného problému (grafy č. 5, 6).

Graf č. 7 Očkovanie sester proti vírusovej hepatitíde B (VHB)

Pätina respondentiek uviedla (graf č. 7), že nie je očkovaná proti vírusovej hepatitíde B, hoci uvedené očkovanie je pre zdravotníckych pracovníkov bezplatné.

Graf č. 8 Očkovanie sester proti chrípke

V grafe č. 8 vidieť, že 3/4 sester z nášho súboru neboli nikdy očkované proti chrípke.

Graf č. 9 Rizikový faktor – fajčenie sestier

Fajčenie je závažným rizikovým faktorom pri vzniku civilizačných ochorení a predstavuje spoločenský i zdravotný problém v zmysle závislosti. Pravidelné fajčenie zdvojnásobuje riziko kardiovaskulárnych chorôb a v značnej miere sa podieľa na vzniku rakoviny. Je potrebné

naďalej pátrať po hlavných príčinách fajčenia a tabakizmu u zdravotníckych pracovníkov vrátane sestier, prečo napriek poznaniu všetkých rizík pomerne vysoké percento z nich fajčí. K uvedenej závislosti sa priznáva štvrtina respondentiek zo skúmanej vzorky (graf č. 8).

Graf č. 10 Používanie ochrannobezpečnostných pomôcok (OBP) pri práci sestier

Od roku 2006 platí na Slovensku zákon 331/2006, podľa ktorého sú zdravotnícki pracovníci povinní používať pri práci ochrannobezpečnostné pomôcky. Tretina sestier používa pri práci ochrannobezpečnostné pomôcky iba občas (graf č. 10). Profesionálne riziko infekcie

u sestier je spôsobené exponovaním všetkým mikroorganizmom, ktoré sa nachádzajú v ich pracovnom prostredí. Najčastejšie sú to krvou prenosné infekcie (VHB, VHC a HIV), vzduchom prenosné infekcie, črevné nákazy, nákazy kože a slizníc.

Diskusia

Postoj sestier a vplyv pracovných faktorov na zdravie je skúmaný celosvetovo. Príkladom toho je aj národná štúdia realizovaná v Kanade a v Severnej Amerike (National Survey..., 2008), ktorá má za úlohu v pravidelných intervaloch mapovať uvedené faktory.

Pri ochrane zdravia a predchádzaní rôznych ochorení zohráva významnú úlohu prevencia. Aj keď je primárna prevencia najdôležitejšia, sestry ju často nevyužívajú a zanedbávajú preventívne prehliadky, aj keď na ne máme právo zo zákona. Ako naznačujú naše výsledky, sestry ešte v rámci preventívnych vyšetrení navštívia gynekológa a zubného lekára, ale preventívne prehliadky u praktického lekára sú na veľmi nízkej úrovni. Často sa liečia samy, hoci liečiť samých seba nie je vhodné a v prípade potreby sa treba zveriť do rúk odborníkov. Absentuje dôsledná kontrola zamestnávateľa. Podpora zdravia by sa mala stať jednou z ústredných tém každej inštitúcie, najmä ak sa jedná o zdravotnícke zariadenie. V konečnom dôsledku zdravý a spokojný zamestnanec podáva lepší výkon a znižuje sa absencia v práci. Pri zdravotných problémoch zamestnancov to naopak predstavuje pre každú organizáciu určité finančné straty a riziko znižovania kvality či rozsahu poskytovaných služieb. Bolo by vhodné upraviť preventívne prehliadky aj v organizačnom poriadku.

ZÁVĚR

Náš príspevok je sondou do zdravotného uveďomenia sestier. V budúcnosti by sme chceli rozšíriť dotazník o ďalšie sledované faktory a zapojiť do štúdie čo najviac sestier z rôznych oblastí Slovenska. Doteraz získané výsledky naznačujú, že je potrebné sa zamerať viac na motiváciu sestier k aktívnemu záujmu o svoje zdravie a preferenciu zdravého životného štýlu, keďže sestry pracujúce v oblasti podpory zdravia by mali byť vzorom a príkladom postoja k vlastnému zdraviu.

LITERATÚRA

NR SR č. 331/2006 Z. z., o podrobnostiach o požiadavkách na prevádzku zdravotníckych zariadení z hľadiska ochrany zdravia a o opatreniach na predchádzanie nemocničným nákazám.

National Survey of the Work and Health of Nurses. 2008 [online], [cit. 2008-04-02]. Dostupné z: <http://secure.cihi.ca/cihiweb/en/zion_20070815_e.html>.

ZELENÍKOVÁ, R.: Životný štýl študentov ošetrovateľstva. In: *Sborník Cesta k profesionálnímu ošetrovatelství II: Sborník příspěvků II. slezské vědecké konference ošetrovatelství s mezinárodní účastí*. Ed. kolektiv autorů pod vedením A. Archalousové. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2007. s. 133–135, 170.

Viera Simočková a Mária Zamboriová
simocko@internetkosice.sk