

АНКЕТА

для профессорско-преподавательского состава Дальневосточного государственного
медицинского университета

Уважаемые респонденты! Кафедра физического воспитания и здоровья Дальневосточного государственного медицинского университета приглашает вас принять участие в социологическом анонимном исследовании, по определению профессиональных заболеваний свойственных медицинским работникам. Большинство предложенных вам вопросов сопровождается набором вариантов ответов. Вам остается внимательно их прочитать и выбрать подходящий ответ. Заранее благодарим за помощь в работе.

1) Ваш пол:

а) муж.

б) жен.

2) Ваш возраст: _____

3) Ваша специальность (+ ученое звание и степень если есть): _____

4) Ваш стаж работы: _____

5) Какие заболевания вы приобрели в процессе вашей профессиональной деятельности:

- а) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- б) заболевания дыхательной системы;
- в) заболевания нервной системы;
- г) заболевания выделительной системы;
- д) заболевания сердечно-сосудистой системы;
- е) аллергии (вследствие воздействия антибиотиков, ферментов, витаминов, формальдегида, хлорамина и др.);
- ж) заболевания токсико-химической этиологии;
- з) заболевания, связанные с воздействием физических факторов (шума, ультразвука, рентгеновского излучения);
- и) глазные болезни;
- й) другие заболевания;
- к) не приобрел(а) заболеваний, конкретно связанных с профессиональной деятельностью.

6) Какие профилактические, оздоровительные мероприятия вы регулярно выполняете в режиме дня для сохранения и укрепления вашей работоспособности:

- а) занимаюсь физической культурой и спортом (в том числе в домашних условиях);
- б) принимаю БАД;
- в) совершаю утренние / вечерние прогулки в парке, скверах и др.);
- г) выполняю утреннюю зарядку (пробежки, комплексы упражнений);
- д) участвую в туристических походах;
- е) регулярно посещаю сауны и бани;
- ж) занимаюсь йогой, пилатесом и т.д. в после рабочее время;
- з) в содержании трудового дня выполняю физкультпаузы /физкультминутки;
- и) другое;

ж) ничего не предпринимаю.

7) Испытываете ли вы дискомфорт со стороны опорно-двигательного аппарата в процессе вашей профессиональной деятельности?

- да, довольно часто;
- иногда;
- довольно редко;
- не испытываю.

8) Испытываете ли вы потребность в повышении объема двигательной активности?

- да, довольно часто;
- иногда;
- довольно редко;
- не испытываю.

9) Со стороны учреждения, в котором вы работаете, ведется какая-либо деятельность, связанная с профилактикой профзаболеваний, сохранением и укреплением вашего здоровья?

- да
- нет

10) Во время обучения в медицинском вузе, на учебных занятиях по физической культуре вас обучали комплексам упражнений по профилактике различных профзаболеваний?

- да;
- нет;
- да обучали, но знания по профилактике профзаболеваний были невелики.

11) Имеется ли в вашем учреждении какое-либо помещение для психической и физической разгрузки?

- да
- нет

12) Сколько раз в неделю вы занимаетесь физической культурой и спортом?

- до 3 раз в неделю;
- более 3 раз в неделю;
- я не занимаюсь физической культурой и спортом.

14) Какими видами физической активности вы предпочли бы заниматься (выбранное подчеркнуть):

1. Игровыми видами:

- *дартс*
- *волейбол*
- *мини-футбол/ футбол*
- *баскетбол*
- *хоккей на валенках*
- *настольный теннис*

2. Циклическими видами:

- *плавание*
- *оздоровительный бег*
- *скандинавская ходьба*
- *гребля*
- *велопрогулки*
- *лыжные прогулки*

3. Силовыми видами:

- *атлетическая гимнастика*
- *силовое троеборье*
- *армрестлинг*

4. Нетрадиционные оздоровительные системы:

- *ушу*
- *пилатес*
- *йога*
- *кендо*

5. Спортивные и боевые единоборства:

- *вольная борьба*
- *греко-римская борьба*
- *борьба самбо*
- *дзюдо*
- *каратэ*
- *таеквандо*
- *боевое ушу*
- *бокс*

13) Если вы не занимаетесь физической культурой и спортом, то чем это вызвано?

