



**ANSP**  
AGENȚIA NAȚIONALĂ  
PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ



UNIVERSITATEA DE STAT DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE  
„NICOLAE TESTEMIȚANU” DIN REPUBLICA MOLDOVA

**Alina FERDOHLEB, Cătălina CROITORU, Elena CIOBANU**

# **Instrumente de cercetare în Sănătatea Publică** *(culegere de chestionare)*

**Chișinău, 2023**

**Agencia Națională pentru Sănătate Publică**

**Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”  
din Republica Moldova**

Alina FERDOHLEB, Cătălina CROITORU, Elena CIOBANU

**Instrumente de cercetare  
în Sănătatea Publică  
(*culegere de chestionare*)**

**Chișinău, 2023**

**CZU: 613.62+616.7-057(076)**

Aprobat la *Consiliul Științific al Centrului Național de Sănătate Publică* (actualmente *Agenția Națională pentru Sănătate Publică*), proces verbal nr.1 din 24 ianuarie 2018

Aprobat la *Ședința Consiliului de Management al Calității* al Universității de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, proces verbal nr. 1 din 19 octombrie 2017

Culegerea de chestionare reprezintă un suport pentru cercetări socio-igienice și medico-sociale, destinată mediciniștilor care fac „primii pași” în realizarea cercetărilor științifice și specialiștilor din domeniul sănătății publice.

Culegerea a fost elaborată de cercetătorii din cadrul laboratorului științific Sănătatea ocupațională în colaborare cu cadrele științifico-didactice a Disciplinei de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”, în cadrul proiectului instituțional „Estimarea sănătății populației în relație cu factorii nocivi exogeni și psihosociale prioritari și elaborarea măsurilor privind reducerea riscurilor”, cifrul proiectului 15.817.04.07A.

**Autori:**

**Ferdohleb Alina** - dr. șt. med., conf. cerc., șef lab. științific Sănătatea ocupațională, CNSP

**Croitoru Cătălina** - dr. șt. med., conf. univ., Disciplina de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”

**Ciobanu Elena** - dr. șt. med., conf. univ., Disciplina de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”

**Referenți:**

**Opopol Nicolae**, dr. hab. șt. med., prof. univ., MC al AȘM, Catedra de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”, Republica Moldova

**Meșina Victor**, dr. șt. med., conf. univ., Catedra de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”, Republica Moldova

**Eftodii Iulia**, lector, Discipline Igienice, CEMF „Raisa Pacalo”, Republica Moldova

**Descrierea CIP a Camerei Naționale De Cărți**

**INSTRUMENTE DE CERCETARE ÎN SĂNĂTATEA PUBLICĂ** (culegere de chestionare)/

Ferdohleb Alina, Croitoru Cătălina, Ciobanu Elena; ANSP; USMF „Nicolae Testemițanu”.

Ch. 2023., Tipografia:Print-Caro. 139 p.

Bibliogr.: p. 133-139 (121 titluri) – 50 ex.

ISBN: 978-9975-165-65-5.

© Alina Ferdohleb, Cătălina Croitoru, Elena Ciobanu

Tipar: ”Print Caro”, str. Columna, 170

## CUPRINS

<b>ABREVIERI .....</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCERE.....</b>	<b>5</b>
Evaluarea situației în domeniul instruirii și formării în Sănătatea ocupațională.....	6
Identificarea caracteristicilor activității instituțiilor de asistență medicală primară (CMF, CS) în domeniul Sănătății ocupaționale .....	11
Identificarea caracteristicilor activității medicilor de familie în domeniul Sănătății ocupaționale .....	15
Evaluarea expertizei morbidității profesionale și fenomenului de dizabilitate .....	19
Evaluarea serviciilor de asistență medicală primară în domeniul Sănătății ocupaționale de către persoanele cu dizabilități.....	23
Evaluarea determinantilor reabilitării și reîncadrării socio-profesionale a persoanelor cu dizabilitate .....	27
Evaluarea stresului ocupațional al angajaților din diferite sfere ale economiei naționale .....	31
Studiul opiniei publice despre „îmbătrânire activă/muncă decentă” pentru toate vârstele ..	37
Evaluarea condițiilor de pregătire a bucatelor și comportamentului în timpul gătitului a populației din localitățile rurale .....	41
Evaluarea aspectelor stresului ocupațional la lucrătorii medicali .....	45
Evaluarea cunoștințelor, atitudinilor și practicilor medicilor privind schimbările climatice și a activităților profesionale pe timp de caniculă .....	55
Evaluarea cunoștințelor, atitudinilor și practicilor populației asupra aspectelor stresului termic în contextul schimbărilor climatice .....	63
Evaluarea aspectelor stresului la studenți .....	71
Evaluarea aspectelor stresului la cadrele didactice .....	81
Evaluarea activităților și comportamentului elevilor la computer și a corespunderii cabinetelor de informatică normelor igienice .....	93
Evaluarea riscurilor induse de utilizarea calculatorului .....	101
Evaluarea interrelațiilor dintre morbiditatea prin osteoartroză și indicii calitativi și cantitativi ai factorilor de mediu.....	107
Aprecierea stării de nutriție și a consumului de energie la tineri .....	111
Evaluarea factorilor biologici, de comportament și clinici în aspectul igienei somnului. ....	115
Evaluarea condițiilor ocupaționale și a stării de sănătate a dansatorilor de performanță. ....	121
Evaluarea condițiilor de muncă și stilului de viață a lucrătorilor din serviciul stomatologic .....	125
Cercetarea condițiilor de muncă în officii.....	129
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>133</b>

## **ABREVIERI**

<b>EU-OSHA</b>	Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă
<b>OMS</b>	Organizația Mondială a Sănătății
<b>OIM</b>	Organizația Internațională a Muncii
<b>CMF</b>	Centrul Medicilor de Familie
<b>CS</b>	Centrul de Sănătate
<b>CDDCM</b>	Consiliu de Determinare a Dizabilității și Capacității de Muncă
<b>BNS</b>	Biroul Național de Statistică
<b>SS</b>	Serviciul spitalicesc
<b>AMU</b>	Asistența Medicală de Urgență
<b>CSP</b>	Centrul de Sănătate Publică
<b>UE</b>	Uniunea Europeană

## INTRODUCERE

Sistemul de evaluare include mai mulți indicatori care pot fi divizați în indicatorii economici, de sănătate și de satisfacție (*indicatorii calității vieții legate de sănătate*). Numeroși indicatori de sănătate, de fapt, sunt o reflectare directă a calității îngrijirii și prestării serviciilor medicale. Unii dintre ei caracterizează rezultatele practicii generale (*natalitatea, mortalitatea și speranța de viață*), alții (*cea mai mare parte*) - indică doar rezultate intermediare.

Utilizarea indicatorilor de sănătate finali în practică, ca o măsură a calității, are limitări serioase, deoarece acestea depind de un număr mare de caracteristici cunoscute și necunoscute ale contingentului, și de întregul set care nu poate fi evaluat deplin. Avantajele evaluărilor intermediare oferă posibilitatea de măsurare continuă a calității, capacitatea de a identifica problem în situații particulare. O mare importanță pentru starea de sănătatea social-orientată este studiul opiniei publice, în special al satisfacției persoanelor de calitate asistenței medicale, prestării serviciilor, condițiilor de muncă, satisfacției profesionale, dotării și siguranței ocupaționale.

Dar, nu mai puțin important este studiul opiniilor profesioniștilor din domeniul sănătății cu privire la deficiențele în sistemul de sănătate, modul de abordare și direcțiile necesare pentru dezvoltarea acestei ramuri.

Aprecierea satisfacției pacienților, populației generale sau lucrătorilor ce au contact cu sistemul de sănătate, estimarea relației dintre populație și personalul medical sub diferite aspecte de îngrijire medicală și a calității sale de livrare este determinată prin analiza datelor din instrumentele sociologice (*chestionare prin autocompletarea*). Cu toate că aceste informații se bazează pe experiența personală subiectivă a respondenților, respectând în același timp cerințele din eșantionul reprezentativ de respondenți, permit formularea unor concluzii științifice. Indicatorul de calitate este o caracteristică ce poate fi determinat direct și care vizează măsura unuia sau mai multor criterii ale nivelului de calitate a serviciilor furnizate.

Evaluarea datelor socio-demografice, socio-igienice, medico-sociale și clinice a rezultatelor din studiile interdisciplinare necesită o atenție deosebită datorită diferențelor la nivelul:

- limbajului profesional / ocupațional în diferite ramuri ale economiei,
- educației și culturii populației,
- standardelor de îngrijire.

Fiecare dintre aceste aspecte prezintă o sursă potențială de variabilitate a rezultatelor măsurătorilor. Pe de altă parte, dacă chestionarul nu este administrat în mod adecvat, această variabilitate poate pune în pericol captarea precisă a răspunsurilor vizate și face dificilă demonstrarea ipotezelor.

Echivalarea sau adaptarea interdisciplinară a instrumentelor de cercetare în domeniul sănătății are o prioritate deosebită. Această alegere va prezenta provocările și soluțiile posibile vizând:

- „instrumentele de cercetare” calitative pentru a minimaliza variabilitatea interdisciplinară,
- „instrumentele de cercetare” cantitative pentru explorarea echivalenței interdisciplinare.

Culegere de chestionare include instrumente relevante pentru mai multe discipline din domeniul serviciilor de sănătate ocupațională, sănătate publică, etc.

## **Evaluarea situației în domeniul instruirii și formării în Sănătatea ocupațională**

**Introducere și justificare.** Strategia contemporană a serviciilor de sănătate ocupațională s-a format pe parcursul globalizării pieței de muncă. Convenția Organizației Internaționale a Muncii și directivele Comisiei Europene asigură o abordare comprehensivă a profilaxiei maladiilor cauzate de ocupație și a echității accesibilității serviciilor de sănătate pentru angajați. Specialitatea Sănătatea ocupațională este o specialitate nouă atât pentru Republica Moldova, cât și pentru țările din regiunea europeană. Republica Moldova este un singur stat din Europa care nu a implementat în prezent un sistem de supraveghere a sănătății și securității în muncă a lucrătorilor, în conformitate cu prevederile organismelor europene și internaționale: EU-OSHA, OMS, OIM. Un astfel de sistem face parte din Strategia de Sănătate Publică la nivel european și are ca scop supravegherea sănătății angajaților, prevenirea și depistarea bolilor profesionale și a celor legate de profesie.

Experiența lumii arată că medicul igienist în Sănătatea ocupațională o treime din viață petrece la locul de muncă a angajaților, studiind condițiile de muncă și factorii de risc. Pentru a face față tehnologiilor și factorilor de risc moderni, medicul igienist în Sănătatea ocupațională necesită o educație medicală continuă de calitate.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Evaluarea utilității cursurilor de educație medicală continuă/ atelierelor de lucru în domeniul Sănătății ocupaționale.
2. Determinarea subiectelor ce necesită a fi discutate/ analizate în cadrul cursurilor/ atelierelor.
3. Determinarea particularităților activității medicilor igienisti în domeniul Sănătății ocupaționale.
4. Analiza opiniilor în privința serviciului de Sănătate ocupațională.

**Testarea și utilizarea** acestui instrument a avut loc în cadrul două atelierelor de lucru pentru medici igienisti în domeniul Siguranța chimică și sănătate ocupațională, din 2016, 2027.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** participanții din acest studiu nu sunt expuși riscurilor, studiul nu prevede efecte adverse, durere, disconfort sau alte modificări ale stilului de viață. Pentru a reduce orice probabilitate de producere a unui disconfort, nu se va urmări identificarea respondenților, iar participantul poate renunța oricând la acest studiu.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** singurul disconfort poate fi prezentat de timpul alocat completării chestionarului.

**Domenii de aplicare:** Sănătate ocupațională, Siguranța chimică și Toxicologie.

**Literatura** utilizată: 42, 44, 50, 51, 77, 80, 93.

**CHESTIONAR**

**Evaluarea activității în domeniul educației medicale continuă și atelierelor de lucru în Sănătatea ocupațională**

<b>1. Vârsta dvs.</b>	_____ ani	
<b>2. Indicați vechimea în muncă a dvs. în calitatea medic igienist în domeniul Sănătății ocupaționale</b>	_____ ani	
<b>3. Indicați categoria dvs. de calificare</b>	III	1
	II	2
	I	3
	Superioară	
<b>4. Aveți o nouă viziune privind Sănătatea ocupațională, în urma atelierului de lucru, cursurilor de perfecționare?</b>	Da, am o nouă viziune	1
	Nu, nu am o nouă viziune/ am aceeași viziune	2
	Nu mă pot decide	3
<b>5. Vă rugăm să apreciați gradul de utilitate a cunoștințelor privind sănătatea ocupațională în activitatea dvs.:</b>		
Noțiunile de bază a Sănătății ocupaționale și patologiei profesionale	Utile	1
	Parțial utile	2
	Inutile	3
Legislația Republicii Moldova în domeniul Sănătății ocupaționale	Utile	1
	Parțial utile	2
	Inutile	3
Componentele și structura serviciilor de Sănătate ocupațională	Utile	1
	Parțial utile	2
	Inutile	3
Obiectivele / sarcinile serviciilor de Sănătate ocupațională	Utile	1
	Parțial utile	2
	Inutile	3
Activitățile serviciilor de Sănătate ocupațională	Utile	1
	Parțial utile	2
	Inutile	3
Regulamente sanitaro-igienice la nivel național	Utile	1
	Parțial utile	2
	Inutile	3
Convenții, directive și recomandări la nivel internațional în domeniul Sănătății ocupaționale	Utile	1
	Parțial utile	2
	Inutile	3
<b>6. Activitățile dvs. în domeniul Sănătății ocupaționale se intersectează cu activitățile profesionale ale altor specialiști?</b> <i>(Dacă ați răspuns afirmativ, indicați cu care specialiști)</i>	Da _____	1
	_____	
	Nu _____	2
<b>7. Atelierul de lucru / cursul de educație medicală continuă a fost interactiv?</b>	Da	1
	Parțial	2
	Nu	3
<b>8. Cum a fost informația din prezentări?</b>	Utilă	1



		Parțial utilă	2
		Inutilă	3
		Utile	1
<b>9.</b>	<b>Activitățile pentru dezvoltarea deprinderilor practice au fost:</b>	Parțial utile	2
		Inutile	3
		Utile	1
<b>10.</b>	<b>Materialele didactice familiarizate în cadrul atelierului de lucru/cursul de educație au fost:</b>	Parțial utile	2
		Inutile	3
<b>11.</b>	<b>În viziunea dvs., care dintre subiecte trebuie explicate mai detaliat/aprofundat?</b>		
	Legislația și actele normative naționale	Da	1
		Nu	2
	Legislația și actele normative internaționale	Da	1
		Nu	2
	Managementul/organizarea serviciilor de Sănătate ocupațională	Da	1
		Nu	2
	Factorii de risc din mediul ocupațional	Da	1
		Nu	2
	Metodele ergonomice de evaluare a angajaților	Da	1
		Nu	2
	Reabilitare medico-profesională	Da	1
		Nu	2
	Stresul la locul de muncă	Da	1
		Nu	2
	Diagnosticarea precoce a bolilor profesionale și boli legate de profesie	Da	1
		Nu	2
	Supravegherea întreprinderilor la care au fost diagnosticate boli profesionale	Da	1
		Nu	2
	Altele, specificați:		
<b>12.</b>	<b>Cunoștințele obținute în cadrul atelierului de lucru sau alte forme de pregătire vă vor ajuta la organizarea lecțiilor de instruire a muncitorilor de la întreprinderi?</b>	Da	1
		Într-o oarecare măsură	2
		Nu	3
<b>13.</b>	<b>Vă rugăm să apreciați calitatea atelierului de lucru în ansamblu</b>	Foarte bună	1
		Bună	2
		Satisfăcătoare	3
		Rea	4
		Foarte rea	5
<b>14.</b>	<b>Indicați numărul întreprinderilor cu condiții nocive de muncă sectorul dvs.:</b>	Agricultură	1
		Industria prelucrătoare	2
		Energie electrică, gaze și apă	3
		Construcții	4
		Comerț	5
		Transporturi și comunicații	6
		Altele ( <i>specificați</i> )	7
<b>15.</b>	<b>Indicați numărul de muncitori care lucrează în condiții nocive din sectorul dvs.:</b>	Agricultură	1
		Industria prelucrătoare	2
		Energie electrică, gaze și apă	3
		Construcții	4
		Comerț	5

		Transporturi și comunicații	6
		Altele (specificați)	7
16.	După părerea Dvs. care este calitatea examenelor medicale profilactice?	Bună	1
		Satisfăcătoare	2
		Nesatisfăcătoare	3
17.	În opinia Dvs., este necesară îmbunătățirea sistemului de monitoring / supraveghere a bolilor profesionale și bolile legate de mediul de muncă?	Nu	1
		Da, în totalitate	2
		Da, unele trepte ( <i>subliniați, se permit multe variante</i> )	3
		- Asistență Medicală Primară	3.1
		- Consiliul Național de Determinarea	3.2
		- Dizabilității și Capacității de Muncă	3.3
- Comisia Republicană de Boli Profesionale	3.4		
- Centrul de Sănătate Publică	3.5		
Vă rugăm să faceți și alte comentarii despre situația în domeniul instruirii și formării în Sănătatea ocupațională.			
18.	_____		
	_____		
	_____		
	_____		



## **Identificarea caracteristicilor activității instituțiilor de asistență medicală primară (CMF, CS) în domeniul Sănătății ocupaționale**

**Introducere și justificare.** Medicii de familie au o relație mai strânsă cu populația, în comparație cu ceilalți prestatori ai serviciilor de Sănătate ocupațională. Ei sunt pionierii care dețin cea mai vastă și veridică informație despre populația activă sau aptă de muncă. Instrumentul dat este important în inițierea, menținerea și consolidarea colaborării interdisciplinare dintre asistența medicală primară și Sănătatea ocupațională și consolidarea serviciilor de Sănătate ocupațională. Crearea unui sistem unic de colectare a datelor despre pacienți din aspectul Sănătății ocupaționale în cadrul asistenței medicale primare ar facilita și îmbunătăți supravegherea stării de sănătate a muncitorilor.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Determinarea nivelului de asigurare și calificare a cadrelor medicale.
2. Determinarea accesibilității la servicii medicale primare/specializate și studierea activității în domeniul promovării sănătății.
3. Asigurarea supravegherii stării de sănătate a femeilor angajate în câmpul muncii.
4. Evaluarea nivelului de diagnosticare și supraveghere al patologiei profesionale și legate de muncă.
5. Evaluarea supravegherii sănătății pacienților cu patologii cronice și cu grad de dizabilitate, în special cei angajați în câmpul muncii.

**Testarea și utilizarea** acestui instrument a avut loc în cadrul proiectului instituțional „Estimarea sănătății populației în relație cu factorii nocivi exogeni și psihosociali prioritari și elaborarea măsurilor privind reducerea riscurilor”, perioada 2015–2018, cifrul 15.817.04.07A.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** participanții din acest studiu nu sunt expuși riscurilor, studiul nu prevede efecte adverse, durere, disconfort sau alte modificări ale stilului de viață. Pentru a reduce orice probabilitate de producere a unui disconfort, nu se va urmări identificarea respondenților, iar participantul poate renunța oricând la acest studiu.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** singurul disconfort poate fi prezentat de timpul alocat completării chestionarului.

**Domenii de aplicare:** Asistența Medicală Primară, Sănătate ocupațională, Sănătate publică.

**Literatura** utilizată: 8, 16, 18, 48, 90, 98.

**FORMULAR STATISTIC**

**Activitatea instituțiilor de asistență medicală primară  
(CMF, CS) în domeniul Sănătății ocupaționale**

Nr.	Indici
<b>1. Asigurarea și calificarea cadrelor medicale</b>	
1.1	Numărul medicilor de familie care activează în cadrul instituției
1.2	Numărul asistentelor medicale care activează în cadrul instituției
1.3	Numărul medicilor de familie instruiți în domeniul Sănătății ocupaționale și bolilor profesionale (în ultimii 5 ani):
	. Educație medicală continuă _____
	. Ateliere de lucru _____
	. Conferințe _____
	. Altele (specificați) _____
1.4	Numărul asistentelor medicale ale medicilor de familie instruite în domeniul Sănătății ocupaționale și bolilor profesionale (în ultimii 5 ani):
	. Educație medicală continuă _____
	. Ateliere de lucru _____
	. Conferințe _____
	. Altele (specificați) _____
	_____
	_____
<b>2. Accesibilitatea la serviciile medicale</b>	
2.1	Numărul total al persoanelor înscrise în lista instituției de asistență medicală primară
2.2	Numărul persoanelor apte de muncă înscrise în lista instituției
2.3	Numărul persoanelor angajate în câmpul muncii înscrise în lista instituției
2.4	Numărul vizitelor pacienților în instituția medicală pe parcursul ultimului an
2.5	Numărul vizitelor pacienților angajați în câmpul muncii în instituția medicală pe parcursul ultimului an
2.6	Numărul de cazuri de trimitere la otorinolaringolog, total
2.7	Numărul de cazuri de trimitere la otorinolaringolog a pacienților angajați în câmpul muncii
2.8	Numărul de cazuri de trimitere la gastroenterolog, total
2.9	Numărul de cazuri de trimitere la gastroenterolog a pacienților angajați în câmpul muncii
2.10	Numărul de cazuri de trimitere la dermatolog, total
2.11	Numărul de cazuri de trimitere la dermatolog a pacienților angajați în câmpul muncii
2.12	Numărul de cazuri de trimitere la pneumolog, total
2.13	Numărul de cazuri de trimitere la pneumolog a pacienților angajați în câmpul muncii
2.14	Numărul de cazuri de trimitere la oftalmolog, total
2.15	Numărul de cazuri de trimitere la oftalmolog a pacienților angajați în câmpul muncii
2.16	Numărul de cazuri de trimitere la chirurg, total
2.17	Numărul de cazuri de trimitere la chirurg a pacienților angajați în câmpul muncii
2.18	Numărul de cazuri de trimitere la reumatolog, total
2.19	Numărul de cazuri de trimitere la reumatolog a pacienților angajați în câmpul muncii
2.20	Numărul de cazuri de trimitere la neuropatolog, total
2.21	Numărul de cazuri de trimitere la neuropatolog a pacienților angajați în câmpul muncii
2.22	Numărul investigațiilor radiologice a pacienților, total
2.23	Numărul investigațiilor radiologice a pacienților angajați în câmpul muncii

2.24	Numărul investigațiilor USG general a pacienților, total
2.25	Numărul investigațiilor USG general a pacienților angajați în câmpul muncii
2.26	Numărul investigațiilor USG abdominal a pacienților, total
2.27	Numărul investigațiilor USG abdominal a pacienților angajați în câmpul muncii
2.28	Numărul investigațiilor paraclinice de laborator - biochimice a sângelui pacienților, total
2.29	Numărul investigațiilor paraclinice de laborator - biochimice a sângelui pacienților angajați în câmpul muncii
<b>3. Asigurarea supravegherii stării de sănătate a femeilor angajate</b>	
3.1	Numărul pacientelor gravide care și-au schimbat locul de muncă în timpul planificării sarcinii sau gravidității, angajate în câmpul muncii
3.2	Numărul femeilor gravide aflate la evidență care au suferit avort spontan
3.3	Numărul femeilor gravide care au suferit avort spontan, angajate în câmpul muncii
3.4	Numărul femeilor gravide aflate la evidență cu naștere prematură
3.5	Numărul femeilor gravide aflate la evidență cu naștere prematură, angajate în câmpul muncii
3.6	Numărul femeilor gravide care au născut copii cu malformații aflate la evidență
3.7	Numărul femeilor gravide care au născut copii cu malformații aflate la evidență, angajate în câmpul muncii
3.8	Numărul femeilor gravide aflate la evidență care au născut copii morți
3.9	Numărul femeilor gravide aflate la evidență care au născut copii morți, angajate în câmpul muncii
3.10	Numărul femeilor gravide aflate la evidență care au născut copii morți cu malformații
3.11	Numărul femeilor gravide aflate la evidență care au născut copii morți cu malformații, angajate în câmpul muncii
<b>4. Diagnosticarea și supravegherea patologiei profesionale și legate de muncă</b>	
4.1	Numărul de adeverințe medicale F-086/e eliberate persoanelor la angajarea în câmpul muncii pentru determinarea aptitudinilor profesionale
4.2	Numărul de cazuri trimise Consiliului Național pentru Determinarea Dizabilității și Capacității de Muncă (F-088/e)
4.3	Numărul de pacienți care au efectuat examenele medicale periodice a populației angajate în câmpul muncii
<b>5. Supravegherea pacienților cu patologii cronice, angajați în câmpul muncii</b>	
5.1	Numărul total al pacienților care suferă de maladii cronice infecțioase/transmisibile
5.2	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice infecțioase/transmisibile, angajați în câmpul muncii
5.3	Numărul pacienților care suferă de tumori benigne
5.4	Numărul pacienților care suferă de tumori benigne, angajați în câmpul muncii
5.5	Numărul pacienților care suferă de tumori maligne
5.6	Numărul pacienților care suferă de i tumori maligne, angajați în câmpul muncii
5.7	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului cardiovascular
5.8	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului cardiovascular, angajați în câmpul muncii
5.9	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului endocrin
5.10	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului endocrin, angajați în câmpul muncii
5.11	Numărul pacienților care suferă de tulburări mentale și de comportament
5.12	Numărul pacienților care suferă de tulburări mentale și de comportament, angajați în câmpul muncii
5.13	Numărul pacienților care suferă de maladii ale sistemului nervos
5.14	Numărul pacienților care suferă de maladii ale sistemului nervos, angajați în câmpul

	muncii
5.15	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului respirator
5.16	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului respirator, angajați în câmpul muncii
5.17	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului digestiv
5.18	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului digestiv, angajați în câmpul muncii
5.19	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale pielii și țesutului celular subcutanat
5.20	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale pielii și țesutului celular subcutanat, angajați în câmpul muncii
5.21	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului osteo-articular, ale mușchilor și țesutului conjunctiv
5.22	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului osteo-articular, ale mușchilor și țesutului conjunctiv, angajați în câmpul muncii
5.23	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului genito-urinar
5.24	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale sistemului genito-urinar, angajați în câmpul muncii
5.25	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale analizatorului vizual (ochiul și anexele lui)
5.26	Numărul pacienților care suferă de maladii cronice ale analizatorului vizual (ochiul și anexele lui), angajați în câmpul muncii
5.27	Numărul pacienților cu maladii cronice
5.28	Numărul pacienților cu maladii cronice, angajați în câmpul muncii
<b>6. Supravegherea persoanelor cu grad de dizabilitate</b>	
6.1	Numărul total al persoanelor cu grad de dizabilitate (sever, accentuat, mediu)
6.2	Numărul total al persoanelor angajate în câmpul muncii cu dizabilitate (sever, accentuat, mediu)
6.3	Numărul de persoane cu grad de dizabilitate sever
6.4	Numărul de persoane cu grad de dizabilitate sever, angajate în câmpul muncii
6.5	Numărul de persoane cu grad de dizabilitate accentuat
6.6	Numărul de persoane cu grad de dizabilitate accentuat, angajate în câmpul muncii
6.7	Numărul de persoane cu grad de dizabilitate mediu
6.8	Numărul de persoane cu grad de dizabilitate mediu, angajate în câmpul muncii
6.9	Numărul de persoane pensionate după vârstă
6.10	Numărul de persoane pensionate după vârstă, angajate în câmpul muncii
6.11	Numărul de persoane cu grad de dizabilitate, pensionate după vârstă
6.12	Numărul de persoane cu grad de dizabilitate, pensionate după vârstă, angajate în câmpul muncii
<b>7. Supravegherea activităților în promovare a sănătății</b>	
7.1	Numărul de lecții citite/efectuate în teritoriul acoperit cu asistență medicală primară privind factorii de risc ocupaționali, boli profesionale și factorii de risc comportamentali (consum de tutun, alcool, alimentație nesănătoasă și inactivitate fizică)
7.2	Numărul de lecții citite/efectuate în incinta instituției de asistență medicală primară privind factorii de risc ocupaționali, boli profesionale și factorii de risc comportamentali (consum de tutun, alcool, alimentație nesănătoasă și inactivitate fizică)

## **Identificarea caracteristicilor activității medicilor de familie în domeniul Sănătății ocupaționale**

**Introducere și justificare.** Sănătatea ocupațională și asistența medicală primară sunt axate pe prevenirea bolilor și promovarea sănătății, notificarea timpurie a bolilor profesionale și reabilitarea profesională. Potrivit OMS, nivelul de boli profesionale și legate de profesie este în creștere, în timp ce la nivel global numai 10-15% din angajați au acces la serviciile de sănătate la locul de muncă, iar celelalte 85-90% beneficiază doar de serviciile de asistență medicală primară. Astfel, medicii de familie nu sunt doar legătura dintre pacient/angajat și specialistul în domeniul Sănătății ocupaționale, dar, în țările cu servicii de Sănătate ocupațională rudimentare, este singurul furnizor al serviciilor de sănătate la locul de muncă. În plus, cu îmbătrânirea populației și creșterea vârstei de pensionare se poate aștepta la un număr din ce în ce mai mare de probleme de sănătate în rândul acestor persoane active din punct de vedere economic. Atât factorii ocupaționali, cât și cei obișnuși sunt importanți în determinarea riscurilor pentru sănătate ale unui lucrător. Astfel, medicii de familie trebuie să înțeleagă scopul și obiectivele serviciului de Sănătate ocupațională și vice-versa. Acest instrument ajută la determinarea punctelor forte și slabe a activității medicilor de familie în domeniul Sănătății ocupaționale, elucidând tematici care necesită atenție și îmbunătățire.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Determinarea caracteristicilor demografice și sociale ale medicilor de familie.
2. Studiarea procesului de muncă a medicilor de familie din perspectiva sănătății ocupaționale.
3. Evaluarea nivelului cunoștințelor medicilor de familie despre acordarea asistenței medicale primare populației din perspectiva sănătății ocupaționale.
4. Evaluarea colaborării medicilor de familie cu alți specialiști și asigurării cu materiale necesare.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** participanții din acest studiu nu sunt expuși riscurilor, studiul nu prevede efecte adverse, durere, disconfort sau alte modificări ale stilului de viață. Pentru a reduce orice probabilitate de producere a unui disconfort, nu se va urmări identificarea respondenților, iar participantul poate renunța oricând la acest studiu.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** singurul disconfort poate fi prezentat de timpul alocat completării chestionarului.

**Domenii de aplicare:** Asistența Medicală Primară, Sănătate ocupațională, Sănătate Publică.

**Literatura** utilizată: 44, 45.



**CHESTIONAR**

**Identificarea caracteristicilor activității medicilor din asistența medicală primară în domeniul Sănătății ocupaționale**

1. Indicați vârsta Dvs. _____ ani	2. Indicați genul Dvs. - M / F
3. În ce an ați absolvit USMF _____	4. Facultatea absolvită _____
5. Vechimea generală de muncă _____ ani	6. Vechimea muncii în calitate de medic de familie _____ ani
7. Indicați categoria profesională ( <i>subliniați</i> ): superioară / prima categorie / categoria a doua / fără categorie	8. Când ultima dată ați participat la cursuri de educației continuă (perfecționare) _____ luni _____ ani în urmă
9. Când ultima dată ați participat la cursuri de educației continuă în Igiena muncii/ Patologii profesionale _____ luni _____ ani	10. Indicați de cât timp activați pe sectorul Dvs. _____
11. Indicați numărul populației de pe sector _____ persoane	12. Indicați numărul populației cu vârstă aptă de muncă de pe sector _____ persoane
13. Indicați numărul populației angajate în câmpul muncii _____ persoane	14. Indicați numărul de cazuri suspecte de boli profesionale în decursul activității Dvs. profesionale _____ cazuri
15. De obicei, câte minute acordați unei consultații medicale _____ min	16. În timpul consultației medicale, de obicei, câte minute acordați pentru promovarea sănătății _____ min
17. În timpul consultației medicale, de obicei, câte minute acordați pentru evaluarea factorilor de risc profesionali _____ min	18. În timpul consultației medicale, de obicei, câte minute acordați pentru organizarea locului de muncă sănătos și ergonomic _____ min
19. Numărul de adeverințe medicale F-086/e eliberate persoanelor angajate la serviciu, pentru determinarea aptitudinilor profesionale, în ultimul an _____	20. Numărul de cazuri trimise Consiliului Național pentru Determinarea Dizabilității și Capacității de Muncă” (F-088/e), în ultimul an _____
21. Cunoașteți condițiile de muncă în care activează pacienții încadrați în câmpul muncii de pe sectorul Dvs.?	Nu 1 Da, parțial 2 Da, totalmente 3
22. Indicați numărul de pacienți care activează în condiții de muncă nefavorabile / nocive _____	
23. Informați pacientul despre bolile care pot să apară în urma activității acestuia?	Nu 1 Da, câte odată 2 Da, întotdeauna 3
24. În timpul stabilirii diagnosticului, luați în calcul ocupația / profesia pacientului în vârstă aptă de muncă?	Nu 1 Da, câte odată 2 Da, întotdeauna 3
25. Ce măsuri întreprindeți în cazul pacienților care activează în condiții de muncă nocive sau nefavorabile?	Examen medical specializat/ mai precaut 1 Consilierea pacientului privind factorii de risc ocupaționali 2

	Distribuirea pliantelor privind securitatea și sănătate la locul de muncă	3
	Nimic	4
	Examen medical mai minuțios	1
26.	Ce măsuri întreprindeți în cazul suspjecției unei boli profesionale la pacient?	2
	Direcționarea la medicii specialiști ( <i>pulmonolog, reumatolog, neurolog, gastroenterolog, etc.</i> )	2
	Direcționarea la medicul specialist în boli profesionale	3
	Nimic	4
27.	Direcționați pacienții la medicul specialist de boli profesionale ( <i>medicul de medicina muncii</i> ) în cazul suspjecției unei boli profesionale?	1
	Nu	1
	Da, câte odată	2
	Da, întotdeauna	3
28.	Apreciați conlucrarea Dvs. cu medicul specialist de boli profesionale din cadrul Comisiei Republicane de Boli Profesionale al IMSP Spitalul Clinic Republican?	1
	Inexistentă	1
	Ineficientă	2
	Slab eficientă	3
	Eficientă	4
29.	În opinia Dvs., este necesară îmbunătățirea sistemului de monitoring/supraveghere a bolilor profesionale și bolilor legate de mediul de muncă?	1
	Nu	1
	Da, în totalitate	2
	Da, unele trepte ( <i>subliniați, se permit mai multe variante</i> )	3
	-Asistență Medicală Primară	
	-Consiliul Național de Determinarea a Dizabilității și Capacității de Muncă	
	-Comisia Republicană de Boli Profesionale	
	-Centrele de Sănătate Publică	
30.	Aveți la dispoziție materiale informaționale despre bolile profesionale / bolile legate de profesie? ( <i>se permit multe variante</i> )	da nu
	Regulamente sanitaro-igienice	da nu
	Protocoale clinice	da nu
	Ghiduri de conduită a bolilor profesionale	da nu
	<i>Altele, (specificați)</i>	
31.	Aveți nevoie de materiale informaționale despre bolile profesionale / boli legate de profesie? ( <i>se permit multe variante</i> )	da nu
	Regulamente sanitaro-igienice	da nu
	Protocoale clinice	da nu
	Ghiduri de conduită a bolilor profesionale	da nu
	<i>Altele, (specificați)</i>	
32.	Sugestii / Propuneri pentru ameliorarea Algoritmului de monitoring / supravegherea a bolilor profesionale și maladiilor generate condițiile de muncă	



## **Evaluarea expertizei morbidității profesionale și fenomenului de dizabilitate**

**Introducere și justificare.** Morbiditatea profesională și dizabilitatea sunt problemele actuale ale societății, care necesită rezolvare prin diverse pârghii. Astfel, morbiditatea profesională și fenomenul dizabilității nu trebuie atribuite doar instituțiilor sanitaro-curative, cel mai corect este implementarea abordării complexe din partea statului, organizațiilor internaționale, organizațiilor nonguvernamentale și a societății civile.

