

Az ápolói munka nehézségei a mindennapokban – A fizikai terhelés hatása

Kovács Boglárka, Tolna Megyei Balassa János Kórház, Szekszárd

Napi gyakorlatom során gyógytornászként rálátásom van az ápolói munkára, megfigyeltem, hogy a munkatevékenységek során a betegemelés, betegmozgatás folyamataiban a nővérek nagy része nem a kímélő testtartást és emelési technikákat alkalmazza.

Kutatásom célja annak vizsgálata, hogy az ápolói munkakörben dolgozó munkatársaim mennyire nyitottak a megfelelő technikák elsajátítására és betartására, illetve milyen olyan tünetekkel rendelkeznek, melyek a helytelen emelési és mozdítási technikákból adódnak. Ezzel egy időben kidolgoztam egy oktatási tematikát és ütemtervet, mely mind elméleti, mind gyakorlati elemeket tartalmaz. A felmérést a Tolna Megyei Balassa János Kórházában Szekszárdon végeztem.

Az oktatásokat a meghatározott ütemterv szerint az osztályos gyógytornász kollégák segítségével tartottuk, egyéni, illetve kiscsoportos formában, személyre szabottnak, majd egy anonim módon kitöltendő kérdőív került kiosztásra. Jelen tanulmány célja a tényfeltárás volt: a fekvőbeteg ellátásban dolgozó ápolók nem ismerik a betegmozgatási technikákat, ez nyilván hozzájárul ahhoz, hogy rendszeresen szenvednek gerincet érintő, elsősorban deréktáji megbetegedésben. A mintában szereplő ápolók hasznosnak tartják az ízületkímélő technikákat, és próbálják beépíteni a mindennapjaikba.

In my daily practice as a physiotherapist I have an insight to the nurse's work and I have observed that during their work activity regarding the patient lifting and moving, the majority of the nurses doesn't use the sparing body posture and lifting techniques.

The purpose of my research is to investigate the extent to which my colleagues in the nursing profession are open to the acquisition and observance of the appropriate techniques and the symptoms of incorrect lifting and movement techniques. At the same time, I developed an educational topic that contains both theoretical and practical elements. The survey was carried out in Szekszárd at the Tolna County Balassa János Hospital.

The result of my study was that nurses do not know the right patient moving techniques and because of this they often have limbs and spine problems. The effect of this survey is that the healthcare co-workers became alert the usefulness of this techniques, and may apply it in their everyday work.

A FOGLALKOZÁSSAL ÖSSZEFÜGGŐ VESZÉLYEK

A dolgozók a világnépesség felét teszik ki. Munkahelyünkön életünk közel egyharmadát töltjük. Elsőbbséget kell adni a foglalkozással összefüggő veszélyek primer prevenciójának, illetve a munkahelyi egészségvédelmi és egészségfejlesztési programok bevezetésének. Cél a betegségek megelőzése és kezelése [1]. A munkahelyi egészségügyi panaszok előfordulása igen jelentős mértékű a fejlett ipari országokban [2]. Az ízületi bántalmak – elsősorban a derékfájdalom – világszerte a felnőtt népesség több mint 80%-át érinti élete során. Európai viszonylatban 230 millió munkavállaló 20-30%-a szenved mozgásszervi panaszoktól.

Az Európai Bizottság felmérése szerint a három-, vagy többnapos munkahelyi távolmaradások 49,9%-áért, az állandó munkaképtelenség kialakulásának 60%-áért a mozgásszervi problémák a felelősek. Magyarországon is a derékfájdalom miatti megbetegedés a második leggyakoribb okozója a keresőképtelenségnek [3].

Ízületi panaszok szinte valamennyi ágazatban és munkakörben dolgozó munkavállalónál jelentkezhetnek, ám vannak magasabb kockázattal bíró foglalkozások, ahol az egyes munkafolyamatokhoz a nem optimális igénybevétel következtében a mozgásszervrendszer bizonyos pontjainak erős megterhelése kapcsolódik [4], [5], [4]. A mozgásszervi megbetegedések gyakori panaszt okoznak az ápolói hivatást gyakorlók körében is. Ennek kialakulásában több tényező szerepet játszik. Az intenzív megterhelő munka, a stressz, a munkahelyi kiégés a krónikus kimerültség, az alacsony ápolói létszám, a depressziós állapotok, a túlfeszített munka, és a betegmozgatási módszerek alkalmazásának ismerethiánya hozzájárulhat a probléma megjelenéséhez [6].