- нехваткой времени, вызванной большим объемом и нагрузкой на работе;
- с абсолютными противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- не считаю необходимым;
- отсутствие доступных спортивных объектов в районе моего проживания.

Желаем Вам доброго здоровья и благодарим за участие в исследовании!

В ходе исследования необходимо было определить, какие оздоровительные и профилактические мероприятия предпринимаются для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье сотрудников ДВГМУ. В результате обработки полученных данных респондентов были выявлены заболевания, приобретенные работниками здравоохранения в процессе их трудовой деятельности. Самым распространенным из числа приобретенных заболеваний значится заболевание опорно-двигательного аппарата, среди мужчин 25 % случаев, а женщин – 21 %. Заболеванию глаз подвержены 17 % опрошенных, заболеванию нервной системы – 14 %, сердечно-сосудистой системы – 12 %. Не подверглись заболеваниям связанных с профессиональной деятельностью сотрудников вуза только 14 % респондентов. В системе профилактических и оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, средства физической культуры занимает ведущее место. В целях сохранения и повышения уровня своей работоспособности 21 % сотрудников университета систематически занимаются физической культурой спортом, а 17 % респондентов указали, что, совершают утренние или вечерние прогулки на свежем воздухе (парки, скверы и т. д.) и регулярно посещают сауны и бани.

При непрерывном нахождении в вынужденной трудовой позе (стоматологи, хирурги, оториноларингологи и др.) нарушения приобретают стойкий характер, вплоть до возникновения некоторых заболеваний сердечно-сосудистой, нервной и костно-мышечной систем, (варикозное расширение вен нижних конечностей, остеохондроз позвоночника, геморрой и др.). В частности, 38 % сотрудников вуза довольно часто ощущают дискомфорт со стороны костно-мышечной системы в процессе своей профессиональной деятельности, а 34 % – иногда. Однако 36 % респондентов указали на то, что они с огромным удовольствием бы включились в систему регулярно-организованных и оздоровительных мероприятий, связанных с повышением объема двигательной активности, а 28 % отметили – эпизодически.

Немало важен и тот факт, что любой работодатель заинтересован в том, чтобы его подчиненные были здоровы, сохраняли и укрепляли свое здоровье разными способами, в том числе средствами физической культуры и спорта. Работодатель по мере возможности должен предоставлять и организовывать какие-либо оздоровительные и профилактические мероприятия и всячески поощрять тех работников, которые ведут здоровый образ жизни. 74 % сотрудников университета указали, что со стороны учреждения, в котором они трудятся, ведется деятельность, связанная с сохранением и укреплением их здоровья и профилактикой профессиональных заболеваний. Так 77 % респондентов указали, что в их медицинском учреждении имеются помещения для физической и психической разгрузки.

У 22 % респондентов вообще отсутствуют знания о комплексах физических упражнений по профилактике различных профессиональных заболеваний и лишь у 17 % медработников имеются знания, умения и навыки физической культуры и спорта, которые используют в профилактических и оздоровительных целях.

Весьма печально было установить то, что значительная часть работников здравоохранения (41 %) не занимаются активной двигательной деятельностью, 40 % медицинских работников отметили, что занимаются физической культурой и спортом до 3 раз в неделю. Лишь 19 % респондентов ведут активную физкультурно-оздоровительную деятельность, занимаются физической культурой и спортом более 3 раз в неделю.

На вопрос: «Если вы не занимаетесь физической культурой и спортом, то чем это вызвано?» подавляющее число респондентов (70 %) указали в качестве такой причины нехватку времени, вызванную большим объемом и нагрузкой на работе, а 22 % – с отсутствием доступных спортивных объектов в районе их проживания.

Весьма интересны были ответы сотрудников университета на следующий сформулированный нами вопрос: «Какими видами физической активности Вы предпочли бы заниматься?». По полученным ответам подавляющее большинство работников здравоохранения предпочли бы заниматься циклическими и игровыми видами спорта.

По полученным результатам анкетного исследования можно констатировать, что заболевания, связанные с костно-мышечной системой, занимают лидирующее место среди профессиональных заболеваний сотрудников ДВГМУ.

Директор по лечебной
работе и социальному
партнерству

В.В. Велесов