Conform studiilor realizate, în Republica Moldova nu există o conlucrare eficientă dintre medicii de familie, medicii specialiști de boli profesionale și medicii experți în determinarea capacității de muncă. Apare necesitatea organizării unei pârghii care ar permite conlucrarea Consiliilor de Determinare a Dizabilității și Capacității de Muncă, Centrului Republican de Boli Profesionale, Centrelor/Oficiilor Medicilor de Familie, Centrelor de Reabilitare Medicală, cu realizarea unui feedback.

Instrumentul poate fi aplicat la studiul morbidității profesionale și al fenomenului de dizabilitate la nivel național, cu descrierea aspectelor și particularităților metodologiei de expertiză a morbidității profesionale și dizabilității și evidențierea obstacolelor în determinarea acestor fenomene.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Determinarea caracteristicilor demografice și sociale medicilor experți din cadrul Consiliilor de Determinare a Dizabilității și Capacității de Muncă;
2. Studiarea particularităților expertizei morbidității profesionale și fenomenului de dizabilitate în baza interviuării medicilor din cadrul CDDCM;
3. Evidențierea obstacolelor cu care se confruntă medicii experți în determinarea dizabilității;
4. Formularea concluziilor și elaborarea recomandărilor în vederea îmbunătățirii metodologiei de expertiză a morbidității profesionale și fenomenului de dizabilitate.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, explicit, structurat, cost-eficient, de scurtă durată, anonim, informativ.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, valoare limitată de onestitate și autoevaluare, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** Sănătate ocupațională, Medicină socială și management, Sănătate Publică.

**Literatura** utilizată: 5, 25, 39, 64, 71, 86, 89, 90, 91, 95, 102, 103.

## CHESTIONAR

### Studierea expertizei morbidității profesionale și fenomenului de dizabilitate

1. Vârsta: \_\_\_\_\_ ani
2. Sexul:  Masculin  Feminin
3. Facultatea absolvită: \_\_\_\_\_
4. Specialitatea/Rezidențiatul/Internatura: \_\_\_\_\_
5. Categoria:  superioară  prima  a doua  fără categorie
6. Vechimea generală în muncă: \_\_\_\_\_ luni \_\_\_\_\_ ani
7. Vechimea în muncă în cadrul Consiliului pentru Determinarea Dizabilității și Capacității de Muncă: \_\_\_\_\_ luni \_\_\_\_\_ ani
8. Când ultima dată ați participat la cursuri de educație continuă (perfecționare):  
\_\_\_\_\_ luni \_\_\_\_\_ ani
9. Ați participat la cursuri de educație continuă (perfecționare) cu referire la boli profesionale/boli legate de profesii/sănătatea ocupațională/igiiena muncii  
 Da  Nu  
Dacă DA, atunci când ultima dată ați participat la cursuri de educație continuă în domeniul Igienei muncii/boli profesionale: \_\_\_\_\_ luni \_\_\_\_\_ ani
10. Câți pacienți consultați (primiți) timp de o zi? \_\_\_\_\_
11. Din toți pacienții consultați în ultimul an (majoritatea) mai mulți au fost:  
 Primari  Secundari
12. Din toți pacienții consultați în ultimul an (majoritatea) mai mulți au fost:  
 Copii  Persoane cu vârstă aptă de muncă  Bătrâni/Pensionari
13. Din toți pacienții cu vârstă aptă de muncă consultați în ultimul an (majoritatea) mai mulți au fost:  
 Bărbați  Femei
14. Din toți pacienții cu vârstă aptă de muncă consultați în ultimul an (majoritatea) mai mulți au fost din mediul:  
 Urban  Rural
15. Din toți pacienții consultați, atât în ultimul an, cât și pe parcursul activității Dvs., au fost pacienți cu ruta profesională descrisă?  

<i>Ultimul an:</i>	<i>Toată activitatea:</i>
<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da
<input type="checkbox"/> Nu	<input type="checkbox"/> Nu
Dacă DA, atunci câți? _____	Dacă DA, atunci câți? _____

16. Din toți pacienții consultați, atât în ultimul an, cât și pe parcursul activității Dvs., ați suspectat cazuri cu boală profesională?

*Ultimul an:*

Da

Nu

Dacă DA, atunci câți? \_\_\_\_\_

*Toată activitatea:*

Da

Nu

Dacă DA, atunci câți? \_\_\_\_\_

17. Pe parcursul ultimului an, cât și pe parcursul activității Dvs., ați direcționat la Centrul Republican de Boli Profesionale pacienții suspectați de boală profesională?

*Ultimul an:*

Da

Nu

Dacă DA, atunci câți? \_\_\_\_\_

*Toată activitatea:*

Da

Nu

Dacă DA, atunci câți? \_\_\_\_\_

18. Pe parcursul ultimului an, cât și pe parcursul activității Dvs., ați consultat pacienți suspectați cu boală profesională, trimiși de la Centrul Republican de Boli Profesionale?

*Ultimul an:*

Da

Nu

Dacă DA, atunci câți? \_\_\_\_\_

*Toată activitatea:*

Da

Nu

Dacă DA, atunci câți? \_\_\_\_\_

19. Din toți pacienții consultați atât în ultimul an, cât și pe parcursul activității Dvs., au fost pacienți cu boli legate de profesie?

*Ultimul an:*

Da

Nu

Dacă DA, atunci câți? \_\_\_\_\_

*Toată activitatea:*

Da

Nu

Dacă DA, atunci câți? \_\_\_\_\_

20. Cum apreciați colaborarea cu specialiștii de boli profesionale (Centrul Republican de Boli Profesionale)?

Bună  Satisfăcătoare  Nesatisfăcătoare  Inexistentă

21. Consiliați / consultați pacienții în vârstă aptă de muncă cu privire la reabilitarea profesională (reprofilare)?

Da  Nu

22. Sunteți mulțumiți de actele legislative și normative cu privire la determinarea dizabilității și capacității de muncă?

Da  Parțial  Nu

23. Cunoașteți legislația națională cu privire la drepturile și protecția socială a persoanelor cu dizabilități?

Da  Parțial  Nu

24. Cunoașteți legislația națională cu privire la bolile profesionale?

Da  Parțial  Nu

25. Care sunt obstacolele întâmpinate / deficiențele în determinarea dizabilității și capacității de muncă pe care le-ați întâmpinat? (Selectați una sau mai multe variante):

Informații generale incomplete despre pacient

Informații incomplete despre starea de sănătate a pacientului

- Pacient fără discernământ
- Pacient dificil/conflictuos
- Pacient necompliabil/necomunicativ
- Pacient din grupul social-vulnerabil
- Problema de sănătate nelegată de specialitatea Dvs.

Altele (Specificați): \_\_\_\_\_

26. În opinia Dvs., este necesară îmbunătățirea procedurii/algoritmului de determinare a dizabilității și capacității de muncă?

- Nu    Da, totalmente
- Da, unele trepte (subliniați, se permit mai multe variante)
  - Asistență Medicală Primară
  - Asistența Medicală Specializată
  - Consiliul Național de Determinare a Dizabilității și Capacității de Muncă
  - Centrul Republican de Boli Profesionale
  - Agenția Națională pentru Sănătate Publică

27. În opinia Dvs., este necesară îmbunătățirea sistemului de supraveghere și stabilire a bolilor profesionale și bolilor legate de muncă?

- Nu    Da, total
- Da, unele trepte (subliniați, se permit multe variante)
  - Asistență Medicală Primară
  - Asistența Medicală Specializată
  - Centrul Republican de Boli Profesionale
  - Consiliul Național de Determinare a Dizabilității și Capacității de Muncă
  - Agenția Națională pentru Sănătate Publică

28. Aveți la dispoziție materiale informaționale despre bolile profesionale și/sau bolile legate de profesie?

*Materiale legislativ-normative:*

- Legi ale Parlamentului RM    Da    Nu
- Hotărâri ale Guvernului RM    Da    Nu
- Ordine ale MSMPS    Da    Nu
- Dispoziții/Circulare    Da    Nu

Altele: \_\_\_\_\_

*Materiale metodologice:*

- Protocoale clinice    Da    Nu
- Standarde medicale    Da    Nu
- Ghiduri clinice    Da    Nu

Altele: \_\_\_\_\_

29. Aveți nevoie de materiale informaționale despre bolile profesionale și/sau bolile legate de profesie?

*Materiale legislativ-normative:*

- Legi ale Parlamentului RM    Da    Nu
- Hotărâri ale Guvernului RM    Da    Nu
- Ordine ale MSMPS    Da    Nu
- Dispoziții/ Circulare    Da    Nu

Altele: \_\_\_\_\_

*Materiale metodologice:*

- Protocoale clinice    Da    Nu
- Standarde medicale    Da    Nu
- Ghiduri clinice    Da    Nu

Altele: \_\_\_\_\_

30. Propuneri pentru ameliorarea procedurii de determinare a dizabilității și capacității de muncă?

\_\_\_\_\_

## **Evaluarea serviciilor de asistență medicală primară în domeniul Sănătății ocupaționale de către persoanele cu dizabilități**

**Introducere și justificare.** Morbiditatea generală, profesională și dizabilitatea sunt problemele actuale globale, fiind o cauză majoră a reducerii capacității de muncă și reducerii calității vieții. Sănătatea ocupațională este în strânsă legătură cu asistența medicală primară și expertiza medico-socială a capacității de muncă, influențându-se reciproc. Obiectivele primordiale ale acestor trei direcții sunt: profilaxia primară, profilaxia secundară și profilaxia terțiară. Medicul de familie este prima verigă a sistemului de sănătate, cel care deschide pacientului poarta către sistem, el este cel care trebuie să cunoască toate aspectele vieții pacientului, starea de sănătate, inclusiv condițiile de muncă și dacă în procesul de muncă există factori de risc care ar putea favoriza apariția dizabilității.

Numărul estimat al persoanelor cu dizabilități în Republica Moldova este de 184,5 mii persoane, inclusiv 12,9 mii copii cu vârsta 0-17 ani. Persoanele cu dizabilități reprezintă 5,2% din populația totală a țării, iar copiii cu dizabilități constituie 1,9% din numărul total al copiilor din Republica Moldova.

Conform datelor BNS, în structura dizabilității primare în urma bolilor profesionale și intoxicațiilor, s-a constatat că în anii 2014-2016 nu s-au înregistrat cazuri de dizabilitate ca urmare a unei boli profesionale. Instrumentul poate fi aplicat la evaluarea asistenței medicale primare și expertizei medico-sociale la capitolul serviciului de Sănătate ocupațională.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Evaluarea serviciilor de asistență medicală primară, serviciilor de expertiză medico-socială și serviciilor de Sănătate ocupațională.
2. Aprecierea relației medic-pacient, cunoștințelor medicului despre condițiile de muncă ale pacientului și factorii de risc la locul lui de muncă.
3. Aprecierea consilierii pacientului de către medicul de familie în problemele ce țin de securitatea și sănătatea ocupațională.
4. Aprecierea conlucrării medicului de familie cu Consiliile de Determinare a Dizabilității și Capacității de Muncă.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, explicit, structurat, cost-eficient, de scurtă durată, anonim, informativ.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, valoare limitată de onestitate și autoevaluare, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** Sănătate ocupațională, Medicină socială și management, Sănătate Publică.

**Literatura** utilizată: 5, 25, 39, 64, 71, 86, 89, 90, 91, 95, 102, 103.



**CHESTIONAR**

**Evaluarea serviciilor de asistență medicală primară în domeniul Sănătății ocupaționale de către persoanele cu dizabilități**

1.	Ziua, luna, anul nașterii Dvs.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
2.	Genul Dvs.	Masculin	<input type="checkbox"/>	Feminin	<input type="checkbox"/>						
3.	Mediul de reședință	Rural	<input type="checkbox"/>	Urban	<input type="checkbox"/>						
4.	Încadrarea în câmpul muncii	Muncitor/ lucrător	<input type="checkbox"/>	Angajat de birou	<input type="checkbox"/>	Șef/ Manager	<input type="checkbox"/>	Antreprenor	<input type="checkbox"/>	Neangajat	<input type="checkbox"/>
5.	Gradul Dvs. de dizabilitate	Fără grad	<input type="checkbox"/>	Grad mediu (III)	<input type="checkbox"/>	Grad accentuat (II)	<input type="checkbox"/>	Grad sever (I)	<input type="checkbox"/>		
6.	La întreprinderea în care activați/ ați activat este cabinet medical?					Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>		
7.	La întreprinderea la care activați/ ați activat este prezentă asistenta/ sora medicală?			Da	<input type="checkbox"/>	(specificați câte asistente) _____		Nu	<input type="checkbox"/>		
8.	De cât timp sunteți înscris în lista medicului Dvs. de familie?			_____ ani		_____ luni					
9.	Când vă adresați medicului Dvs. de familie?	Când mă îmbolnăvesc	<input type="checkbox"/>	Când îmi trebuie unele certificate medicale	<input type="checkbox"/>	Pentru examenele medicale profilactice (anuale)	<input type="checkbox"/>	Toate ocaziile enumerate	<input type="checkbox"/>		
10.	Medicul de familie cunoaște ocupația profesională a Dvs.?					Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>		
11.	Medicul de familie cunoaște cu ce v-ați ocupat și unde ați muncit în trecut?					Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>		
12.	La angajare, medicul de familie v-a examinat conform formei medicale e-086?					Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>		
13.	Când va-ți angajat medicul de familie v-a prevenit ce riscuri pentru sănătate prezintă locul Dvs. de lucru/ munca?					Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>		
14.	Dvs. vorbiți cu medicul de familie despre condițiile de lucru în care munciți?					Da	<input type="checkbox"/>	Uneori	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>
15.	Dvs. vorbiți cu medicul de familie despre problemele / factorii de risc de la locul de muncă (conflicte în colectiv, atmosferă tensionată)?					Da	<input type="checkbox"/>	Uneori	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>
16.	În timpul consultațiilor, medicul de familie v-a acordat suficient timp să vă asculte acuzele / plângerile?							Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>
17.	În timpul consultațiilor medicul a fost atent la cele spuse de Dvs.?							Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>
18.	Medicul de familie vă explică necesitatea examenelor de laborator și celor instrumentale?					Da	<input type="checkbox"/>	Uneori	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>
19.	Dvs. sunteți invitat să treceți examenele medicale profilactice (anuale)?							Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>

20.	Dvs. faceți examenele medicale profilactice (anuale)?	Semestrial <input type="checkbox"/>	Anual <input type="checkbox"/>	O data în 2 ani <input type="checkbox"/>	Niciodată <input type="checkbox"/>	
21.	Dacă ați răspuns la întrebarea precedentă „niciodată”, care este motivul?	Lipsa resurselor financiare <input type="checkbox"/>	Lipsa timpului <input type="checkbox"/>	Lipsa motivației <input type="checkbox"/>	Rânduri mari la medic <input type="checkbox"/>	
22.	În timpul efectuării examenelor medicale profilactice (anuale) întâmpinați obstacole/greutăți?	Da ( <i>specificați</i> ): _____ _____ _____			Nu <input type="checkbox"/>	
23.	Când au apărut primele simptome/ plângeri ale bolii de care suferiți?					
24.	Când v-ați adresat la medic cu aceste plângeri?					
25.	Când s-a stabilit diagnosticul bolii Dvs.?					
26.	Medicul de familie v-a recomandat să schimbați locul de muncă la apariția primelor simptome/ plângeri ale bolii?	Da		<input type="checkbox"/>	Nu <input type="checkbox"/>	
27.	Medicul de familie v-a recomandat să schimbați locul de muncă când ați fost diagnosticat cu această boală?	Da		<input type="checkbox"/>	Nu <input type="checkbox"/>	
28.	Considerați că starea Dvs. de sănătate s-a înrăutățit în rezultatul muncii / profesiei pe care a-ți efectuat-o sau o efectuați până în prezent?	Da	<input type="checkbox"/>	Parțial	<input type="checkbox"/>	Nu <input type="checkbox"/>
29.	Dacă răspunsul la întrebarea precedentă este afirmativ, atunci indicați cu care factor de risc, după părerea Dvs., este legată dizabilitatea?	_____				
30.	De câte ori ați fost îndreptat la CNDDCM pentru confirmarea gradului de dizabilitate?	_____				
31.	În urma CNDDCM, gradul de dizabilitate confirmat a fost diferit de cel precedent?	Da ( <i>specificați</i> ):		_____	Nu <input type="checkbox"/>	
32.	Ați primit tratament de reabilitare medicală (fizioterapie, kinetoterapie, gimnastică medicală)?	Da		<input type="checkbox"/>	Nu <input type="checkbox"/>	
33.	Dacă răspunsul la întrebarea precedentă este afirmativ, atunci indicați de care metodă de tratament ați beneficiat și când?	_____				
34.	Ați fost încurajat de către medicul de familie să depășiți problemele emoționale ( <i>frica de angajator, problemele familiale și altele</i> ) legate de starea sănătății Dvs. actuale?	Da, mi-a recomandat un medic specialist (psiholog, terapeut, neuropatolog)		<input type="checkbox"/>	Da, am avut discuții pe tema aceasta <input type="checkbox"/>	Nu <input type="checkbox"/>



## **Evaluarea determinantilor reabilitării și reîncadrării socio-profesionale a persoanelor cu dizabilitate**

**Introducere și justificare.** Persoanele cu dizabilități reprezintă o categorie a populației cu o poziție evident dezavantajată față de alte categorii, această situație poate fi soluționată numai prin efortul comun al societății și instituțiilor de stat.

Potrivit estimărilor OMS în lume peste 1 miliard de persoane (estimativ 15% din populația lumii) suferă de o formă de dizabilitate, aproximativ doua treimi fiind originari din țările cu o economie de tranziție. Conform datelor oficiale, în Republica Moldova sunt înregistrați mai mult de 184,5 mii de persoane adulte cu dizabilități, ceea ce constituie circa 5,2% din populația republicii. De asemenea, se înregistrează o tendință generală de creștere a dizabilității în rândul tinerilor și populației cu vârstă aptă de muncă.

Populația cu dizabilități este angajată de 2-3 ori mai rar în câmpul muncii, iar șansele să obțină un nivel superior de educație sunt cu 50% mai reduse. Participarea la piața forței de muncă este direct proporțională cu severitatea gradului de dizabilitate. În republică acest fenomen este o problemă tot mai stringentă, fiind cauzat de nivelul înalt al maladiilor cronice care duc la dizabilitate și problemele medico-sociale cu care ne confruntăm. Abordarea problemei persoanelor cu dizabilități este fundamentală, aceasta trebuie realizată la nivel interdisciplinar: medicină, psihopedagogie, asistență socială, punând accent pe persoană, nu pe dizabilitatea acesteia.

Instrumentul poate fi aplicat la studierea fenomenului de dizabilitate la nivel național, cu evidențierea determinantilor care influențează reabilitarea și reîncadrarea socio-profesională a persoanelor cu dizabilități.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Studiarea determinantilor care influențează reabilitarea și reîncadrarea socială și profesională a persoanelor cu dizabilități.
2. Evidențierea obstacolelor cu care se confruntă persoanele cu dizabilități la încadrarea în câmpul muncii și la accesarea serviciilor curativ-recuperative.
3. Formularea concluziilor și elaborarea recomandărilor în vederea îmbunătățirii reîncadrării în câmpul muncii a persoanelor cu dizabilitate.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, explicit, structurat, cost-eficient, de scurtă durată, anonim, informativ.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, valoare limitată de onestitate și autoevaluare, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** Sănătate ocupațională, Medicină socială și management, Sănătate Publică.

**Literatura** utilizată: 5, 25, 39, 64, 71, 86, 89, 90, 91, 95, 102, 103.

### CHESTIONAR

#### Evaluarea determinanților reabilitării și reîncadrării socio-profesionale a persoanelor cu dizabilitate

1. Vârsta: \_\_\_\_\_ ani
2. Genul:     Masculin                       Feminin
3. Domiciliu:     Urban                       Rural
4. Încadrat în câmpul muncii:     Angajat                       Neangajat
5. Studiile:     Medii                       Medii de specialitate                       Superioare
6. Starea civilă:     Celibatar                       Căsătorit                       Văduv
7. Evaluați de la 1 la 5 starea Dvs. de sănătate:    1                      2                      3                      4                      5
8. Gradul de dizabilitate stabilit:  
 Gr. I (sever)  Gr. II (accentuat)  Gr. III (mediu)
9. Diagnosticul de bază în urma căruia s-a stabilit gradul de dizabilitate:  
\_\_\_\_\_
10. Diagnoze secundare (comorbidități): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Profesia/ocupația la momentul stabilirii gradului de dizabilitate:  
\_\_\_\_\_
12. Organizația / instituția unde ați activat sau activați:     Publică                       Privată
13. Vechimea în muncă: a) În total \_\_\_\_\_ ani                      b) Pe profesia dată \_\_\_\_\_ ani
14. După părerea Dvs., boala de bază este cauzată de ocupație/profesie:     Da     Nu
15. Ați fost încadrat în programe de reabilitare:                       Da                       Nu
16. Unde ați trecut cursul de reabilitare:  
 Spital                       Staționar de zi                       Ambulatoriu
17. Starea Dvs. de sănătate după reabilitare este:  
 S-a îmbunătățit semnificativ  
 Nu s-a schimbat  
 S-a înrăutățit
18. Evaluați de la 1 la 5 calitatea măsurilor de reabilitare efectuate:  
1    2    3    4    5

19. Cum evaluați situația Dvs. materială/economică:  
 Înaltă       Medie       Joasă
20. Numărul de copii pe care îi aveți \_\_\_\_\_, persoane care locuiesc cu Dvs. \_\_\_\_\_
21. Locuința Dvs. are \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>
22. După stabilirea gradului de dizabilitate vă adresați la serviciile de asistență medicală:  
 o dată pe lună  
 1-2 ori pe an  
 3-4 ori pe an  
 conform programului stabilit de medicul de familie
23. Numărul de spitalizări în ultimele 12 luni:  
 nicio spitalizare  
 1 spitalizare  
 2 spitalizări  
 3 spitalizări și mai mult
24. Ce bariere ați întâmpinat pentru a vă adresa după asistență medicală de reabilitare (*se permit mai multe răspunsuri, dar ierarhizați după prioritate*):  
 Accesul dificil în instituții medicale (*mult de mers pe jos sau cu transport*)  
 Informații insuficiente privind instituțiile/organizațiile care prestează servicii de reabilitare medicală și profesională  
 Subaprecierea rezultatului așteptat  
 Timp îndelungat de a se înscrie și a face o consultație  
 Resurse financiare insuficiente
25. După stabilirea dizabilității, ați avut suport din partea familiei, prietenilor, rudelor:  
 Da    Nu
26. Caracterizați relațiile Dvs. cu copiii și rudele înainte de dizabilitate și după stabilirea dizabilității (la moment):  
 S-au îmbunătățit, ne-am apropiat mai mult  
 Nu s-au schimbat  
 Au devenit indiferenți  
 Mă consideră o povară
27. După stabilirea dizabilității, ați avut suport din partea administrației organizației în care activați (adaptarea locului de muncă, transfer la activități mai ușoare):  
 Da       Nu
28. După stabilirea gradului de dizabilitate, ați revenit la serviciul la care ați activat anterior:  
 Da       Nu
29. În cazul dacă ați revenit la serviciu, ați fost discriminat, marginalizat de colegi:  
 Da       Nu
30. După stabilirea gradului de dizabilitate ați încercat să vă încadrați în câmpul muncii:  
 Da       Nu

- 31.** Ce bariere ați întâmpinat pentru a vă încadra în câmpul muncii (*se permit mai multe răspunsuri, dar ierarhizați după prioritate*):
- Lipsa accesului (la transport, clădiri)
  - Prejudecăți privind capacitatea de muncă și dizabilitatea (consider că nu voi putea face față)
  - Atitudine negativă a angajatorului
  - Prejudecăți proprii privind persoana mea (frica de discriminare, abuz și izolare)
  - Timp insuficient pentru căutarea unui loc de muncă
  - Lipsa serviciilor de reabilitare medicală
- 32.** Care este cauza că nu ați încercat să vă încadrați în câmpul muncii:
- Îmi ajunge ajutorul social
  - Prejudecăți privind propria mea persoană (consider că nu voi putea activa din cauza dizabilității)
  - Îmi este frică de reacția colegilor de serviciu (voi fi discriminat, marginalizat, abuzat)
  - Nu am găsit un post potrivit, care să corespundă dizabilității mele
- 33.** Cunoașteți legislația națională privind drepturile și protecția socială a persoanelor cu dizabilitate:
- Da, sunt bine inițiat în problema dată
  - Am auzit de astfel de legi și programe
  - Nu cunosc

## **Evaluarea stresului ocupațional al angajaților din diferite sfere ale economiei naționale**

**Introducere și justificare.** Riscurile psihosociale și stresul la locul de muncă se numără printre cele mai mari probleme de securitate și sănătate în muncă. Acestea au un impact semnificativ asupra sănătății oamenilor, organizațiilor și economiilor naționale. Aproximativ 50% din lucrătorii europeni consideră că stresul este un factor uzual la locul de muncă și că reprezintă cauza a aproape jumătate din totalul zilelor de lucru pierdute.

Riscurile psihosociale sunt generate de conceperea, organizarea și gestionarea precară a activității, precum și de un context social necorespunzător la locul de muncă și pot avea efecte negative pe plan psihologic, fizic sau social, precum stresul la locul de muncă, epuizarea sau depresia. Printre cauzele riscurilor psihosociale se numără: 1) volumul excesiv de muncă; 2) cerințele contradictorii și lipsa de claritate privind rolul pe care îl are de îndeplinit lucrătorul; 3) lipsa de implicare în luarea deciziilor care afectează lucrătorul și lipsa de influență asupra modului de desfășurare a activității; 4) schimbările organizatorice gestionate necorespunzător și nesiguranța locului de muncă; 5) comunicarea inefficientă și lipsa de sprijin din partea conducerii sau a colegilor; 6) hărțuirea psihologică și sexuală, violența din partea terților. La nivelul organizației, printre efectele negative se numără performanța economică generală slabă, creșterea absenteismului, prezenteismul (prezența lucrătorilor la locul de muncă când sunt bolnavi sau când nu își pot îndeplini în mod eficient sarcinile de serviciu) și înmulțirea accidentelor. Absențele tind să fie mai lungi decât cele care au la bază alte cauze. Estimările costurilor suportate de întreprinderi și de societate din cauza stresului la locul de muncă sunt considerabile.

Instrumentul poate fi aplicat la evaluarea nivelului de stres ocupațional al angajaților din diferite domenii ale economiei pentru realizarea ulterioară a unui management efectiv al stresului.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Aprecierea nivelului de stres al angajaților.
2. Aprecierea stării de sănătate al angajaților.
3. Aprecierea relației dintre ocupația sau locul de muncă și stresul ocupațional.
4. Determinarea caracteristicilor demografice și sociale ale angajaților.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, explicit, structurat, cost-eficient, de scurtă durată, anonim, informativ, prezentat în două limbi (română și rusă).

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, valoare limitată de onestitate și autoevaluare, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** Sănătate ocupațională, Medicină socială și management, Sănătate Publică.

**Literatura** utilizată: 1, 12, 17, 34, 41, 85.



**CHESTIONAR**

**Cât de stresați sunteți?**

Vă rugăm să încercuiți codul răspunsului care vi se potrivește cel mai mult

<i>Nr d/o</i>	<i>Întrebare</i>	<i>Răspuns</i>	<i>Codul de răspuns</i>
1	Cum apreciați calitatea somnului Dvs.?	Foarte bun	1
		Nu atât de bun în timpul zilelor de lucru, dar recuperez în zilele de odihnă	2
		Rău, de multe ori mă trezesc și îmi fac griji privind problemele de lucru	3
2	Cum petreceți timpul liber?	Nu am timp liber pe parcursul întregii săptămâni	1
		Activități „de plăcere” cu prietenii și familia ( <i>muzeu, concert, pescuit, sala de sport, etc.</i> )	2
		Timp liber doar în zilele de odihnă și sunt ocupat cu activitățile casnice	3
3	Comunicați cu colegii și managerii de serviciu în timpul liber?	Da, ori de câte ori este necesar	1
		Evit contactul (deoarece aceasta necesită prea mult timp și uneori provoacă „disconfort emoțional”)	2
		Da, comunic în timpul liber după muncă (în zilele de lucru) despre problemele legate de muncă, etc.	3
4	Cum este starea Dvs. de sănătate?	Foarte bună, nu mă deranjează nimic	1
		Probleme mici de sănătate (răceli frecvente, dureri de cap, dureri de stomac, etc.)	2
		Probleme majore de sănătate, care necesită consultații și tratament	3
5	Dvs. vă gândiți la muncă în timpul liber?	Da, uneori	1
		Nu, niciodată	2
		Da, permanent sunt cu gândul la muncă, mereu verific telefonul și poșta electronică	3
6	Timpul liber în zilele de odihnă este suficient pentru recuperarea/odihna Dvs.?	Nu, duminica încep să mă îngrijorez pentru săptămâna viitoare	1
		Da, mă întorc la muncă luni odihnit	2
		Da, depinde de săptămâna precedentă și de modul în care mi-am petrecut zilele de odihnă	3
7	În timpul orelor de lucru, ușor vă concentrați asupra sarcinilor de muncă?	Da, mă concentrez bine	1
		Da, parțial, sustragerile / întreruperile neprogramate mă deranjează	2
		Nu, primesc multe sarcini neplanificate, apeluri telefonice și e-mail-uri	3
8	În cazul neînțelegerilor/ conflictelor la lucru, Dvs. cedați ușor?	Nu, încerc până la sfârșit să argumentez	1
		Da, uneori	2
		Da, foarte des (nu are sens să te lovești cu capul de perete)	3
9	Cât de frecvent vă gândiți la volumul mare de muncă?	Uneori mă întreb „Cum o să fac față?”	1
		Permanent mă întreb „Se poate supraviețui cu așa volum de muncă?”	2
		Nu, numai când apare o problemă discut cu	3

		șeful / managerul	
		Rar, numai dacă este motiv	1
10	Cât de frecvent vă simțiți iritat/nervos?	Frecvent, în unele zile sunt mai nervos decât altele	2
		Din ce în ce mai frecvent, nu întotdeauna știu de ce sunt iritat / nervos	3
11	Indicați genul Dvs.	Feminin	1
		Masculin	2
12	Indicați data nașterii:	ziua _____ luna _____ anul _____	
13	Dvs. locuiți în localitate?	rurală	1
		urbană	2
14	Indicați statutul Dvs. profesional	Muncitor / Lucrător	1
		Angajat de biroul	2
		Șef / Manager	3
		Activitate individuală	4
		Neangajat	5
15	În ce sector activați? (indicați)		

**АНКЕТА**

**В какой мере Вы подвержены стрессу?**

*Пожалуйста, подчеркните код ответа, который подходит Вам лучше всего*

<i>№</i>	<i>Вопрос</i>	<i>Ответ</i>	<i>Код ответа</i>
1	Как вы оцениваете Ваш сон?	Очень хороший	1
		Не очень хороший сон в будни, но я восстанавливаюсь во время выходных дней	2
		Плохой сон, часто просыпаюсь и беспокоюсь о проблемах на работе	3
2	Как Вы проводите своё свободное время?	У меня нет свободного времени в течение недели	1
		С друзьями и / или с семьей - отдых «для удовольствия» (музеи, концерты, рыбалка, тренажерный зал и т.д.)	2
		Имею свободное время только в выходные дни и занимаюсь домашней работой	3
3	В свободное время Вы общаетесь с коллегами или с Вашим начальством?	Да, всякий раз, когда это необходимо и в течение 7 дней в неделю	1
		Избегаю общения, потому что это требует слишком много времени, а иногда вызывает «эмоциональный дискомфорт»	2
		Да, я общаюсь с коллегами в свободное время после работы по производственным и другим вопросам	3
4	Как вы оцениваете Ваше здоровье?	Очень хорошее, меня ничего не беспокоит	1
		Иногда имею небольшие проблемы со здоровьем после напряженного рабочего периода (простуда, головные боли, боли в желудке и т.д.)	2
		Имею проблемы со здоровьем, нуждаюсь в медицинской консультации и лечении	3
5	Вы думаете о своей работе в свободное время?	Да, иногда	1
		Нет, никогда	2
		Я постоянно думаю о работе, проверяю свой телефон и электронную почту	3
6	Достаточно ли Вам выходных дней для того, чтобы восстановиться/отдохнуть?	Нет, в воскресенье я начинаю страшиться следующей рабочей недели	1
		Да, достаточно, чтобы я вернулся отдохнувшим на работу в понедельник	2
		Все зависит от прошедшей рабочей недели и от того, как я провел свои	3

		выходные	
7	В рабочее время Вы легко сосредотачиваетесь на выполнении рабочих задач?	Да, я могу хорошо сосредоточиться на своей работе, даже если меня отвлекают	1
		Отвлечения / незапланированные перерывы беспокоят меня, но только иногда	2
		Нет, я получаю слишком много незапланированных задач, телефонных звонков и электронных писем, что мешает мне выполнять работу	3
8	Вы «сдаетесь»/уступаете легко в случае конфликта на работе?	Нет, продолжаю аргументировать и спорить до конца	1
		Да, иногда	2
		Да, все чаще и чаще уступаю (нет никакого смысла «биться головой об стену»)	3
9	Как часто Вы думаете о Вашей рабочей нагрузке?	Иногда возникает такая проблема, и я удивляюсь - как я собираюсь справиться с такой нагрузкой?	1
		Все чаще и чаще я удивляюсь, как человек может справиться и выдержать такой объём работы	2
		Не думаю об этом, а если бы возникла такая проблема, то я бы обсудил её с моим начальником, менеджером	3
10	Как часто Вы чувствуете себя раздражённым / нервным?	Не очень часто, только если есть причина для этого	1
		Некоторые дни бывают лучше других	2
		Всё чаще и чаще, не всегда даже знаю, почему я раздражён	3
11	Укажите Ваш пол	Женский	1
		Мужской	2
12	Укажите дату рождения: день _____ месяц _____ год _____		
13	В какой местности Вы проживаете?	Городской	1
		Сельской	2
14	Укажите свой профессиональный статус	Рабочий	1
		Офисный сотрудник	2
		Руководитель / менеджер	3
		Частный предприниматель	4
		В настоящее время безработный	5
15	Укажите свою профессию и в каком секторе Вы работаете (строительство, сельское хозяйство, медицина, транспорт и т.д.)?		



