IZLOŽENOST SVAKODNEVNOM STRESU U RADU MEDICINSKIH SESTARA I TEHNIČARA U OBJEDINJENOM HITNOM BOLNIČKOM PRIJEMU KLINIČKOG BOLNIČKOG CENTRA RIJEKA

Pugar, Petra

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:184:698973

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of the University of Rijeka, Faculty of Health Studies - FHSRI Repository

zir.nsk.hr

UNIRI DIGITALNA KNJIŽNICA

Image not found or type unknown

SVEUČILIŠTE U RIJECI

FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA

PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ SESTRINSTVO

Petra Pugar

IZLOŽENOST SVAKODNEVNOM STRESU U RADU MEDICINSKIH SESTARA I TEHNIČARA U OBJEDINJENOM HITNOM BOLNIČKOM PRIJEMU KLINIČKOG BOLNIČKOG CENTRA RIJEKA

Završni rad

Rijeka, 2019.

UNIVERSITY OF RIJEKA

FACULTY OF HEALTH STUDIES

GRADUATE UNIVERSITY STUDY OF NURSING

Petra Pugar

STRESS EXPOSURE DURING EVERYDAY WORK OF NURSES AND MEDICAL TECHNICIAN IN UNIFIED EMERGENCY ADMISSION DEPARTMENT OF CLINICAL HOSPITAL CENTER RIJEKA

Final work

Rijeka, 2019.

Izvješće o provedenoj provjeri izvornosti studentskog rada

Opći podatci o studentu:

Sastavnica	**Fakultet zdravstvenih studija**
Studij	Sestrinstvo
Vrsta studentskog rada	Završni rad – istraživački rad
Ime i prezime studenta	Petra Pugar
JMBAG	0351003657

Podatci o radu studenta:

Naslov rada	**Izloženost svakodnevnom stresu u radu medicinskih sestara i tehničara u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu Kliničkog bolničkog centra Rijeka**
Ime i prezime mentora	Kata Ivanišević
Datum predaje rada	10.06.2019.
Identifikacijski br. podneska	1144487448
Datum provjere rada	17.06.2019.
Ime datoteke	PugarP-završni
Veličina datoteke	411.67K
Broj znakova	42,981
Broj riječi	7,578
Broj stranica	43

Podudarnost studentskog rada:

Podudarnost (%)	**6%**

Izjava mentora o izvornosti studentskog rada

Mišljenje mentora	
Datum izdavanja mišljenja	21.06.2019.
Rad zadovoljava uvjete izvornosti	Da
Rad ne zadovoljava uvjete izvornosti	☐
Obrazloženje mentora (po potrebi dodati zasebno)	

Datum	Potpis mentora
21.06.2019.	Kata Ivanišević, mag.med.techn.

ZAHVALA

Prije svega zahvaljujem svojim roditeljima Božici i Robertu kao i baki Mariji koji su mi omogućili da 3 godine živim i studiram u drugom gradu daleko od kuće i što su mi pružali ljubav, podršku i vjeru. Zahvaljujem se i svom dečku Kristijanu koji je pristao na vezu udaljenu 300 kilometara i koji je uvijek bio tu i vjerovao u mene onda kada mi se činilo da ne ide dalje. Također se zahvaljujem i svojim cimericama Ani, Tei i Ivi koje su bile sa mnom tijekom ove 3 godine kao i svim prijateljima i prijateljicama koji su bili tu. Bez svih njih ovo moje studentsko doba ne bi bilo ovako lijepo. Veliko hvala profesorici sa fakulteta Evi Smokrović, mag. med. techn. i mojim profesoricama iz srednje škole Vesni Mijoč, mag. med. techn. i Ivani Horvat, dipl. med. techn. koje su mi pružile pomoć u kreiranju mog profesionalnog identiteta.

Zahvaljujem se i svojoj mentorici Kati Ivanišević, mag. med. techn. na pruženoj stručnoj pomoći i podršci pri izradi završnog rada.

Sadržaj:

1. UVOD 1
1.1. Stres 1
1.1.1. Vrste stresa 2
1.1.2. Stresori 3
1.1.3. Stres kod medicinskih sestara i tehničara 4
2. CILJ ISTRAŽIVANJA 6
3. METODE I ISPITANICI 7
4. REZULTATI 8
5. RASPRAVA 26
6. ZAKLJUČAK 28
7. SAŽETAK 29
8. SUMMARY 30
9. LITERATURA 31
10. PRILOZI 33
11. KRATKI ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA 39

1. UVOD

Život je danas pun stresnih situacija koje nam se nameću zbog svakodnevnog ubrzanog ritma. Sve je manje vremena za ostvarivanje svih ciljeva koje želimo i moramo postići, a život je pun zahtjeva, izazova i mogućnosti. Bilo koji stresni podražaj izvana može rezultirati unutarnjom reakcijom organizma koji je izložen stresu bez svjesnosti osobe da taj stres utječe na nju. Jednako tako, svakodnevni rad u Hitnoj službi pun je stresa zbog različitih slučajeva pacijenata koji dolaze, gdje se medicinske sestre i tehničari prvi susreću s pacijentima, prvo na trijaži, a kasnije i nakon prijema. Zdravstveni djelatnici u Hitnoj službi moraju posjedovati određena znanja i vještine te biti koncentrirani puno radno vrijeme kako bi pravovremeno prepoznali i reagirali na određena stanja za koja imaju kompetencije djelovati. Naime, oni su svakodnevno izloženi mnogim očekivanjima i zahtjevima pacijenata, samom odgovornošću i težinom posla koji rade, komunikacijom s pacijentima, njihovom obitelji i multidisciplinarnim timom, organizacijom rada, radnim uvjetima i drugim čimbenicima koji dovode do stresa.