AZ ÁPOLÓI MUNKA NEHÉZSÉGEI

Az egészségügyi szakdolgozók 75%-át ápolók teszik ki. E munkakörrel járó kockázati tényezők kiterjednek a fizikai, pszichés és biológiai tényezőkre [7], [8]. Munkám során rálátásom nyílt a kutatásomban vizsgált problémákra. Tapasztalataim szerint a nővérek túlterheltek az egészségügyben felmerülő utánpótlás hiánya és a magas beteglétszám miatt.

Nehezíti a helyzetet, hogy az ápolók általában nem használnak betegemelő eszközöket, és nem alkalmaznak olyan betegemelési technikákat, amelyek megkönnyítenék a munkájukat. Ebből kifolyólag gyakoriak náluk a mozgásszervi megbetegedések, főként a hát és deréktáji gerinc bántalmak. Témaválasztásomat indokolja, hogy gyógytornászként felelősséggel tartozunk a munkatársaink fizikai egészségéért.

A VIZSGÁLAT CÉLJA

Kutatásom célja annak vizsgálata, hogy az ápolói munkakörben dolgozó munkatársaim alkalmazták-e a mindennapokban a gyógytornász kollégák által tartott előadásokon elhangzott és bemutatott helyes betegemelési és betegmozgatótechnikákat. Fel akartam mérni a fekvő beteg osztályokon dolgozók fizikai állapotát, különösképpen az ízületi bántalmak megjelenésének okát. Célom, hogy még jobban tudatosítsam az ápolókban az ízületvédelmi technikák alkalmazásának fontosságát.

VIZSGÁLATI ANYAG ÉS MÓDSZER

A kutatás típusa elméleti-, gyakorlati oktatás, valamint ezt követő felmérés önkitöltős kérdőívvel. Célcsoport a Tolna Megyei Balassa János Kórház ápoló munkakörében foglalkoztatott egészségügyi dolgozói. A célcsoport kiválasztása véletlenszerű mintavétellel történt. A visszaérkezett és elemezhető kérdőívek száma 130 darab volt. Az oktatásokat az osztályos gyógytornász kollégák segítségével tartottuk, majd a saját kérdőívemet 10 osztályon osztottam ki. A vizsgálat ideje: 2016-2017.

A kutatásban saját készítésű önkitöltős kérdőívet használtam fel. A dokumentum demográfiai jellemzőkre, a munkaköri kockázatokra, a betegek mobilizálására, és az egészségi állapotra vonatkozó kérdéseket tartalmazott. A vizsgált csoport adatainak elemzését, elektronikus feldolgozását Microsoft Excel programmal végeztem. A kategorikus változók esetében gyakoriságot számoltam, valamint 2 mintás T-próbát és függvényeket alkalmaztam. A szignifikancia határának minden esetben $p \leq 0,05$ értéket tekintettem.

FIZIKAI TERHELÉS HATÁSA ÉS ANNAK KÖVETKEZMÉNYEI

A kapott eredmények alapján megállapítottam, hogy 121 nő és 9 férfi vett részt vizsgálatomban. A mintában tehát a nők részaránya 93,08%, a férfiaké pedig 6,92%-os volt. A vizsgált csoport 43,08%-a 20 és 40 év közötti, míg az 56,92%-a 40 év feletti dolgozó.

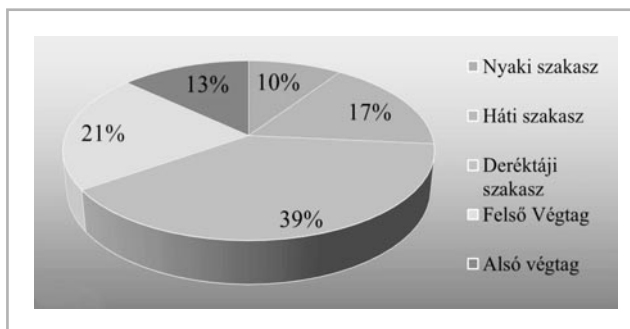
Az ízületi problémák kialakulásának szempontjából lényeges tényező az expozíció időtartamának meghatározása. A munkában eltöltött évek elemzéséből nyert adatok szerint 53 dolgozó (40,77%) tartozik a legrövidebb munkaviszonnyal rendelkezők közé. Ezzel ellentétben a megkérdezettek között a 30 évnél is régebben dolgozók aránya csak 15 fő (11,53%). A válaszadók döntő többségének (53,08%) az elmúlt 1 évben volt kézi tehermozgatóból adódó problémája. Az egészségügyben eltöltött évek és az ízületi fájdalom megjelenése közötti összefüggéseket elemeztem az adott válaszok alapján (1. ábra).