## Studiul opiniei publice despre „îmbătrânire activă/muncă decentă” pentru toate vârstele

**Introducere și justificare.** Termenul „îmbătrânire activă” a devenit o realitate pentru toți. „Îmbătrânirea activă” înseamnă înaintarea în vârstă în condiții optime de sănătate, un rol activ în societate și împlinirea pe plan profesional, dar și autonomie în viața de zi cu zi, implicare în activități civice. Indiferent de vârstă, putem avea un rol important în societate și ne putem bucura de un bun nivel de trai, chiar și la vârste înaintate. Provocarea constă în a folosi la maxim potențialul enorm de care dispun vârstnicii.

Documentele strategice adoptate la nivel european pun accentul pe rolul și contribuția seniorilor în societate și își doresc să încurajeze îmbătrânirea activă în trei direcții:

- *Participare pe piața muncii.* Odată cu creșterea speranței de viață, în Uniunea Europeană crește și vârsta de pensionare, în același ritm cu teama pierderii locului de muncă sau a imposibilității de a găsi altul, care să asigure o pensie decentă. Trebuie deci, ca lucrătorilor vârstnici să li se ofere oportunități mai bune pe piața muncii.
- *Rol activ în societate.* Ieșirea la pensie nu trebuie să însemne lipsă de activitate. Vârstnicii pot contribui la dezvoltarea societății, îndeplinind rolul de îngrijitori pentru ceilalți (părinți, soți, nepoți) sau muncă de voluntariat, care adeseori e trecută cu vederea. Unul dintre obiectivele abordării europene este acela de a evidenția rolul însemnat pe care îl au în societate persoanele în vârstă și de a crea condiții mai favorabile bunăstării lor.
- *Mod de viață autonom.* Odată cu înaintarea în vârstă, sănătatea noastră se înrăutățește, însă acest proces poate fi încetinit. De asemenea, se pot lua măsuri pentru ca mediul ambiant să fie mult mai adaptat persoanelor cu probleme de sănătate sau cu grad de dizabilitate. Îmbătrânirea activă presupune și asigurarea mijloacelor necesare pentru a rămâne stăpâni pe viețile noastre cât mai mult timp.

În țările UE, se conturează o nouă abordare, precum *munca decentă pentru toate vârstele*.

Un mare interes prezintă identificarea nevoilor persoanelor vârstnice în muncă, bunăstarea socială a lor și stabilitatea socială în condițiile socio-economice contemporane. În plus, este necesară elaborarea unei politici de încurajare a persoanelor în vârstă să rămână în activitate. Pentru aceasta este necesar de știut opinia populației în vârstă aptă de muncă cu privire la pensionarii care lucrează și părerea pensionarilor despre participarea lor la activitatea de muncă.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Studiarea opiniei pensionarilor despre rolul lor activ în societate și împlinirea pe plan profesional, dar și despre autonomia în viața de zi cu zi, implicarea în activități civice.
2. Studiarea opiniei populației în vârstă aptă de muncă despre „îmbătrânire activă / muncă decentă” pentru toate vârstele.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, explicit, structurat, cost-eficient, de scurtă durată, anonim, informativ.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, valoare limitată de onestitate și autoevaluare, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** Sănătate ocupațională, Medicină socială și management, Sănătate Publică.

**Literatura utilizată:** 10, 31, 46.

**CHESTIONAR**

**Îmbătrânirea activă/muncă decentă pentru toate vârstele**

<b>1</b>	<b>Care este mediul Dvs. de trai?</b>	1. Mediul urban	2. Mediul rural		
<b>2</b>	<b>Vârsta (ani împliniți)</b>				
<b>3</b>	<b>Genul</b>	1. Masculin	2. Feminin		
<b>4</b>	<b>Studiile</b>	1. Liceale	2. Studii medii de specialitate	3. Studii superioare	4. Altele (specificați)
<b>5</b>	<b>Vechimea Dvs. în muncă (ani împliniți)</b>				
<b>6</b>	<b>Dvs. sunteți pensionar?</b>	1. Da	2. Nu		
<b>7</b>	<b>Dacă sunteți pensionar, vă rugăm să indicați motivul retragerii de pe piața muncii (alegeți un singur răspuns)</b>				
1	Am fost obligat să mă pensionezez la împlinirea vârstei de pensionare				
2	Considerente financiare				
3	Pierderea locului de muncă				
4	Preferința de a înceta lucrul la momentul împlinirii condițiilor de pensionare				
5	Motive legate de locul de muncă				
6	Probleme legate de sănătatea personală				
7	Alte probleme personale sau familiale (specificați)				
<b>8</b>	<b>După pensionare cu ce schimbări v-ați confruntat? (sunt posibile mai multe răspunsuri)</b>				
1	Nu au intervenit mari schimbări, sunt la pensie				
2	Pensionarea a influențat negativ dispoziția și starea de sănătate				
3	Am mai mult timp pentru familie				
4	A apărut mai mult timp liber pentru ocupațiile preferate				
5	Mă ocup cu treburile casnice				
6	Continui să lucrez la același loc de muncă				
7	Continui să activez, dar am schimbat locul de muncă pe unul mai puțin prestigios				
8	Alte (specificați)				
<b>9</b>	<b>Pentru ce vă ajung banii din pensia Dvs.? (alegeți un singur răspuns)</b>				
1	Pentru mâncare și medicamente				
2	Pentru mâncare, medicamente și achitarea serviciilor comunale				
3	Pentru mâncare, medicamente, achitarea serviciilor comunale și îmi pot permite mici plăceri				
4	Pensia îmi este suficientă				
5	Pensia îmi este suficientă, dar ar fi fost bine și mai mult				
6	Banii la pensie nu sunt suficienți				
7	Alte (specificați)				
<b>10</b>	<b>Cercul de comunicare al Dvs.</b>	1. A rămas același	2. S-a destrămat	3. S-a micșorat	

	<b>Cu cine Dvs. comunicați?</b>			
<b>11</b>	<b><i>(sunt posibile mai multe răspunsuri)</i></b>			
1	Doar familia			
2	Familia și rudele			
3	Familia, rudele și prietenii			
4	Familia, rudele, prietenii și vecinii			
5	Mă ocup cu munca comunitară			
6	Alții (specificați)			
<b>12</b>	<b>Dacă sunteți pensionar și lucrați, vă rugăm să indicați motivul prelungirii activității</b> <b><i>(alegeți un singur răspuns)</i></b>			
1	Pensia mică			
2	Frica de singurătate			
3	Deprinderea de a munci			
4	Dorința de a aparține societății (de a fi o „celulă activă”)			
5	Pasiunea față de muncă			
6	Doresc să ajut economic copiii, nepoții			
7	Alte (specificați)			
<b>13</b>	<b>Dacă nu sunteți pensionar, aveți de gând să lucrați după pensionare?</b>	1. Da	2. Nu	3. Nu știu
<b>14</b>	<b>Cu care din următoarele expresii sunteți de acord?</b> <b><i>(alegeți un singur răspuns)</i></b>			
1	Este important ca persoana de vârstă a treia să aibă posibilitate să activeze			
2	Nimeni nu are dreptul să interzică unui pensionar să activeze în continuare			
3	Este regretabil ca pensionarul să activeze			
4	Pensionarii ocupă locurile de muncă și creează obstacole pentru tinerii specialiști			
5	Nu m-am gândit încă la vârsta de pensionare			
<b>15</b>	<b>Care sunt motivele ce impun pensionarul să muncească?</b> <b><i>(sunt posibile mai multe răspunsuri)</i></b>			
1	Pensia mică			
2	Frica de singurătate			
3	Deprinderea de a munci			
4	Dorința de a aparține societății (de a fi o „celulă activă”)			
5	Pasiunea față de muncă			
6	Dorința de a ajuta economic copiii, nepoții			
7	Alte (specificați)			
<b>16</b>	<b>După părerea Dvs., cum trebuie să fie calculat salariul la pensionari?</b> <b><i>(alegeți un singur răspuns)</i></b>			
1	Pensia și salariul			
2	Venitul lunar (pensia și salariul) nu trebuie să depășească salariul mediu pe țară			
3	Pensionarul care activează trebuie să primească doar salariu			





## **Evaluarea condițiilor de pregătire a bucatelor și comportamentului în timpul gătitului a populației din localitățile rurale**

**Introducere și justificare.** Poluarea aerului din interior rămâne o mare amenințare pentru sănătate la nivel mondial. Pregătirea bucatelor și încălzirea încăperilor cu combustibili solizi (la foc deschis sau sobe tradiționale țărănești) generează niveluri ridicate de poluanți dăunători sănătății, cum ar fi particule solide (care pătrund adânc în alveole), bioxidul și monoxidul de carbon. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, în 2012, 4,3 milioane de decese, la nivel global au fost atribuite poluării aerului din încăperi, inclusiv 99 000 – în Europa, 1 096 000 de decese în legătură cu poluarea aerului din încăperi sunt atribuite bolii ischemice a inimii.

Estimarea condițiilor, evaluarea spațiilor și utilajului de pregătirea a bucatelor, identificarea combustibilului utilizat permite evidențierea factorilor care pot influența starea de sănătate a populației, inclusiv a copiilor care deseori sunt în aceste încăperi împreună cu mamele lor, și permite recomandarea măsurilor și mijloacelor de prevenire a maladiilor dependente de poluarea aerului interior.

**Descrierea instrumentului:** chestionarul constă din aplicarea a trei metode: (1) interviuarea persoanelor care pregătesc bucatele, (2) observarea condițiilor și comportamentului de pregătirea a bucatelor și (3) metoda instrumentală, cu realizarea măsurărilor la 4 etape de pregătire a bucatelor.

**Obiective de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. cercetarea calității aerului în timpul pregătirii bucatelor în gospodăriile rurale din Republica Moldova;
2. estimarea comportamentului persoanelor la bucătărie în gospodăriile rurale;
3. evaluarea corelativă a calității aerului interior și stării de sănătate a persoanelor care pregătesc bucatele.

**Testarea** instrumentului a fost realizată pe 5 gospodării rurale, apoi în cadrul unui proiect a fost aplicat asupra a 150 gospodării rurale.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** participanții din acest studiu nu sunt expuși riscurilor, studiul nu prevede efecte adverse, durere, disconfort sau alte modificări ale stilului de viață. Pentru a reduce orice probabilitate de producere a unui disconfort, nu se va urmări identificarea respondenților, iar participantul poate renunța oricând la acest studiu.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** singurul disconfort poate fi prezentat de timpul necesar de alocat completării chestionarului.

**Domenii de aplicare:** Sănătate Publică, Medicină, Sănătate ocupațională.

**Literatura** utilizată: 15, 27, 28, 74, 99.

**CHESTIONAR**

**Evaluarea condițiilor de pregătire a bucatelor și comportamentului în timpul gătitului a populației din localitățile rurale**

<i>Descriere a caracteristicilor</i>		<i>Variabile ale caracteristicilor</i>		<i>Cod</i>
<b>Locul de pregătire a bucatelor</b>	<i>Iarna</i>	Încăpere specială, separată în casă (bucătărie)		1
		În odaia de locuit (la plita de la sobă)		2
	<i>Vara</i>	Încăpere specială, separată în casă (bucătărie)		1
		În odaia de locuit (aragaz, reșou electric)		2
		Bucătărie de vară		3
		În aer liber		4
<b>Caracteristica încăperilor</b>	Lungimea încăperii, m			
	Lățimea încăperii, m			
	Înălțimea încăperii, m			
	Geam sau ferestruică		da	1
			nu	2
	Canal de ventilare naturală (da/nu)		da	1
			nu	2
	Hotă pentru ventilația artificială		da	1
			nu	2
	Modalitatea de ventilare, iarna			
	Modalitatea de ventilare, vara			
	Ce încăpere este alăturată bucătăriei			
Din care încăpere se intră în bucătărie				
<b>Tipul instalațiilor/ aparatelor de gătit/de copt pâine</b>		<b>Iarna</b>	<b>Vara</b>	
	Aragaz	1	1	
	Reșou electric	2	2	
	Sobă cu plită țărănească	3	3	
	Cuptor electric	4	4	
	Cuptor țărănesc	5	5	
<b>Starea sanitaro-tehnică a instalațiilor de gătit și ventilație</b>	Aragaz – defecte*	da	1	
		nu	2	
	Reșou electric - defecte	da	1	
		nu	2	
	Sobă cu plită țărănească - defecte	da	1	
		nu	2	
	Hotă – defecte	da	1	
		nu	2	
	Ferestruică – se deschide (da/nu)	da	1	
		nu	2	
	<b>Tipul de combustibil</b>	Lemne		1
		Gaz natural prin conductă centralizată		2
Gaz în butelie			3	

	Cărbune brut	4			
	Cărbune prelucrat	5			
	Biomasă (tizic)	6			
	Resturi de culturi agricole	7			
	Petrol lampant	8			
	Biogaz	9			
	Etanol	10			
	Cărbuni din lemn	11			
<b>Persoana care pregătește bucatele în familie</b>	Soția, vârsta	1			
	Soțul, vârsta	2			
	Fiica (feciorul), vârsta	3			
<b>Frecvența și durata pregătirii bucatelor</b>	O dată în zi	1			
	De două ori în zi	2			
	De trei ori în zi	3			
	Mai mult de trei ori în zi	4			
	Durata minimă a pregătirii bucatelor				
	Durata maximă a pregătirii bucatelor				
<b>Coacerea pâini</b>	Modalitatea de coacere	În cuptor/vatră cu lemne	1		
		În cuptor cu gaz	2		
		În cuptor electric	3		
	Amplasarea cuptorului	În spațiu închis	1		
		În aer liber	2		
	<b>Boli suportate</b>	Pneumonii	1		
Bronșite		2			
Bronșite obstructive		3			
Astm bronșic		4			
Cancer pulmonar		5			
Boala ischemică a inimii		6			
Insult		7			
<b>Alte informații</b>	Sunt fumători în familie	da	1		
		nu	2		
	Se fumează în casă, vara	da	1		
		nu	2		
	Se fumează în casă, iarna	da	1		
		nu	2		
Cât de des se fumează					
<b>Rezultatele investigațiilor instrumentale</b>		**	***	****	*****
	Temperatura aerului, °C				
	Umiditatea relativă a aerului, %				
	Concentrația CO <sub>2</sub> , mg/l				
Concentrația CO, mg/l					

Notă: \*defecte = fisuri, găuri, scurgere de gaze, emanări de fum/funingine/cenușă, filtru îmbâcsit etc.

\*\* - înainte de pregătirea bucatelor

\*\*\* - peste o oră de la începerea pregătirii bucatelor

\*\*\*\* - la sfârșitul pregătirii bucatelor

\*\*\*\*\* - peste o oră de la sfârșitul pregătirii bucatelor



## Evaluarea aspectelor stresului ocupațional la lucrătorii medicali

**Introducere și justificare.** În societatea contemporană, în care viteza și ritmul vieții poate cauza stres, generat de retrăire intensă, cerințe și obligațiuni profesionale sporite, satisfacere ori nesatisfacere la locul de muncă, nereușire medicilor de a presta servicii în volum complet din cauza insuficienței timpului pot genera stres. Studiile actuale arată că specialitatea de medic implică un stres major. Surse de stres la lucrătorii medicali pot fi: restrângerea libertății de acțiune și utilizarea capacităților existente; monotonia lucrării; gradul ridicat de incertitudine în evaluarea activității desfășurate; nemulțumirea față de statutul social; suprasarcină; condițiile de muncă fizice precare; relația între medic și pacient; relații dintre colegi.

Aplicarea chestionarului prevede posibilitatea evaluării nivelului de stres și gradului de rezistență a lucrătorilor medicali la stres, evidențierea celor mai accentuate simptome, specificarea devierii în starea de sănătate corelate cu stresul, iar în rezultat permite elaborarea măsurilor de prevenire și coping a stresului la locul de muncă, creșterea calității activității (deservirii pacienților), prevenirea apariției devierilor în starea de sănătate a lucrătorilor medicali și ca finalitate formarea unui stil sănătos de viață.

**Descrierea instrumentului:** Chestionarul constă din 6 compartimente: date socio-demografice, întrebări despre simptome și starea de sănătate și 4 teste standardizate:

- I. nivelul stresului;
- II. conștientizarea existenței stresului;
- III. inventarul simptomelor stresului (după T. Иванченко);
- IV. rezistența la stres.

**Obiective de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. determinarea nivelului de stres;
2. conștientizarea din către lucrătorii medicali a prezenței stresului;
3. evidențierea stării de rezistență la stres;
4. inventarierea simptomelor stresului;
5. punctarea defierilor în starea de sănătate condiționate de stres.

**Testarea** instrumentul a fost realizată pe 54 de lucrători medicali prin analiza răspunsurilor la 3 întrebări: (1) Care întrebări au fost confuze sau greu de înțeles? (2) Care întrebări au fost ușor de înțeles? (3) Vă rugăm să sugerați modalități prin care am putea îmbunătăți acest chestionar. Răspunsurile au contribuit la îmbunătățirea chestionarului, ulterior chestionarul a fost aplicat în studiu pentru teza de licență pe 300 lucrători medicali (112 asistente medicale și 188 medici).

**Punctele „forte” ale instrumentului:** participanții din acest studiu nu sunt expuși riscurilor, studiul nu prevede efecte adverse, durere, disconfort sau alte modificări ale stilului de viață. Pentru a reduce orice probabilitate de producere a unui disconfort, nu se va urmări identificarea respondenților, iar participantul poate renunța oricând la participarea în cadrul acestui studiu.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** singurul disconfort poate fi prezentat de timpul necesar de alocat completării chestionarului.

**Domenii de aplicare:** sănătatea ocupațională, sănătate publică, medicină, psihologie, în procesul de angajare în serviciu.

**Literatura** utilizată: 105, 107, 108, 112, 113, 116.

## CHESTIONAR

### Evaluarea aspectelor stresului ocupațional la lucrătorii medicali

#### I. Date socio-demografice

##### Caracteristici demografice:

##### 1. sex

masculin

feminin

##### 2. vîrsta (ani) ≤ 20

21-30

31-40

41-50

51-60

>60

##### 3. statut marital casatorit (ă)

celibatar (ă)

divorțat (ă)

##### 4. paternitate lipsa copiilor

1 copil

2 copii

≥ 3 copii

##### 5. deprinderi nocive

fumat: nu

≤ ½ pachet/zi

1 pachet/zi

≥ pachet/zi

la apariția unei probleme

consum sistematic de alcool

nu

zilnic

1 dată/săptămână

1 dată/lună

ocazional

la apariția unei probleme

##### 6. statutul ponderal

masa corporal (kg) \_\_\_\_\_

înălțimea (cm) \_\_\_\_\_

##### Caracteristici sociogeografice

##### 1. reședința

rural

urban

##### 2. nivel educațional

studii medii speciale

studii superioare

##### 3. ore lucrate pe săptămână

≤ 10 ore

11-20

21-30

31-40

41-50

51-60

61-70

>70

##### 4. stagiul de muncă

≤ 1 ani

2-5 ani

6-10 ani

11-20 ani

>20 ani

##### 7. practicarea culturii fizice

efecuați activități sportive Da  Nu

forma (gimnastică , înot , fitness ,

sala de forță , yoga , etc.) \_\_\_\_\_

frecvența: nu

1/săptămână

2/săptămână

3/săptămână

zilnic

cât timp durează o ocupație \_\_\_\_\_

unde desfășurați activitățile: în aer liber

în sala de sport , în locuință

de ce considerați necesare activitățile fizice:

reprezintă mod sănătos de viață

pentru slăbire

e în vogă

fiindcă se ocupă prietenii

## II. EVALUAREA NIVELULUI DE STRES

Alegeți varianta corectă pentru fiecare afirmație

### 1. Stresul dependent de volumul lucrului

Q 1	Am suficient timp să îndeplinesc sarcina care mi-a fost data	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 2	Devin tulburat(ă) gândindu-mă că nu sunt în stare să progrez în profesia mea sau în carieră	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 3	Deseori simt că eu sânt neglijat(ă) când sânt în echipă	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 4	În timpul lucrului sunt foarte încordat(ă) (tensionat(ă))	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 5	Îmi vine greu să mă concentrez asupra lucrului meu	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 6	Deseori evit să încep ceva nou, deoarece simt că nu voi avea succes și voi fi muștrat(ă) de șef	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 7	Trebuie să fac lucrul contrar voinței bune	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 8	Nu am informația deplină, necesară pentru lucru	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 9	Simt că sunt încărcat cu prea multe însărcinări	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2

### 2. Epuizarea emoțională

Q 1	Mă simt slăbit(ă) emoțional din cauza lucrului meu	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 2	În general simt că viața este prea grea	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 3	Deseori simt că nu sânt în stare să gândesc clar	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 4	Mă simt absolut inutil când conducătorul meu mă ceartă pentru o greșeală minoră	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 5	Deseori, îmi este destul de dificil să iau decizii	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 6	Devin foarte nervos(ă) când nu cunosc cerințele de organizare în profesie	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 7	Pot fi stresat de o persoană externă	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2

### 3. Vulnerabilitate la stres

Q 1	Comparându-mă cu alții, eu deseori, mă situez mai sus	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 2	Îmi place să-mi asum riscul când se prevede un rezultat foarte bun	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 3	Niciodată nu mă enervez, eu chiar sunt calm(ă)	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 4	Nu mi-a trecut prin cap niciodată gândul de sinucidere	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 5	Rareori explic lucrurile și cer iertare	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 6	Viața este o serioasă realizare și e greu de a face față provocărilor	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2



Q 7	Mă aștept să fiu remunerat pentru ceea ce fac	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 8	Devin deprimat(ă) după o realizare (un lucru finalizat)	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2

#### 4. Starea fizică

Q 1	Dorm 7-8 ore	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 2	Frecvent am dureri de cap în timpul lucrului	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 3	Uit ușor lucrurile	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 4	Pierd în greutate	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 5	Devin agitat(ă) și nu-mi pot păstra forma în timpul lucrului	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 6	Fumezi mai puțin de jumătate de pachet de țigări pe zi	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 7	Beau băuturi alcoolice în timpul lucrului	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 8	Sunt în stare să vorbesc deschis despre sentimentele mele când sunt supărat(ă) sau îngrijorat(ă)	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 9	Mă distrez (odihnesc) cel puțin o dată pe săptămână	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2

#### 5. Angajament organizațional

Q 1	Sunt mândru de locul unde lucrez	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 2	Mă simt ca o parte a organizației în care lucrez	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 3	Simt că m-ași muta de la această organizație din diferite motive	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2
Q 4	Simt că organizația în care lucrez ar trebui să se schimbe în unele aspecte	nu <input type="checkbox"/> 0	uneori <input type="checkbox"/> 1	da <input type="checkbox"/> 2

### III. CONȘTIENTIZAREA EXISTENȚEI STRESULUI

*Alegeți varianta corectă pentru fiecare afirmație și marcați intensitatea*

Q 1	Mă consider vinovat(ă) de lucrurile care merg prost la serviciu	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 2	Acumulez problemele până simt că explodez	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 3	Mă concentrez asupra problemelor de la serviciu pentru a uita de cele de acasă	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 4	Îmi vărs mânia și frustrarea asupra celor din jur	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 5	Când sunt sub presiune, comportamentul meu se schimbă în rău	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 6	Mă concentrez cu precădere asupra aspectelor negative ale vieții	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4

Q 7	Mă simt stingher(ă) în situații noi	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 8	Mă simt inutil(ă) la serviciu	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 9	Întârziile la serviciu și la întâlnirile importante	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 10	Nu suport criticile	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 11	Mă simt vinovat(ă) dacă stau degeaba o oră	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 12	Mă grăbesc, chiar dacă nu sunt sub presiune	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 13	Nu am timp să citesc ziarul cât de des mi-aș dori	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 14	Am pretenția să mi se acorde atenție și să fiu auzit imediat	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 15	Nu-mi exteriorizez sentimentele nici la serviciu, nici acasă	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 16	Îmi asum mai multe sarcini decât pot rezolva la un moment dat	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 17	Nu-mi place să cer sfatul colegilor	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 18	Nu-mi cunosc limitele profesionale și fizice	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 19	Renunț la plăceri și pasiuni pentru că activitățile de serviciu îmi răpesc mai tot timpul	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 20	Mă apuc de o treabă fără să mă gândesc din start, dacă o pot duce până la capăt	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 21	Sunt prea ocupat(ă) pentru a vorbi cu colegii și prietenii în timpul săptămânii	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 22	Amân confruntarea și rezolvarea problemelor dificile atunci când ele apar	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 23	Dacă nu mă impun, oamenii nu mă iau în serios	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 24	Îmi e jenă să recunosc că sunt suprasolicitat(ă)	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 25	Evit să deleg (să transfer altcuiva) sarcinile	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 26	Mă apuc să rezolv sarcinile înainte de a-mi stabili prioritățile	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 27	Nu pot refuza cererile și rugămințile	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 28	Cred că la sfârșitul zilei trebuie să-mi termin treburile importante	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 29	Cred că nu voi putea face față sarcinilor	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 30	Teama de nereușită mă împiedică să acționez	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4

Q 31	Activitatea de la serviciu o acaparează pe cea personală	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 32	Dacă lucrurile nu se rezolvă imediat, îmi pierd răbdarea	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4

#### IV. INVENTARUL SIMPTOMELOR STRESULUI

Tehnica permite de a dezvolta competențele de observație la semnele de stres, de a efectua autoevaluarea frecvenței de apariție a acestora și gradul de expunere la efectele negative ale stresului.

*Apreciați, cât de frecvent apar simptomele enumerate mai jos și alegeți varianta corectă pentru fiecare afirmație, marcând intensitatea afirmației.*

Q 1	Mă irit din cauza lucrurilor mărunte	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 2	Mă enervez când trebuie să aștept	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 3	Roșesc când manifest stângăcie	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 4	Pot obijdui pe cineva când sunt iritat/ă	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 5	Critica mă scoate din sine	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 6	În cazul că sunt împins(ă) în transportul public răspund la fel, în cazul conducerii autovehiculului claxonez des	niciodată <input type="checkbox"/>	uneori <input type="checkbox"/>	adesea <input type="checkbox"/>	întotdeauna <input type="checkbox"/>
Q 7	Tot timpul mă ocup cu ceva, tot timpul îmi este ocupat cu activități	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 8	Ultimul timp deseori întârzii, sau vin cu mult timp înainte de timp	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 9	Înterup convorbitorul, sau completez periodic discuția	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 10	Am poftă de mâncare scăzută	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 11	Simt neliniște fără motive concrete	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 12	Mi se învâрте (amețeli) capul dimineața	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 13	Resimt oboseală permanentă	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 14	Chiar și după un somn prelungit mă simt obosit(ă) (distrus(ă))	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 15	Resimt probleme în activitatea cardiacă	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 16	Sufăr dureri în spate și zona gâtului	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 17	Deseori balansez un picior, lovesc cu degetele pe masă	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 18	Necesit recunoaștere, laude pentru ceea ce fac	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 19	Mă consider mai bun ca alții, dar de regulă nimeni nu observă aceasta	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4
Q 20	Nu mă pot concentra pe anumite lucruri	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	adesea <input type="checkbox"/> 3	întotdeauna <input type="checkbox"/> 4

## V. STAREA DE SANATATE

Ați avut careva dintre următoarele simptome?

Q 1	Cefalee	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 2	Anxietate	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 3	Dureri în piept/palpitații	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 4	Indigestie sau greață	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 5	Insomnie	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 6	Iritabilitate	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 7	Dureri de spate	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 8	Dureri de gât	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 9	Dureri de stomac	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 10	Incapacitatea de concentrare	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 11	Tensiune arterială sporită	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 12	Tensiune arterială joasă	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 13	Puls accelerat	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 14	Nivelul de glucoză în sânge mărit	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3
Q 15	Nivelul colesterolului sporit	niciodată <input type="checkbox"/> 1	uneori <input type="checkbox"/> 2	întotdeauna <input type="checkbox"/> 3

Ce tehnici de reducere a stresului practicați ?

- alcool,
- țigări,
- droguri,
- televizor,
- mâncare gustoasă,
- pauză în procesul de învățare,
- somn,
- comunicare cu prietenii sau persoana dragă,
- susținerea sau sfatul părinților,
- sex,
- plimbare în aer liber,
- pasiuni (hobby)
- activitate fizică
- altele .....

## VI. STAREA DE REZISTENTA LA STRES

<b>1) Încercați să apreciați, cât de puternic vă afectează următoarele situații (10 puncte - situația respectivă vă încordează și deranjează foarte mult, 1 - nu vă afectează deloc).</b>										
Q 1	Prețuri înalte (la transport, produse, îmbrăcăminte)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2	Se schimbă brusc timpul (plouă, ninge)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 3	O mașină va stropit din cap până la picioare									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 4	Șeful este sever, incorect									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 5	Activitatea deputaților, conducerii, administrației vă deranjează									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2) Apreciați care din calitățile de mai jos vă sunt caracteristice și cât de intens (10 puncte - calitatea respectivă vă este foarte caracteristică, 1 - lipsește)</b>										
Q 6	Atârnare extrem de serioasă față de serviciu									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 7	Sfială, timiditate, jenă									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 8	Frică față de viitor, gânduri despre posibile neplăceri și probleme									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 9	Somn rău, neliniștit									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 10	Pesimism, tendința de a evidenția, în special, părțile negative din viață									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>3) Apreciați cum stresurile vă afectează sănătatea (10 puncte - foarte puternic, 1 - deloc)</b>										
Q 11	Bătăi cardiace frecvente, dureri de inimă									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 12	Respirație îngreuiată									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 13	Probleme din partea sistemului gastro-intestinal									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 14	Încordarea sau tremorul mușchilor									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 15	Dureri de cap, oboseală sporită									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>4) Care metode de scoatere a stresului vă sunt caracteristice (10 puncte - le folosesc permanent, 1 - nu le folosesc deloc)</b>										
Q 16	Alcool									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 17	Țigări									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 18	Vizionarea televizorului									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 19	Mâncare gustoasă									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 20	Agresia (revărsarea răului asupra altei persoane)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>5) Pe cât de caracteristice vă sunt metodele enumerate mai jos enumerate de combatere a stresului (10 puncte - foarte caracteristic, 1 - totalmente necaracteristic)</b>										

Q 21 Somn, odihnă, schimbul activității									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 22 Comunicarea cu prietenii sau persoana dragă									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 23 Activitate fizică (alergări, înot, fotbal, role, schiuri, ș. a.)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 24 Analiza activităților personale, căutarea altor variante									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 25 Schimbarea comportamentului personal în situația dată									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6) **Cum s-a schimbat nivelul stresului dvs permanent in ultimii trei ani?**

S-a micșorat evident	S-a micșorat relativ	Nu s-a schimbat	A cresut relativ	A cresut evident
-20	-10	0	+10	+20

**Sugestii**

---



---



---



---



---



## **Evaluarea cunoștințelor, atitudinilor și practicilor medicilor privind schimbările climatice și a activităților profesionale pe timp de caniculă**

**Introducere și justificare.** Stresul termic reprezintă o reacție de alarmă a organismului apărută la temperaturi mai mari decât capacitatea lui de a rezista, fiind o problemă majoră de sănătate publică. Numai fiind afectați de temperaturile ridicate, numai după ce organismul este supus stresului termic se poate înțelege adevărata problemă, și numai atunci se încep a căuta soluții pentru rezolvarea ei. Pentru soluționare e necesar de a recunoaște semnele și simptomele stresului termic și modul în care pot fi prevenite. Importantul intermediar între fenomenele naturale și reacția organismului este în primul rând – medicul de familie.

Chestionarul ajută la identificarea suficienței cunoștințelor medicilor de familie despre fenomenul schimbării climei, caniculă, stres termic, care pot evidenția ajunsurile și neajunsurile în activitatea medicilor de familie cu populația; a identifica activitățile efectuate de medici și mijloacele de informare care vor permite completarea programelor de pregătire profesională, elaborarea ghidurilor de conduită, etc.

**Descrierea instrumentului:** chestionarul costă din 4 compartimente: datele socio-demografice, cunoștințele medicilor referitor la problema schimbărilor climatice, încălzirii globale; activitatea medicilor în timpul caniculei; informarea medicilor despre perioadele de caniculă.

**Obiective de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. evaluarea atitudinii și gradului de conștientizare a medicilor de familie privitor la problemele legate de schimbările climatice, valurile de căldură, stresul termic;
2. estimarea activităților profesionale ale medicilor în timpul caniculei pentru prevenirea stresului termic la populație;
3. evidențierea nivelului de cunoștințe și surselor de informare a medicilor despre perioadele de caniculă, efectele stresului termic.

**Testarea** instrumentul a fost realizată pe 55 de medici de familie prin analiza răspunsului la 3 întrebări: (1) Care întrebări au fost confuze sau greu de înțeles? (2) Care întrebări au fost ușor de înțeles? (3) Vă rugăm să sugerați modalități prin care am putea îmbunătăți acest chestionar.

Răspunsurile au contribuit la îmbunătățirea chestionarului, ajustarea întrebărilor și a variantelor de răspunsuri.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** participanții din acest studiu nu sunt expuși riscurilor, studiul nu prevede efecte adverse, durere, disconfort sau alte modificări ale stilului de viață. Pentru a reduce orice probabilitate de producere a unui disconfort, nu se va urmări identificarea respondenților, iar participantul poate renunța oricând la acest studiu.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** singurul disconfort poate fi prezentat de timpul necesar de alocat completării chestionarului.