Stres ima mnogo definicija od toga da je to »tjelesna i psihološka reakcija na vanjske i unutarnje stresove« (1) do definicije Richarda Lazarusa da je to »stanje u kojem pojedinac ne može ispuniti prekomjerne zahtjeve koje okolina na njega postavlja« (2). U današnje vrijeme, stres je sastavni dio ljudskog života, a najčešće se veže uz velike promjene životnih situacija. Promjenama je ispunjen život svakog čovjeka, a te promjene se mogu doživjeti kao prijetnja našoj dobrobiti ili kao izazov (3).

1.1.Stres

Stres kao naziv potječe iz srednjovjekovnog engleskog jezika pod pojmom »stress« te označava napor, prijetnju, ograničenje i nevolju (4). Danas se taj pojam najčešće koristi kada se govori o psihičkim naporima suvremenog života kao i njihovim utjecajima na ljudsko zdravlje. Tako primjerice, stres kao odsutnost unutarnjeg mira vidi istočna filozofija dok ga zapadna kultura vidi kao nemogućnost nošenja sa postavljenim izazovima ili pak gubitak kontrole. Stres se zapravo očituje kao psihosomatska reakcija organizma koja se javlja kada se osoba nađe u situaciji koja je potencijalno opasna. Tijekom godina se razvijalo više objašnjenja i definicija pojma stresa, no najčešće definicije su: »Psihološki stres je poseban odnos između osobe i okoline, koji osoba procjenjuje kao vrlo zahtjevan ili kao odnos koji prelazi njezine mogućnosti i ugrožava njezinu dobrobit« (2) »Stres je

reakcija na problem prilagodbe između čovjeka i njegove okoline« (5) te »Stres je stanje poremećene fizičke, psihološke i socijalne ravnoteže pojedinca, izazvano procjenom fizičke, psihičke ili socijalne ugroženosti pojedinca ili njemu bliske osobe« (6).

1.1.1. Vrste stresa

Nekoliko je podjela stresa, prema trajanju i jakosti. Prema vremenu trajanja, stres se dijeli na akutni i kronični. Akutni stres je ujedno i najpoznatija vrsta stresa, a uvjetovan je promjenama u okolini koje su nastale naglo. Njega uzrokuju nagle promjene u organizmu i aktivira mehanizam »borbe i bijega« u obliku reakcije koja je intenzivna, uzbudljiva i trenutačna zbog navale adrenalina u tijelu, dok su uzročnici često nepoznati i neočekivani. Izvor akutnog stresa može biti svaka iznenadna opasnost, primjerice fizički napad, mala prometna nezgoda i vremenske nepogode. Pri prestanku opasnosti, organizam se najčešće odmah smiruje. Tjelesne reakcije koje su najuočljivije pri pojavi akutnog stresa su znojenje, tahikardija i povišeni krvni tlak. Ukoliko se taj akutni stres ponavlja kroz duže vrijeme ili se osoba ne oslobodi stanja nastalog iznenadnom opasnošću, stres može prerasti u kronični koji je uzrokovan trajnom neugodnom situacijom u kojoj je pojedinac bez mogućnosti izlaska iz te stresne situacije kroz duže vrijeme te mu se čini da je taj stres prisutan svakodnevno i da mu nema kraja. Izvor ovakvog kroničnog stresa su situacije poput trajne nezaposlenosti, života u progonstvu, dugotrajne bolesti, siromaštva ili kada su bračni odnosi narušeni kroz duže vrijeme. Stanje kroničnog stresa nastaje zato što osoba s vremenom stvara toleranciju na akutni stres te se navikava na njega i ignorira ga. Osoba često zbog svog neznanja i zanemarivanja simptoma stresa trpi psihofizičke tegobe kroz duži period. Kao posljedica toga, nastaju brojne poteškoće. Nažalost, u današnje vrijeme to se događa kod sve većeg broja ljudi. Promjene uzrokovane kroničnim stresom su drugačije od onih uzrokovanih akutnim stresom, a najčešće su povezane s emocionalnim stanjem pojedinca. Tako se osobe koje su pod kroničnim stresom prepoznaju zbog potrebe za stalnom aktivnošću i naglaskom na nedostatak vremena. Često su prisutni umor i nesanica kao i pretjerana kritičnost prema drugima i impulzivno ponašanje. Osobe često gube smisao za humor kao i entuzijazam koji proizlazi zbog osjećaja preopterećenosti (6).