A táblázatból leolvasható, hogy 0-10 éve dolgozók között fele-fele arányban oszlottak meg a válaszok. A 11-20 éves dolgozók 59,46%-ának, a 21-30 éves dolgozók 60%-ának volt fájdalma. A legidősebb korosztályban (30 év felett) 53,33 %-os arányban jelent meg az ízületi panasz.

Az elmúlt 1 évben volt kézi tehermozgatóból (betegmozgatóból) adódó ízületi problémája, fájdalma?	Igen (Százalékos eloszlás)	Nem (Százalékos eloszlás)
0-10 éve dolgozók	49,06%	50,94%
11-20 év dolgozók	59,46%	40,54%
21-30 év dolgozók	60%	40%
30 év felett dolgozók	53,33%	46,66%

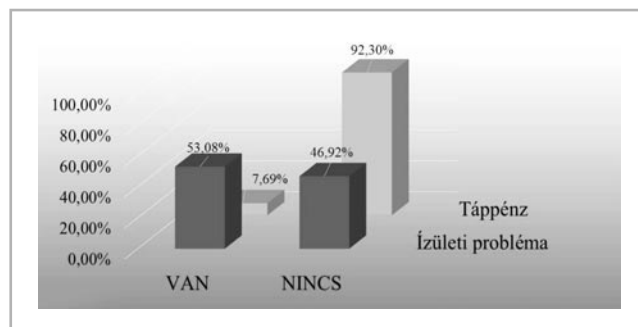
1. ábra
Ízületi probléma megjelenése (n=130)

Kutatásom kiterjedt arra is, hogy a szervezet mely területe válik érintetté elsősorban. A kérdés megítélésére több választási lehetőséget is adtam. Az adatokból egyértelműen kiderül, hogy a deréktáji bántalmak vezetnek (38,97%), majd kisebb arányban a felső végtag túlterheléséből adódó fájdalom megjelenése igazolódott (21,32%), emellett a válaszadók 13,24%-ánál az alsó végtag problémája is gondot jelentett. Kiseb arányban van jelen a gerinc felsőbb szakaszainak a megbetegedése: a háti szakasz (16,91%) és a nyaki szakasz (9,56%) (2. ábra). Magyarországi kutatás szerint a betegemelés következményeként elszenvedett sérülések tekintetében élen járnak a deréktáji bántalmak [9],[4]. Kétséget kizáróan ennek oka a helytelen testtartásban végzett ápolói tevékenység.



2. ábra
Ízületi probléma megjelenésének helye

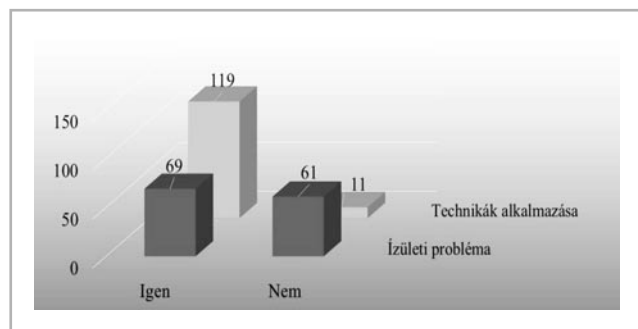
Lényeges információnak tartottam azt, hogy az elmúlt 1 évben szüksége volt-e betegállományban (táppénzen) maradni kézi tehermozgatóból adódó ízületi megbetegedés miatt. A válaszadók 92,31%-a nem igényelt táppénzes ellátást. Feltételezhetően azért, mert nem volt indokolt a munkából távol maradás. Ehhez kapcsolódva más összefüggésben is megvizsgáltam a kapott adatokat. A megkérdezettek 53,08%-ának volt ízületi problémája a kézi tehermozgatóból, de ennek a csoportnak csupán 7,69%-a fordult szakemberhez, és vett igénybe táppénzes ellátást (3. ábra). Az említett sérülésekből valószínűsíthető, hogy ha nem történik hatékony intézkedés a károsodások megelőzése érdekében, a táppénzes napok tekintetében további emelkedés várható.