**Domenii de aplicare:** Sănătate Publică, Medicină, Sănătatea ocupațională.

**Literatura** utilizată: 47, 75, 84, 117.



### CHESTIONAR

**Evaluarea cunoștințelor, atitudinilor și practicilor medicilor privind schimbările climatice și a activităților profesionale pe timp de caniculă**

#### I. DATE SOCIO-DEMOGRAFICE

**Caracteristici socio-demografice:**

**Q1. sex**                              **0. Masculin**              **1. Feminin**

**Q2. Vârsta** \_\_\_\_\_ **ani**

**Q3. reședința**                      **1. rural**                  **2. urban**

**Q4. nivel educațional**           **1. studii medii speciale**    **2. studii superioare**

**Q5. ore lucrate pe săptămână**   **1. ≤ 10 ore**   **2. 11-20**   **3. 21-30**   **4. 31-40**   **5. 41-50**   **6. 51-60**  
   **7. 61-70**        **8. >70**

**Q6. stagiul de muncă**   **1. ≤ 1 ani**   **2. 2-5 ani**   **3. 6-10 ani**   **4. 11-20 ani**   **5. >20 ani**

#### II. CUNOȘTINȚELE MEDICILOR REFERITOR LA PROBLEMA SCHIMBĂRILOR CLIMATICE, ÎNCĂLZIRII GLOBALE

**Q 1. Ce știți despre schimbările climatice ?**

---

---

---

**Q 2. Credeți că există pericolul încălzirii globale?**

- Da, pe glob se produc tot mai multe cataclisme naturale  
 Nu

**Q 3. Unde ați auzit despre schimbările climatice, încălzire globală (pot fi mai multe răspunsuri)?**

- Televizor  
 Radio  
 Citit în ziare  
 Internet  
 Publicații de specialitate/reviste academice  
 Agențiile guvernamentale  
 Bibliotecile publice  
 Prieteni  
 Consiliul administrației locale  
 Furnizorii de energie  
 Alte (vă rugăm să scrieți \_\_\_\_\_)

**Q 4. Cât de mult aveți încredere în informațiile despre schimbările climatice auzite de la ...**

	<b>mult</b>	<b>nu prea mult</b>	<b>puțin</b>	<b>deloc</b>	<b>nu pot alege</b>
Membru al familiei sau prieten					
Om de știință					
Guvern					
Furnizor de energie					
Organizație de mediu (de exemplu, Fondul pentru Natură)					
Mass-media ( televiziune, radio, ziare)					

**Q 5. Ați observat o schimbare a climei în ultimul timp?**

- Da, am observat o încălzire ușoară
- Da, am observat o încălzire pronunțată
- Nu, nu am observat nici o schimbare în ultimii 10 ani
- Dimpotrivă, am simțit o răcire
- Nu știu

**Q 6. Atitudinea dumneavoastră față de problema încălzirii globale?**

- Mă pune în gardă această problemă, este o catastrofă
- Nu m-am gândit la asta
- Nu cred în existența acestor probleme
- Sunt implicat în rezolvarea acestei probleme
- Va fi o nouă eră glaciară
- Pentru mine nu reprezintă o problemă
- Oamenii distrug natura și prin aceasta contribuie la schimbările climatice
- Nu prea înțeleg în acest domeniu și mă îngrijorez

**Q 7. În opinia dumneavoastră care este cauza schimbărilor climatice, încălzirii globale?**

- Activitatea antropogenă
- Factori naturali
- Factorii naturali și activitatea umană
- Nu sunt informat suficient ca să dau un răspuns

**Q 8. Cât de importantă este problema schimbărilor climatice, încălzirii globale pentru dumneavoastră ?**

- Foarte importantă
- Destul de importantă
- Nu este foarte importantă
- Deloc importantă

**Dacă Da, de ce este important pentru dumneavoastră?**

---

---

---

**Q 9. Ce este mai important pentru dumneavoastră (selectați trei probleme) ?**

- Poluarea aerului
- Poluarea râurilor
- Inundațiile
- Gestionarea proastă a deșeurilor
- Aglomerarea traficului
- Produse alimentare modificate genetic
- Schimbarea climei
- Gaura din stratul de ozon
- Epuizarea resurselor pământului
- Deșeurile radioactive
- Suprapopularea (pământului de către oameni)
- Criza financiară

**Q 10. Ce credeți că provoacă (ce impact au) schimbările climatice ?**

---

---

---

**Dacă Da, în ce măsură vă afectează personal pe dvs. încălzirea globală ?**

- Mă afectează în mare măsură
- Mă afectează în mod neînsemnat
- Nu mă afectează

**Q 11. Credeți că schimbarea climei este ceva care vă afectează sau ar putea să vă afecteze personal ?**

- Da
- Nu
- Nu știu

**Q 12. În opinia dumneavoastră canicula este urmare a încălzirii globale ?**

- Da, este o urmare
- Sunt două fenomene legate doar parțial
- Nu, sunt lucruri ce nu au nimic comun

**Q 13. Ce știți despre stresul termic asociat valurilor de căldură ?**

---

---

**Q 14. Care sunt consecințele stresului termic ?**

---

---

**Q 16. Propuneți măsuri pentru a combate schimbările climatice ?**

---

---

**Q 17. Cum vedeți rezolvarea problemei încălzirii globale ?**

- Prin schimbarea atitudinii fiecărui om
- Ar trebui să se ia măsuri la nivel național și internațional în scopul rezolvării acestei probleme
- Nu reprezintă o problemă, totul se va rezolva de la sine
- Nu există o soluție pentru această problemă, catastrofa este inevitabilă

**Q 18. Cine credeți că ar trebui să aibă responsabilitatea principală pentru combaterea schimbărilor climatice ?**

- Organizațiile internaționale  
 Guvernul național  
 Administrația publică locală  
 Organizațiile de mediu  
 Altele (vă rugăm să specificați: \_\_\_\_\_)

**Q 19. Indicați motivul pentru care ați face următoarele acțiuni**

	Confort	Să economisesc bani	Să protejez mediul	Pentru sănătatea mea	Obicei	Obligație morală	Alt motiv (vă rugăm să scrieți motivul)
Mers pe jos sau cu bicicleta spre locul de muncă							
Utilizarea transportul în comun							
Sting lumina, atunci când nu am nevoie de ea							
Cumpăr becuri economice energetice							
Cumpăr alimente ecologice							
Împart gunoiul în tomberoane pentru reciclare							
Iau parte la o campanie cu privire la probleme de mediu							

### III. ACTIVITATEA MEDICILOR ÎN TIMPUL CANICULEI

**Q 1. Câți din pacienții consultați, pe lângă patologia de bază, au prezentat și acuze determinate de influența negativă a temperaturilor extreme în perioada caldă a anului ?**

- Toți  
 În mare parte  
 Un număr neînsemnat  
 Nici unul

**Q 2. Numărul pacienților care s-au adresat cu acuze privind impactul caniculei (consecințe ale stresului termic)? \_\_\_\_\_ din 10**

**Q 3. Cum s-a modificat numărul adresărilor pacienților cu acuze privind impactul temperaturilor extreme din vara ultimului an comparativ cu anul precedent ?**

- A crescut  
 S-a micșorat  
 Nu s-a modificat

**Q 4. Ce acuze prezintă mai frecvent pacienții vara în timpul caniculei ?**

---

---

---

**Q 5. Ce recomandați pacienților pe perioada caniculei ?**

---

---

**Q 6. Cum veți proceda cu pacientul cu insolamție ?**

---

---

**Q 7. Se duce evidența pacienților care se adresează cu acuze dependente de acțiunea temperaturilor înalte în perioada caniculei ?**

- Da  
 Nu

**Dacă Da, atunci unde și cine înregistrează pacienții care se adresează cu simptome legate de caniculă ?**

---

---

**Q 8. Considerați necesară evidența pacienților care se adresează cu acuze dependente de acțiunea temperaturilor înalte în perioada caniculei ?**

- Da  
 Mai degrabă că Da  
 Nu  
 Mai degrabă că Nu  
 Nu știu

**Q 9. Ce puteți propune pentru a ușura lucrul cu pacienții în perioadele caniculare?**

---

---

#### **IV. INFORMAREA MEDICILOR DESPRE PERIOADELE DE CANICULĂ**

**Q 1. Cum aflați despre problemele legate de caniculă (pot fi mai multe răspunsuri)?**

- Din avertizările Serviciului Meteorologic de Stat primite la locul de muncă  
 Din avertizările primite de la Ministerul Sănătății  
 Din ultimele știri transmise pe televizor, radio (de subliniat)  
 Din ziare  
 Verific prognoza Meteo în Internet  
 Nu sunt informat nici într-un mod  
 Altele \_\_\_\_\_

---

---

**Q 2. De unde cunoașteți despre comportamentul personal și asistența acordată pacienților în timpul caniculei (pot fi mai multe răspunsuri și răspunsurile trebuie numerotate în ordinea priorităților) ?**

- De la cursuri de perfecționare a cadrelor medicale

- Din manuale
  - Din literatura de specialitate
  - Din emisiunile televizate
  - De la colegii de serviciu
  - Din campaniile publicitare de la TV
  - Din pliante la temă
  - Din broșuri la temă
  - Din ghiduri la temă
  - Alte \_\_\_\_\_
- 

**Q 3. Care sunt consecințele caniculei asupra populației (pot fi mai multe răspunsuri)?**

- Oboseală generală
- Astenie fizică și nervoasă
- Migrene
- Insomnii
- Stări de stres
- Leșin
- Deshidratare
- Arsuri
- Incidență sporită a infecțiilor intestinale,
- Incidență sporită a unor boli necontagioase (a sistemului cardiovascular, a sistemului nervos central, inclusiv dereglărilor mintale, a bolilor pielii
- Traume
- Altele (specificați care) \_\_\_\_\_

**Q 4. Există în instituția medico-sanitară, în care lucrați ghiduri, broșuri, pliante la temă sau alte materiale pentru pacienți despre efectele și măsuri de comportament în timpul caniculei?**

- Da
- Nu

Dacă Da, atunci de cine au fost pregătite \_\_\_\_\_  
prezentate \_\_\_\_\_

**Q 5. Enumerați câteva aspecte pozitive în activitatea medicului de familie care ajută la prevenirea stresului termic în rândul populației ?**

---

---

**Q 6. Enumerați câteva aspecte negative (neajunsuri, piedici) în activitatea medicului de familie care limitează prevenirea stresului termic în rândul populației ?**

---

---

**Q 7. Considerați suficiente informațiile pe care le posedați, despre eventualele perioade caniculare, comportamentul în timpul valurilor de căldură și asistența ce trebuie acordată pacienților, măsurile de profilaxie a stresului termic?**

- Da
- În mare măsură Da
- Nu
- În mare măsură Nu

Nu știu

**Dacă NU (în mare măsură NU), sugerați câteva modalități dorite de obținere a informațiilor despre aceste aspecte**

a) pentru dumneavoastră, ca specialist

---

---

b) pentru pacienți

---

---

## **Evaluarea cunoștințelor, atitudinilor și practicilor populației asupra aspectelor stresului termic în contextul schimbărilor climatice**

**Introducere și justificare.** Creșterea temperaturii este un pericol natural, dar mai este cunoscută și din punctul de vedere al acțiunii ei asupra corpului uman. Episoadele de temperaturi extreme au un impact semnificativ asupra sănătății și reprezintă o provocare pentru fiecare persoană. Populația țării noastre este aclimatizată fiziologic, comportamental, cultural unui anumit nivel de temperatură, cu toate acestea organismul uman se poate adapta la variații climaterice considerabile însă nu fără de consecințe asupra organismului uman. Numai fiind afectați de temperaturile ridicate, numai după ce organismul nostru este supus stresului termic putem înțelege adevărata problemă, și numai atunci începem să căutăm soluții pentru rezolvarea ei. Pentru soluționare e necesar de a recunoaște semnele și simptomele stresului termic și modul în care pot fi prevenite.

Chestionarul permite evidențierea cunoștințelor despre încălzirea globală, caniculă, stres termic; evidențierea aspectelor stării de sănătate a populației, permite determinarea a ceea ce cunoaște populația și cum aplică aceste cunoștințe în realitate.

Răspunsurile contribuie la înțelegerea adecvată a situației reale și permite elaborarea măsurilor de prevenire a efectelor nedorite și a modalităților de adaptare a organismului în timpul caniculei.

**Descrierea instrumentului:** chestionarul include 5 părți: datele socio-demografice, informații posedate despre problema încălzirii globale (conștientizarea stresului termic); sănătatea și starea de bine; cunoștințele populației despre comportamentul în timpul caniculei; activitățile efectuate în realitate în perioada caniculei.

**Obiective de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. estimarea conștientizării de către populație a prezenței stresului termic;
2. stabilirea dependenței stării de sănătate a populației de condițiile climaterice extreme;
3. evaluarea nivelului de cunoștințe a populație referitor la comportamentul în perioada caniculei și modalitatea de aplicare a cunoștințelor posedate.

**Testarea** instrumentul a fost realizată pe 57 de persoane prin analiza răspunsului la 3 întrebări: (1) Care întrebări au fost confuze sau greu de înțeles ? (2) Care întrebări au fost ușor de înțeles ? (3) Vă rugăm să sugerați modalități prin care am putea îmbunătăți acest chestionar.

Răspunsurile au contribuit la îmbunătățirea chestionarului, care apoi a fost aplicat în studiu pentru teza de licență pe 150 persoane.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** participanții din acest studiu nu sunt expuși riscurilor, studiul nu prevede efecte adverse, durere, disconfort sau alte modificări ale stilului de viață. Pentru a reduce orice probabilitate de producere a unui disconfort, nu se va urmări identificarea respondenților, iar participantul poate renunța oricând la acest studiu.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** Singurul disconfort poate fi prezentat de timpul necesar de alocat completării chestionarului.

**Domenii de aplicare:** sănătate publică, medicină, sănătatea ocupațională.

**Literatura** utilizată: 19, 21, 33, 66, 87, 94.



## CHESTIONAR

### Evaluarea cunoștințelor, atitudinilor și practicilor populației asupra aspectelor stresului termic în contextul schimbărilor climatice

#### I. DATE SOCIO-DEMOGRAFICE

##### Caracteristici demografice:

- Q1. sex**      1. Masculin      2. Feminin
- Q2. vârsta (ani)**   1.  $\leq 29$       2. 30-39      3.  $\geq 40$
- Q3. starea civilă**   1. căsătorit (ă)   2. celibatar (ă)   3. divorțat (ă)   4. văduv (ă)
- Q4. paternitate**   1. fără copii      2. 1 copil      3. 2 copii      4.  $\geq 3$  copii

##### Caracteristici sociogeografice:

- Q1. reședința**      1. rural      2. urban
- Q2. nivel educațional**   1. studii medii speciale   2. studii superioare   3. fără studii
- Q3. venit lunar (lei)**      1.  $\leq 2000$       2. 2000-5000      3.  $\geq 5000$

##### Q4. boli și deprinderi nocive

- a) câte țigări fumați într-o zi obișnuită? (1 pachet = 20 țigări) dacă nu fumați completați cifra „0” \_\_\_\_\_
- b) consumul de alcool   1. NU   2. zilnic   3. 1 dată/săptămână   4. 1 dată/lună  
5. ocazional   6. la apariția unei probleme
- c) prezentați unele date fiziologice:      TA \_\_\_\_\_;      nivelul glucozei în sânge \_\_\_\_\_; nivelul colesterolului \_\_\_\_\_
- d) numiți bolile diagnosticate de medic de care suferiți:

---

---

---

---

**Q5. statutul ponderal**      masa corpului (kg) \_\_\_\_\_; înălțimea (cm) \_\_\_\_\_

##### Q6. practicarea culturii fizice

- a) efectuați activități sportive:   1. Da   2. Nu   3. Uneori
- b) forma:   1. gimnastică   2. înot   3. fitness   4. sala de forță   5. yoga   6. Alta și anume \_\_\_\_\_
- c) frecvența:
1. 1/săptămână   2. 2/săptămână   3. 3/săptămână   4. 4 și mai multe/săptămână
- d) cât timp durează activitatea sportivă \_\_\_\_\_
- e) unde desfășurați activitățile:
1. în aer liber   2. în sala de sport   3. în locuință   4. în alt loc și anume \_\_\_\_\_

f) de ce considerați necesare activitățile fizice:

1. reprezintă mod sănătos de viață
2. pentru slăbire
3. e în vogă
4. fiindcă se ocupă prietenii

## II. INFORMAȚII POSEDATE DESPRE PROBLEMA ÎNCĂLZIRII GLOBALE (CONȘTIENTIZAREA STRESULUI)

### Q1. Credeți că există pericolul încălzirii globale?

- Da, pe glob se produc tot mai multe cataclisme naturale
- Nu, oamenii de știință duc lumea în eroare
- Pentru mine este suficient să știu prognoza meteo

### Q2. Ați simțit, din propriile observații, o schimbare a climei în ultimul timp?

- Da, am observat o frecvență mai mare a valurilor de căldură
- Nu am observat nici o schimbare în ultimii 10 ani
- Dimpotrivă, am simțit o răcire
- Nu știu, nu ies afară.

### Q3. Ce este mai important pentru dumneavoastră?

- Criza financiară
- Încălzirea globală
- Ambele probleme sunt importante și actuale
- Nu le consider probleme

### Q4. Atitudinea dumneavoastră față de problema încălzirii globale?

- Mă pune în gardă această problemă
- Nu m-am gândit la asta
- Nu mă interesează
- Nu cred în existența aceste probleme
- Sunt implicat în rezolvarea acestei probleme
- Mi-e teamă de încălzirea globală, este o catastrofă
- Încălzirea este ceva bun, o aștept pe plajă
- O să fie o nouă eră glaciara și vom muri cu toții
- Pentru mine nu reprezintă o problemă, totul este bine
- Omenirea distruge natura și prin aceasta contribuie la schimbările climatice
- Nu înțeleg nimic din această temă și mă tem
- Încălzirea globală este o problemă dar pe mine nu mă interesează, nu mă tem
- O să mă pregătesc pentru inundații din timp

### Q5. În opinia dumneavoastră de ce este determinată încălzirea globală?

- De activitatea antropogenă
- De factori naturali
- În egală măsură – de factori naturali și activitatea umană
- Nu sunt informat suficient ca să dau un răspuns
- Nu există încălzire globală
- Nu m-am gândit

**Q6. În opinia dumneavoastră canicula sau vara fierbinte este urmare a încălzirii globale?**

- Da, este o urmare
- Sunt două lucruri legate doar parțial
- Nu, sunt lucruri ce nu au nimic comun

**Q7. În opinia dumneavoastră o iarnă foarte rece este urmarea încălzirii globale?**

- Da, este o urmare
- Sunt două lucruri legate doar parțial
- Nu, sunt lucruri ce nu au nimic comun

**Q8. Cum vedeți rezolvarea problemei încălzirii globale?**

- Prin schimbarea atitudinii fiecărui om
- Ar trebui să se ia măsuri la nivel național și internațional în scopul rezolvării acestei probleme
- Proiectul «miliardul de aur» va rezolva această problemă
- Nu reprezintă o problemă, totul se va rezolva de la sine
- Nu există o soluție pentru această problemă, catastrofa este inevitabilă
- Nu există încălzire globală

### **III. SĂNĂTATEA ȘI STAREA DE BINE**

**Q1. În ce măsură vă influențează activitatea de zi cu zi temperaturile extreme (vara și iarna) din ultima vreme?**

- foarte mult
- în măsură mică
- deloc

**Q2. În lunile de vară cât de des v-ați simțit deranjat de temperaturile extreme?**

- foarte des
- moderat
- foarte rar

**Q3. Cât de des ați fost nevoiți să vă adresați la medic din cauza temperaturilor extreme pe perioada caniculei sau din cauza frigului?**

- foarte des
- odată în săptămână
- odată în lună
- foarte rar

**Q4. Comparativ cu anii precedenți cum s-a modificat numărul adresărilor dumneavoastră la medic pe perioada caniculei sau din cauza frigului?**

- a crescut
- s-a micșorat
- nu s-a modificat

**Q5. Care sunt acuzele dumneavoastră în timpul caniculei?**

---

---

---

---

#### Q6. De ce boli suferiți ?

---

---

---

#### IV. CUNOȘTINȚELE POPULAȚIEI REFERITOR LA COMPORTAMENTUL ÎN TIMPUL CANICULEI

Q1. Cât lichid trebuie să consume o persoană în timpul caniculei, în 24 ore? \_\_\_\_\_

Q2. Cum este preferabil să consumăm lichidele în timpul caniculei?:

- reci  
 calde

Q3. Dacă aveți copii mici sau îngrijiți de persoane vârstnice sau persoane cu dezabilități, știți că trebuie să le oferiți, în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită?:

- Da  
 Nu

Q4. Știți ca trebuie sa evitați introducerea alimentelor noi in alimentația sugarilor în perioada caniculei?:

- Da  
 Nu

Q5. Știți că trebuie sa evitați băuturile alcoolice în perioada caniculei?

- Da  
 Nu,

Dacă DA, de ce? \_\_\_\_\_

Q6. Știți că în perioada caniculei trebuie să evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) și cele cu conținut ridicat de zahăr?

- Da  
 Nu,

Dacă DA, de ce? \_\_\_\_\_

Q7. În ce perioadă a zilei trebuie sa evitați expunerea la soare? (indicați orele) \_\_\_\_\_

Q8. Ce măsuri ar trebui sa luați dacă sunteți nevoiți să vă expuneți la soare? \_\_\_\_\_

Q9. În ce perioadă a zilei credeți că este recomandat să răcoriți încăperile în care va petreceți activitățile zilnice? \_\_\_\_\_

Q10. Credeți că copiii ar trebui să beneficieze de o atenție mai sporită in perioada caldă?

- Da  
 Nu

Q11. Ce fel de duș se recomandă de făcut pe parcursul zilei in perioada caniculei?

- Rece  
 Cald

Q12. Credeți că ar trebui să evităm activitățile care necesită un efort fizic crescut?

- Da  
 Nu

**Q13.** Care credeți că ar trebui să fie recomandările pentru persoanele în vârstă în perioada caniculei? \_\_\_\_\_

**Q14.** Credeți că persoanele care suferă de careva afecțiuni cronice ar trebui să consulte medicul în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente?

- Da
- Nu

## **V. ACTIVITĂȚILE EFECTUATE ÎN REALITATE ÎN PERIOADA CANICULEI**

**Q1.** Cât lichid consumați în timpul caniculei?

- 0,25 ml/kg masă corporală
- 0,5 litri în oră
- 1,0 litri în zi
- 2,0 - 3,0 litri în zi
- nu e obligatoriu de consumat apă

**Q2.** Ce feluri de lichide consumați în perioada caldă ?

- apă potabilă
- apă minerală
- apă carbogazată
- apă carbogazată dulce
- ceai
- cafea
- suc
- infuzii de ierburi
- bere
- vin

**Q3.** Ce fel de lichidele consumați în perioada caniculară?

- reci
- calde

**Q4.** Dacă aveți copii mici, îngrijiți de persoane vârstnice sau persoane cu dezabilități, le oferiți în mod regulat lichide, chiar dacă nu le solicită?

- Da
- Nu

**Q5.** Consumați fructe și legume proaspete în fiecare zi?

- Da
- Nu

**Q6.** Ați făcut modificări în regimul alimentar al copilului (introducerea de alimente noi sau excluderea unor alimente) în timpul caniculei?

- Da
- Nu

**Q7.** De obicei consumați băuturi alcoolice în timpul caniculei?

- Da
- Nu

**Q8.** De obicei evitați expunerea la soare, în special, între orele 11:00 și 17:00?

- Da
- Nu

**Q9.** Dacă totuși sunteți nevoiți să vă deplasați sau să efectuați o activitate în perioada între orele 11:00 și 17:00, ce măsuri de protecție luați? \_\_\_\_\_

**Q10.** În perioada valurilor de căldură, aerisiți zilnic spațiile locative și de lucru?

Da

Nu

Dacă DA, în ce perioadă a zilei?

Dimineața

Ziua

Seara

Noaptea

**Q11.** Acordați o mai mare atenție copiilor în perioada caniculei față de alte perioade?

Da

Nu

**Q12.** În perioada caniculei faceți pe parcursul zilei duș cu apă la temperatură moderată?

Da

Nu

**Q13.** În perioada caniculei efectuați activități care necesită un efort fizic intens?

Da

Nu

**Q14.** În perioada caniculei v-ați adresat la medic în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente? (răspund persoanele ce suferă de afecțiuni cronice)

Da

Nu

**Sugestii**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Evaluarea aspectelor stresului la studenți

**Introducere și justificare.** Studentul contemporan, după cum se știe, trăiește într-o societate extrem de instabilă, imprevizibilă din toate punctele de vedere și deficitară în ceea ce privește împărtășirea de emoții pozitive. Transformările continue în viața lui solicită permanente eforturi, acțiuni, viziuni, atitudini și abilități noi pe care el trebuie să le dezvolte pentru a rămâne în pas cu lumea și în același timp să fie util societății din care face parte. În lume, comparativ cu alte facultăți, Medicina este considerată cea mai stresantă facultate. Afirmatia se bazează pe studii făcute în Anglia și America. Institutul Național American pentru Sănătate și Protecție Ocupațională situează Medicina pe locul 7 din cele 130 de profesii studiate în funcție de stresul ocupațional. În Anglia s-au studiat factorii de stres la toate facultățile și s-a ajuns la concluzia că învățământul medical este cel mai stresant. Aplicarea chestionarului va permite identificarea aspectelor problematice în viața studenților, dar și interpretarea nivelului stresului în dependență de anul de studiu, loc de trai, sursele de venit, activitatea fizică.

**Descrierea instrumentului:** chestionarul a fost elaborat prin combinarea a 5 teste standardizate + compartimentul cu date socio-demografice.

- I. testul de identificare a stresului instructiv;
- II. testul de evaluare a nivelului de stres;
- III. testul de evaluare a stării de sănătate și activității fizice;
- IV. testul de inventariere a simptomelor stresului;
- V. testul de apreciere a rezistenței la stres.

**Obiective de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. determinarea cauzelor, manifestărilor și modalităților de înlăturare a stresului instructiv;
2. aprecierea nivelului stresului;
3. aprecierea complexă a manifestării stresului;
4. evidențierea stării de rezistență la stres.

**Testarea instrumentului** a fost realizată pe 51 de studenți în cadrul cercetărilor unei teze de licență, analizând răspunsurile la 3 întrebări: (1) Care întrebări au fost confuze sau greu de înțeles ? (2) Care întrebări au fost ușor de înțeles ? (3) Vă rugăm să sugerați modalități prin care am putea îmbunătăți acest chestionar. În baza răspunsurilor la aceste întrebări au fost efectuate ajustările de rigoare.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** participanții din acest studiu nu sunt expuși riscurilor, studiul nu prevede efecte adverse, durere, disconfort sau alte modificări ale stilului de viață. Pentru a reduce orice probabilitate de producere a unui disconfort, nu se va urmări identificarea respondenților, iar participantul poate renunța oricând la acest studiu.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** singurul disconfort poate fi prezentat de timpul necesar de alocat completării chestionarului.

**Domenii de aplicare:** sănătate publică, medicină, pedagogie.

**Literatura utilizată:** 57, 114, 115, 116, 118, 120.



**CHESTIONAR**  
**Evaluarea aspectelor stresului la studenți**

**I. DATE SOCIO-DEMOGRAFICE**

**Caracteristici demografice:**

Q 1. sex            0. masculin    1. feminin

Q 2. vârsta (ani) \_\_\_\_\_

Q 3. starea civilă 1. căsătorit (ă)    2. celibatar (ă)

Q 4. paternitate    1.fără copii    2. 1 copil            3. 2 copii            4.  $\geq 3$  copii

**Caracteristici sociogeografice:**

Q 1. reședința            1. rural            2.urban

Q 2. locul actual de trai    1. cămin    2.gazdă (cu stăpâni)    3.gazdă (fără stăpâni)    4. cu părinții  
5. altele (de specificat) \_\_\_\_\_

Q 3. nivel educațional    1. studii medii generale    2. bacalaureat

Q 4. surse financiare    1. întreținerea părinților    2.bursă            3.activez în orele libere  
4. banii îmi ajung            5. nu-mi ajung bani    6. mă descurc cu cea ce am

Q5.ați început a lucra înainte de universitate    1. Da    2. Nu

Q 6. număr de ore lucrate pe săptămână    1.  $\leq 10$  ore    2. 11-20 ore    3. 21-30 ore    4.  $> 30$  ore

Q 7. stagiu de muncă    1.  $\leq 1$  ani    2. 2-5 ani    3.  $>5$  ani

**Q 8.boli și deprinderi nocive**

e) câte țigări fumați într-o zi obișnuită? (1 pachet = 20 țigări) dacă nu fumați completați cifra „0” \_\_\_\_\_

f) consum sistematic de alcool:    1. NU    2. zilnic    3. 1 dată/săptămână    4. 1 dată/lună  
5. ocazional    6. la apariția unei probleme

g) prezentați unele date fiziologice: TA \_\_\_\_\_; nivelul glucozei în sânge \_\_\_\_\_;  
nivelul colesterolului \_\_\_\_\_

h) numiți bolile diagnosticate de medic de care suferiți:

---

---

---

---

Q 9. statutul ponderal    masa corporal (kg) \_\_\_\_\_;    înălțimea (cm) \_\_\_\_\_

**Q 10. practicarea activităților fizice**

g) efectuați activități sportive:    1. Da    2. Nu    3. Uneori

- h) forma: 1. gimnastică 2. înot 3. fitness 4. sala de forță 5. yoga 6. \_\_\_\_\_
- i) frecvența: 1. 1/săptămână 2. 2/săptămână 3. 3/săptămână 4. zilnic
- j) cât timp durează o ocupație \_\_\_\_\_
- k) unde desfășurați activitățile: 1. în aer liber 2. în sala de sport 3. în locuință 4. \_\_\_\_\_
- l) de ce considerați necesare activitățile fizice: 1. reprezintă mod sănătos de viață  
2. pentru slăbire 3. e în vogă 4. fiindcă se ocupă prietenii

### Q 11. reușita

- a) nota medie generală (toate sesiunile) \_\_\_\_\_
- b) nota medie la ultima sesiunile \_\_\_\_\_

### Q 12. aspecte suplimentare

- a) considerați pedagogii corecți 1.Da 2.Nu 3.Uneori
- b) manuale suficiente (la toate obiectele) 1.Da 2.Nu 3. la unele obiecte Da
- c) sunteți satisfăcut(ă) de studii 1.Da 2. Nu  
Dacă NU, de ce

---



---



---



---

- d) schimbarea căror calități ale pedagogilor credeți că vor reduce sau preveni stresul

---



---



---



---

- e) doriți să deveniți medic 1.pentru a ajuta oamenii bolnavi 2.la insistența părinților  
3.sursă mare de venit ca medic

### Q 13. ce vă place în procesul de studiu la universitate

---



---



---

## II. IDENTIFICAREA STRESULUI INSTRUCTIV

*Apreciați contribuția problemelor individuale în imaginea de ansamblu a stresului(10 puncte – situația respectivă vă încordează și deranjează foarte mult , 1 – nu vă afectează deloc)*

Q 1.1	Profesori severi										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.2	Sarcini de instruire grele										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Q 1.3	Lipsa manualelor									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.4	Manuale neclare, plictisitoare									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.5	Locuirea departe de părinți									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.6	Neputința de a distribui corect finanțele limitate									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.7	Neputința de a organiza corect regimul zilei									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.8	Alimentație neregulată									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.9	Probleme de conviețuire cu alți studenți									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.10	Conflicte în grup									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.11	Atitudine personală extrem de serioasă față de instruire									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.12	Refuzul de a învăța sau dezamăgire în profesie									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.13	Timiditatea, sfială									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.14	Frica de viitor (neîncredere în ziua de mâine)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.15	Problemele în viața personală									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

***Apreciați, prin ce se manifestă stresul legat de studii(10 puncte – situația respectivă vă încordează și deranjează foarte mult, 1 – nu vă afectează deloc)***

Q 2.1	Sentiment de neputință, incapacitate de a face față problemelor									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.2	Incapacitatea de a scăpa de gânduri irelevante									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.3	Sustragere crescută, concentrarea atenției scăzută									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.4	Iritabilitate, supărare									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.5	Dispoziție rea, depresie									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.6	Frica, neliniște									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.7	Pierderea încrederii în sine, autoapreciere scăzută									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.8	Grabă, sentimentul lipsei constante de timp									

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.9	Somn rău									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.10	Dereglarea contactelor sociale, probleme de comunicare									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.11	Tahicardie, dureri de inimă									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.12	Dificultăți de respirație									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.13	Problemele din partea tractul digestiv									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.14	Încordare sau tremor muscular									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.15	Dureri de cap									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.16	Capacitatea de muncă scăzută, oboseală sporită									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Q 3. Ce tehnici de reducere a stresului practicați ?**

- alcool,
- țigări,
- droguri,
- vizualizarea televizorului,
- mâncare gustoasă,
- pauză în procesul de învățare,
- somn,
- comunicare cu prietenii sau persoana dragă,
- susținerea sau sfatul părinților,
- sex,
- plimbare în aer liber,
- pasiuni (hobby)
- activitate fizică
- altele .....

**Q 4. Cât de mult vă faceți griji înainte de examene (apreciați pe scara de la 1 la 10 puncte)**

\_\_\_\_\_ puncte

**Q 5. Care semne ale stresului de examen le aveți?**

- tahicardie
- uscăciunea gurii
- dificultăți de respirație
- rigiditate, tremor muscular
- dureri de cap sau alte feluri de dureri
- altele .....

**Q 6. Cum înlăturați emoțiile (neliniștea) înainte de examen ?**

6.1 .....

6.2.....

6.3.....