Prema jakosti stres se dijeli na: male i umjerene svakodnevne stresove, jake životne stresove i vrlo jake odnosno traumatske životne stresove. Mali i umjereni svakodnevni

stresovi su zapravo svakodnevni događaji koji ne utječu negativno na život osobe koja ih proživljava. Oni mogu biti poticajni jer osoba na njima uči kako savladati stresne situacije što uvelike pomaže u svladavanju jakih životnih stresova. U male i umjerene svakodnevne stresove pripadaju situacije poput prometne gužve, problemi s pronalaskom parkirnog mjesta, gubitak nekih osobnih nevažnih stvari ili mali nesporazumi unutar obitelji ili na poslu. Jaki životni stresovi su oni koji se ne događaju svakodnevno, ali djeluju na svakodnevni život. Njihova učestalost je mala, no dogode se svakoj osobi tijekom života. Primjer jakih životnih stresova je pojava teške bolesti, gubitak zaposlenja, smrt neke bliske osobe, izloženost dugotrajnoj gladi kao i izbjeglištvo i prognanstvo. Velika većina prevlada ovakve stresove nakon vremena prilagodbe, no kod manjeg broja osoba ostaju trajne posljedice. Vrlo jaki ili traumatski životni stresovi se događaju vrlo iznimno i najčešće ostavljaju trajne posljedice na tjelesno i psihičko zdravlje. Primjerice, izloženost ili prisustvo nasilju, zatočeništvo, što je tipično za situaciju tijekom rata, no može biti prisutna i u vrijeme mira. Većina ne doživi iskustvo traumatskog životnog stresa, no svi koji ga dožive ostaju s trajnim posljedicama. Traumatski stres zbog svoje neuobičajenosti i jačine kod osoba koje ga prožive najčešće uzrokuje osjećaj bespomoćnosti. On može sasvim suziti spoznaje mogućnosti suočavanja i odupiranja stresu te blokirati osjećaje. Ovakvu vrstu stresa nije moguće racionalizirati te se osobe vrlo teško suočavaju s ovakvim situacijama. Osnovna razlika između jakog i traumatskog životnog stresa je u tome što će osoba koja je bila izložena jakom životnom stresu s vremenom racionalizirati proživljenu situaciju dok kod traumatskog životnog stresa nema racionalizacije situacije i pronalaženja dobrog razloga za tu lošu situaciju koja se dogodila. Također, razlika je u izraženosti, pojavljivanju i trajanju nastalih posljedica koje su obično kod traumatskog stresa dugotrajnije te je potreban stručni tretman za njihovo uklanjanje. Nakon izloženosti traumatskom stresu kod određenog postotka se javlja trajni psihički poremećaj odnosno posttraumatski stresni poremećaj (PTSP).

1.1.2. Stresori

Stresor je zapravo podražaj koji može uzrokovati stres, a to može biti psihički, fizički, socijalni događaj ili situacija koja organizam dovodi u stanje stresa. Stres nastaje posljedično subjektivnoj interpretaciji stresora odnosno situacije u kojoj se pojedinac nalazi (4). Svaka osoba individualno interpretira određeni stresor koji joj postaje

stresnim podražajem u trenutku kada procijeni da je pred nju stavljen zahtjev koji ona ne može zadovoljiti, a smatra da joj taj zahtjev koji ne ispuni može poremetiti uobičajeni tijek života. Stresori se najčešće dijele prema osnovi reakcije koju uzrokuju, prema duljini trajanja i prema intenzitetu. Prema osnovi reakcije koju uzrokuju, stresori se dijele na fiziološke, psihološke i socijalne. Primjeri fizioloških stresora su izloženost jakoj buci ili jakoj boli, izrazitoj vrućini ili hladnoći, dok su primjeri psiholoških stresora izloženost raznim zahtjevima, sukobi na poslu ili u obitelji, nedostatak vremena za obavljanje postavljenih zahtjeva te nedostatak novca i frustracije. Ekonomske krize, ratovi i promjene društvenih odnosa pripadaju u socijalne stresore. Prema duljini trajanja stresori se dijele na akutne odnosno vremenski ograničene stresore, nizove stresora koji se pojavljuju tijekom dužeg razdoblja, kronične isprekidane stresore koji su dugotrajni povremeni stresori te kronične stresore koji traju neprekidno tijekom dužeg vremena. Prema intenzitetu se mogu podijeliti na slabe, umjerene i snažne stresore.

1.1.3. Stres kod medicinskih sestara i tehničara

Sestrinstvo je profesija koja ima visoku odgovornost prema zdravlju i ljudskom životu. To je visoko stresna profesija zbog izloženosti specifičnim stresorima poput fizikalnih, kemijskih i bioloških faktora te smjenskog rada. Pregledom nekoliko istraživanja na temu pojavnosti stresa kod medicinskih sestara i tehničara koji rade u službama hitne medicinske pomoći ukazana je visoka razina profesionalnog stresa kao i sve veća pojavnost sindroma sagorijevanja. Profesionalni stres je stres koji je povezan sa vlastitim zanimanjem, a najčešće proizlazi iz uobičajenih ili neočekivanih odgovornosti, zahtjeva i pritisaka kojima osoba nije dorasla svojim trenutnim znanjem, vještinama i očekivanjima (7). Zaposleni u službama hitne medicinske pomoći su izloženi velikom broju različitih stresora, a kronični stres kao i stres uzrokovan incidentima su značajni čimbenici za nastanak posttraumatskog stresa (8). Trenutni manjak medicinskih sestara i tehničara, kao i visoka stopa fluktuacije su jako zabrinjavajući u mnogim zemljama svijeta. Pokazala se uska povezanost tih fenomena sa zadovoljstvom poslom, stresom na poslu, radnim uvjetima, dvosmislenosti posla i sukobima uloga kao i organizacijskom i profesionalnom predanošću. U usporedbi s drugim radnim mjestima u području sestrinstva, kao što je radno mjesto medicinske sestre i tehničara na nekom općem odjelu, medicinske sestre i tehničari koji rade u

Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu (OHBP) i kolima hitne pomoći se suočavaju s akutnijim i traumatskim stresorima kao i nepredvidljivim uvjetima rada što sve više rezultira pojavom sindroma sagorijevanja na poslu (9). Medicinske sestre i tehničari u OHBP su često izloženi većem broju stresora kao i težim i ozbiljnijim stresorima od kolega s drugih odjela. Oni se često suočavaju s akutnim i potencijalno traumatskim iskustvima, primjerice agresijom, prijetnjama i nasiljem na poslu od strane pacijentove obitelji (10,11), ali i sa smrću i patnjom (12). Prema istraživanja iz 2010. i 2011. godine medicinske sestre i tehničari koji rade u službama hitne medicinske pomoći se moraju nositi sa konstantno promjenjivim, teško predvidim i užurbanim uvjetima rada (13,14).

Simptomi stresa uvjetovanog poslom se najčešće kasno prepoznaju, čak i već kada se pojave negativne posljedice stresa. Osoba koja je trajno pod stresom na radnom mjestu najčešće ima simptome poput osjećaja promašenosti profesije, osjećaja iscrpljenosti ili kroničnog umora. Također, može se pojaviti i jaki psihički i fizički umor nakon odrađene smjene, česte glavobolje kao i izostanak s posla, a prisutno je i učestalo uzimanje sredstava za smirenje. U tom slučaju je savjet pauzirati s poslom i otići na odmor kako ne bi došlo do narušavanja psihofizičkog zdravlja (15,16).

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Osnovni cilj istraživanja je ispitati pojavnost stresnih čimbenika u svakodnevnom radu medicinskih sestara i tehničara u OHBP-u Kliničkog bolničkog centra Rijeka. Specifični ciljevi istraživanja bili su ispitati dob zaposlenih u OHBP-u KBC-a Rijeka, kao i stupanj obrazovanja, kvalitetu života te životne navike.

Hipoteze:

Hipoteza 1.
Medicinske sestre i tehničari zaposleni na OHBP KBC-a Rijeka su svakodnevno izloženi stresu na radnom mjestu.

Hipoteza 2.
Medicinske sestre i tehničari zaposleni na OHBP KBC-a Rijeka imaju zdravstvena stanja koja su posljedično uzrokovana stresom.

3. METODE I ISPITANICI

Istraživanje je provedeno putem anonimnog anketnog upitnika u kojem je preuzeto 13. pitanje iz upitnika iz članka »Profesionalni stres u službama hitne medicinske pomoći« dostupnog online (17). Upitnici su podijeljeni medicinskim sestrama i tehničarima koji rade u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu u Kliničkom bolničkom centru Rijeka na lokalitetima Rijeka i Sušak. Neposredno prije ispunjavanja ankete, ispitanici su dobili obavijest o provođenju istraživanja i svrsi istog kao i suglasnost za istraživanje.

U prvom dijelu upitnika su opći podatci koji se odnose na socio-demografske karakteristike (spol, dob, stručni stupanj obrazovanja, duljinu zaposlenja u OHBP KBC-a Rijeka), dok su u drugom dijelu upitnika pitanja koja se odnose na stresore na radnom mjestu i utjecaj stresora na zdravlje ispitanika. Ispitanici svoj doživljaj određenog stresora ocjenjuju na Likertovoj ljestvici ocjenama od 1 do 5 i to prema kriteriju: 1 – nije uopće stresno, 2 – rijetko je stresno, 3 – ponekad je stresno, 4 – stresno i 5 – izrazito stresno.

Statistička obrada je odrađena programom Microsoft Excel za Office 365.

4. REZULTATI

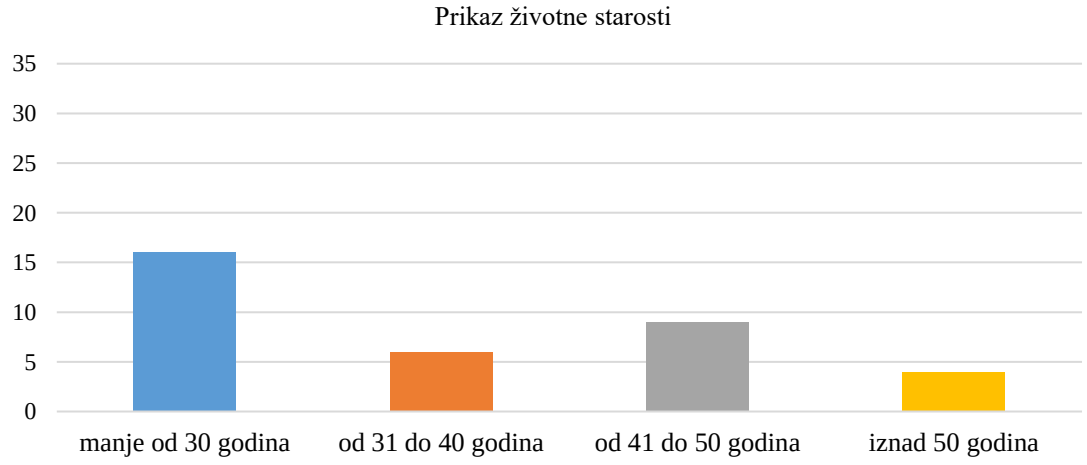
U istraživanju je od ukupno 48 anketiranih medicinskih sestara i tehničara pravovaljano 35 iz OHBP KBC-a Rijeka i to 15 sa lokaliteta Rijeka i 20 sa lokaliteta Sušak. Zbog bolovanja i godišnjih odmora 13 anketa nije ispunjeno.