3. ábra
ízületi probléma és táppérez igénybevételének összehasonlítása

A 130 fő közül 124 fő úgy gondolja, a gyógytornászok által tartott előadások, az ízületvédelmi- és beteg mobilizációs technikák elsajátítása igen fontos, még azoknak is, akiknél az elmúlt egy évben nem is alakult ki mozgásszervi probléma. Egy újabb pozitív eredmény olvasható ki az adatokból, mely szerint a vizsgálatban szereplők közül 91,54% használja a munkája során az ízületkímélő technikákat, és összesen 76,92% gondolja úgy, hogy a módszerek alkalmazásával a gerincre háruló mindennapos megterhelés mértéke csökkenthető.

Azon ápolók, akiknek volt ízületi problémája, sokkal hamarabb alkalmazzák a helyes eljárásokat, mint azok a dolgozók, akik még nem szembesültek efféle problémával munkájuk során (4. ábra).



4. ábra
ízületi probléma megjelenésének és a technikák alkalmazásának összehasonlítása

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁSA

Köszönöm minden munkatársamnak és az intézmény dolgozóinak, hogy segítségükkel hozzájárultak a vizsgálat sikeres lebonyolításához.

IRODALOMJEGYZÉK

- [1] Egészségügyi Világszervezet 60. Közgyűlése. A dolgozók egészségvédelme, Foglalkozás Egészségügy, 2008, 12(1), 43-48.
- [2] Molnár E: Ápolók egészségi állapota, Nővér, 2002, 15(4), 4-10.
- [3] Csatló I: Az ápolók egészségmagatartása, Nővér, 2004, 17(1), 27-32.
- [4] Németh A, Betlehem J, Lampek K: Ápolók romló egészségi állapota, Nővér, 2014, 27(3), 18-22.
- [5] Csermely M: A gyógytorna szerepe a mozgásszervi megbetegedések kezelésében a háziiorvosi gyakorlatban, Praxis, 2008, 17(11), 699-704.
- [6] Bencés I: Az ápolók és a kiégés, Nővér, 2006, 19(3), 10-16.

ÖSSZEGRZÉS

Jelen tanulmány célja a tényfeltárás volt. Vizsgálatom eredményeként elmondhatom, hogy a kapott adatok döntő többségében összhangban vannak a hipotéziseimmel. A mindennapi munkám során azt tapasztaltam, hogy a fekvő beteg ellátásban dolgozó ápolók nem ismerik a helyes betegmozgatósi eljárásokat, ez okból kifolyólag rendszeresen szenvednek gerincet érintő – elsősorban deréktáji – megbetegedésekben. A felmérésből az is kiderül, hogy mindezek ellenére igen csekély számban veszik igénybe a táppérezés lehetőségét.

A kutatás során nyert adatokból egyértelműen megállapítható, hogy a mintában szereplő dolgozók hasznosnak tartják önmaguk védelme érdekében alkalmazni az ízületkímélő technikákat, és próbálják beépíteni azokat a mindennapi munkájukba. A munkánk jelentősége abban mutatkozik meg, hogy sikerült rámutatni néhány tényezőre, amelyek a nővéri munka megítélését nagymértékben befolyásolják. E tényező kedvező irányú változtatása elősegítené az ápolói hivatás konzisztenciáját.

CÉL A DOLGOZÓK EGÉSZSÉGÜGYI PANASZAINAK PREVENCIÓJA

Az egészségügyi ellátás eredményességében rendkívül fontos, hogy az ápoló kiegyensúlyozott legyen, mert a beteggel való bánásmód fokozott figyelmet és energiát követel meg. A hivatás pszichés és szomatikus oldalon is egyaránt komoly terheket ró a dolgozókra, ezek szubjektív panaszokban és konkrét megbetegedést okozó tünetekben is mérhető tényadatok. Bármilyen probléma megjelenése már intő jel. Az egészségünk az, amit megállás nélkül ki lehet használni, hiszen a mindennapok sajnos erre kényszerítenek. DE MED-DIG?!? A végtelenségig biztos nem. Gyógytornászként igen fontos feladatnak tartom a felvilágosító munkát, az egészségnevelő programot. Minden munkahelyen nagy hangsúlyt kellene fektetni a szervezet épségének érdekében a foglalkozással összefüggő veszélyek primer prevenciójára. Cél a dolgozók egészségi problémáinak megelőzése.

