



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

Guțu Valeria, Ciobanu Elena

Disciplina 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

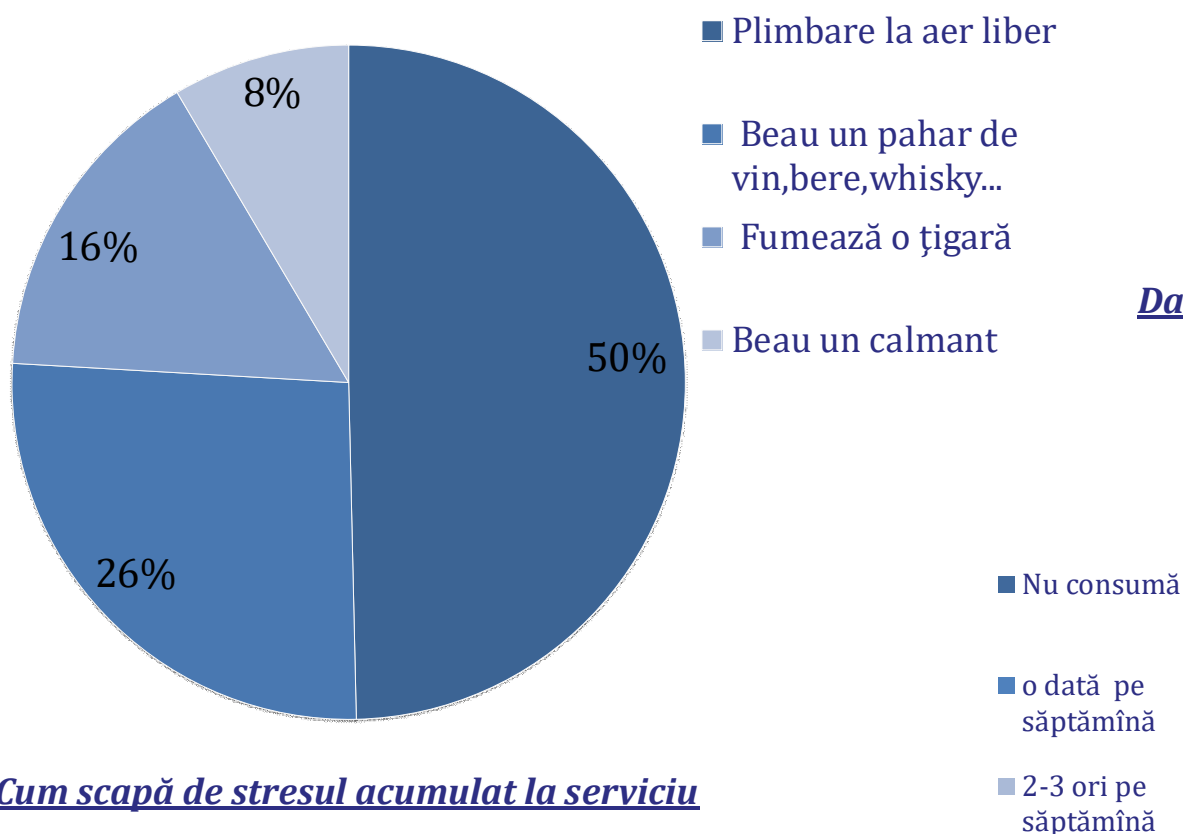
Evaluarea stilului de viață și al comportamentelor cu risc la lucrătorii medicali.

Materiale metode

A fost realizat un studiu descriptiv în perioada ianuarie – august 2022. În studiu au participat 81 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.