Od ukupno 35 ispitanika koji su ispunili anketni upitnik 21 osoba (66%) je ženskog spola, 14 (34%) ih je muškog spola. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 1.



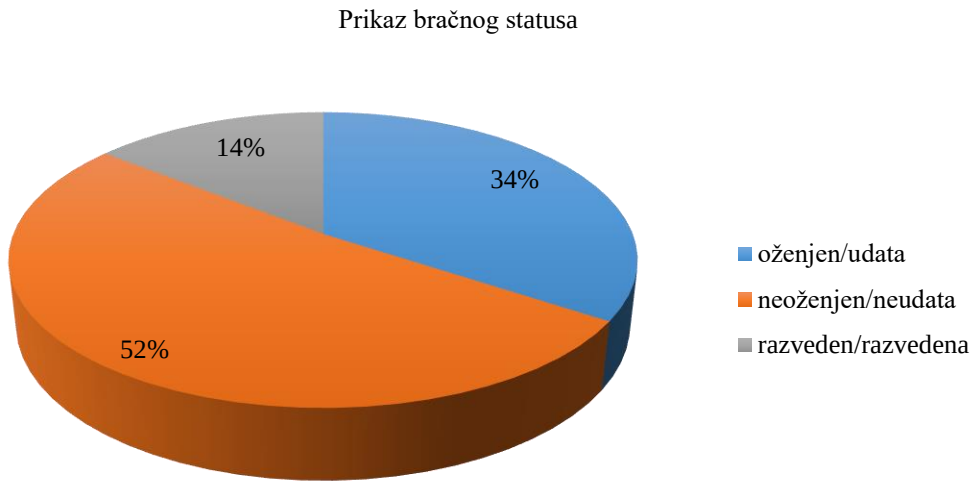
Grafički prikaz 1. Broj ispitanika prema spolu

Prema životnoj starosti, od 35 medicinskih sestara i tehničara njih 16 je mlađe od 30 godina, 6 je staro između 31 i 40 godina, 9 između 41 i 50 godina te ih je 4 u životnoj starosti iznad 50 godina. Navedeni podatci su prikazani u grafičkom prikazu 2.



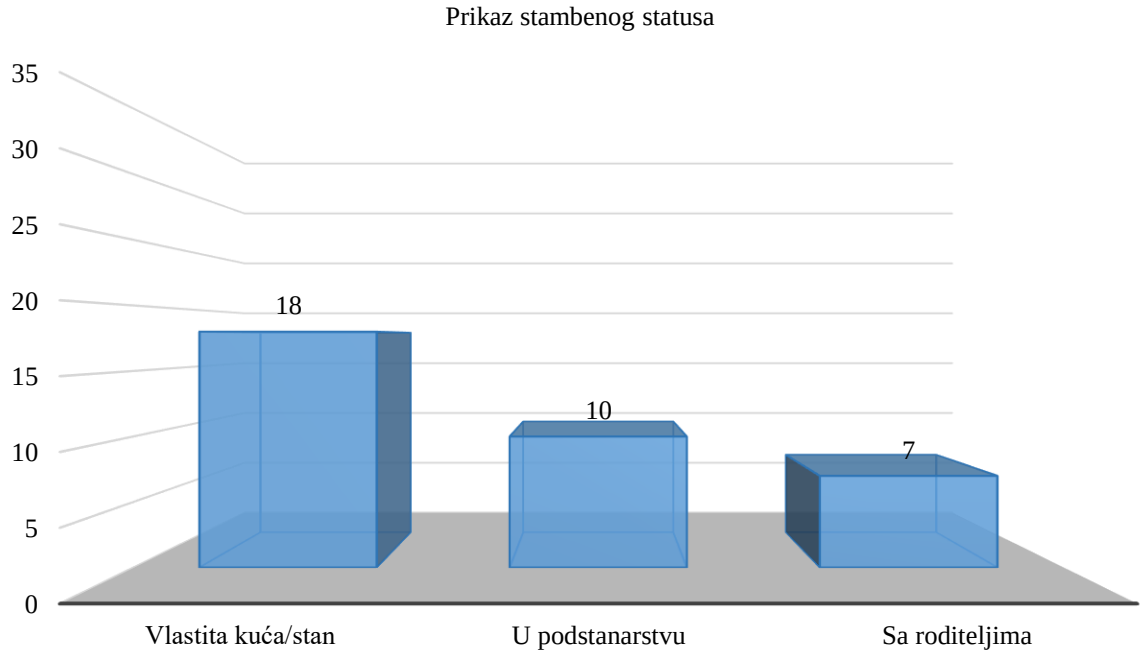
Grafički prikaz 2.Dob ispitanika

Prema bračnom statusu od ukupno 35 ispitanika 18 (52%) ispitanika je neoženjeno odnosno neudato, 12 (34%) ih je oženjeno ili udato, dok ih je 5 (14%) razvedeno. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 3.



