

EVALUATION OF LIFESTYLE AND RISK BEHAVIOR IN MEDICAL WORKERS

Guțu Valeria¹

Scientific adviser: Ciobanu Elena¹

¹Hygiene discipline, Department of Preventive Medicine, Nicolae Testemitanu University.

Background. Adopting a healthy lifestyle and reducing or excluding risky behaviors are decisions taken individually. Risky behaviors not only affect physical health, but also cognitive performance, emotions, and overall quality of life. **Objective of the study.** Assessing the lifestyle and risky behaviors of health care workers. **Material and Methods.** A descriptive study was conducted between January and May 2022. The study involved 62 medical workers from medical health care institutions in the country. Respondents' online questioning was used. The instrument included 27 questions, which were subsequently subjected to statistical processing. **Results.** 70% of women and 30% of men participated in the study. Most of the respondents were included in the age group 20-30 years - 68%, being followed by those in the age category 30-40 years - 25%. In 55% of cases, respondents work more than 10 hours a day, and 30% do not have recreation breaks, 40% of people sleep less than 5 hours, and insomnia has been reported in 25% of cases. To get rid of stress, respondents take walks in the open air (70%), go to the gym (35%), drink alcohol (35%), take a sedative (15%), and smoke (10%). The lack of a healthy and balanced diet was attested in 75% of cases. Physical activity was practiced by only 50% of respondents. **Conclusions.** The study found that medical staff do not fully adopt a healthy lifestyle. The presence of risky behaviors is tried to be explained by the specifics of the activity and the stressful work schedule.

Keywords: lifestyle, risky behavior, medical workers

EVALUAREA STILULUI DE VIAȚĂ ȘI AL COMPORTAMENTELOR CU RISC LA LUCRĂTORII MEDICALI

Guțu Valeria¹

Conducător științific: Ciobanu Elena¹

¹Disciplina de igienă, Departamentul Medicină Preventivă, USMF "Nicolae Testemițanu".

Introducere. Adoptarea unui stil de viață sănătos și reducerea sau excluderea comportamentelor cu risc sunt niște decizii luate la nivel individual. Comportamentele cu risc nu afectează doar sănătatea fizică, dar și performanța cognitivă, emoțiile și calitatea generală a vieții. **Scopul lucrării.** Evaluarea stilului de viață și al comportamentelor cu risc la lucrătorii medicali. **Material și Metode.** A fost realizat un studiu descriptiv în perioada ianuarie – mai 2022. În studiu au participat 62 de lucrători medicali din instituțiile medico-sanitare din țară. A fost utilizată chestionarea online a respondenților. Instrumentul a inclus 27 de întrebări care ulterior au fost supuse prelucrării statistice. **Rezultate.** În studiu au participat 70% femei și 30% bărbați. Majoritatea respondenților s-au inclus în categoria de vârstă 20-30 ani – 68%, fiind urmași de cei din categoria de vârstă 30-40 ani – 25%. În 55% cazuri respondenții lucrează mai mult de 10 ore în zi, iar 30% nu dispun de pauze de recreere. Mai puțin de 5 ore dorm 40% persoane, iar insomnia a fost relatată în 25% cazuri. Pentru a scăpa de stres, respondenții fac plimbări în aer liber (70%), merg la sală (35%), beau alcool (35%), beau un calmant (15%) și fumează (10%). Lipsa unei alimentații sănătoase și echilibrate a fost atestată în 75% cazuri. Activitatea fizică a fost practică doar de 50% dintre respondenți. **Concluzii.** Studiul a evidențiat că și personalul medical nu întrutotul adoptă un stil de viață sănătos. Prezența comportamentelor cu risc se încearcă a fi explicat prin specificul activității și a programului de lucru stresant.

Cuvinte cheie: stil de viață, comportament cu risc, lucrători medicali.