**III. EVALUAREA NIVELULUI DE STRES***Alegeți varianta corectă pentru fiecare afirmație și marcați intensitatea*

Nr.	Itimi	nici- odată	uneori	adesea	întot- deauna
Q 1	Mă consider vinovat de lucrurile care merg prost la universitate	1	2	3	4
Q 2	Acumulez problemele până simt că explodez	1	2	3	4
Q 3	Mă concentrez asupra problemelor de la universitate pentru a uita de cele de acasă	1	2	3	4
Q 4	Îmi vărs mânia și frustrarea asupra celor din jur	1	2	3	4
Q 5	Când sunt sub presiune, comportamentul meu se schimbă în rău	1	2	3	4
Q 6	Mă concentrez cu precădere asupra aspectelor negative ale vieții	1	2	3	4
Q 7	Mă simt stingher(ă) în situații noi	1	2	3	4
Q 8	Mă simt inutil(ă) în cadrul universității	1	2	3	4
Q 9	Întârziile la universității și la întâlnirile importante	1	2	3	4
Q 10	Nu suport criticile	1	2	3	4
Q 11	Mă simt vinovat(ă) dacă stau degeaba o oră	1	2	3	4
Q 12	Mă grăbesc, chiar dacă nu sunt sub presiune	1	2	3	4
Q 13	Nu am timp să citesc ziarele cât de des mi-ași dori	1	2	3	4
Q 14	Am pretenția să mi se acorde atenție și să fiu auzit imediat	1	2	3	4
Q 15	Nu-mi exteriorizez sentimentele nici la universitate, nici acasă	1	2	3	4
Q 16	Îmi asum mai multe sarcini decât pot rezolva la un moment dat	1	2	3	4
Q 17	Nu-mi place să cer sfatul colegilor și maturilor	1	2	3	4
Q 18	Nu-mi cunosc limitele profesionale și fizice	1	2	3	4
Q 19	Renunț la plăceri și pasiuni pentru că universitatea îmi răpește mai tot timpul	1	2	3	4
Q 20	Mă apuc de o treabă fără să mă gândesc din start, dacă o pot duce până la capăt	1	2	3	4
Q 21	Sunt prea ocupat(ă) pentru a vorbi cu colegii și prietenii în timpul săptămânii	1	2	3	4
Q 22	Amân confruntarea și rezolvarea problemelor dificile atunci când apar	1	2	3	4
Q 23	Dacă nu-mi impun părerea – oamenii nu mă iau în serios	1	2	3	4
Q 24	Îmi e jenă să recunosc că sunt suprasolicitat(ă)	1	2	3	4

Q 25	Evit să deleg (să transfer altcuiva) sarcinile	1	2	3	4
Q 26	Mă apuc să rezolv sarcinile înainte de a-mi stabili prioritățile	1	2	3	4
Q 27	Nu pot refuza cererile și rugămințile	1	2	3	4
Q 28	Cred că la sfârșitul zilei trebuie să-mi termin treburile importante	1	2	3	4
Q 29	Cred că nu voi putea face față sarcinilor	1	2	3	4
Q 30	Teama de nereușită mă împiedică să acționez	1	2	3	4
Q 31	Viața la universitate o acaparează pe cea personală	1	2	3	4
Q 32	Dacă lucrurile nu se rezolvă imediat, îmi pierd răbdarea	1	2	3	4

#### IV. STAREA DE SĂNĂTATE ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ

*Ați avut careva dintre următoarele simptome în perioada sesiunii ?*

Nr.	Itimi	niciodată	uneori	întotdeauna
Q 1	Cefalee	0	1	2
Q 2	Anxietate	0	1	2
Q 3	Dureri în piept/palpitații	0	1	2
Q 4	Indigestie sau greață	0	1	2
Q 5	Insomnie	0	1	2
Q 6	Iritabilitate	0	1	2
Q 7	Dureri de spate	0	1	2
Q 8	Dureri de gât	0	1	2
Q 9	Dureri de stomac	0	1	2
Q 10	Incapacitatea de concentrare	0	1	2
Q 11	Am rezistență scăzută la boli (mă îmbolnăvesc mai repede)	0	1	2
Q 12	Interes redus pentru sex	0	1	2
Q 13	Mănânc mai mult sau mai puțin	0	1	2
Q 14	Consum mai multă cafea pentru a putea învăța mai mult timp	0	1	2
Q 15	Fumez mai multe țigări pentru a face față lucrurilor	0	1	2
Q 16	Folosesc mai mult alcool pentru a face față lucrurilor	0	1	2
Q 17	Sunt dur față de problemele și nevoile altora	0	1	2
Q 18	Comunicarea cu colegii, prietenii sau familia pare încordată	0	1	2
Q 19	Mă plictisesc ușor	0	1	2
Q 20	Simt un sentiment de nemulțumire, de ceva greșit sau neliniște	0	1	2

## V. INVENTARUL SIMPTOMELOR STRESULUI

*Vă rugăm să vă expuneți ce ați resimțit în ultima lună*

<b>SIMPTOME INTELECTUALE</b>		<b>Da</b>	<b>Nu</b>
Q 1	Sunt predominant(ă) de gânduri negative	1	0
Q 2	Am dificultăți de concentrare	1	0
Q 3	Memoria este scăzută	1	0
Q 4	Mă gândesc permanent și mă concentrez în jurul unei singure probleme	1	0
Q 5	Sunt deseori sustras	1	0
Q 6	Greu iau decizii	1	0
Q 7	Am visuri rele, coșmaruri	1	0
Q 8	Fac frecvent greșeli, erori în calcule	1	0
Q 9	Simt pasivitate, dorința de a transfera responsabilitatea altcuiva	1	0
Q 10	Am logică perturbată, gândire confuză.	1	0
Q 11	Gândirea este impulsivă, iau decizii pripite și nerezonabile.	1	0
Q 12	Resimt îngustarea câmpului vizual, apar opțiuni de reducere a acțiunii.	1	0
<b>SIMPTOME COMPORTAMENTALE</b>		<b>Da</b>	<b>Nu</b>
Q13	N-am poftă de mâncare sau mănânc în exces	1	0
Q 14	Fac erori la realizarea acțiunilor obișnuite	1	0
Q 15	Vorbesc mai repede sau, dimpotrivă, mai lent	1	0
Q 16	Îmi tremură glasul	1	0
Q 17	Apar mai multe situații de conflict la locul de muncă sau în familie	1	0
Q 18	Am lipsă cronică de timp	1	0
Q 19	Puțin timp comunic cu familia și prietenii	1	0
Q 20	Nu trag atenție aspectului exterior al meu	1	0
Q 21	Am comportament antisocial	1	0
Q 22	Am productivitate scăzută de muncă	1	0
Q 23	Am tulburări de somn sau insomnie	1	0
Q 24	Am început să fumez și să beau mai mult	1	0
<b>SIMPTOME EMOTIONALE</b>		<b>Da</b>	<b>Nu</b>
Q 25	Resimt neliniște, anxietate crescută	1	0
Q 26	Sunt suspicios(ă)	1	0
Q 27	Am dispoziție sumbră (rea)	1	0
Q 28	Simt sentiment constant de depresie	1	0
Q 29	Sunt iritat(ă), am accese de furie	1	0
Q 30	Sunt indiferent(ă)	1	0
Q 31	Folosesc umor nepotrivit	1	0
Q 32	Scade încrederea în sine	1	0
Q 33	Am satisfacție scăzută de viață	1	0
Q 34	Am sentimentul de înstrăinarea și de singurătate	1	0
Q 35	Pierd interesul de viață	1	0
Q36	Am o stimă de sine scăzută, un sentiment de vinovăție sau	1	0

nemulțumire de sine sau de munca mea			
<b>SIMPTOME FIZIOLOGICE</b>		<b>Da</b>	<b>Nu</b>
Q 37	Simt dureri cu caracter nedeterminat în diferite părți ale corpului, dureri de cap	1	0
Q 38	Crește sau scade tensiunea arterială	1	0
Q 39	Am bătaii de inimă rapide sau neregulate	1	0
Q 40	Am dereglări ale sistemului digestiv (constipație, diaree, balonare)	1	0
Q 41	Respirația este dereglată	1	0
Q 42	Am senzație de tensiune în mușchi	1	0
Q 43	Mă simt obosită	1	0
Q 44	Am tremurături ale mâinilor, convulsii	1	0
Q 45	Apar alergii sau alte erupții cutanate	1	0
Q 46	Am transpirație excesivă	1	0
Q 47	Resimt scăderea imunității, deseori mă îmbolnăvesc	1	0
Q 48	Am crescut rapid în greutate sau am pierdut în greutate	1	0

## VI. STAREA DE REZISTENTA LA STRES

*Încercați să apreciați, cât de puternic vă afectează următoarele situații (10 puncte – situația respectivă vă încordează și deranjează foarte mult, 1 – nu vă afectează deloc)*

Q 1.1	Prețuri înalte (la transport, produse, îmbrăcăminte)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.2	Se schimbă brusc timpul (plouă, ninge)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.3	O mașină va stropit din cap până la picioare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.4	Pedagogul sever, incorect	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 1.5	Activitatea deputaților, conducerii	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*Apreciați care din calitățile de mai jos vă sunt caracteristice și cât de intens (10 puncte – calitatea respectivă vă este foarte caracteristică, 1 – lipsește)*

Q 2.1	Atârnare extrem de serioasă față de învățătură	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.2	Timiditate, sfială, rușinare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.3	Frica față de viitor, gânduri despre posibile neplăceri și probleme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.4	Somn rău, neliniștit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 2.5	Pesimism, tendința de a evidenția, în special, părțile negative din viață	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*Apreciați cum stresurile vă afectează sănătatea (10 puncte – foarte puternic, 1 – deloc)*



Q 3.1	Bătăi cardiace frecvente, dureri de inimă									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 3.2	Respirație îngreuiată									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 3.3	Probleme din partea sistemului gastro-intestinal									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 3.4	Încordarea sau tremorul mușchilor									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 3.5	Dureri de cap, oboseală sporită									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Care metode de scoatere a stresului vă sunt caracteristice (10 puncte – le folosesc permanent, 1 – nu le folosesc deloc)**

Q 4.1	Alcool									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 4.2	Țigări									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 4.3	Vizionarea televizorului									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 4.4	Mâncare gustoasă									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 4.5	Agresie (revărsarea răului asupra altei persoane)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Cât de caracteristică vă este utilizarea metodelor de reducerea a stresului, enumerate mai jos (1 punct – metoda nu este tipică (folosită); 10 puncte – metoda este folosită aproape întotdeauna,)**

Q 5.1	Somn, odihnă, schimbul activității									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 5.2	Comunicarea cu prietenii sau persoana dragă									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 5.3	Activitate fizică (alergări, înot, fotbal, role, schiuri, ș. a.)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 5.4	Analiza activităților personale, căutarea altor variabile									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q 5.5	Schimbarea comportamentului personal în situația dată									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Q 6	Cum sa schimbat nivelul permanent de stres în ultimele trei luni de studiu	S-a redus semnificativ	S-a redus nesemnificativ	Nu s-a modificat	A crescut nesemnificativ	A crescut semnificativ
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		-20	-10	0	+10	+20

## Evaluarea aspectelor stresului la cadrele didactice

**Introducere și justificare.** Excesul schimbărilor în societate a reușit să lase amprenta peste tot, devenind substrat în dezvoltarea unor disfuncții. Stresul, apărut ca rezultat al acestor disfuncții, a devenit de neocolit chiar și pentru sfera didactică ce se confruntă zilnic cu noi provocări atât în dezvoltarea personală cât și în relațiile cu ucenicii săi. Stresul reprezintă o stare care epuizează forțele angajaților, scăzând calitatea și productivitatea muncii, îi face mai vulnerabili și duce la consecințe nefavorabile în starea de sănătate.

Aplicarea chestionarului permite stabilirea factorilor stresori, nivelului de stres, prezența epuizării, modalităților de răspuns la stres și va favoriza elaborarea măsurilor de prevenire și coping, în consecință va micșora gradul de absentism la locul de muncă, va crește calitatea activității (procesului instructiv) și va preveni apariția devierilor în starea de sănătate a pedagogilor.

**Descrierea instrumentului:** în chestionar au fost incluse 4 teste standardizate (cu acces liber pentru utilizare) și compartimentul cu date socio-demografice,:

- I. testul Леонгард-Шмишек (stabilirea accentuărilor (tipul) de caracter);
- II. testul Лазарус (modalitatea de răspuns la stres);
- III. testul pentru evidentierea sindromului de Burnout;
- IV. testul Julian Melgosa (determinarea nivelului de stres).

**Obiective de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. stabilirea accentuărilor (tipului) de caracter și temperament;
2. determinarea nivelului de stres;
3. evidentierea modalității de răspuns în starea de stres;
4. evidentierea sindromului de Burnout.

**Testarea** instrumentului de lucru a fost realizată pe 53 de pedagogi din patru instituții preuniversitare din Anenii Noi și validată prin coeficientul Crombah alfa cu ajustările sesizate. Rezultatele testului au fost următoarele:

- testul I (Q1-Q88) Cronbach alpha = **0,705**.
- testul II cu (Q1 - Q50) Cronbach alpha = **0,846**.
- testul III (Q1 - Q72) Cronbach alpha = **0,911**.
- testul IV (Q1 - Q96) Cronbach alpha = **0,828**.

Astfel, acest instrument este valid (chestionarul se consideră valid când consistența internă a itemilor este cel puțin 0,80 (pentru scalele mai mari de 50 de itemi), valoarea coeficientului peste 0,70 – este acceptată ca prag minim).

**Punctele „forte” ale instrumentului:** participanții din acest studiu nu sunt expuși riscurilor, studiul nu prevede efecte adverse, durere, disconfort sau alte modificări ale stilului de viață. Pentru a reduce orice probabilitate de producere a unui disconfort, nu se va urmări identificarea respondenților, iar participantul poate renunța oricând la acest studiu.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** singurul disconfort poate fi prezentat de timpul necesar de alocat completării chestionarului.

**Domenii de aplicare:** sănătatea ocupațională, medicină, pedagogie, psihologie, în procesul de angajare în serviciu.

**Literatura** utilizată: 43, 54, 55, 62, 82, 101, 110, 111, 121.

## CHESTIONAR

### Evaluarea aspectelor stresului la cadrele didactice

#### I. DATE SOCIO-DEMOGRAFICE

##### Caracteristici demografice:

Q 1. sex            1. Masculin      2. Feminin

Q 2. vârsta în ani împliniți \_\_\_\_\_

Q 3. starea civilă 1. căsătorit (ă)    2. celibatar (ă)    3. divorțat (ă)    4. văduv (ă)

Q 4. paternitate 1. fără copii      2. 1 copil          3. 2 copii          4.  $\geq 3$  copii

##### Caracteristici sociogeografice:

Q 1. reședința                    1. rural                  2. urban, orașul \_\_\_\_\_

Q 2. nivel educațional            1. studii medii speciale    2. studii superioare

Q 3. ocupație                      1. angajat              2. manager              3. șomer

Q 4. tipul de angajare            1. lucru permanent        2. lucru temporar

Q 5. venit lunar (lei)            1.  $\leq 2000$             2. 2000-5000          3.  $\geq 5000$

Q 6. ore lucrate pe săptămână    1.  $\leq 10$  ore    2. 11-20    3. 21-30    4. 31-40    5. 41-50  
    6. 51-60    7. 61-70    8.  $> 70$

Q 7. stagiul de muncă    1.  $\leq 1$  ani    2. 2-5 ani    3. 6-10 ani    4. 11-20 ani    5.  $> 20$  ani

##### Q 8. boli și deprinderi nocive

a) câte țigări fumați într-o zi obișnuită? (1 pachet = 20 țigări) dacă nu fumați scrieți cifra „0” \_\_\_

b) consumul de alcool    1. deloc    2. zilnic    3. de 3-4 ori pe săptămână    4. la sfârșit de săptămână    5. doar cu ocazii speciale, sărbători    6. la apariția unei probleme

c) prezentați unele date fiziologice: TA \_\_\_\_\_ ;            nivelul glucozei în sânge \_\_\_\_\_;  
    nivelul colesterolului \_\_\_\_\_

d) numiți bolile diagnosticate de medic de care suferiți:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Q 9. statutul ponderal    masa corpului (kg) \_\_\_\_\_;            înălțimea (cm) \_\_\_\_\_

##### Q 10. practicarea culturii fizice

a) efectuați activități sportive:            1. Da            2. Nu            3. Uneori

b) forma: 1. gimnastică    2. înot    3. fitness    4. sala de forță    5. yoga    6. alta și anume \_\_\_\_\_

c) frecvența: 1. 1/săptămână    2. 2/săptămână    3. 3/săptămână    4. 4 și mai multe/săptămână

d) durata activității sportive \_\_\_\_\_ minute

e) locul desfășurării activităților:

1. în aer liber    2. în sala de sport    3. în locuință    4. în alt loc și anume \_\_\_\_\_

f) de ce considerați necesare activitățile fizice:

1. reprezintă mod sănătos de viață 2. pentru slăbire 3. e în vogă 4. fiindcă o fac prietenii

## II. STABILIREA ACCENTUĂRILOR (TIPUL) DE CARACTER

Va rugăm citiți cu multă atenție fiecare întrebare și să încercuiți cifra în căsuța corespunzătoare răspunsului Dvs. – DA sau NU

Nr.	Item	Da	Nu
1	Dispoziția dvs. este bună și fără griji, deseori?	1	0
2	Sunteți sensibil(ă) la insulte?	1	0
3	Aveți situații când lacrimați la vizionarea unui film, teatru, discuții cu cineva?	1	0
4	În rezolvarea unor probleme dvs. stați la dubii dacă totul este corect, sau nu vă liniștiți până când nu vă convingeți îndoit dacă totul este corect?	1	0
5	În copilărie erați la fel de curajos(oasă) și disperat(ă) ca și ceilalți?	1	0
6	Des vă schimbați starea de spirit de la bucurie fără margini până la dezgust pentru viață ?	1	0
7	De obicei sunteți în centrul atenției în comunitate, societate?	1	0
8	S-a întâmplat vreodată ca fără motiv să vă aflați în stare "morocănoasă" în care evitați discuțiile ?	1	0
9	Sunteți o persoană serioasă?	1	0
10	Sunteți capabil(ă) de a admira ceva ?	1	0
11	Sunteți o persoană întreprinzătoare ?	1	0
12	Puteți să uitați repede supărările ?	1	0
13	Sunteți bun la inimă ?	1	0
14	La introducerea scrisorii în cutia poștală, verificați cu mâna dacă ea a căzut complet ?	1	0
15	Mereu tindeți să fiți în lista celor mai buni ?	1	0
16	Au fost momente în copilărie când vă temeți de tunet sau când vedeți un câine străin, aceasta senzație mai este prezentă și acum ?	1	0
17	Tindeți în tot și peste tot să păstrați curățenia?	1	0
18	Dispoziția dvs. depinde de circumstanțele înconjurătoare?	1	0
19	Cum credeți vă iubesc cunoscuții dvs.?	1	0
20	Des vi se întâmplă să aveți senzație de anxietate puternică ?	1	0
21	Aveți dispoziție depresivă ?	1	0
22	Ați avut vreodată isterie (criză de nervi)?	1	0
23	Vă este dificil să stați pe unul și același loc?	1	0
24	Dacă ați fost tratat(ă) incorect, vă apărați viguros interesele?	1	0
25	Sunteți în stare de a tăia o găină (oaie...)?	1	0
26	Vă deranjează dacă fața de masă sau draperia agață inegal și tindeți imediat să o aranjați?	1	0
27	În copilărie aveți frica să rămâneți singur(ă) acasă?	1	0
28	Deseori vi se schimbă dispoziția fără un motiv serios?	1	0
29	Tindeți mereu să fiți un lucrător bun în profesia dvs.?	1	0

30	Rapid vă supărați sau intrați în stare de furie?	1	0
31	Puteți să vă distrați fără griji?	1	0
32	Vi se întâmplă ca sentimentul de fericire să vă străpungă?	1	0
33	Cum credeți, o să vă reușească să deveniți conducătorului unui program de umor?	1	0
34	Dvs. de obicei vă expuneți ideile direct și fără echivoc?	1	0
35	Vă este greu să suportați aspectul sângelui dvs.? Vă provoacă disconfort?	1	0
36	Vă place lucrul cu înalt simț de responsabilitate?	1	0
37	Aveți tendința de a proteja persoanele împotriva cărora s-a acționat pe nedrept?	1	0
38	Vă este frică (greu) să coborâți în subsol?	1	0
39	A-ți prefera un loc de lucru la care trebuie să acționați repede, dar cu cerințele de calitate scăzute?	1	0
40	Sunteți un om sociabil?	1	0
41	La școală recitați poezii?	1	0
42	În copilărie a-ți fugit de acasă?	1	0
43	Vi se pare viața dificilă?	1	0
44	Vi sa întâmplat ca după un conflict, să fiți atât de supărat(ă) încât să nu mergeți la lucru/la școală?	1	0
45	Se întâmplă ca după un eșec să pierdeți simțul umorului?	1	0
46	A-ți face primul pas spre împăcare dacă cineva v-ar răni?	1	0
47	Dvs. iubiți mult animalele?	1	0
48	Reveniți să vă asigurați că ați părăsit casa (locul de muncă), într-o asemenea stare încât nu se va întâmpla nimic?	1	0
49	Vă urmăresc gânduri că dvs. sau cei dragi pot întâmpina lucruri neplăcute, ceva teribil?	1	0
50	Considerați că dispoziția dvs. este foarte schimbătoare?	1	0
51	Întâlniți dificultăți în a ține un discurs în fața unui public?	1	0
52	Sunteți în stare de a lovi persoana ce va supărat?	1	0
53	Simțiți nevoia de a comunica cu alți oameni?	1	0
54	Faceți parte din grupul persoanelor ce pot în anumite condiții să cadă în disperare profundă?	1	0
55	Vă place lucrul ce are nevoie de activități organizatorice?	1	0
56	Parcurgeți calea spre atingerea scopului insistent chiar dacă este nevoie de depășit o mulțime de obstacole?	1	0
57	Vă poate sensibiliza un film tragic până la lacrimi?	1	0
58	Deseori adormiți cu dificultate din cauza problemelor zilei trecute sau celor din viitor?	1	0
59	La școală șopteați colegilor sau le permiteați să copie?	1	0
60	O să vă ajungă tărie de caracter ca noaptea, singur, să treceți prin cimitir?	1	0
61	Vi s-a întâmplat ca să mergeți la culcare cu o dispoziție bună, iar a doua zi să vă treziți într-o depresie, care durează câteva ore?	1	0
62	Urmăriți cu atenție ca orice lucru din casa dvs. să-și aibă unul și același loc?	1	0
63	Vă este ușor să vă adaptați la situațiile noi?	1	0

64	Aveți dureri de cap?	1	0
65	Deseori zâmbiți?	1	0
66	Dvs. puteți să fiți ospitalier chiar și cu acele persoane care nu vă plac, nu-i stimați și nu-i prețuiți?	1	0
67	Sunteți o persoană activă?	1	0
68	Sunteți foarte îngrijorat(ă) din cauza nedreptății?	1	0
69	Iubiți într-atât natura încât o puteți numi prietenul dvs.?	1	0
70	Atunci când plecați de acasă sau mergeți la culcare verificați dacă este închis gazul, stinsă lumina și încuiate ușile?	1	0
71	Sunteți fricos(ă)?	1	0
72	Vi se schimbă dispoziția la administrarea alcoolului?	1	0
73	În tinerețe dvs. participați activ în cercuri artistice?	1	0
74	Dvs. apreciați viața mai mult din punct de vedere pesimist fără așteptarea unor bucurii?	1	0
75	Deseori aveți dorința de a călători?	1	0
76	Poate că dispoziția dvs. să se schimbe atât de tare ca într-un moment starea de bucurie să treacă în una tristă și deprimată?	1	0
77	Reușiți ușor să ridicați dispoziția prietenilor?	1	0
78	Mult timp veți ține supărare?	1	0
79	Vă îngrijorează o perioadă lungă de timp necazurile altora?	1	0
80	Vi s-a întâmplat ca la școală din cauza că accidental a-ți pus o pată, să copiați foaia de caiet?	1	0
81	Atitudinea dvs. față de oameni este mai mult cu suspiciune și neglijență decât cu încredere?	1	0
82	Deseori visați visuri urâte?	1	0
83	Vi s-a întâmplat ca stând lângă geamul unei clădiri înalte, vă urmărește gândul că puteți cădea?	1	0
84	Într-o companie veselă de obicei sunteți vesel?	1	0
85	Sunteți capabil(ă) de a vă distrage de la problemele dificile care au nevoie de rezolvare?	1	0
86	Deveniți mai puțin retras și vă simțiți mult mai liber la utilizarea alcoolului?	1	0
87	Într-o discuție sunteți ”scump” la cuvinte?	1	0
88	Dacă vi s-ar propune să jucați pe scenă, ați putea intra în rol, ca într-un moment să uitați că e numai un rol în operă?	1	0

### III. MODALITATEA DE RĂSPUS ÎN STAREA DE STRES

*Vă rugăm să răspundeți sincer la toate întrebările, încercuind cifra corespunzătoare situației în care vă aflați. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte, ci doar informație utilă.*

Nr.	Prins într-o situație dificilă, eu ...	niciodată	rareori	uneori	deseori
1	... mă voi axa pe ceea ce am nevoie să fac în continuare – la pasul următor.	0	1	2	3
2	... încep să fac ceva, chiar dacă știu că aceasta nu va funcționa, important este să fac ceva.	0	1	2	3
3	... încerc să conving pe ceilalți să-și schimbe	0	1	2	3

păreră.					
4	... voi vorbi cu alții pentru a afla mai multe despre situația dată.	0	1	2	3
5	... mă voi critica și învinovăți.	0	1	2	3
6	... mă voi strădui de a păstra relații bune în trecut, lăsând totul așa cum este.	0	1	2	3
7	... voi spera la un miracol.	0	1	2	3
8	... voi accepta situația dată, primind-o așa cum este.	0	1	2	3
9	... mă voi comporta ca și cum nimic nu s-a întâmplat.	0	1	2	3
10	... voi încerca să nu-mi arăt sentimentele.	0	1	2	3
11	... voi încerca să văd în situația dată ceva pozitiv.	0	1	2	3
12	... voi dormi mai mult decât de obicei.	0	1	2	3
13	... mă voi răsplăti pe cel ce a favorizat apariția acestei situații.	0	1	2	3
14	... voi căuta compătimire și înțelegere de la cineva.	0	1	2	3
15	... v-a apărea nevoie să mă exprim creativ.	0	1	2	3
16	... voi încerca să uit totul.	0	1	2	3
17	... voi căuta ajutor de la profesionist.	0	1	2	3
18	... voi crește și mă voi schimba ca personalitate într-un mod pozitiv.	0	1	2	3
19	... îmi voi cere scuze și voi încerca să clarific totul.	0	1	2	3
20	... îmi voi face un plan de acțiune.	0	1	2	3
21	... voi încerca să dau frâu liber emoțiilor.	0	1	2	3
22	... voi realiza că sigur(ă) am cauzat această problemă.	0	1	2	3
23	... voi acumula experiență în această situație.	0	1	2	3
24	... voi vorbi cu cineva care ar putea să mă ajute în mod special în această situație.	0	1	2	3
25	... voi încerca să-mi îmbunătățesc sănătatea cu ajutorul mâncării, băuturii, fumatului și medicamentelor.	0	1	2	3
26	... voi risca fără disperare.	0	1	2	3
27	... voi încerca să acționez calm, nu în grabă, încrezându-mă primului impuls.	0	1	2	3
28	... voi prefera să cred în ceva (să-mi fac un idol în care să cred).	0	1	2	3
29	... voi prefera să redescopăr ceva important.	0	1	2	3
30	... voi schimba ceva în așa fel încât toate să revină la locul lor.	0	1	2	3

31	... voi evita contactul cu oamenii.	0	1	2	3
32	... nu voi accepta nimic, evitând orice gând negativ.	0	1	2	3
33	... voi cere sfatul unei rude apropiate sau unui prieten cel respect.	0	1	2	3
34	... voi încerca să fac ca alții să nu cunoască cât de prost merg lucrurile.	0	1	2	3
35	... voi refuza să iau prea în serios situația dată.	0	1	2	3
36	... voi spune ceea ce simt.	0	1	2	3
37	... voi susține ideea mea luptând pentru ceea ce vreau.	0	1	2	3
38	... mă voi răzbuna pe alte persoane.	0	1	2	3
39	... voi utiliza experiența din trecut – am fost deja în o astfel de situație.	0	1	2	3
40	... știu ce trebuie să fac și intensific eforturile pentru a le rezolva pe toate.	0	1	2	3
41	... voi refuza să cred că într-adevăr sa întâmplat ceva serios.	0	1	2	3
42	... îmi voi da promisiunea că data viitoare va fi altfel(diferit).	0	1	2	3
43	... voi găsi alte câteva soluții de a rezolva problema.	0	1	2	3
44	... voi încerca ca emoțiile mele să nu mă deranjeze în alte treburi (afaceri).	0	1	2	3
45	... voi schimba ceva în sine.	0	1	2	3
46	... voi face ca totul mai repede să se termine	0	1	2	3
47	... îmi imaginăm cum ar fi putut să fie altfel.	0	1	2	3
48	...mă voi ruga.	0	1	2	3
49	...voi rula din nou și din nou, în mintea mea, ce să spun sau să fac.	0	1	2	3
50	... mă voi gândi cum ar acționa în această situație persoana pe care o admir și voi încerca s-o imit.	0	1	2	3

#### IV. EVIDENȚIEREA SINDROMULUI DE BOURNOUT

*Vă rugăm să răspundeți sincer la toate întrebările, încercuind cifra corespunzătoare situației în care vă aflați. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte, ci doar informație utilă.*

Nr.	Itemi	niciodată	rareori	uneori	deseori
1	Sunt ușor iritat din cauza activității profesionale.	0	1	2	3
2	Cred că muncesc doar pentru că este necesar undeva să lucrez.	0	1	2	3
3	Sunt îngrijorat de ceea ce cred oamenii despre munca mea	0	1	2	3
4	Simt că nu am nici o putere emoțională să	0	1	2	3



	pătrund în problemele altora.				
5	Sufăr de insomnie.	0	1	2	3
6	Cred că dacă ar exista posibilitatea de a-mi schimba locul de muncă, aş face-o.	0	1	2	3
7	Eu lucrez încordat.	0	1	2	3
8	Munca mea îmi aduce satisfacție.	0	1	2	3
9	Simt că lucrul cu oamenii mă epuizează.	0	1	2	3
11	Eu obolesc de la problemele umane, cu soluționarea cărora mă confrunt la locul de muncă.	0	1	2	3
12	Eu sunt mulțumit(ă) de profesia ce am ales-o.	0	1	2	3
13	Neînțelegerea colegilor mei sau studenților mă irită.	0	1	2	3
14	Eu mă obolesc emoțional la locul de muncă.	0	1	2	3
15	Cred că nu am greșit în alegerea profesiei mele.	0	1	2	3
16	Mă simt epuizat(ă) și frustrat(ă) după ziua de lucru.	0	1	2	3
17	Simt că primesc puțină satisfacție de succesele la locul de muncă.	0	1	2	3
18	Îmi este dificil să stabilesc sau să mențin contacte strânse cu colegii.	0	1	2	3
19	Pentru mine este important de a reuși la locul de muncă.	0	1	2	3
20	De dimineață mergând la locul de muncă, mă simt proaspăt(ă) și odihnit(ă).	0	1	2	3
21	Mi se pare că rezultatele muncii mele nu merita efortul	0	1	2	3
22	Nu am timp pentru familia mea și viața personală.	0	1	2	3
23	Eu sunt optimist(ă) cu privire la munca mea.	0	1	2	3
24	Îmi place munca mea.	0	1	2	3
25	Am obosit tot timpul să mă strădui.	0	1	2	3
26	Sunt obositoare discuțiile pe teme profesionale.	0	1	2	3
27	Mi se pare că sunt izolat de colegii mei de muncă.	0	1	2	3
28	Sunt mulțumit(ă) de alegerea mea profesională, precum și la începutul carierei mele.	0	1	2	3
29	Mă simt oboist(ă) și stresat(ă) fizic.	0	1	2	3
30	Treptat, am început să simt indiferență către discipolii mei.	0	1	2	3
31	Munca mă epuizează emoțional.	0	1	2	3
32	Eu folosesc medicamente pentru a-mi îmbunătăți sănătatea.	0	1	2	3
33	Sunt interesat(ă) de rezultatele activității colegilor mei.	0	1	2	3
34	Dimineața îmi este greu să mă trezesc și merg la locul de muncă.	0	1	2	3
35	La locul de muncă, sunt obsedat(ă) de gândul: ”de s-ar termina ziua de lucru mai repede”.	0	1	2	3

36	Lucrul suplimentar la locul de muncă e de nesuportat.	0	1	2	3
37	Simt bucurie când ajut alte persoane.	0	1	2	3
38	Simt că am devenit mai indiferent(ă) față de munca mea.	0	1	2	3
39	Se întâmplă că am dureri de cap sau de stomac fără un motiv anume.	0	1	2	3
40	Depun efort pentru a fi mai răbdător cu elevii.	0	1	2	3
41	Îmi place munca mea.	0	1	2	3
42	Am un sentiment că adânc în interiorul meu nu sunt protejat emoțional.	0	1	2	3
43	Mă irită comportamentul elevilor mei.	0	1	2	3
44	Mi se pare ușor de înțeles sentimentele altora față de mine.	0	1	2	3
45	De multe ori îmi apare dorința de a renunța la tot și vreau să părăsesc locul de muncă.	0	1	2	3
46	Am observat că devin mai dur(ă) față de oameni.	0	1	2	3
47	Mă simt stresat(ă) emoțional.	0	1	2	3
48	Nu mă simt atras(ă) și nici măcar interesat(ă) de munca mea.	0	1	2	3
49	Mă simt epuizat(ă).	0	1	2	3
50	Eu cred că munca mea aduce folos celor din jur.	0	1	2	3
51	Uneori mă îndoiesc de abilitățile mele.	0	1	2	3
52	Simt o apatie totală față de tot ce se întâmplă în jur.	0	1	2	3
53	Efectuarea muncii zilnice pentru mine este o sursă de plăcere și satisfacție.	0	1	2	3
54	Eu nu văd sensul în ceea ce fac la locul de muncă.	0	1	2	3
55	Mă simt mulțumit de profesia mea.	0	1	2	3
56	Aș dori să "scuip" peste toate.	0	1	2	3
57	Mă plâng de sănătate fără simptome clare.	0	1	2	3
58	Sunt mulțumit de poziția mea la locul de muncă și în societate.	0	1	2	3
59	Mi-ar plăcea munca care necesită puțin timp și efort.	0	1	2	3
60	Simt că lucrul cu oamenii mi-a afectat sănătatea mea fizică.	0	1	2	3
61	Mă îndoiesc de importanța muncii mele.	0	1	2	3
62	Simt entuziasm pentru munca mea.	0	1	2	3
63	Obolesc la locul de muncă încât nu sunt în stare să îndeplinesc obligațiunile zilnice de casă.	0	1	2	3
64	Mă simt competent(ă) în rezolvarea problemelor la locul de muncă.	0	1	2	3
65	Simt că pot da copiilor mai mult decât le dau în prezent.	0	1	2	3
66	Sunt nevoit(ă) să mă impun să lucrez.	0	1	2	3
67	Persistă un sentiment de la care cu ușurință mă pot supăra și devin descurajat(ă).	0	1	2	3

68	Îmi place să dau toate forțele muncii (activităților).	0	1	2	3
69	Suport o stare de tensiune interioară și iritare.	0	1	2	3
70	Am devenit mai puțin entuziasmat(ă) față de munca mea.	0	1	2	3
71	Cred că sunt capabil(ă) să efectuez tot ce am conceput.	0	1	2	3
72	Nu am nici o dorință de a pătrunde adânc în problemele elevilor mei.	0	1	2	3

## V. DETERMINAREA NIVELULUI DE STRES

*Vă rugăm să răspundeți sincer la toate întrebările, încercuind cifra corespunzătoare situației în care vă aflați. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte, ci doar informație utilă.*