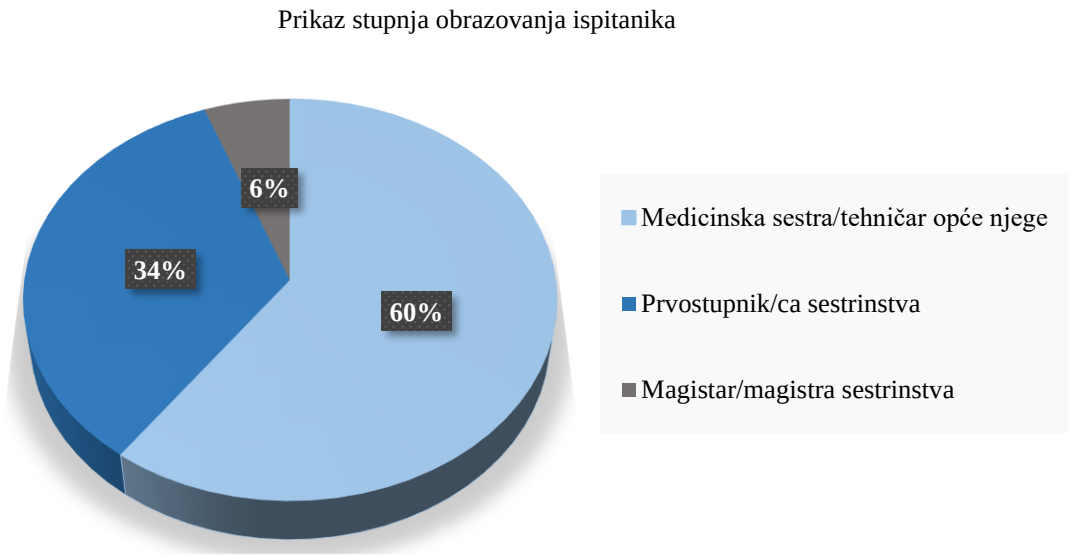
Grafički prikaz 3. Bračni status ispitanika

Od ukupno 35 ispitanika prema stambenom statusu,18 ispitanika živi u vlastitoj kući ili stanu, 10 kao podstanari te 7 sa roditeljima. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 4.



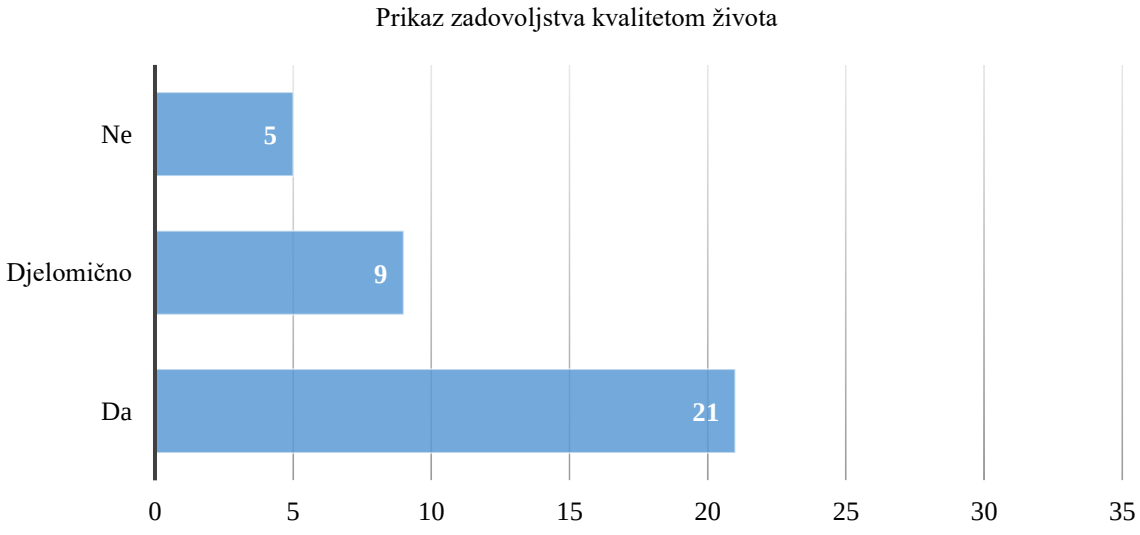
Grafički prikaz 4. Stambeni status ispitanika

Od ukupno 35 ispitanika prema stupnju obrazovanja 21 ispitanik (60%) je medicinska sestra/tehničar opće njege, 12 (34%) prvostupnik/prvostupnica sestrinstva te 2 (6%) magistri sestrinstva . Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 5.