- [7] Szabó P: A betegmozgatás szakmai követelményei és nehézségei az ápolási feladatok ellátásában, Orvosi Hetilap, 2009, 150(33), 1569-1572.
- [8] Sasváriné Bojtó A: Ápolói státusz – munkahelyi megterhelés, Egészségügyi Menedzsment, 2002, 1(3), 15-18.
- [9] Pap A: A gyógytorna jelentősége a mozgásszervi betegségekben, Studium & Practicum, 2014, 8(6), 7-8.

A SZERZŐ BEMUTATÁSA



Kovács Boglárka gyógytornász. Főiskolai tanulmányait 2007-2011 között végezte a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar gyógytornász szakán. 2010-ben szerzett Fitt Ball a fizioterápiában című végzettséget. 2012

óta dolgozik a Tolna Megyei Balassa János Kórházban, Szekszárdon. 2015-ben első helyet nyert az intézmény által életre hívott Balassa Pályázaton, egyéb diplomás kategóriában „Időskori rehabilitáció gyógytornász szemmel” című kutatásával. 2016 márciusa óta megbízott vezető gyógytornász helyettes.

Új, pontosabb érzékküvet-vizsgálat

Az eddigieknél pontosabban tudják diagnosztizálni az alsó végtagi érzékküvetet a Debreceni Egyetem Klinikai Központjában. A most beszerzett korszerű készülék segítségével minden cukorbetegnél térítésmentesen végzik el a vizsgálatot.

Fájdalommentesen és nagyon gyorsan, mindössze 5-10 perc alatt kiderül, van-e érzékkülete annak a cukorbetegnek, akit augusztus 28-tól már egy speciális készülékkel vizsgálnak a Debreceni Egyetem Klinikai Központjában. Az intézményben újdonságnak számító, a megyében pedig először elérhető készülékkel a hagyományos vizsgálatoknál pontosabban kimutatható a perifériás érbetegség. Ez az egyik leggyakoribb szövödménye a cukorbetegségnek.

– Az alsóvégtagi érzékküvet az érelmeszesedés egyik formája. A késői diagnózis és kezelés a lábak amputálásához is vezethet, így a betegség korai felismerése nagyon fontos – figyelmeztet Páll Dénes.

A Debreceni Egyetem Gyógyszerfejlesztési Koordinációs Központjának igazgatója szerint ebben nagy előrelépést jelenthet az a modern készülék, amelynek különlegessége, hogy a négy végtagon egyszerre méri meg a vérnyomást, az így kapott eredményekből azonnal látszik, hogy a betegnek van-e érzékkülete.

Az alsó végtagi érbetegségek szűrése során hagyományosan használt készülékek hátránya, hogy a vérnyomás ingadozás következtében a mérési eredményük hibás lehet. A Klinikai Központban most bevezetett, úgynevezett BOSO ABI-rendszer viszont képes ezeket a pontatlanságokat kiküszöbölni.

– Akár enyhébb, akár súlyosabb cukorbetegség esetén is kifejezetten javasolt részt venni az ingyenes szűrővizsgálaton. Ha kiderül az érzékküvet, akkor a Debreceni Egyetemen a legkorszerűbb kezelési lehetőségeket tudjuk biztosítani a betegek számára – tájékoztatott a professzor.

Páll Dénes kiemelte: mivel a cukorbetegnek az érelmeszesedés felgyorsult, előrehaladott, ezért esetükben fontos a zsírsanyagcsere rendezése, vagyis koleszterin- és a trigliceridszint-csökkentés. Ennek kezelésére a Klinikai Központban, egy nemzetközi vizsgálat részeként, olyan gyógyszert tudunk ajánlani, ami csökkentheti az előrehaladott érelmeszesedést – fogalmazott a szakember.

A világszerte több mint 10 000 beteg bevonásával zajló klinikai vizsgálatban a Debreceni Egyetem központi szerepet kap. Mindez annak a megállapodásnak az első kőzettel fogható eredménye, melyet az intézmény idén májusban kötött a világ legnagyobb gyógyszerfejlesztési vizsgálatait koordináló vállalatával. Ennek értelmében a Debreceni Egyetem a QuintilesIMS kiemelt partnere lett, és a cég 25 legfontosabb vizsgálóhelyének egyikévé vált.

A korszerű érzékküvet-vizsgálatot a Klinikai Központ által gondozott cukorbetegnek a mindennapi ellátás részeként térítésmentesen elvégzik, de azok is ingyenesen részt vehetnek a szűrésen, akiket nem a klinikán kezelnek.

A térítésmentes vizsgálatra előzetes bejelentkezés szükséges a 06-52-255-755-ös telefonszámon.

Sajtóiroda – MM