Nr.	Itemi	niciodată	rareori	uneori	deseori
1	Dorm un număr de ore potrivit cu nevoile mele.	3	2	1	0
2	Mănânc la ore fixe.	3	2	1	0
3	Când sunt nervos iau tranchilizante.	0	1	2	3
4	În timpul liber mă uit la televizor.	0	1	2	3
5	Fac exerciții fizice în fiecare zi.	0	1	2	3
6	Mănânc în grabă.	3	2	1	0
7	Din alimentele bogate în colesterol (ouă, ficat, brânză, înghețată) mănânc cât am poftă.	0	1	2	3
8	Consum fructe și verdețuri din plin.	3	2	1	0
9	Beau apă între mese.	3	2	1	0
10	Mănânc între mese.	0	1	2	3
11	Servesc un mic dejun bogat.	3	2	1	0
12	La cină mănânc puțin.	3	2	1	0
13	Fumez.	0	1	2	3
14	Consum băuturi alcoolice.	0	1	2	3
15	În timpul liber ies în natură și la aer curat.	3	2	1	0
16	Practic un hobby care mă relaxează.	3	2	1	0
17	Familia mea este destul de gălăgioasă.	0	1	2	3
18	Simt că am nevoie de mai mult spațiu în casă.	0	1	2	3
19	Toate lucrurile mele sunt puse în ordine, fiecare la locul lui.	3	2	1	0
20	Beneficiez de o atmosferă plăcută acasă.	0	1	2	3
21	Vecinii mei sunt gălăgioși.	0	1	2	3
22	Se află multă lume în zona în care locuiesc.	3	2	1	0
23	Casa mea este curată și ordonată.	3	2	1	0
24	Acasă mă relaxez în liniște.	0	1	2	3
25	Dormitorul meu mi se pare mic.	0	1	2	3
26	Am impresia că locuim prea mulți sub același acoperiș.	0	1	2	3
27	Sunt mulțumit cum este zugrăvită locuința mea.	3	2	1	0
28	Casa mea este suficient de spațioasă pentru	3	2	1	0

	nevoile mele.				
29	În cartierul meu sunt mirosuri neplăcute.	0	1	2	3
30	Zona în care locuiesc este destul de zgomotoasă.	0	1	2	3
31	Aerul din localitatea mea este curat.	3	2	1	0
32	Străzile și parcurile din cartierul meu sunt curate și îngrijite.	3	2	1	0
33	Sufăr de dureri de cap.	0	1	2	3
34	Am dureri abdominale.	0	1	2	3
35	Am o digestie bună.	3	2	1	0
36	Am scaun regulat.	3	2	1	0
37	Mă supăra spatele.	0	1	2	3
38	Sufăr de tahicardie.	0	1	2	3
39	Sufăr de alergii.	3	2	1	0
40	Am senzații de sufocare.	0	1	2	3
41	Mi se înțepenesc mușchii gâtului și ai spatelui.	0	1	2	3
42	Am tensiune arterială moderată și constantă.	3	2	1	0
43	Am memorie bună.	3	2	1	0
44	Nu am poftă de mâncare.	0	1	2	3
45	Mă simt obosit(ă) și fără putere sufăr de insomnie.	0	1	2	3
46	Sufăr de insomnie.	0	1	2	3
47	Transpir mult.	0	1	2	3
48	Plâng și mă descurajez repede.	0	1	2	3
49	Lucrul meu zilnic îmi produce multă tensiune.	0	1	2	3
50	În momentele libere mă frământă problemele de serviciu.	0	1	2	3
51	Programul de lucru este regulat.	3	2	1	0
52	Ocupațiile mele îmi permit să mănânc acasă.	3	2	1	0
53	Lucrez acasă noaptea și la sfârșitul săptămânii.	0	1	2	3
54	Am mai multe slujbe.	0	1	2	3
55	La lucru mi se pare că timpul zboară.	3	2	1	0
56	Mă simt folositor(oare) și satisfăcut(ă) la locul de muncă.	3	2	1	0
57	Trăiesc cu frica pierderii locului de muncă.	0	1	2	3
58	Relațiile cu colegii de serviciu sunt conflictuale.	0	1	2	3
59	Sunt în relații bune cu șeful meu.	0	1	2	3
60	Consider că postul meu de lucru este sigur.	3	2	1	0
61	Automobilul îmi este necesar la lucru.	0	1	2	3
62	Uit să mănânc atunci când trebuie să termin o treabă.	0	1	2	3
63	Mă consider competent(ă) în munca mea.	3	2	1	0
64	Am convingerea că șeful meu și/sau familia mea apreciază lucrul pe care îl fac.	3	2	1	0
65	Mă bucur să fiu amabil(ă) cu toată lumea.	3	2	1	0
66	Îmi păstrez încredea în oameni.	3	2	1	0
67	Sunt nemulțumit atunci când planurile mele depind de alții.	0	1	2	3

68	Mă afectează mult disputele.	0	1	2	3
69	Am prieteni care mă ajută.	3	2	1	0
70	Sunt satisfăcut de viața mea.	3	2	1	0
71	Pun mare preț pe părerea celorlalți.	0	1	2	3
72	Doresc să fac lucrurile mai bine decât ceilalți.	0	1	2	3
73	Colegii de serviciu îmi sunt prieteni.	3	2	1	0
74	Am răbdare să ascult problemele altora.	3	2	1	0
75	Cred că soțul/soția trebuie să se schimbe pentru ca relația noastră să fie bună.	0	1	2	3
76	Vorbesc prea mult.	0	1	2	3
77	Vorbesc pe un ton ridicat.	0	1	2	3
78	Sunt invidios pe cei mai bogați decât mine.	0	1	2	3
79	Când am o discuție cu cineva mă gândesc la ceea ce-i voi răspunde în timp ce el încă vorbește.	0	1	2	3
80	Devin nervos când mi se dau ordine.	0	1	2	3
81	Mă simt în general satisfăcut(ă) de viața pe care o duc.	3	2	1	0
82	Îmi place să-i vorbesc pe alții de bine.	3	2	1	0
83	Devin nervos în trafic.	0	1	2	3
84	Dacă trebuie să stau la coadă, renunț.	0	1	2	3
85	Sunt îngăduitor(oare) cu mine însumi atunci când se apropie temele de predare a lucrărilor.	3	2	1	0
86	Privesc viitorul cu încredere.	3	2	1	0
87	Cu toate că nu îmi place, am tendința să mă gândesc la ce-i mai rău.	0	1	2	3
88	Îmi place să fac lucrurile în felul meu.	0	1	2	3
89	Sunt bine dispus(ă).	3	2	1	0
90	Sunt mulțumit(ă) de purtarea mea.	3	2	1	0
91	Mă enervez atunci când sunt întrerupt dintr-o activitate.	0	1	2	3
92	Sunt perfecționist(ă).	0	1	2	3
93	Mă gândesc la cei care îmi datorează bani.	0	1	2	3
94	Devin foarte nervos când sunt prins în aglomerație.	0	1	2	3
95	Mă plictisesc foarte repede în concediu.	0	1	2	3
96	Trăiesc cu teama că s-ar putea să mă îmbolnăvesc.	0	1	2	3

**Vă rugăm să faceți câteva sugestii privind stresul la locul de muncă**

---



---



---

## **Evaluarea activităților și comportamentului elevilor la computer și a corespunderii cabinetelor de informatică normelor igienice**

**Introducere și justificare.** Utilizarea computerelor în instruirea și educația copiilor modifică radical formele obișnuite de obținere a cunoștințelor și petrecere a timpului liber. În cabinetele de informatică și tehnică de calcul din instituțiile de învățământ preuniversitar se formează un complex specific de factori ai mediului intern. Necesitatea studierii condițiilor de școlarizare a tuturor elevilor este prevăzută în Politica Națională de Sănătate a Republicii Moldova pentru aa. 2007-2021, în capitolul Sănătatea tinerei generații, Strategia de dezvoltare a sistemului de sănătate în perioada 2008-2017.

Instrumentul permite abordarea unui aspect important al Sănătății Publice – relația dintre factor și sănătate, fiind axat pe tânăra generație.

**Descrierea instrumentului:** constituie un set din 3 chestionare (pentru elevi, părinți și pedagogi) și o anchetă a cabinetului de informatică. Elevii sunt întrebați despre activitățile efectuate zilnic în fața computerului atât la școală, cât și acasă. În chestionarul pentru părinți sunt incluse întrebări despre cum copiii își petrec timpul în fața computerului, dar și despre consecințele lucrului la computer. Profesorii de informatică sunt întrebați despre structura și organizarea lecțiilor și a orelor facultative cu elevii, dar și despre activitatea personală la computer. Ancheta permite înregistrarea caracteristicilor și măsurărilor în procesul de examinare a cabinetelor de informatică și tehnică de calcul.

**Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Estimarea cunoștințelor, evaluarea activităților elevilor privind utilizarea computerului prin anchetarea elevilor și părinților.
2. Analiza procesului de desfășurare a orelor de informatică în viziunea profesorilor de informatică.
3. Evaluarea factorilor mediului ocupațional de instruire, sistematizării interioare și dotării tehnico-sanitare a cabinetelor de ITC.

**Testarea** instrumentului a fost realizată pe 188 de elevi în cadrul cercetărilor preliminare, analizând răspunsurile la 3 întrebări: (1) Care întrebări au fost confuze sau greu de înțeles? (2) Care întrebări au fost ușor de înțeles? (3) Vă rugăm să sugerați modalități prin care am putea îmbunătăți acest chestionar. În baza răspunsurilor la aceste întrebări au fost efectuate ajustările de rigoare.

Ulterior chestionarul nr. 1 a fost aplicat pe 905 elevi, chestionarul nr. 2 – pe 520 de părinți, chestionarul nr. 3 – pe 72 de pedagogi, iar ancheta pentru cabinetele de informatică a fost aplicată în 76 de cabinete.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** instrumentul este elaborat pentru cercetări selective calitative, poate fi aplicat pentru evaluarea în dinamică, este cost-eficient.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** deoarece este specific activității la computer, chestionarul nu poate fi aplicat în toate domeniile învățământului.

**Domenii de aplicare:** sănătate publică, sănătatea ocupațională, igiena muncii, medicină ocupațională, psihologie ocupațională/pedagogie, ergonomie.

**Literatura** utilizată: 3, 53, 59, 85, 97, 104.

**CHESTIONAR Nr. 1**  
**EVALUAREA ACTIVITĂȚILOR LA COMPUTER**  
(destinat elevilor)

1. Numele .....
2. Genul - mas, fem (de subliniat),
3. Vârsta - ..... ani,
4. Clasa ..... școala ....., sectorul .....
5. Aveți computer la domiciliu ? .....
6. De la ce vârstă ați început să folosiți computerul ? ..... ani,
7. Vă place să lucrați la computer ? .....
8. Vă place să lucrați liber la computer sau să îndepliniți ceva concret propus de profesor sau altă persoană ? .....
9. Care este frecvența ocupațiilor la computer (câte zile în săptămână)?.....
10. Cât timp durează fiecare ocupație la computere?
  - ✓ cea mai scurtă perioadă .....
  - ✓ cea mai lungă perioadă .....
  - ✓ cât timp rezistați să lucrați fără pauze ? .....
11. Faceți pauze lucrând acasă la computer? ....., câte pauze faceți ? ....., cât durează o pauză ....., care este motivul pauzelor ? (oboseala sau altele?).....  
peste cât timp de la începerea lucrului faceți pauză ? .....,  
cât timp vă ocupați în zilele de odihnă ....., cu pauze .....,  
cât durează pauzele .....
12. Computerul de la domiciliu este conectat la Internet ? .....
13. Frecvențați cluburile Internet ? ....., cât de des? (o dată, de două ori în săptămână, sau mai des)
14. Participați la cercurile de informatică organizate în școală, în orele libere de lecții ? .....,  
de câte ori pe săptămână ? ....., cât durează o lecție a cercului ? .....,  
câte pauze faceți și cât durează ele ? .....
15. Ce gen de activitate preferați ? (subliniați, adăugați alte activități; alături de fiecare notați – de câte ori în săptămână și cât este durata în zi)
  - ✓ jocuri -
  - ✓ culegerea textului -
  - ✓ citirea informației în internet -
  - ✓
  - ✓
16. Care poziție a corpului este mai comodă în timpul lucrului la computer?
  - ✓ tastatura pe masă sau pe suportul de mai jos ? .....
  - ✓ spatele rezemat de spetează sau nu ?.....
  - ✓ ochii în drept cu mijlocul ecranului, mai sus sau mai jos ?.....
  - ✓
17. La ce distanță de monitor mai bine și mai repede deosebiți literele, semnele ? .....
18. Cum este amenajat locul de lucru la computer ?
  - ✓ unde este amplasată masa ? .....

- ✓ din ce parte cade lumina naturală ?.....,
  - ✓ este lampa de masă ? .....,
  - ✓ aveți masă specială ?....., are suportul aparte pentru tastatură ? ....., ecranul este la nivelul ochilor sau mai sus ? .....,
  - ✓ poate fi reglată înălțimea scaunului ? ....., are suporturi pentru mâini? ....., are spetează ? .....,
  - ✓ folosiți suport pentru picioare dacă nu ajungeți cu picioarele la podea ? .....,
19. Simțiți oboseală la sfârșitul lucrului ? .....,
20. Peste cât timp de la începerea activității apar anumite modificări ? .....,
21. Ce modificări simțiți ? (de subliniat și de adăugat)
- ✓ senzații neplăcute în regiunea ochilor (înțepături, uscăciune, usturime),
  - ✓ dureri de cap,
  - ✓ dureri în regiunea coloanei vertebrale,
  - ✓

**CHESTIONAR Nr. 2**  
**PENTRU EVALUAREA ACTIVITĂȚILOR LA COMPUTER**  
 (destinat părinților)

1. Vârsta - ..... ani;
2. Genul - fem, mas (încercuiți);
3. Aveți computer la domiciliu ?  
 Da Nu (încercuiți)
4. Computerul este în camera comună, în biroul de lucru sau în camera pentru copii?  
 .....
5. De la ce vârstă copilul dumneavoastră a început să se ocupe la computer?  
 .....
6. Computerul de la domiciliu este conectat la Internet?  
 Da Nu (încercuiți)
7. Copilul dumneavoastră frecventează cluburile Internet?  
 Da Nu (încercuiți)
8. Știți ce site-uri accesează copilul dvs.? Da Nu (încercuiți),
  - ✓ cu cine comunică pe net Da Nu (încercuiți),
  - ✓ ce teme abordează Da Nu (încercuiți),
  - ✓ cât timp în zi stă copilul la computer; în Internet ? ....., de câte ori în săptămână.....;
9. În timpul lucrului la computer face pauze - Da Nu (încercuiți), cât de des?.....;
10. I-ați fixat copilului cât timp i se permite să se afle la computer, în Internet?  
 Da Nu (încercuiți),
11. Dvs. cunoașteți cât timp i s-ar permite să se afle la computer, fără daună asupra sănătății, la vârsta concretă a copilului?  
 Da Nu (încercuiți)
12. Cunoașteți că odaia unde se află computerul trebuie să fie frecvent aerisită?  
 Da Nu (încercuiți)
13. Copilul dvs. se plânge de senzații neplăcute în regiunea ochilor, spatelui, mâinilor?  
 Da Nu (încercuiți) .....



- .....;
14. Cum se comportă copilul:  
 din perioada când este cumpărat computerul?  
 .....  
 .....  
 după ce lucrează sau se joacă îndelungat  
 .....  
 atunci când îl anunțați să abandoneze joaca  
 .....  
 cum este somnul.....;
15. Ați auzit de „Sindromul privitului la computer” ?  
 Da Nu (încercuiți)
16. Ce știți despre acest sindrom?.....;
17. Ce preferă mai mult copilul dvs. aflându-se la computer (subliniați, adăugați):  
 să-și facă temele pentru școală (pregătește referate, informații noi la tema lecției, pregătirea către lecția de informatică, rezolvarea problemelor la matematică, pregătește materiale ilustrative pentru lecții, etc),  
 se joacă,  
 comunică pe Internet,  
 .....  
 .....
18. În timpul liber copilul preferă să se afle la computer în loc să se întâlnească cu prietenii, să se joace afară? Da Nu (încercuiți);
19. Copilul dvs. practică careva activități fizice (gimnastică, ocupații în secții în săli sportive, înot .....)?;
20. Ce cercuri frecventează? (dansuri, muzică, mâni dibace, tehnice .....);
21. Copilul servește masa împreună cu familia sau în fața computerului? (subliniați)
22. Cu ce scop ați cumpărat computer (subliniați, adăugați):  
 personal aveți nevoie, pentru a îndeplini sarcini de serviciu,  
 să fie ocupat cu ceva copilul,  
 vă permite situația materială,

### CHESTIONAR Nr. 3

#### PENTRU EVALUAREA ACTIVITĂȚILOR LA COMPUTER

(destinat profesorilor de informatică)

Vârsta ..... stagiul de lucru la computer.....;

Genul (mas, fem) .....

Gradul științific, categoria .....

Instituția de învățământ .....

1. Câte ore de informatică sunt prevăzute în programul de învățământ pentru o clasă în decursul anului de studiu:

- Clasa a 7-a .....
- Clasa a 8-a .....
- Clasa a 9-a .....
- Clasa a 10-a .....
- Clasa a 11-a .....
- Clasa a 12-a .....

2. Orele de informatică sunt separate pentru partea teoretică și practică sau nu .....

3. Structura lecției (în min.):

- interogarea oral (dacă este) .....
- explicația oral, la tablă (dacă este).....
- explicația la computer .....
- lucrul de sine stătător al elevilor la computer .....

4. Durata nemijlocită a lucrului la computer :
- Clasa a 7-a .....min;
  - Clasa a 8-a .....min;
  - Clasa a 9-a .....min;
  - Clasa a 10-a .....min;
  - Clasa a 11-a .....min;
  - Clasa a 12-a .....min.
5. Câte ore în săptămână se ocupă o clasă ?.....;
6. În care zile ale săptămânii este mai ușor de lucrat cu elevii (sunt mai atenți, mai interesați) ?  
(pentru schimbul I și II separat) .....
7. La a câta lecție din orarul zilei elevii sunt mai atenți (pentru schimbul I și II separat) .....
8. Elevii lucrează după un program stabilit sau liber ?.....
9. Lecțiile sunt simple sau duble ?.....
10. Dacă lecțiile sunt duble, care este durata pauzei ?.....
11. Organizarea lecțiilor facultative sau a cercurilor (da sau nu) ?.....
- ora (pentru fiecare schimb în parte) .....
  - durata .....
  - prezența pauzelor și durata lor .....
  - câți elevi frecventează, într-o grupă .....
  - durata aflării elevului nemijlocit la computer .....
12. Cât timp lucrați personal la computer (zilnic) (toate tipurile de activitate) ?.....
13. Simțiți modificări din partea organismului la sfârșitul lucrului ? .....
14. Peste cât timp de la începerea activității apar anumite modificări ?.....
15. Ce modificări simțiți ? (de subliniat și de adăugat)
- senzații neplăcute în regiunea ochilor (înțepături, uscăciune, usturime),
  - dureri de cap,
  - dureri în regiunea coloanei vertebrale,
  - 
  -
16. Peste cât timp de pauză se restabilește capacitatea de muncă .....
17. Ce propuneri puteți înainta ?
- ✓
  - ✓
  - ✓

### *Anchetă de examinare a cabinetelor de ITC*

Instituția (școală, liceu).....;

Sectorul .....

Adresa .....

Data cercetării .....

1. În câte schimburi se ocupă elevii la școală ? .....
2. Anul, când au început utilizarea computerelor în procesul de instruire .....
3. Numărul cabinetelor de informatică și tehnică de calcul .....
4. Clasele în care elevii utilizează computerele în procesul de instruire:
- ✓ în cadrul lecției de informatică .....
  - ✓ în cadrul altor lecții de cultură generală .....
  - ✓ la lecțiile facultative și cercuri .....
5. Numărul de elevi la o lecție (minim și maxim) .....
6. Numărul de elevi ce lucrează la un computer (în același timp) .....
7. La ce oră este inclusă lecția facultativă sau cercul ? .....

4. Clasele în care elevii utilizează computerele în procesul de instruire:
  - ✓ în cadrul lecției de informatică .....
  - ✓ în cadrul altor lecții de cultură generală .....
  - ✓ la lecțiile facultative și cercuri .....
5. Numărul de elevi la o lecție (minim și maxim) .....
6. Numărul de elevi ce lucrează la un computer (în același timp) .....
7. La ce oră este inclusă lecția facultativă sau cercul ? .....
8. Câți profesori de informatică sunt ? .....
9. Care (câte) computere sunt conectate la internet ? .....
10. Cu câte clase lucrează fiecare profesori (în total, în zi, în săptămână) ? .....

### *Utilarea cabinetelor*

1. Dimensiunile cabinetului:
  - lungimea ....., lățimea ....., înălțimea .....
  - suprafața laboratorului (dacă este în cadrul cabinetului) .....
2. Finisarea cabinetului:
  - finisarea pereților (vopsit, acoperit cu materiale polimere, culoarea, ș. a.) .....
3. Caracteristica computerelor:
  - tipurile mijloacelor tehnice informaționale și numărul lor .....
  - țara producătoare .....
  - anul producerii .....
  - anul din care este la școală .....
  - tipul de monitor, anul producerii .....
  - diagonala ecranului (în mm) .....
  - e posibil de a schimba unghiul de înclinare a ecranului (da sau nu) .....
  - ce defecte observați pe ecran (dacă sunt)
    - diferite pete .....
    - licărirea ecranului .....
    - deplasarea imaginii .....
    - ..
    - ..
  - caracteristica claviaturii (posibilitatea de deplasare pe masă, de schimbare a unghiului de înclinare, s. a.) .....
4. Prezența certificatului de calitate, inclusiv aprecierea parametrilor vizuali .....
5. Amenajarea locului de muncă:
  - unde este amplasată tastatura (pe suprafața de lucru a mesei, sau pe suprafața suplimentară, mobilă) .....
  - dimensiunile meselor: lungimea ....., lățimea ....., înălțimea ....., cât loc este în fața tastaturii pentru caiete și antebrate .....cm.
  - culoarea meselor .....
  - masa pentru computer are una sau două suprafețe (una pentru claviatură)? .....
  - înălțimea scaunului ....., este reglabilă sau nu ? .....
  - scaunele au suporturi pentru mâini ? .....
  - amplasarea computerelor și a meselor de lucru (în rând, pe perimetru, ș. a. ....

- la amplasarea în rând a computerelor – distanța între spatele unui monitor și ecranul următorului monitor.....;
  - la amplasarea pe perimetru – distanța între părțile laterale ale monitorului .....
  - distanța între ecranul monitorului și ochi .....
6. Iluminatul natural:
- numărul geamurilor.....;
  - amplasarea (unilaterală, bilaterală).....;
  - orientarea.....;
  - coeficientul de iluminare naturală, % .....
  - prezența protectoarelor de soare (perdele, jaluze, ș. a.).....;
  - direcția de cădere a luminii la locul de muncă (stânga, dreapta, spate, față), (pentru câte locuri de muncă și care direcție este caracteristică).....;
7. Iluminatul artificial:
- tipul iluminatului
    - general, local, combinat .....
    - lămpi incandescente sau luminescente .....
  - sistemul de amplasare a lămpilor
    - numărul de rânduri .....
    - numărul de corpuri de iluminat într-un rând .....
    - numărul de lămpi într-un corp de iluminat .....
    - amplasarea de-a lungul încăperii sau perpendicular .....
  - amplasarea lămpilor la iluminatul local
    - deasupra mesei de lucru, în față, în spate, din stânga, din dreapta.....
  - nivelul iluminatului la nivelul tastaturii .....lx,
  - nivelul iluminatului la nivelul ecranului .....lx;
8. Organizarea regimului termic în cabinete:
- a) sistemul de încălzire (local cu sobe, general) .....
- b) aerisirea ventilarea cabinetului:
- prin deschiderea geamurilor .....
  - prin deschiderea ușii .....
  - prezența instalației de ventilare (aspirare, refulare, mixtă).....;
  - prezența condiționerelor.....;
9. Parametrii microclimatului:
- temperatura aerului .....
  - umiditatea relativă .....

***De anexat schema cabinetului cu amplasarea locurilor de lucru (masa, scaunul, computere, distanțe între ele), a geamurilor (de desenat)***



## **Evaluarea riscurilor induse de utilizarea calculatorului**

**Introducere și justificare.** Generația tinerilor care au crescut având la dispoziție mijloace ale noii tehnologii reprezintă o generație a ascensiunii tehnologice care explorează din plin beneficiile aduse de această tehnologie, dar care se expune și riscurilor asociate ei. În contextul în care, cu cât provocările sunt mai variate, cu atât responsabilitățile cresc, tinerii de azi se diferențiază de generațiile anterioare prin oportunități crescute (acces la cunoaștere, comunicare, mijloace de petrecere a timpului liber, învățământ la distanță etc.), dar și prin riscuri și responsabilități (diseminare, selectare informațională, risc asupra sănătății etc.), care decurg din aceste facilități. Profesia, plăcerea, necesitatea sau dependența sunt cele mai frecvente scuze invocate de către tinerii care își petrec o mare parte a timpului în fața calculatorului (PC). Aceștia nu-și pot concepe viața fără PC, iar interzicerea accesului la internet este asemuită unor traume psihologice severe. Utilizarea în exces a PC, internetului și lumii virtuale poate conduce la dezvoltarea unui atașament anormal, patologic, care este încadrat de către specialiști în categoria adicțiilor – „dependență de calculator”. Utilizarea îndelungată a PC este un important factor de risc asupra stării fizice, dezvoltării psiho-cognitive, dezvoltării relațiilor și a interacțiunii sociale, percepției realității etc. În unele cazuri, când PC este principalul instrument al muncii, în urma utilizării îndelungate, acesta poate deveni un factor stresogen determinant de tulburări psihologice.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Identificarea accesului la calculator și internet.
2. Evaluarea timpului și activităților petrecute la calculator.
3. Identificarea dependenței față de calculator.
4. Evaluarea aspectelor psihologice și cognitive ale utilizatorilor de calculator.
5. Evaluarea stării de sănătate a utilizatorilor.
6. Evaluarea cunoștințelor cu referire la regulile de utilizare a calculatorului și a tehnicilor de reducere a stresului vizual.

**Testarea și utilizarea** acestui instrument a avut loc în cadrul unei cercetări realizate la Centrul de Excelență în Medicină și Farmacie „Raisa Pacalo” din Chișinău, Republica Moldova.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, explicit, structurat, cost-eficient, de scurtă durată, anonim, informativ.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, valoare limitată de onestitate și auto-evaluare, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** învățământul preuniversitar, mediu de specialitate și universitar.

**Literatura** utilizată la elaborarea instrumentului: 14, 26, 30, 32, 51, 60, 65, 76, 81, 83, 88, 95, 100.

**CHESTIONAR**  
**Evaluarea riscurilor induse de utilizarea calculatorului**

<b>1. Date generale</b>		
1.1	Vârsta (ani)	
1.2	Sexul	feminin                      masculin
1.3	Mediul de trai	urban                              rural
1.4	Instituția de învățământ	
1.5	Anul de studiu	
1.6	Locul de trai	cămin                              cu părinții gazdă                              altă variantă
1.7	Masa corporală (kg)	
1.8	Înălțimea (cm)	
<b>2. Accesul la calculator</b>		
2.1	Ce ai în posesie? ( <i>răspuns multiplu</i> )	PC                                      laptop tabletă                              smart/iPhone iPad                                      e-reader
2.2	Ai conexiune la internet?	da                                      nu acasă                                      la ore
2.3	Utilizezi PC-ul? ( <i>răspuns multiplu</i> )	în stradă                              în locuri publice la bibliotecă                              internet-cafe
<b>3. Timpul petrecut la PC</b>		
3.1	De la ce vârstă utilizezi PC-ul?	până la 10 ani                      11-15 ani 16-20 de ani                      21-25 de ani
3.2	Câte zile pe săptămână utilizezi PC?	niciuna                                      1-2 zile 3-4 zile                                      5-6 zile zilnic
3.3	Câte ore pe zi petreci la PC?	zero ore                                      până la o oră 1-3 ore                                      3-5 ore 5-10 ore                                      > 10 ore
<b>4. Activitatea la PC</b>		
4.1	Procesul de studii te obligă să folosești PC-ul?	da                                      nu
4.2	Care sunt activitățile în care folosești PC-ul? ( <i>răspuns multiplu</i> )	informare                              jocuri on-line socializare                              comunicare cu prietenii ascultarea muzicii                      utilizarea e-mail-ului divertisment                              vizionarea filmelor instruire                                      pregătirea temelor

		relaxare	învingerea plictiselii
4.3	Care sunt motivele pentru care folosești PC-ul? ( <i>răspuns multiplu</i> )	urmărirea unor emisiuni tematice	urmărirea unor informații actualizate
		distracție	studii
4.4	Care sunt motivele pentru care <b>nu</b> folosești PC-ul? ( <i>răspuns multiplu</i> )	program încărcat	lipsa de timp
		petrecerea timpului cu prietenii	petrecerea timpului cu familia
		alte activități	lipsa PC-ului
4.5	În ce măsură te ajută PC-ul în activitatea de instruire?	în mare măsură	în măsură potrivită
		în mică măsură	deloc

## 5. Dependența de PC

5.1	Îți place să utilizezi PC-ul?	da	nu
5.2	Preferi comunicarea virtuală?	da	nu
5.3	În ce măsură îți influențează comportamentul timpul petrecut la PC?	în mare măsură	în potrivită măsură
		în mică măsură	deloc
5.4	Mănânci în fața PC-ului?	da	nu
5.5	Faci temele în fața PC-ului?	da	nu
5.6	Există dorința de a accesa jocuri on-line?	da	nu
5.7	Ai petrecut cel puțin o noapte la PC?	da	nu
5.8	Poate o plimbare să-ți înlocuiască PC-ul?	da	nu
		nu știu	
5.9	Ajungând acasă, te așezi imediat la PC?	da	nu
		cărți	PC
5.10	Manifești interes sporit pentru ( <i>răspuns multiplu</i> ):	jocuri logice	sport
		plimbări	comunicarea cu prietenii
5.11	Ai dori să ai alte alternative de a petrece timpul liber în afara PC-ului?	da	nu

## 6. Aspecte psihologice

6.1	Ai avut indispoziție din cauza defectării PC-ului?	da	nu
6.2	Ce efecte pozitive poți enumera la utilizarea PC-ului? ( <i>răspuns multiplu</i> )	comunicare	informare
		relaxare	educare
		învățare	
6.3	Ce efecte negative cauzează utilizarea PC-ului? ( <i>răspuns multiplu</i> )	imitație	dificultăți de comunicare
		dificultăți de atenție	afectarea capacității de concentrare
		probleme de învățare	Violență / agresivitate



## 7. Influența PC-ului asupra capacităților intelectuale

7.1	Odată cu procurarea PC-ului, capacitățile tale intelectuale:	au crescut	au rămas la același nivel
		nu am observat	au diminuat

## 8. Starea de sănătate

8.1	Acuzi probleme de sănătate?	da	nu
8.2	Suferi de boli cronice?	da	nu
8.3	De ce boli cronice suferi?		
8.4	Cât de frecvent faci viroze?	rar	frecvent
8.5	Acuzi dureri de cap în timp ce petreci mai mult la PC?	da	nu
8.6	Acuzi dureri de spate în timp ce petreci mai mult la PC?	da	nu
8.7	Acuzi dureri de gât în timp ce petreci mai mult la PC?	da	nu
8.8	Observi variații de temperatură a corpului/tegumentelor în timp ce petreci mai mult la PC?	da	nu
8.9	Observi modificări ale pielii feței în timp ce petreci mai mult la PC? (răspuns multiplu)	piele uscată acnee paliditate nimic	pete pe față alergie altele

## 9. Dereglări ale vederii

9.1	Acuzi dereglări ale vederii?	da	nu
9.2	Când ultima dată ai consultat un oftalmolog?		
9.3	Periodicitatea consultării oftalmologului:	niciodată o dată la 6 luni	o dată în an o dată în lună
9.4	Acuzi senzații neplăcute din partea ochilor în timpul lucrului la PC? (răspuns multiplu)	înțepături în ochi uscăciune a ochilor vedere încetoșată prurit al ochilor	usturime a ochilor senzație de nisip în ochi vedere dublă nimic
9.5	Porți ochelari?	da	nu
9.6	Ce dioptrii la ochelari ai?		
9.7	Ce acuitate vizuală ai?		

## 10. Concordanța cu caracteristicile PC-ului

10.1	Te deranjează mărimea monitorului?	da	nu
10.2	Ce dimensiuni ale monitorului preferi?	mari mici	medii nicio diferență
10.3	Te deranjează puterea de strălucire a monitorului?	da	nu

10.4	Ce culoare a literelor preferi?	monocrom	colorat
10.5	Ce dimensiuni ale literelor preferi?	mari	medii
		mici	nicio diferență
10.6	Te deranjează cromatica monitorului?	da	nu
10.7	Ce culori ale ecranului monitorului preferi? ( <i>răspuns multiplu</i> )	roșu	albastru
		verde	mov
		galben	cafeniu
		alb	negru
10.8	În timpul lucrului la PC mărești imaginile?	da	nu

### 11. Riscurile utilizării PC-ului

11.1	Cunoști riscurile utilizării PC-ului	da	nu
11.2	Unde este amplasat PC-ul pe care-l folosești?	în camera proprie	în camera părinților
		în camera comună	portativ
11.3	Specialiștii au dovedit că petrecerea timpului îndelungat în fața PC-ului are anumite consecințe. În care dintre următoarele te regăsești? ( <i>răspuns multiplu</i> )	oboseală	insomnie
		izolare	pleticiseală
		dependență	somnolență
		obezitate	agresivitate
		agitație	nervozitate
		neatenție	apatie

### 12. Cunoașterea regulilor de lucru la PC și a aspectelor ergonomice

12.1	Câte ore se recomandă să stai la PC?	0-30 min	o oră
		două ore	altă variantă
12.2	Faci gimnastică pentru ochi?	da	nu
12.3	Faci pauze în timpul lucrului la PC?	da	nu
12.4	Cunoști care este poziția corectă la PC?	da	nu
12.5	Ce fel de iluminare folosești în timpul lucrului la PC?	naturală	artificială
		locală	combinată
12.6	Care este tipul lămpii pe care o folosești în cazul iluminării artificiale?	luminiscentă	incandescentă
12.7	Care este tipul scaunului pe care îl folosești în timpul lucrului la PC? ( <i>răspuns multiplu</i> )	mobil	staționar
		cu spetează se modifică înălțimea	cu suport pentru mâini
12.8	Care este tipul mesei de lucru pe care o folosești în timpul lucrului la PC? ( <i>răspuns multiplu</i> )	obișnuită	specială pentru PC
		cu suport pentru claviatură	cu suport pentru monitor
12.9	Spatele este lipit de speteaza scaunului?	da	nu
12.10	Care este distanța de la monitor până la ochi (cm)?		
12.11	Care este unghiul de înclinație a capului în raport cu monitorul (°)?		

		la nivelul ochilor	mai sus de niv. ochilor
12.12	Monitorul este amplasat:	mai jos de nivelul ochilor	perpendicular pe suprafața mesei
		sub un unghi deschis față de suprafața mesei	sub un unghi închis față de suprafața mesei
12.13	La utilizarea mausului folosești:	covoraș simplu	covoraș cu pernuță
		nimic	
12.14	Claviatura este amplasată la marginea mesei, iar antebrațul apasă pe marginea ei?	da	nu

### 13. E-learning (învățământul la distanță)

13.1	Ce părere ai despre e-learning?	pozitivă	negativă
		nu m-am gândit	nu știu ce reprezintă
13.2	Care dintre următoarele argumente le poți aduce în <b>favoarea</b> e-learning-ului (răspuns multiplu):	interactiv	în afara sălii de studiu
		simplu	accesibil
		modern	rapid
13.3	Care dintre următoarele argumente le poți aduce în <b>defavoarea</b> e-learning-ului (răspuns multiplu):	dificil de conectat	necesită mai mult timp
		obosește	frica de a răspunde incorect
13.4	De pe ce dispozitive citești mai ușor informații în cadrul orelor? (răspuns multiplu)	e-reader	PC
		tabletă	telefon
		toate	niciuna

### 14. Aplicarea tehnicilor de reducere a stresului vizual

14.1	Utilizezi tehnici de reducere a stresului vizual?	da	nu
		uneori	
14.2	Observi îmbunătățirea vederii în urma aplicării tehnicilor de reducere a stresului vizual?	da	nu

### 15. Feedback și receptivitate

15.1	Găsești actuale întrebările din chestionar?	da	nu
		nu știu	
15.2	Ai accepta să mai participi la astfel de chestionări?	da	nu

## **Evaluarea interrelațiilor dintre morbiditatea prin osteoartroză și indicii calitativi și cantitativi ai factorilor de mediu**

**Introducere și justificare.** Osteoartroza este una dintre cele mai frecvente cauze ale pierderii capacității de muncă, cedând doar cardiopatiei ischemice. Maladia afectează în principal articulațiile genunchiului, șoldului, mâinilor, inducând slăbiciuni, crize dolorice și alte semne clinice până la invaliditate, care reduc productivitatea muncii și conduc la creșterea cheltuielilor socioeconomice. Osteoartroza influențează și calitatea vieții persoanei. Totodată, ea are o acțiune psihologică și economică negativă și asupra persoanelor apropiate, societății, îndeosebi dacă persoana este tânără și aptă de muncă. În condițiile influenței crescânde a factorului antropogen asupra situației sanitaro-igienice a surselor de apă, devine tot mai importantă problema stabilirii rolului calității apei în formarea și modificarea sănătății populației. Rolul produselor alimentare în dezvoltarea osteoartrozei nu este elucidat, existând doar informații succinte despre beneficiile sau daunele unor produse alimentare în bolile osteoarticulare. Prin aport alimentar corect, dietă diversificată și echilibrată și un stil de viață sănătos și activ se poate asigura și menține o stare de sănătate optimă a sistemului osteoarticular până la vârstă înaintată. Asupra stării sănătății populației, de rând cu poluanții mediului ambiant, influențează și un șir de factori și condiții biologice, sociale, climato-geografice. În anumite circumstanțe, factorii de mediu prezintă riscuri sporite pentru sănătatea fizică, psihică și bunăstarea umană. De asemenea, a fost identificată relația dintre morbiditatea prin osteoartroză și tabagism.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Stabilirea influenței calității apei potabile asupra instalării osteoartrozei la persoanele care se alimentează cu apă din surse decentralizate.
2. Evaluarea particularităților de alimentație a bolnavilor cu osteoartroză.
3. Determinarea influenței factorilor de mediu și de comportament asupra instalării osteoartrozei.
4. Evaluarea particularităților clinice ale bolnavilor și a calității vieții lor.