Grafički prikaz 5. Stupanj obrazovanja ispitanika

Od ukupno 35 ispitanika na pitanje o zadovoljstvu vlastite kvalitete života, najviše ispitanika je odgovorilo da je zadovoljno, njih 21, dok ih je 9 djelomično zadovoljno i 5 nezadovoljno svojom kvalitetom života. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 6.



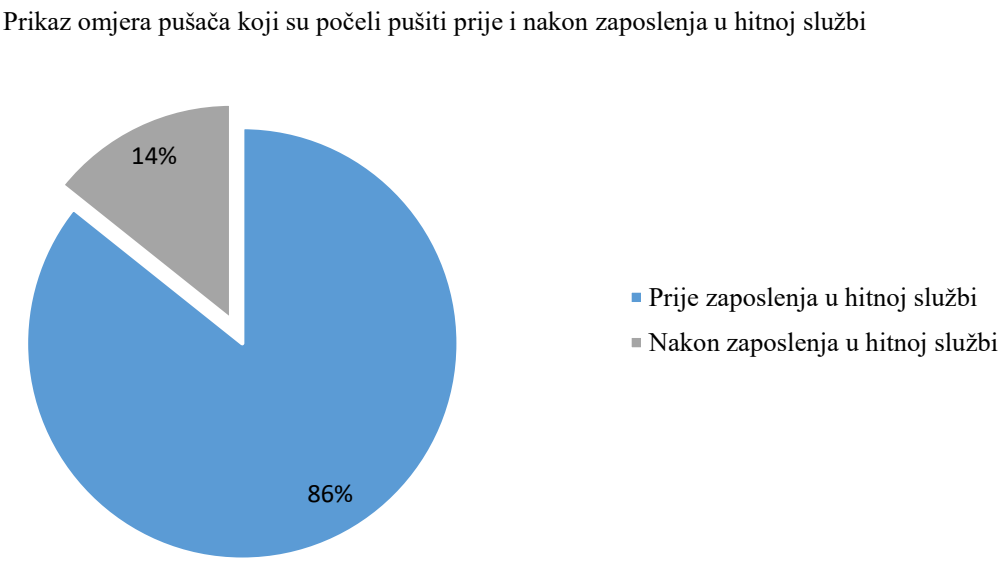
Grafički prikaz 6. Zadovoljstvo kvalitetom života ispitanika

Od ukupno 35 ispitanika, 21 (87%) su pušači, dok ostalih 14 (13%) su nepušači. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 7.



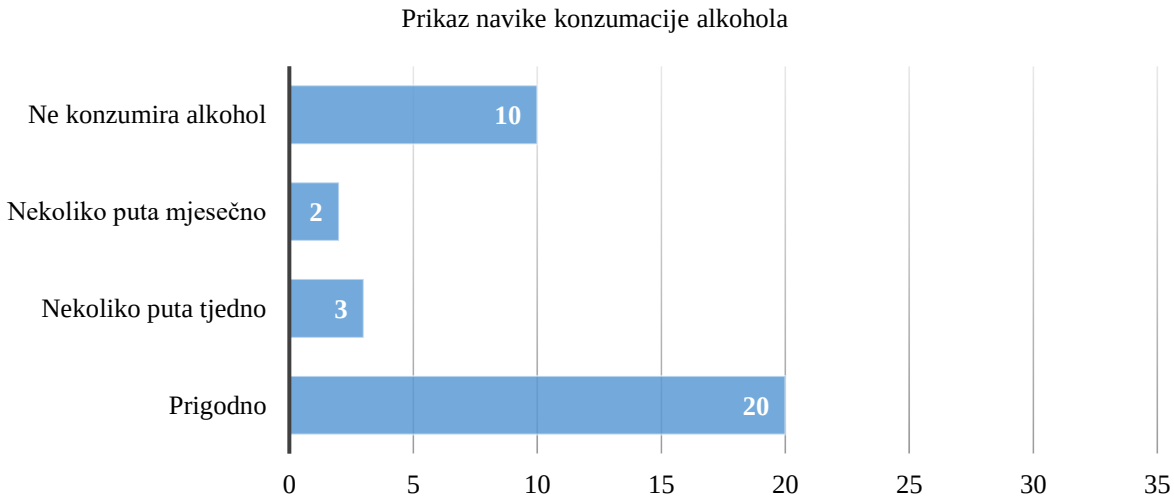
Grafički prikaz 7. Omjer ispitanika pušača i nepušača

Od ukupno 21 pušača zaposlenih u OHBP KBC-a Rijeka, njih 18 (86%) je pušilo prije zaposlenja u hitnoj službi dok ih je 3 (14%) počelo pušiti nakon što su se zaposlili u hitnoj službi. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 8.