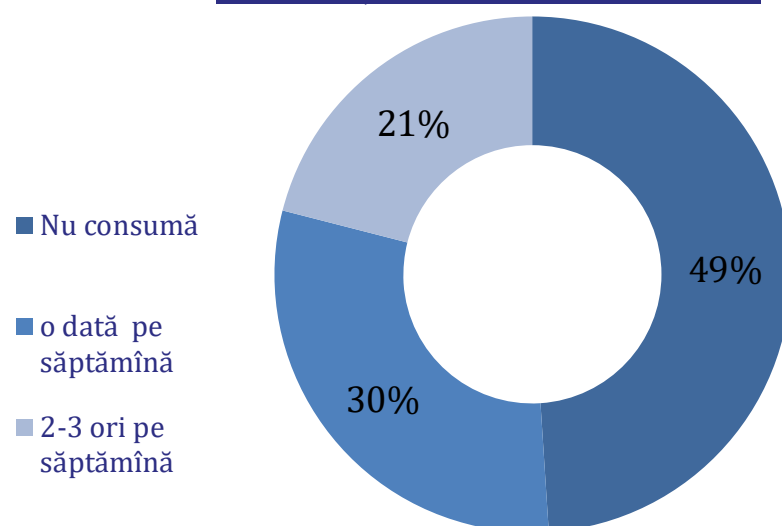
Rezultate

În studiu au participat 63% femei și 37% bărbați. Majoritatea respondenților s-au inclus în categoria de vârstă 20-30 ani – 76.5%, fiind urmați de cei din categoria de vârstă 30-40 ani – 8.5%. La chestionare 78% au participat asistenți medicali și 22% medici. În 44.5% cazuri respondenții lucrează mai mult de 10 ore în zi, iar 18.5% lucrează 8-10 ore. Nu dispun de pauze de recreere 28%. Mai puțin de 4 ore dorm 18.5% persoane, iar insomnia a fost relatată în 55% cazuri. 22% din respondenți considera domeniul de activitate stresant. Iar pentru a scăpa de stres, respondenții fac plimbări în aer liber (70%), beau alcool (37%), fumează (22%) și beau un calmant (12%). Lipsa unei alimentații sănătoase și echilibrate a fost atestată în 66.6% cazuri. Activitatea fizică a fost practică doar de 44.5% dintre respondenți.

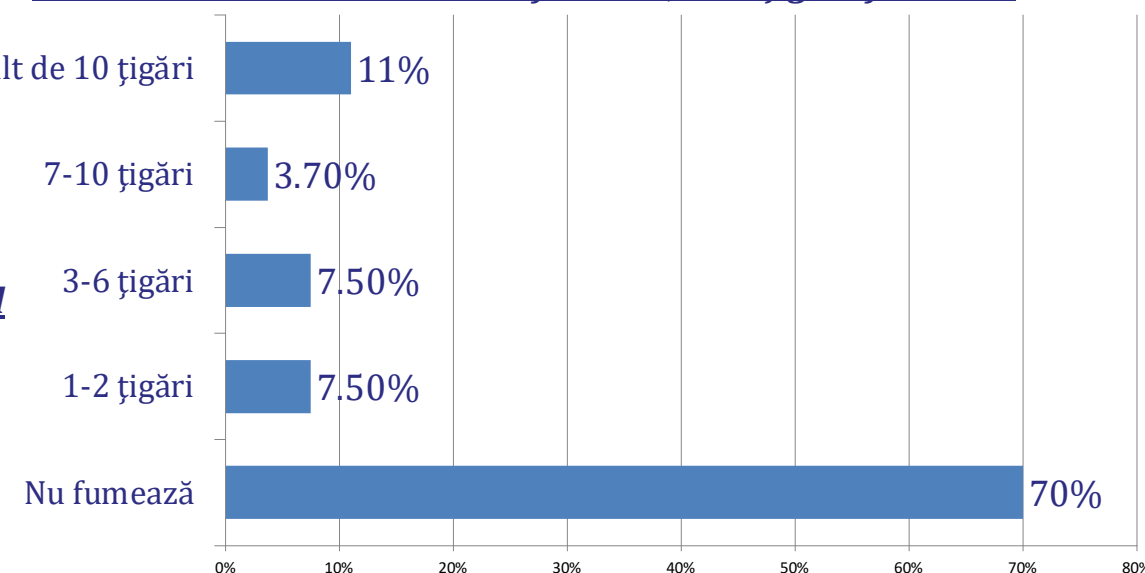


Cum scapă de stresul acumulat la serviciu

Dacă metoda de relaxare este consumul de alcool, cât de des îl utilizează



Dacă metoda de relaxare este fumatul, câte țigări fumează



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.