**Testarea și utilizarea** acestui instrument a avut loc în cadrul cercetării științifice „Estimarea igienică a impactului unor factori de mediu asupra morbidității populației rurale prin osteoartroză” realizată de dr.șt.med., conf.univ. Elena Ciobanu.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** explicit, structurat, cost-eficient, de scurtă durată, confidențial, obiectiv.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific.

**Domenii de aplicare:** Medicină, Sănătate Publică.

**Literatura** utilizată: 22, 24, 35, 36, 37, 61, 68, 69, 79, 92.

**CHESTIONAR**

**Evaluarea interrelațiilor dintre morbiditatea prin osteoartroză și indicii calitativi și cantitativi ai factorilor de mediu**

**Date generale**

1.	Nume/Prenume		
2.	Vârsta (ani)		
3.	Sexul	a) masculin	b) feminin
4.	Adresa		
5.	Locul de muncă și funcția		
6.	Vechimea în muncă (ani)		
7.	Fumați?	a) da	b) nu
8.	Manifestați reacții alergice?	a) da	b) nu
9.	Vă alimentați cu apă din: - fântână	a) da	b) nu
	- apeduct	a) da	b) nu
	- mixt	a) da	b) nu
10.	De cât timp vă alimentați cu apă din fântână (ani)?		
11.	Ce cantitate de apă consumați zilnic?	< de 1,5 litri	
		1,5-3 litri	
		> 3 litri	
12.	Vă alimentați preponderent cu hrană:		
	vegetală	a) da	b) nu
	animalieră	a) da	b) nu
	mixtă	a) da	b) nu
13.	Preferați produse alimentare:		
	sărate	a) da	b) nu
	pipărate	a) da	b) nu
	dulci	a) da	b) nu
	dietetice	a) da	b) nu
14.	Consumați produse lactate?	nu	
		zilnic	
		1-2 ori/săpt.	
		1-2 ori/lună	
15.	Consumați fructe și legume în stare crudă?	nu	
		zilnic	
		1-2 ori/săpt.	
		1-2 ori/lună	
16.	Sunteți expuși factorilor de mediu:		
	variații de temperatură	a) da	b) nu
	suprarăcirii	a) da	b) nu
	variații de umiditate	a) da	b) nu
17.	Sunteți expuși la razele solare:		
	frecvent, zilnic	a) da	b) nu
	rare (o dată pe săptămână)	a) da	b) nu

	moderat (o dată în lună)	a) da	b) nu
	ocazional	a) da	b) nu
<b>Evaluări speciale</b>			
18.	Diagnosticat cu osteoartroză (gonartroză, coxartroză, poliartroză și alte artroze)	a) da	b) nu
19.	Data stabilirii diagnosticului de osteoartroză		
20.	Durere în articulație = echivalent de la 1 la 10 puncte (VAS)		
21.	Durata durerii, luni		
22.	Redoare (limitarea mișcărilor articulației), durata în minute		
23.	Cracment (senzație auditivă sau palpatorie de crepitație)		
24.	Greutatea+înălțimea (IMC)		
25.	Roentgen, stadiul		
26.	SF-36 (scorul)		
27.	Genetica (cine dintre rude a mai avut maladia dată)		
28.	Tensiunea arterială		
<b>Analiza generală a urinei</b>			
29.	Densitatea		
30.	pH		
31.	Săruri: oxalați, urați, fosfați		
32.	Proteine		
33.	Leucocite în câmpul de vedere		
<b>Analiza generală a sângelui</b>			
34.	Hemoglobina		
35.	Eritrocite		
36.	Leucocite		
37.	Limfocite		
38.	VSH		
<b>Analiza biochimică a sângelui</b>			
39.	Colesterol total		
40.	Trigliceride		
41.	Glucoza		
42.	Proteina totală		
43.	Uree		
44.	Bilirubina totală		
45.	PCR		
46.	Kaliu		
47.	Natriu		
48.	ALAT		
49.	ASAT		



## **Aprecierea stării de nutriție și a consumului de energie la tineri**

**Introducere și justificare.** Statutul nutrițional al omului reprezintă o stare a structurii, funcțiilor și rezervelor de adaptare ale organismului, formate sub influența alimentației reale anterioare, precum și sub influența condițiilor de consumare a alimentelor și a particularităților metabolismului substanțelor nutritive determinate genetic.

Statutul nutrițional și sănătatea adolescenților a suferit un declin în ultimii ani. Potrivit anchetelor guvernamentale, cel puțin 16% dintre copiii și adolescenții cu vârstele cuprinse între 6 și 19 ani sunt considerați supraponderali și cel puțin 11% dintre adolescenți sunt clasificați ca suferinzi de primul grad de obezitate.

Potrivit celor mai recente date emise de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), principalele cauze de mortalitate în lume sunt legate de alimentația nesănătoasă și de consumul irațional de energie. În informația de presă remisă de organizatori se arată că 14 milioane de decese sunt determinate anual, la nivel global, de o alimentație incorectă și dezechilibrată.

Potrivit studiilor, alimentația necorespunzătoare și consumul de energie neechilibrat în timpul adolescenței afectează nu numai greutatea corporală a adulților, mai târziu aceștia fiind predispuși mai multor boli cronice. De exemplu, consumul scăzut al alimentelor care conțin calciu în timpul adolescenței conduce la creșterea riscului de osteoporoză la adult. Nu în ultimul rând, alimentația sănătoasă în timpul adolescenței este importantă, deoarece ajută la prevenirea mai multor afecțiuni.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Determinarea și evaluarea indicilor somatometrici ai tinerilor.
2. Evaluarea unor aspecte ale stilului de viață al tinerilor.
3. Autoevaluarea tinerilor cu referire la statusul nutrițional.
4. Evaluarea stării de sănătate a tinerilor.
5. Caracteristica lucrului efectual de către tineri.

**Testarea și utilizarea** acestui instrument a avut loc în cadrul tezei de licență „Aprecierea stării de nutriție și a consumului de energie la tineri”.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, explicit, structurat, cost-eficient, de scurtă durată, anonim.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, valoare limitată de onestitate și auto-evaluare, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** adolescenți și tineri din instituții preuniversitare, medii de specialitate și universitare.

**Literatura** utilizată: 9, 6, 23, 38, 49, 63, 70, 72, 106, 108.



**CHESTIONAR**

**Aprecierea stării de nutriție și a consumului de energie la tineri**

***Date generale***

1. Vârsta \_\_\_\_\_ ani
2. Sexul
  - a) feminin
  - b) masculin
3. Mediul de trai
  - a) urban
  - b) rural
4. Ocupația
  - a) elev
  - b) student
  - c) ocupat în câmpul muncii

***Evaluare corporală***

5. Masa corporală \_\_\_\_\_ kg
6. Înălțimea \_\_\_\_\_ cm
7. Circumferința abdomenului \_\_\_\_\_ cm
8. Perimetrul cutiei toracice \_\_\_\_\_ cm
9. Circumferința gâtului (la nivelul cartilajului cricoid) \_\_\_\_\_ cm
10. Circumferința brațului (la nivelul treimii medii) \_\_\_\_\_ cm
11. Circumferința coapsei (la nivelul plicii fesiere) \_\_\_\_\_ cm

***Stilul de viață***

- 
12. Respectați mesele principale?
    - a) da
    - b) nu

---

  13. Mâncați la aceleași ore?
    - a) da
    - b) nu

---

  14. Consumați fructe și legume zilnic?
    - a) da
    - b) nu

---

  15. Câte mese aveți în regimul zilnic alimentar?
    - a) o masă
    - b) 2 mese
    - c) 3 mese
    - d) 4 mese
    - e) 5 și mai multe mese

---

  16. Cât de frecvent mâncați în localuri pe săptămână?
    - a) zilnic
    - b) 2-3 ori/săpt.
    - c) 4-5 ori/săpt.
    - d) niciodată

---

  17. La ce oră luați prima masă?

---

  18. La ce oră luați ultima masă?

---

  19. Cât dormiți timp de 24 de ore ? \_\_\_\_\_ ore

---

  20. Ce cantitate de apă consumați pe zi ? \_\_\_\_\_ litri

---

  21. Ce cantitate de lichide (suc, cafea, ceai,
    - a) mai puțin de un litru

lapte...) consumați pe zi ?	b) 1-2 litri c) mai mult de 2 litri
-----------------------------	--

### *Autoevaluare*

22. Considerați că aveți o rație alimentară preponderent:	a) proteică b) lipidică c) glucidică d) mixtă
23. Cum vă autopercepeți statusul nutrițional	a) subnutriție b) nesigur în ceea ce privește statusul nutrițional c) fără probleme nutriționale d) hipernutriție
24. Ați sesizat o creștere în greutate în ultimul an?	a) da b) nu
25. Dacă <b>da</b> , cât? _____ kg	
26. Motiv	
27. Ați sesizat o scădere în greutate în ultimul an?	a) da b) nu
28. Dacă <b>da</b> , cât? _____ kg	
29. Motiv	

### *Indici clinici*

30. Suferiți de:	a) gastrită b) ulcer gastric c) ulcer duodenal d) maladii ale ficatului e) maladii ale vezicii biliare f) gută g) hipovitaminoză h) hipervitaminoză i) altele
31. Care sunt valorile medii ale tensiunii arteriale?	
32. Care este frecvența pulsului (bătăi/minut)?	

### *Caracterul lucrului*

33. Cum caracterizați lucrul efectuat de Dvs.?	a) activitatea este preponderent intelectuală, activitate fizică ușoară b) activitatea necesită eforturi fizice ușoare c) activitatea necesită eforturi fizice medii d) activitatea necesită eforturi fizice grele e) activitatea necesită eforturi fizice foarte grele
--	---



## **Evaluarea factorilor biologici, de comportament și clinici în aspectul igienei somnului**

**Introducere și justificare.** Somnul reprezintă o stare normală caracterizată prin reducerea importanță a mișcărilor corpului, postură (poziție) caracteristică, diminuarea stării de conștiență și a răspunsurilor la stimuli din mediul exterior, apariția ciclică și reversibilitatea spontană sau indusă de stimuli. Somnul nu este o absență pasivă a conștienței, ci un proces activ și complex. Rolurile somnului includ: refacere energetică, resetare a ritmurilor biologice, maturizare cognitivă și afectivă (a cunoașterii și a emoțiilor), reglarea funcțiilor instinctuale. Somnul ocupă în principiu o treime din viața noastră și este indispensabil supraviețuirii. De calitatea somnului depind refacerea energetică, reglarea metabolismului, consolidarea cunoștințelor acumulate peste zi și echilibrul psihic. O durată sau o calitate anormală a somnului pot favoriza apariția diabetului, hipertensiunii arteriale, infarctului miocardic, depresiei, impotenței, accidentelor rutiere sau de muncă. Stilul de viață contemporan are un impact negativ asupra calității somnului. Stresul cotidian, programul de lucru prelungit și lucrul în ture, alimentația dezechilibrată și consumul de stimulente și „energizante”, abundența de informații ce debordează în media, invadând până și intimitatea dormitorului, toate acestea definesc un stil de viață „pe fugă”, din ce în ce mai artificial și dăunător sănătății. Se estimează că problemele legate de somn sunt în creștere, iar printre cauze se regăsesc expunerea tot mai scăzută la lumina naturală a zilei, dar mai frecvent la televizor, internet, calculator, petrecerea mai multor ore în încăperi cu lumină artificială, dar și creșterea prevalenței obezității.

### **Obiectivele de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Evaluarea stării de sănătate.
2. Evaluarea caracteristicilor și obiceiurilor legate de somn.
3. Caracteristica tulburărilor de somn.
4. Autoaprecierea somnului.

**Testarea și utilizarea** acestui instrument a avut loc în cadrul tezei de licență „Evaluarea factorilor biologici, de comportament și clinici în aspectul igienei somnului”.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, explicit, structurat, cost-eficient, de scurtă durată, anonim, informativ.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, valoare limitată de onestitate și autoevaluare, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** diferite categorii de populație (cu excepția copiilor).

**Literatura** utilizată: 2, 4, 7, 13, 20, 40, 56, 58, 67, 73.

## CHESTIONAR

### Evaluarea factorilor biologici, de comportament și clinici în aspectul igienei somnului

#### I. DATE GENERALE

1. Vârsta (ani) \_\_\_\_\_
2. Sexul *1. masculin*      *2. feminin*
3. Înălțimea (cm) \_\_\_\_\_
4. Masa corporală (kg) \_\_\_\_\_
5. Ocupația *1.elev* *2.student* *3.angajat* *4.neangajat* *5.pensionar*

#### II. ASPECTE MEDICALE

1. Notați medicamentele utilizate în ultima lună  
\_\_\_\_\_
2. Fiind adolescent sau copil, ați fost văzut somnambul  
\_\_\_\_\_
3. Suferiți de dereglări cardiace *1.da* *2.nu*
4. Suferiți de diabet *1.da* *2.nu*
5. Ați suferit de accident vascular cerebral *1.da* *2.nu*
6. Visele deseori vă trezesc *1.da* *2.nu*
7. Suferiți de apnee în somn *1.da* *2.nu*
8. Suferiți de afecțiuni pulmonare *1.da* *2.nu*

#### III. PRINCIPALELE PLÂNGERI /ACUZE

1. Aveți tulburări de somn nocturne *1.da* *2.nu* *3.uneori*
2. Sunteți somnolent toata ziua *1.da* *2.nu* *3.uneori*
3. Aveți comportament nedorit când dormiți *1.da* *2.nu* *3.uneori*  
Dacă DA, explicați \_\_\_\_\_

#### IV. CARACTERISTICI ȘI OBICEIURI UZUALE

1. Ora la care mergeți, de obicei, la culcare în weekend \_\_\_\_\_
2. Ora la care mergeți, de obicei, la culcare în zilele de lucru \_\_\_\_\_
3. Ora la care ați mers la culcare cel mai devreme în ultimele 2 săptămâni, în weekend \_\_\_\_\_
4. Ora la care ați mers la culcare cel mai devreme în ultimele 2 săptămâni, în zilele de lucru \_\_\_\_\_
5. Ora la care ați mers la culcare cel mai târziu în ultimele 2 săptămâni, în weekend \_\_\_\_\_
6. Ora la care ați mers la culcare cel mai târziu în ultimele 2 săptămâni, în zilele de lucru \_\_\_\_\_
7. Ora la care vă treziți în weekend \_\_\_\_\_
8. Ora la care vă treziți în zilele de lucru \_\_\_\_\_
9. Ora la care trebuie să mergeți la culcare pentru a vă simți cel mai bine \_\_\_\_\_
10. Ora la care trebuie să vă treziți pentru a vă simți cel mai bine \_\_\_\_\_
11. Ora la care începeți să vă simțiți obosit(ă) seara \_\_\_\_\_
12. Cât timp (min) vă ia să adormiți \_\_\_\_\_
13. Vă treziți în mod normal cu deșteptătorul *1.da* *2.nu* *3.uneori*
14. Aveți obiceiul să dormiți ziua pe parcursul săptămânii *1.da* *2.nu* *3.uneori*
15. Dacă DA, vă simțiți *1.odihnit* *2.nesigur de sine* *3. somnoros*
16. Vă treziți în timpul nopții *1.da* *2.nu* *3.uneori*  
Dacă DA, de câte ori \_\_\_\_\_ și care este motivul trezirilor \_\_\_\_\_

17. Dacă vă treziți noaptea, cât timp (min) vă ia ca să adormiți _____			
18. Ce poziție a corpului aveți în timpul somnului	1. pe spate	2. pe abdomen	3. pe o parte a corpului
19. Vă amintiți că visați	1. rareori	2. câteva zile în săptămână	3. o dată pe săptămână
20. De obicei, vă amintiți visele	1. vagi senzații că ați visat ceva	2. o istorie schițată, imagini sau gânduri	3. o istorie detaliată și complexă
21. Timp de 30 min după ce vă treziți dimineața, de obicei, vă simțiți	1. foarte nesigur pe picioare	2. oarecum somnoros	3. ușor somnoros, dar treaz
22. Mergeți la culcare chiar dacă nu vă este somn	1. da	2. nu	3. uneori
23. Insistați să dormiți chiar dacă nu reușiți să adormiți timp de 20 de minute	1. da	2. nu	3. uneori
24. Aveți obiceiul să consumați cu 4-6 ore înainte de culcare:	1. cafea	2. ceai	3. cola
	4. ciocolată	5. băuturi alcoolice	
25. Aveți obiceiul să fumați cu 4-6 ore înainte de culcare	1. da	2. nu	3. uneori
26. Dacă sunteți obosit, ațipiți în timpul zilei	1. da	2. nu	3. uneori
Dacă DA, ce durată are somnul:	1. până la 30 min	2. 30 min - o oră	3. o oră - o oră 30 min
	4. mai mult de o oră 30 min		
27. Folosiți patul numai pentru somn	1. da	2. nu	
28. Aveți obiceiul să faceți și alte activități în pat, precum:	1. citit	2. privit TV	3. lucrat la calculator
	4. calcule	5. croșetat	6. cusut
	7. mâncat	8. scris	9. jucat cărți
	10. vorbit la telefon		
29. Obișnuiți să faceți plimbări în aer liber înainte de somn	1. da	2. nu	3. uneori
30. Aveți dificultăți să adormiți cu stomacul gol	1. da	2. nu	3. uneori
31. Cu cât obișnuiți să luați masa înainte de somn:	1. cu mai puțin de o oră	2. o oră	3. două ore
	4. trei ore	5. patru ore și mai mult	
32. Obișnuiți să aerisiți încăperea înainte de somn	1. da	2. nu	3. uneori
33. Ce obiecte aveți în dormitor:	1. telefon	2. calculator	3. televizor
	4. radiou		
34. Aveți obiceiul să adormiți cu televizorul deschis	1. da	2. nu	3. uneori
35. Folosiți somnifere pentru a adormi	1. da	2. nu	3. uneori
36. Vă încurcă gândurile și problemele cotidiene să adormiți	1. da	2. nu	3. uneori
37. Vă este dereglat somnul dacă aveți de făcut ceva important a doua zi	1. da	2. nu	3. uneori
38. Ați redus voluntar durata somnului din cauza că nu ați reușit să faceți tot ce v-ați propus pe parcursul zilei	1. da	2. nu	3. uneori
39. Câte ore dormiți în timpul nopții	1. mai puțin de 4 ore	2. 4-5 ore	3. 5-6 ore
	4. 6-7 ore	5. 7-8 ore	6. 8-9 ore
	7. 9-10 ore	8. mai mult de 10 ore	
40. Monitorizați temperatura din dormitor	1. da	2. nu	3. uneori
Dacă DA, care este temperatura (°C)			
41. Înainte de a dormi consumați fructe, dulciuri, vitamine	1. da	2. nu	3. uneori
42. Aveți o alimentație rațională	1. da	2. nu	
43. Cum considerați, aveți un program de lucru (încercuți răspunsul)			
Stresant	da	nu	uneori
Încărcat	da	nu	uneori
Lejer	da	nu	uneori
Optim	da	nu	uneori

Ușor	<i>da</i>	<i>nu</i>	<i>uneori</i>
<b>44. Sunteți o persoană (încercuiți răspunsul)</b>			
Emoțională	<i>da</i>	<i>nu</i>	<i>uneori</i>
Frustrată	<i>da</i>	<i>nu</i>	<i>uneori</i>
Nervoasă	<i>da</i>	<i>nu</i>	<i>uneori</i>
Excitată	<i>da</i>	<i>nu</i>	<i>uneori</i>
Nerăbdătoare	<i>da</i>	<i>nu</i>	<i>uneori</i>
Liniștită	<i>da</i>	<i>nu</i>	<i>uneori</i>
Calculată	<i>da</i>	<i>nu</i>	<i>uneori</i>

## V. PARASOMNII

1.	Vi s-a spus că scrâșniți dinții când dormiți	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
2.	Fiind adolescent sau copil, ați fost văzut somnambul	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
3.	În copilărie sau adolescență, ați fost auzit vorbind în somn	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
4.	Visurile sunt deseori foarte vii	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
5.	Vi se pare că visați prea mult	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
6.	Visele deseori vă trezesc	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
7.	Adult fiind, v-ați udat în pat	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
8.	Vi s-a spus că loviți sau rotiți capul în timpul nopții	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>

## VI. SOMN DEREGLAT

1.	Vi s-a spus că sforăiți foarte tare în somn	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
2.	Uneori o persoană nu poate dormi în aceeași cameră cu dvs., deoarece el /ea este deranjat de sforăitul vostru	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
3.	Așternutul dvs. este foarte boțit dimineața	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
4.	Dormiți foarte neliniștit	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
5.	Vi s-a spus că împingeți sau loviți cu piciorul partenerul în timpul somnului	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
6.	Aveți halucinații sau senzații de vise nu când încă dormiți, dar când adormiți sau vă treziți	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
7.	Uneori vă treziți cu o senzație de sufocare	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
8.	Vi s-a spus că vi se oprește respirația când dormiți	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
9.	Ați căzut din pat în timpul somnului	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
10.	Vi s-a spus că vă rotiți sau vă balansați în timpul somnului	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
11.	Uneori vă simțiți paralizat sau incapabil să vă mișcați în stare de veghe ori când adormiți	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
12.	Uneori vă treziți brusc din somn, cu o senzație neplăcută de frică, anxietate, tensiune sau nefericire	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
13.	Vă treziți din somn cu un sentiment de tensiune musculară sau apăsare în brațe ori piept	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
14.	Vă treziți din somn o dată sau de mai multe ori vomitând sau cu pirozis	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
15.	Când vă treziți în timpul nopții, simțiți nevoia de a vă ridica și de a merge la baie	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
16.	Transpirați foarte tare când dormiți	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
17.	Simțiți că, calitatea somnului este nesatisfăcătoare	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
18.	Uneori vă treziți cu durere de cap	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
19.	Vă amorțesc picioarele sau nu le simțiți atunci când dormiți	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>

## VII. INSOMNIIILE

1.	Aveți probleme de adormire	<i>1.da</i>	<i>2.nu</i>
----	----------------------------	-------------	-------------

2.	Când nu dormiți, vă faceți griji a doua zi de aceasta	1.da	2.nu
3.	Când vă treziți noaptea, aveți probleme de a adormi din nou	1.da	2.nu
4.	Vă treziți dimineața mai târziu decât ar trebui	1.da	2.nu
5.	În unele nopți, nu puteți dormi oricât de mult ați încerca	1.da	2.nu
6.	Când încercați să adormiți, mintea dvs. se întrece cu gândurile dvs.	1.da	2.nu
7.	Noaptea, când mergeți la culcare, nu vă simțiți somnoros	1.da	2.nu
8.	Deseori dormiți mult mai bine într-un dormitor familial decât într-o cameră de hotel sau motel	1.da	2.nu
9.	Când încercați să adormiți, deveniți anxios sau nervos	1.da	2.nu
10.	Când încercați să adormiți, vă faceți griji că nu veți putea dormi	1.da	2.nu
11.	Când încercați să adormiți, de multe ori simțiți că vi-i foame sau sete	1.da	2.nu
12.	Când încercați să adormiți simțiți durere	1.da	2.nu
13.	Durerea vă trezește din somn și vă împiedică să vă culcați din nou	1.da	2.nu
14.	Când dormiți, simțiți că dormiți foarte bine	1.da	2.nu
15.	Sunteți o persoană care are un somn foarte ușor. Sunteți ușor trezită de zgomote	1.da	2.nu
16.	Somnul vă este perturbat de partenerul de pat	1.da	2.nu
17.	Căldura vă dereglează somnul	1.da	2.nu
18.	În general vă treziți în miezul nopții pentru o gustare	1.da	2.nu

#### VIII. SOMNUL DIN TIMPUL ZILEI

1.	Deseori adormiți în momente nepotrivite, cum ar fi: la volanul mașinii, în timp ce mâncați sau în timpul unei conversații	1.da	2.nu
2.	Aveți uneori momente când sunteți atât de somnolent încât deveniți confuz și pierdeți subiectul conversației	1.da	2.nu
3.	Adesea sunteți atât de somnolent în timpul zilei, încât lucrul pe care îl faceți este foarte puțin față de ceea ce ar trebui să faceți	1.da	2.nu
4.	Ați fost implicat în accidente rutiere sau ați fost aproape de a face un accident când conduceați mașina din cauza somnolenței	1.da	2.nu
5.	Când nu aveți planuri sau întâlniri programate pentru ziua următoare, vă culcați târziu (comparativ cu ora la care mergeți zilnic la culcare)	1.da	2.nu
6.	Deseori nu doriți să dormiți când vă culcați, astfel stați treaz până târziu, ceea ce face să aveți parte de prea puțin somn	1.da	2.nu
7.	Alți membri ai familiei sunt hiperactivi ca niște copii	1.da	2.nu
8.	Alți membri ai familiei au aceleași probleme ca și dvs.	1.da	2.nu





## **Evaluarea condițiilor ocupaționale și a stării de sănătate a dansatorilor de performanță**

**Introducere și justificare.** Dansul este considerat un tip de sport, practicarea căruia presupune depunerea unui efort fizic considerabil. Practicarea dansurilor sportive este benefică pentru organism prin: fortificarea oaselor și dezvoltarea țesutului muscular, dezvoltarea rezistenței și elasticității corpului, îmbunătățirea ținutei și echilibrului, scăderea în greutate, reducerea incidenței și prevalenței bolilor cardio-vasculare și diabetului zaharat, îmbunătățirea proceselor cognitive și scăderea riscului patologii neuro-vegetative, îmbunătățirea stării psihologice și scăderea ratei de depresie în rândul persoanelor ce practică dansul. Dansatorii profesionali acordă antrenamentelor foarte mult timp, nerespectând un regim adecvat de odihnă și alimentație, drept consecință apare epuizarea fizică și tulburările alimentare. Un alt risc legat de practicarea dansurilor sportive este surmenajul psihic, expunerea la tensiuni emoționale îndelungate, stres în cadrul antrenamentelor și competițiilor. Dansatorii necesită condiții speciale de antrenament. Evaluarea condițiilor ocupaționale și a stării de sănătate a dansatorilor este importantă pentru respectarea securității la locul de muncă/ocupație și pentru o activitate performantă. Instrumentul poate fi aplicat la evaluarea condițiilor de muncă și a sănătății ocupaționale ale dansatorilor profesionali din cluburile de dans sportiv, în cadrul antrenamentelor sau competițiilor de dansuri sportive.

### **Obiective de bază ale instrumentului de cercetare:**

1. Auto-aprecierea condițiilor ocupaționale în sala de antrenamente și condiții în vestiare, dușuri, veceuri.
2. Auto-aprecierea stării de sănătate la moment: prezența patologiilor, frecvența îmbolnăvirilor, prezența riscului de traumatizare, nivelul stresului în timpul antrenamentelor și la competiții.
3. Auto-aprecierea evoluției stării de sănătate și statutului psiho-emoțional a dansatorului în dinamica.
4. Estimarea influenței procesului ocupațional asupra stării de sănătate/statutului psiho-emoțional a dansatorilor.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, cost-eficient, de scurtă durată, confidențial.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, dependent de auto-apreciere, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** dansuri sportive/profesionale, centre de coregrafie, muzică și arte, săli de sport și fitness, teren de joacă etc.

**Literatura** utilizată în elaborarea: 104, 107, 108, 109, 113.

**CHESTIONAR**

**Evaluarea condițiilor ocupaționale și a stării de sănătate a dansatorilor de performanță**

1. <b>Vârsta:</b> _____ <b>ani</b>					
2. <b>Sexul:</b> a. <b>M</b> b. <b>F</b>					
3. <b>Domiciliul:</b> a. Rural              b. Urban					
4. <b>Tipul locuinței:</b> a. Casă individuală   b. Apartament la bloc   c. Cămin					
5. <b>Ocupația:</b>		a. Elev(ă)			
		b. Student(ă)			
		c. Angajat(ă)			
		d. Neangajat(ă)			
		e. Pensionar(ă)			
6. <b>Starea civilă</b> <i>(pentru grupe de maturi):</i>		a. Celibatar(ă)			
		b. Căsătorit(ă)			
		c. Divorțat(ă)			
		d. Văduv(ă)			
7. <b>Locul de muncă și profesia/ocupația părinților</b> <i>(pentru grupe de copii):</i>					
a. Tata _____					
b. Mama _____					
8. <b>Cine acoperă financiar cheltuielile legate de dansuri?</b>		a. Mama			
		b. Tata			
		c. Bunica / Bunel			
		d. Personal			
		e. Alții <i>(specificați)</i>			
9. <b>Care sunt cheltuielile lunare suportate în legătură cu ocupația?</b>		a. până la 300 lei			
		b. 301-500 lei			
		c. 501-700 lei			
		d. 701-900 lei			
		e. 901-1000 și mai mult			
10. <b>De câte ori pe săptămână frecvența antrenamentelor de dansuri?</b>					
a. 1 dată		b. 2 ori	c. 3 ori	d. 4 ori	e. 5 ori și mai mult
11. <b>V-ați mai ocupat cu alte tipuri de activități de sport?</b>					
a. Da		b. Nu			
<i>Dacă, răspuns pozitiv</i>					
• cu care tip de sport ? <i>(specificați)</i> _____					
• cât timp ? <i>(specificați)</i> luni          ani					
12. <b>De cât timp vă ocupați cu dansurile sportive?</b>					
_____ luni _____ ani					
13. <b>Cum se numește club de dans sportiv, care frecvențați la moment?</b>					
_____					

<b>14. Ați mai frecventat anterior și alte cluburi de dans sportiv?</b>						
a. Da			b. Nu			
<i>Dacă, răspuns pozitiv, specificați care:</i>						
<b>15. Ați participat la competiții de dans sportiv?</b>						
a. Da			b. Nu			
<b>16. Dacă ați participat la competiții de dans sportiv. De ce nivel ?</b>						
a. Național			b. Internațional			
<b>17. Dansuri sportive/ocupația dvs. face parte din clasă ?</b>						
a. Hobby	b. E	c. D	d. C	e. B	f. A	g. S
<b>18. Autoevalueți starea de sănătate a dvs. la moment, de la 1 (foarte rea) cu creștere până la 5 (foarte bună)</b>						
1	2	3	4	5		
<b>19. De ce patologii/boli cronice suferiți la moment?</b> <i>(specificați)</i> _____						
<b>20. De câte ori ați fost bolnav în ultimele 12 luni?</b>						
a. Nu am fost bolnav		b. 1-2 ori	c. 3-4 ori	d. 5 ori și mai mult		
<b>21. Când ați fost ultima dată la un examen medical ?</b>			a. o lună în urmă			
			b. 3 luni în urmă			
			c. 6 luni în urmă			
			d. 12 luni în urmă			
			e. mai mult de 12 luni în urmă			
<b>22. Care din simptomele enumerate suportați/le-ați suportat în timpul apropiat? (se permit mai multe răspunsuri)</b>			a. Cefalee ( <i>dureri de cap</i> )			
			b. Oboseală/Moleșeală			
			c. Dureri musculo-articulare			
			d. Scăderea poftei de mâncare			
			e. Insomnie ( <i>nu puteți dormi noaptea</i> )			
			f. Iritabilitate ( <i>vă enervați mai ușor ca înainte</i> )			
			g. Scăderea forței și rezistenței și creșterea timpului de recuperare după antrenament			
			h. Dorința de a abandona antrenamente			
			i. Alte ( <i>specificați</i> ) _____			
<b>23. Cum autoapreciați starea de sănătate după ce ați început antrenamentele?</b>						
a. S-a îmbunătățit		b. Nu s-a modificat		c. S-a înrăutățit		
<b>24. Cum auto-apreciați statutul psihoemoțională după ce ați început antrenamentele?</b>						
a. S-a îmbunătățit		b. Nu s-a modificat		c. S-a înrăutățit		
<b>25. Ați avut traume în timpul antrenamentelor sau concursurilor?</b>						
a. Da			b. Nu			
<b>26. Ați avut momente stresante în timpul antrenamentelor?</b>						
a. Da			b. Nu			
<b>27. Ați avut momente stresante în timpul competițiilor?</b>						
a. Da			b. Nu			

<b>28. Cum apreciați condițiile din sala în care vă antrenați?</b>		
a. Foarte bune	b. Satisfăcătoare	c. Nesatisfăcătoare
<b>29. Clubul de antrenamente dispune de vestiare?</b>		
a. Da	b. Nu	
<b>30. Cum apreciați condițiile din vestiare?</b>		
a. Foarte bune	b. Satisfăcătoare	c. Nesatisfăcătoare
<b>31. Clubul de antrenamente/vestiarul are WC(funcționabile) ?</b>		
a. Da	b. Nu	
<b>32. Clubul de antrenamente/vestiarul are cabine de duș (funcționabile) ?</b>		
a. Da	b. Nu	
<b>33. Ce doriți să schimbați în anturajul în care vă antrenați? (specificați)</b>	a. Condițiile din sală ( <i>suprafața mai mare, calitatea podelei, temperatura</i> )	
	b. Condițiile din vestiar ( <i>dulapuri/mobilierul, scaune, WC, duș</i> )	
	c. Anturajul psihologic ( <i>relațiile cu antrenorul și dansatorii</i> )	
	d. Altele ( <i>specificați</i> )	

## **Evaluarea condițiilor de muncă și stilului de viață a lucrătorilor din serviciul stomatologic**

**Introducere și justificare.** Condițiile de muncă ale lucrătorilor din serviciul stomatologic reprezintă o problemă majoră în republică, iar progresul tehnico-științific contribuie la apariția continuă a noilor factori de risc ocupaționali. Afecțiunile musculo-scheletice (AMS) reprezintă probleme semnificative la locul de muncă care afectează sănătatea, productivitatea și cariera angajaților, inclusiv a specialiștilor din stomatologie.

AMS prezintă o problemă actuală și multilaterală. Maladiile osteo-articulare sunt favorizate de o serie de factori determinanți și nedeterminanți, fapt ce le clasifică în compartimentul maladiilor netransmisibile. Este necesar de menționat, că dinamica numărului persoanelor cu dizabilitate primară cauzată de maladii AMS în republică este în creștere în ultimii ani, de la 934 de persoane în anul 2000 până la 1293 de persoane în anul 2016. La nivel global, prevalența AMS este în creștere pentru toate specialitățile stomatologice (stomatologie generală, ortodonție, chirurgie. chirurgie oro-maxilo-facială). Chestionarul este destinat evaluării condițiilor de muncă și stilului de viață, prezenței și caracterului simptomelor AMS a angajaților din serviciul stomatologic, cu scopul elaborării recomandărilor destinate păstrării și fortificării sănătății specialiștilor.

**Scop:** Studiarea condițiilor de muncă și stilului de viață a lucrătorilor din serviciul stomatologic.

### **Obiective de bază ale instrumentului de cercetare**

1. Determinarea caracteristicilor demografice și sociale a angajaților din serviciul stomatologic.
2. Studiarea stilului de viață a lucrătorilor din serviciul stomatologic.
3. Evaluarea condițiilor de muncă a angajaților din serviciul stomatologic.
4. Identificarea prezenței și caracterul simptomelor afecțiunilor musculo-scheletice.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, cost-eficient, de scurtă durată, confidențial.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, dependent de auto-apreciere, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** Serviciul stomatologic, Sănătate ocupațională, Sănătate Publică.

**Bibliografie:** 31, 34, 44, 48.

Autori: Elena GURGHIS, Ion BAHNAREL, Alina FERDOHLEB  
**CHESTIONAR**

**pentru evaluarea condițiilor de muncă și a stilului de viață a lucrătorilor din serviciul stomatologic**  
*Completați spațiile libere și bifați răspunsurile dorite*

1.	Gen	Femeie	<input type="checkbox"/>	Bărbat	<input type="checkbox"/>
2.	Înălțimea				
3.	Greutatea corpului				
4.	IMC (nu se completează de interviuat)				
5.	Vârsta	ani		luni	
6.	Funcția	Medic stomatolog	<input type="checkbox"/>	Asistent medicului stomatolog	<input type="checkbox"/>
				Alta (specificați) <input type="checkbox"/>	
7.	Specialitate	Stomatologie generală	<input type="checkbox"/>	Ortodonție	<input type="checkbox"/>
				Chirurgie oro-maxilo-facială	<input type="checkbox"/>
				Chirurgie	<input type="checkbox"/>
				Alta (specificați) <input type="checkbox"/>	
8.	Vechimea în muncă în domeniu	ani		luni	
9.	Zile de lucru pe săptămână				
10.	Ore de lucru pe săptămână				
11.	Durata somnului zilnic				
12.	De obicei, dimineața vă treziți odihnit?	Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>
13.	Aveți dereglări de somn (ex.: adormiți greu, vă treziți frecvent, coșmaruri)?	Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>
14.	Practicați activitățile fizice/sportul săptămânal?	Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>
15.	Durata activității fizice/sport îndeplinite săptămânal				
16.	Aveți <u>vicii</u> ?	Fumat	<input type="checkbox"/>	Consum de alcool	<input type="checkbox"/>
				Alimentație nerațională	<input type="checkbox"/>
				Consum de droguri	<input type="checkbox"/>
				Abuz de medicamente	<input type="checkbox"/>
17.	Suferiți de afecțiuni cronice?	Da	<input type="checkbox"/>	Nu <input type="checkbox"/>	
		(specificați) _____			
18.	De obicei, simțiți oboseală generală matinală?	Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>
19.	Sunteți suprasolicitat profesional frecvent?	Deloc	<input type="checkbox"/>	Uneori	<input type="checkbox"/>
				Deseori	<input type="checkbox"/>
				Permanent	<input type="checkbox"/>
20.	În care parte a zilei sunteți suprasolicitat?	8.00-11.00	<input type="checkbox"/>	11.00-14.00	<input type="checkbox"/>
				14.00-17.00	<input type="checkbox"/>
				17.00-20.00	<input type="checkbox"/>

21.	În care zi a săptămânii sunteți suprasolicitat?	Luni <input type="checkbox"/>	Marți <input type="checkbox"/>	Miercuri <input type="checkbox"/>	Joi <input type="checkbox"/>	Vineri <input type="checkbox"/>	Sâmbătă <input type="checkbox"/>
22.	Indicați comoditatea poziției în care lucrați	Comodă <input type="checkbox"/>		Satisfăcătoare <input type="checkbox"/>		Incomodă <input type="checkbox"/>	
23.	Comoditatea amplasării instrumentarului cu care lucrați	Comodă <input type="checkbox"/>		Satisfăcătoare <input type="checkbox"/>		Incomodă <input type="checkbox"/>	
24.	Indicați care din regiunile corpului sunt dureroase și caracterizați intensitatea durerii cauzate de activitatea Dvs. profesională ( <i>puteți selecta mai multe regiuni</i> ):						
	Regiunile corpului	Durere periodică, suportabilă 1	Durere permanentă, suportabilă 2	Durere permanentă, necesită medicație 3			
a.	Gât						
b.	Umeri						
c.	Mâini						
d.	Torace						
e.	Regiunea lombară						
f.	Regiunea lombară cu iradiere într-un picior sau ambele						
g.	Picioare						
25.	Indicați de cât timp vă deranjează regiunile dureroase cauzate de activitatea Dvs. profesională ( <i>puteți selecta mai multe regiuni</i> ):						
	Regiunile dureroase	Ultima săptămână	Ultima lună	Ultimul an	Mai mult de un an		
a.	Gât						
b.	Umeri						
c.	Mâini						
d.	Torace						
e.	Regiunea lombară						
f.	Regiunea lombară cu iradiere într-un picior sau ambele						
g.	Picioare						
26.	Concretizați care segmente ale corpului sunt dureroase ( <i>puteți selecta mai multe regiuni</i> ):						
	Regiunile dureroase	Dreapta	Stânga	Ambele			
a.	Umăr						
b.	Mână						
c.	Picioare						
27.	Sunteți asigurat cu echipament de protecție individuală (mănuși, ochelari de protecție, măști) suficient pentru volumul de lucru îndeplinit?	Da	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>		
28.	Mărimea mănușilor corespunde cu particularitățile Dvs. antropometrice?	Da, mereu	<input type="checkbox"/>	Uneori	<input type="checkbox"/>	Nu	<input type="checkbox"/>



---

29.	Ați absentat în ultimul an de la serviciu pe motiv de boală?	Nu	<input type="checkbox"/>	Da	<input type="checkbox"/>	specificați nr. de zile _____
-----	--	----	--------------------------	----	--------------------------	-------------------------------

---

30.	Indicați afecțiunea din cauza căreia ați absentat:				
-----	--	--	--	--	--

---

31.	Ce ați dori să îmbunătățiți la locul Dvs. de muncă	Utilajul	Mobilierul	Atmosfera psiho-emoțională	Alte (microclimatul, design-ul încăperilor etc)
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

## Cercetarea condițiilor de muncă în oficii

**Introducere și justificare.** Afecțiunile musculo-scheletale (AMS) reprezintă o gamă largă de probleme de sănătate. Principalele categorii ale acestora sunt durerile/traumatismele coloanei vertebrale și afecțiunile membrelor superioare legate de profesie. AMS constituie un motiv serios de îngrijorare deoarece afectează sănătatea lucrătorilor, măresc costurile economice și sociale ale întreprinderilor, întrerup procesul de muncă, reduc productivitatea, pot cauza absenteism din motive medicale și incapacități profesionale cronice. Recunoașterea legăturii etiologice dintre factorilor ergonomici ocupaționali cu dezvoltarea afecțiunilor musculo-scheletice a avut loc încă din secolul XVIII. AMS reprezintă o prioritate pentru Uniunea Europeană în strategia comunitară, reducerea sarcinii musculo-scheletice de lucru face parte din „obiectivul de la Lisabona” care are drept scop crearea locurilor de muncă sigure și sănătoase care să se potrivească unei populații cât mai diverse și care să le permită lucrătorilor să păstreze capacitatea de muncă pe o perioadă cât mai îndelungată de timp.

Lucrul îndelungat la calculator duce la oboseală musculară, disconfort, de obicei dureri de spate, ale membrelor superioare și în regiunea cervicală posterioară. Riscul de dezvoltare a AMS este în continuă creștere. Frecvent sursa disconfortului și a oboselii este poziția de muncă incorectă, rezultată din cauza mobilierului necorespunzător, organizarea incorectă a pauzelor, îndeplinirea activităților de muncă în condiții stresante. Necesitatea implementării măsurilor ergonomice de soluționare a confortului sunt actuale în toate ramurile economiei naționale. Acest instrument ajută la studierea condițiilor socio-igienice ale mediului de muncă.

**Scop:** Cercetarea factorilor ergonomici a locurilor de muncă din oficii.

### **Obiective de bază ale instrumentului de cercetare**

1. Determinarea caracteristicilor locului de muncă a angajaților din oficii.
2. Analiza particularităților muncii din oficii.
3. Identificarea prezenței simptomelor afecțiunilor musculo-scheletale.

**Punctele „forte” ale instrumentului:** accesibil, cost-eficient, de scurtă durată, confidențial.

**Punctele „slabe” ale instrumentului:** specific, dependent de auto-apreciere, subiectiv.

**Domenii de aplicare:** Sănătate ocupațională, Sănătate Publică.

**Bibliografie:** 19, 24, 31, 34, 36.

**CHESTIONAR**

**pentru evaluarea factorilor ergonomici a locurilor de muncă din oficii**

*Vă rugăm să completați spațiile libere și să încercuiți variantele convenabile.*

---

1. Vârsta \_\_\_\_\_ ani

---

2. Sexul: masculin/feminin

---

3. Înălțimea \_\_\_\_\_

---

4. Greutatea corporală \_\_\_\_\_

---

5. Vechimea în muncă (îndeplinirea activității similare celei din prezent):  
\_\_\_\_\_ ani \_\_\_\_\_ luni

---

6. Numărul de zile lucrate pe săptămână \_\_\_\_\_

---

7. Numărul de ore lucrate pe săptămână \_\_\_\_\_

---

8. Durata zilnică a lucrului la calculator? \_\_\_\_\_ ore

---

9. În cadrul procesului de lucru efectuați activități neîntrerupte mai mult de 2 ore pe zi (fără pauză):

- a. Da
- b. Nu

---

10. Care din următoarele simptome le aveți sau le-ați suportat în ultima perioadă? (se permit mai multe răspunsuri)

- a. Oboseală în prima parte a zilei de muncă
- b. Dureri ale membrilor superioare
- c. Dureri ale regiunii cervicale
- d. Dureri de spate

---

11. Care din elementele locului de muncă vă provoacă disconfort?

- a. Scaunul
- b. Masa
- c. Monitor
- d. Tastatură
- e. Mouse
- f. Lumina
- g. Altceva (*specificați*) \_\_\_\_\_

---

12. Apreciați locul dvs. de muncă:

- a. Comod
- b. Satisfăcător
- c. Incomod

---

13. Ce ați dori să modificați în din mediul Dvs. de lucru?

Elemente de mobilier:

- a. masa
  - b. scaunul
  - c. suportul pentru picioare
  - d. alte (specificați) \_\_\_\_\_
-

---

Utilajul tehnic:

- a. procesorul
- b. ecranul calculatorului
- c. tastiera
- d. șoricelul
- e. aparatul de condiționare a aerului
- alte (specificați) \_\_\_\_\_

---

Climatul psiho-social în colectiv:

- a. relațiile cu colegii
- b. relațiile cu șeful
- c. relația cu administrația
- alte (specificați) \_\_\_\_\_

---

Alte elemente:

- a. microclimatul încăperii
  - b. decorul
  - c. volumul mare de muncă
  - f. volumul mic de muncă
  - alte (specificați) \_\_\_\_\_
-



## BIBLIOGRAFIE

1. Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă. Ghid de campanie. Gestionarea stresului și a riscurilor psihosociale la locul de muncă. 2013, 29 p.
2. Ahrberg K., Dresler M., Niedermaier S., Steiger A., Genzel L. The interaction between sleep quality and academic performance. In: *J. Psychiatr Res.* 2012, 46(12), 1618–1622.
3. Albeanu D.S. Educația pentru sănătate la adolescenți și noile tehnologii informaționale. *Revista de Igienă și Sănătate Publică.* 2008, vol.58, nr., p. 87-97.
4. American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders, revised: Diagnostic and coding manual, American Academy of Sleep Medicine, Chicago, 2001.
5. Anghel A. Competențe și răspunderi în activitatea de expertiză medicală și recuperare a capacității de muncă. *Revista de Expertiză Medicală și Recuperare a Capacității de Muncă.* 2000;1:39-42.
6. Annenberg Public Policy of the University of Washington: Media and the Developing Child, 2002. <http://www.annenbergpublicpolicycenter.org/Default.aspx>
7. Arseni C., Popoviciu L. Patologia stărilor de veghe și de somn, București. 1984.
8. Bernard B.P. Musculoskeletal disorders and workplace factors: a critical review of epidemiologic evidence for work-related musculoskeletal disorders of the neck, upper extremity, and low back. Cincinnati, OH: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, DHHS (NIOSH) Publication No. 97-141, 1997.
9. Biddle Stuart JH. et all. Health-enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents. In: *Journal of Sports Sciences*, 22 (8), 2004, p. 679.
10. Bodrug-Lungu V., Stafii A. Evaluarea implementării de către Republica Moldova a planului internațional de acțiuni de la Madrid privind îmbătrânirea. 2012–2016 (raport național). Chișinău, 2016, 118 p.
11. Boisseau N. Nutrition et bioénergétique du sportif: Bases fondamentales. Masson, Paris, 2005.
12. Bordea E.N., Pellegrini A., Armean P. Evaluarea și compararea nivelului de stres psihic la șomeri și la persoanele încadrate în muncă din mediul urban. *Acta Medica Transilvanica.* 2014;II(1):16-21.
13. Botezan D. Tulburările de somn - o abordare evolutionista (lucrare de licență), UMF, Iași, 2009.
14. Brage S., Bjerkedal T. Musculoskeletal pain and smoking in Norway. In: *Journal of Epidemiology and Community Health*, 1996, 50(2), p.166-169.
15. Bruce N., Perez-Padilla R., Albalak R., 2000, Indoor air pollution in developing countries: a major environmental and public health challenge, *Bulletin of the World Health Organization*, 78, pp.1078-1092.
16. Buckle P., Devereux J. Work Related Neck and Upper Limb Musculoskeletal Disorders. Bilbao, Spain: European Agency for Safety and Health at Work, 1999.
17. Caracota D.M., Mitovski C.A. Managementul stresului organizațional. București, 2012, 148 p.
18. Ceban T. Metodele ergonomice de evaluare a factorilor de risc din mediul ocupațional. Culegere de rezumate științifice ale studenților, rezidenților și tinerilor cercetători. Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „N. Testemițanu”, Chișinău, 2014, p.245.
19. Chang C. H., Bernard T. E., Logan J. Effects of heat stress on risk perceptions and risk taking. *Appl Ergon.* 2017, nr.62, p. 150-157. doi: 10.1016/j.

20. Chartier-Kastler E., Davidson K. Evaluation of Quality of Life and Quality of Sleep in Clinical Practice. In:European urology, 2007, 6, 576–584.
21. Choudhary E., Vaidyanathan A. Heat Stress Illness Hospitalizations. Environmental Public Health Tracking Program. 20 States, 2001–2010. Morbidity and Mortality Weekly Report. Surveillance Summaries. 2014, vol. 63, nr. 13, 16 p.
22. Ciobanu E. Compoziția chimică a apei în contextul bolilor osteoarticulare. În: Sănătatea Publică, Economie și Management în Medicină, 2009, nr. 2, p. 43-46.
23. Ciobanu E., Croitoru C. Metodele de studiere și apreciere a stării de nutriție și a consumului de energie. Chișinău, CEP:Medicina, 2014.
24. Ciobanu E., Mazur-Nicorici L., Ostrofeț Gh., Mazur M. Factorii de risc în etiologia morbidității prin maladii osteoarticulare. În: Sănătatea Publică, Economie și Management în Medicină. Chișinău, 2011, nr. 1, p.32-34.
25. Consiliul Național pentru Determinarea Dizabilității și Capacității de Muncă. Raport cu privire la rezultatele activității Consiliului Național pentru Determinarea Dizabilității și Capacității de Muncă pentru anul 2015 și obiectivele pentru anul 2016. Chișinău, 2017, 35 p.
26. Croitoru C. Computerul și efectele lui asupra organismului copiilor. Print-Caro, Chișinău, 2015.
27. Croitoru C., Baji R., Ciobanu E., Cazacu-Stratu A., Belitei D. Correlation of food preparation conditions in households from Republic of Moldova with some circulatory system diseases. Journal of Hygiene and Public Health. 2017, nr. 1., p 5-12.
28. Croitoru C., Ciobanu E., Cazacu-Stratu A, 2017, Modifications of physical and chemical parameters of the air in the process of food preparation in household kitchens in the Republic of Moldova. Anthropological reseaeches and studies, no. 7, pp. 16-23.
29. Croitoru C., Ciobanu E., Cazacu-Stratu A. Indoor air quality assessment and the risk establishment for the health of the people engaged in the process of preparing food. În: Curierul medical. Chișinău, 2016, nr.6 (59), p.47-50. ISSN 1857-0666. <http://curierulmedical.org/wp-content/uploads/2016/09/Cm-6-2016-PDF.pdf>
30. Cromie W. Computer Addiction Is Coming Online. HPAC – Harvard Public Affairs & Communications, 2010. <http://www.computeraddiction.com>
31. Direcția Generală Ocuparea Forței de Muncă, Afaceri Sociale și Incluziune. Unitatea D.3. Luxemburg: Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene Contribuția UE la îmbătrânirea activă și la solidaritatea între generații. Disponibil la: <[https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0ahUKEwjYms2Rqc3ZAhWNbFAKHe4\\_CfAQFgg6MAM&url=http%3A%2F%2Fec.europa.eu%2Fsocial%2FBlobServlet%3FdocId%3D8710%26langId%3Dro&usg=AOvVaw1hiRyXLVdcH18CFRbdADC5](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0ahUKEwjYms2Rqc3ZAhWNbFAKHe4_CfAQFgg6MAM&url=http%3A%2F%2Fec.europa.eu%2Fsocial%2FBlobServlet%3FdocId%3D8710%26langId%3Dro&usg=AOvVaw1hiRyXLVdcH18CFRbdADC5)> [Accesat 25 ianuarie, 2017].
32. Ekman A., Andersson A., Hagberg M. Gender differences in musculoskeletal health of computer and mouse user in the Swedish workforce. In:Occupational Medicine, 2000, 50 (8), p. 608-613.
33. Federația Agroalimentară UGT. Un pas înainte pentru a promova prevenirea riscurilor profesionale în agricultură. Ghid de prevenire a bolilor și accidentelor profesionale. Stresul termic provocat de căldură. 2010. 20 p.
34. Fengler J., Burnout. Strategii pentru prevenirea epuizării profesionale. București, 2016, 149 p.
35. Friptuleac Gr. Evaluarea igienică a factorilor exogeni determinanți în geneza litiazei urinare și elaborarea măsurilor de prevenție a ei. Teza de dr. hab. în șt. med. Chișinău, 2001.

36. Friptuleac Gr. Factorii de risc din mediu și sănătatea populației. În: Mater. conf. șt.-pr., Chișinău, 2010, p. 5-11.
37. Friptuleac Gr. Particularități ale sănătății populației în relație cu indicii de calitate ai mediului înconjurător. În: Mater. conf. șt.-pr., Chișinău, 2007, p. 23-27.
38. Gavăt V., Indrei L. Alimentația omului sănătos. Iași, Contact Internațional, 1995.
39. Gavriliță L. Reforma privind sistemul de protecție socială a persoanelor cu dizabilități pornind de la o nouă abordare și evaluare. Monitor Social. 2011;11:63.
40. Gellis T.A. Sleep hygiene practices of good and poor sleepers in the United States: an Internet-based study. In: Behavior Therapy, 2009, 40, 1-9.
41. Gheorghievici T., Combaterea stresului la locul de munca. București, 2006, 100 p.
42. Gilbert Y., Pessala P., Aho J., Lehti R., et al. Minimising chemical risk to workers' health and safety through substitution. Luxembourg, 2012, 318 p.
43. Glogowski J. Knowledge Area Module 6: Principles of Learning Institutions: Organization, Purpose, Goals, and Missions. Program: Ph.D. in Education Program. Walden University. 2010, 113 p.
44. Gurghis E., Tapu L., Ferdohleb A. Interdisciplinary collaboration between primary health care and occupational health services. Abstract book Medespera 2016. Materials of The 6th International Medical Congress for Students and Young Doctors. 2016, Chisinau, p.216-217. 133
45. Gurghiș E., Țapu L., Ferdohleb A., Bahnarel I. Unele particularități ale serviciilor de sănătate ocupațională. Culegerea de rezumate științifice ale studenților, rezidenților și tinerilor cercetători. Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „N. Testemițanu”, Chisinau, 2016, p.94.
46. Guvernul RM. Hotărâre nr.406 din 02.06.2014 cu privire la aprobarea Programului pentru integrarea problemelor îmbătrânirii în politici. Disponibil la: <http://lex.justice.md/index.php?action=view&view=doc&lang=1&id=353338> [Accesat 12 decembrie, 2017].
47. Han J., Liu S, Zhang J., Zhou L., Fang Q., Zhang J., Zhang Y. The impact of temperature extremes on mortality: a time-series study in Jinan, China. BMJ Open. 2017, no. 7, p. e014741. doi:10.1136/bmjopen-2016-014741
48. Health and Safety Executive. Upper Limb Disorders in the Workplace. United Kingdom, 2002. Available on: [www.hsebooks.com](http://www.hsebooks.com)
49. Hotărârea Guvernului nr. 730 din 08 septembrie 2014 „Cu privire la aprobarea Programului național în domeniul alimentației și nutriției pentru anii 2014-2020”; <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physicalactivity/activities/hepa-europe>, (accesat la 27.03.2015).
50. Iachim V., Bebiș V. Crearea și dezvoltarea serviciului Medicina muncii - una dintre prioritățile politicii sociale. Sănătate Publică, Economie Management în Medicină. 2014;54(3):14-16.
51. International Labour Organization. Occupational Health Services Convention, 1985 (no. 161). Disponibil la: [https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:C161](https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C161) [Accesat 14 iulie, 2015]
52. Izquierdo N., Townsend W. Computer Vision Syndrome. Medscape Reference: Drugs, Diseases & Procedures. WebMD LLC, 2012.



53. Ladner J. et al. Utilisation de l'internet chez les étudiants en médecine à Batna (Algérie), Rouen (France) et Sousse (Tunisie). *Santé Publique*. 2010, Vol. 22, nr. 6, p. 637-646. DOI 10.3917/spub.106.0637
54. Lazarus R.S., *Psychological stress and the coping process*. New York, NY: McGraw-Hill. 1966, 466 p.
55. Leohnard K. *Personalități accentuate în viață și în literatură*. București: Editura științifică enciclopedică. 1979, 288 p.
56. Lomeli H. A., Pérez-Olmos I., Talero-Gutiérrez C., Moreno C. B., González-Reyes R., Palacios L., F. de la Peña, Muñoz-Delgado J. Sleep evaluation scales and questionnaires: a review. In: *Actas Esp Psiquiatr*, 2008, 36(1), 50-59.
57. Losâi E. Modalități de reacționare a adolescenților în situații de stres. In: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența social*. Chișinău: Ed. UPSC „I.Creangă”, 2015, nr.41, p. 104-112. ISSN 1857-0224.
58. Maanen A., Bas R., Moen M., Oort F., Vergouwen P., Paul I., Groenenboom P., Smits M. Extreme Violation of Sleep Hygiene: Sleeping Against the Biological Clock During a Multiday Relay Event. In: *Asian Journal of Sports Medicine*, 2015, 6(4), 256-278. doi: 10.5812/asjasm.25678
59. Maisonneuve H, Chabot O. L'Internet en formation médicale continue : aussi efficace que les formations dites présentiellees. *Presse Med* 2009;38:1434-42.
60. Marvin C. *When Old Technologies Were New*. New York: Oxford University Press. Potenza MN, 1988.
61. Mazur M. *Clasificarea Maladiilor reumatice. Criterii de diagnostic*. Chișinău: Tipografia Centrală, 2007.
62. Melgosa J. *Fără stres*. București: Viață și sănătate. 2000, 189 p.
63. Mihele D. *Igiena alimentației. Nutriție. Dietoterapie și compoziția alimentelor*. București, Editura medicală, 2011.
64. Ministerul Sănătății al RM. *Raport: Protecția socială a persoanelor cu dizabilități și implementarea pe parcursul anului 2012 a Planului de acțiuni al Strategiei de incluziune socială a persoanelor cu dizabilități (2010-2013)*. Chișinău, 2011, 28 p.
65. Mohamed A., Sathiyasekaran B. Computer Professional and Carpat Tunnel Syndrome. In: *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 2006, 12(3), pp. 319-325.
66. Moran D. S., Shitzer A., Pandolf K. B. A physiological strain index to evaluate heatstress. *American Journal of Physiology. Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* Published. 1998, vol. 275 nr. 1, p. R129-R134.
67. Muzet A. Environmental noise, sleep and health. In: *Sleep Medicine Reviews*, 2007, 11, 135-142.
68. Opopol N. Impactul apei din fântânile de mină asupra sănătății populației. În: *Revista Apelor*, nr.6, Chișinău, 2009, p. 13-16.
69. Opopol N. Sănătatea în relație cu mediul. Activități la nivel local. În: *Mater. Conf. Naționale. Sănătatea în relație cu mediul*, Chișinău, 2001, p. 82-86.
70. Opopol N., Obreja G., Ciobanu A. *Nutriția și Sănătatea publică*. Editura Bons Officer, Chișinău, 2006.
71. Organizația Mondială a Sănătății. *Clasificarea internațională a funcționării, dizabilității și sănătății (CIF)*. București, 2004. 302 p.
72. Ostrofeț Gh. *Curs de igienă. Aprecierea cantitativă și calitativă a rației alimentare*. Chișinău, CEP Medicina, 2007.

73. Owens A. J., Spirito A., McGuinn M. The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): Psychometric Properties of A Survey Instrument for School-Aged Children. In: SLEEP, 2000, 23(8), 20-32.
74. Painschab M. S., Davila-Roman V. G., Gilman R. H., Vasquez-Villar A. D., Pollard S. L., Wise R. A., Miranda J. J., Checkley W., 2013, CRONICAS Cohort Study Group. Chronic exposure to biomass fuel is associated with increased carotid artery intima-media thickness and a higher prevalence of atherosclerotic plaque. *Heart*, 99:984–991, doi: 10.1136/heartjnl-2012-303440.
75. Percic S., Kukec A., Cegnar T. Hojs A. Number of Heat Wave Deaths by Diagnosis, Sex, Age Groups, and Area, in Slovenia, 2015 vs. 2003. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2018, no. 15, 173 p. doi:10.3390/ijerph15010173
76. Pirouzi S., Ghanbari A., Pouya F. The prevalence of musculoskeletal pain in male cigarette smoking students at Shiraz university of medical sciences. In: *Addict Health*, 2011, 3(3-4), p.125-129.
77. Pîsla M., Bahnarel I., Ferdohleb A. Experiența și bunele practici ale țărilor Uniunii Europene în domeniul fortificării serviciilor de sănătate ocupațională. *Sănătate Publică, Economie și Management în Medicină*. 2014;54(3):24-29.
78. Poantă L. *Medicii și stresul ocupațional*. Cluj-Napoca, 2007, 199 p.
79. *Protocol clinic național. Osteoartroza deformantă*. Chișinău, 2009.
80. Rantanen J. From Alma Ata to BOHS. *Asian-Pacific Newsletter on Occupational Health and Safety*. 2009;16(2):27.
81. Reddy C. Computer vision syndrome: a study of knowledge and practices in university students. *Nepalese J. of Ophthalmology*, 2013, 5(2), pp.161-168.
82. Richardsen A.M., Martinussen M. The Maslach Burnout Inventory: Factorial validity and consistency across occupational groups in Norway. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2004, nr. 77 (3), p. 377-384.
83. Sadock B., Sadock V. *Synopsis of Psychiatry – Behavioral Sciences – Clinical Psychiatry*. 9th Ed., Edit. Lippincott Williams și Wilkins, New York, 2003.
84. Samet J. M. *Adapting to Climate Change*. Public Health. 2009, 40 p.
85. Satgunam P. Television, computer and portable display device use by people with central vision impairment. *Ophthalmic & Physiological Optics*. 2011, no. 31(3), p. 258-74.
86. Serbin V., Grejdeanu T. *Expertiza medicală a Vitalității*. Chișinău, 2006, 613 p.
87. Sheikh Dr. Mohammed Bin Hamad Al Thani. *Heat stress. Guideline & recommendation*. Occupational Health Section. Public Health Department. State of Qatar. 2009, 24 p.
88. Shotton M. *Computer Addiction*. Ed. Taylor & Francis, New York, 1989.
89. Sirjiță N. et al. Particularități în pregătirea profesională și încadrarea în muncă a handicapatilor și invalizilor. *Expertiza Medicală și Recuperare a Capacității de Muncă*. 1995;2:15-18.
90. Sochircă L. Actualități, probleme și Strategia de dezvoltare a serviciului de expertiză medicală a vitalității din Republica Moldova în perspectivă. *Curierul Medical*. 2012;3:322-325.
91. Spinei L. et. al. *Epidemiologie și metode de cercetare*. Chișinău, 2006, p. 224.
92. Spinei L. *Noțiuni de bază de epidemiologie și metode de cercetare*. Chișinău: Bons Offices, 2006.
93. Tapu L., Gurghis E., Ferdohleb A. Peculiarities of occupational health specialists' instruction and training. Abstract book Medespera 2016. Materials of The 6th International Medical Congress for Students and Young Doctors, 2016, Chisinau, p. 226-227.

94. Tawatsupa B., Lim L. L-Y., Kjellstrom T., Seubsman S., Sleigh A., Harley D. O. The association between overall health, psychological distress and occupational heat stress among a large national cohort of 40, 913 Thai workers. *Global Health Action*. 2010, nr. 31, p. 1-10. doi:10.3402/gha.v3i0.5034.
95. Tittiranonda P., Burastero S., Rempel D. Risk Factors for Musculoskeletal disorders among computer users. In: *Occupational Medicine*, 1999, 14(1), pp.17-38.
96. Todea A. Ghidul medicului de medicina muncii privind stabilirea aptitudinii în muncă. București, 2007, 496 p.
97. Toulouse G., et al. Étude de la prévalence des troubles musculo-squelettiques et psychologiques, des facteurs physiques et psychosociaux chez les préposés des centres d'urgence Etudes et recherches. Monreal. Quebec, 2006, 75 p.
98. Van der Beek A. J. et al. Sources of variance in exposure to non neutral trunk postures in varying work situations. *Scandinavian Journal of Work and Environment Health*. 1995;21(3):215-22.
99. World Health Organization, 2014, Burden of disease from household air pollution 2012, 17 p.
100. Young K. et al. Cyber-Disorders: The mental Health Concern for the New Millennium. In: *CyberPsychology and Behavior*, 1999, 2(5), pp.475-479
101. Zvîncu D. Predictorii ai stresului ocupațional în organizația universitară. Rezumat la teza de doctorat. București, 2010, 32 p.
102. Абашидзе А.Х., Маличенко В.С. Международно-правовые основы защиты прав инвалидов. Медико-сщцальная экспертиза и реабилитация. 2014;1:32.
103. Акимов Е.И., Асанов Р.Р., Войтюк В.П. Предложения по совершенствованию классификаций и критериев, используемых для определения инвалидности на современном этапе. Медико-сщцальная экспертиза и реабилитация. 2014;1:4-6.
104. Васильева Т. И. Индивидуальные особенности адаптационных реакций школьников в условиях работы с персональным компьютером. Диссерт. канд. биолог. наук. Самара, 2006. 165 с.
105. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности. М.: Издательство «Перо», 2014. 173 с. ISBN 978-5-91940-929-8.
106. Дроздова Т. М. Методические указания к практическим занятиям по физиологии питания, Кемерово, 2004.
107. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению экстремальной устойчивости. *Вопросы психологии*. 1990, № 1, с 106-132.
108. Замбжицкий О.Н., Бацукова Н.Л. Гигиенические основы рационального питания. Оценка адекватности фактического питания, Учебно-методическое пособие, Минск, 2006.
109. Иванченко Т.А., Иванченко М.А., Иванченко Т.П. Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого. СПб.: Изд-во АО „Комплект” 1994. 261 с. ISBN 5-88596-004-6.
110. Котова М.Б., Розанов В.Б., Александров А.А. Образ жизни, отношение к здоровью и поведенческие привычки в условиях психосоциального стресса сотрудников общеобразовательных школ Москвы. *Профилактическая медицина*. 2013, № 5, с. 20-29
111. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладения (адаптация методики WCQ) *Журнал практического психолога*. М.: 2007. № 3 С. 93-112.
112. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса. Практикум. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с. УДК 316.6; 159.9.072.

- 113.Мандель Б. Р. Психология стресса. Москва: Флинта, 2014, 280 с. ISBN: 978-5-9765-2005-9.
- 114.Мельников В. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2012, пг.1, с. 45-60.
- 115.Мягков И. Ф., Щербатых Ю. В., Кравцова М. С. Психологический анализ уровня индивидуальной религиозности. Психологический журнал. 1996, Т. 17, пг. 6, с. 119-122.
- 116.Распопин Е. В. Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС). Научно-методический и практический журнал, 2009, №2, с. 104-123.
- 117.Сидоров П.И., Меньшикова Л.И., Бузинов Р.В., Вязьмин А.М., Дегтева Г.Н., Санников А.Л. Стратегия адаптации к воздействию изменения климата на здоровье населения для Архангельской области и Ненецкого автономного округа Российской Федерации. Архангельск, Россия 2012, 100 с.
- 118.Церковсий А.Л. Стрессоустойчивость студентов и мотивация достижения. Витебск: Вестник Витебского государственного медицинского университета, том 11, №4, 2012, с. 109-110. ISSN: 1607-9906.
- 119.Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. – 256 с. ISBN 5-469-01517-3
- 120.Щербатых Ю. В. Стресс и счастье – на одну букву! Тесты на стресс. <http://www.no-stress.ru/testy/stress.html>
- 121.\*\*\*Каталог психологических тестов. <http://psyttests.org/test.html>