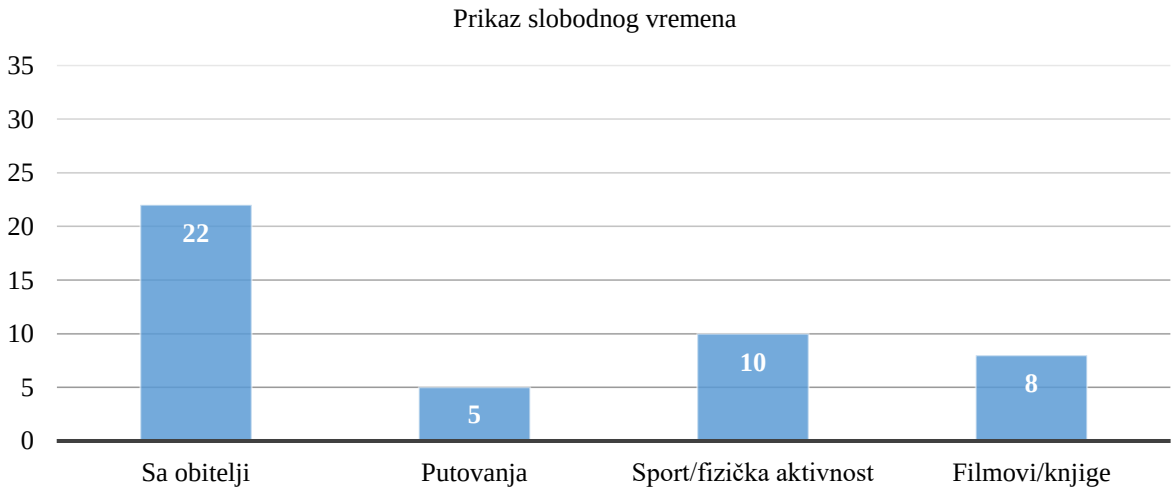
Grafički prikaz 8. Omjera ispitanika pušača koji su počeli pušiti prije i nakon zaposlenja u hitnoj službi

Od ukupno 35 ispitanika, na pitanje o navici konzumiranja alkohola njih 20 je odgovorilo da konzumiraju alkohol samo prigodno, 3 nekoliko puta tjedno, 2 nekoliko puta mjesečno, dok ih 10 tvrdi da ne konzumiraju alkohol. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 9.



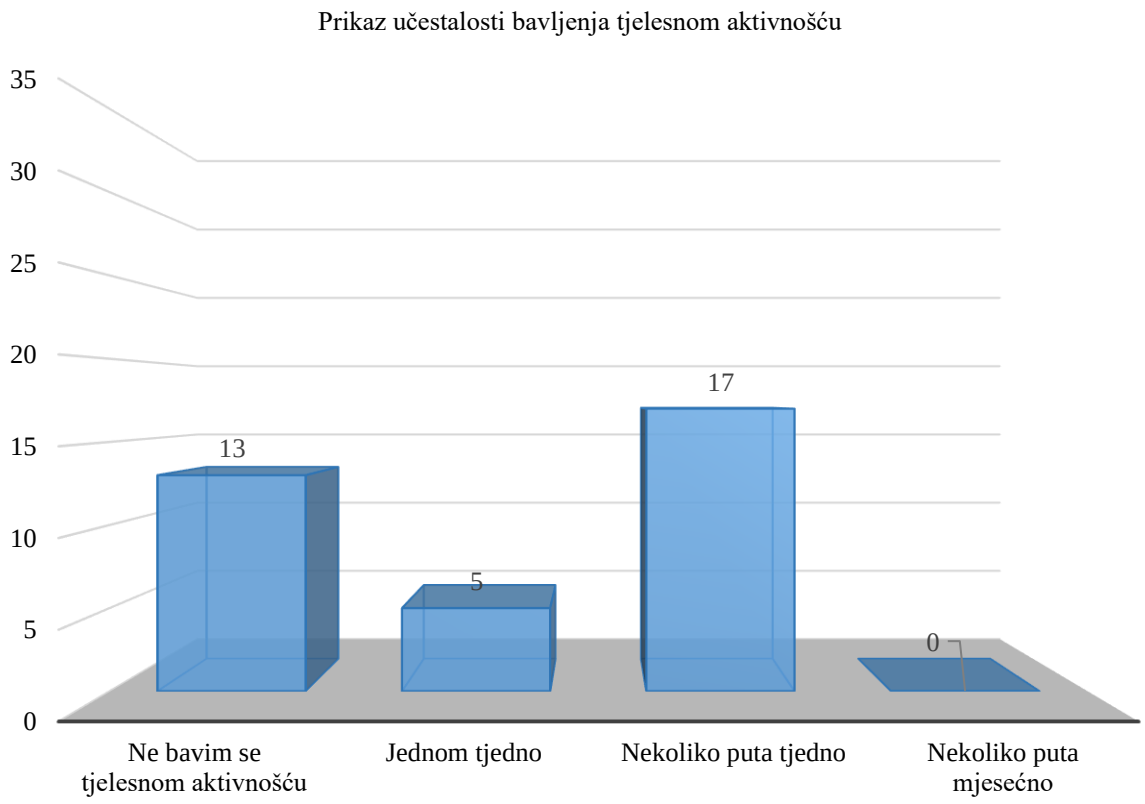
Grafički prikaz 9. Navika konzumacije alkohola ispitanika

Od ukupno 35 ispitanika, na pitanje o tome kako provode svoje slobodno vrijeme, 22 ispitanika je odgovorilo da svoje slobodno vrijeme provodi s obitelji, 10 da se bavi nekim sportom ili fizičkom aktivnošću, 8 da gleda filmove i čita knjige, dok je 5 ispitanika odgovorilo da svoje slobodno vrijeme provode putujući. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 10.



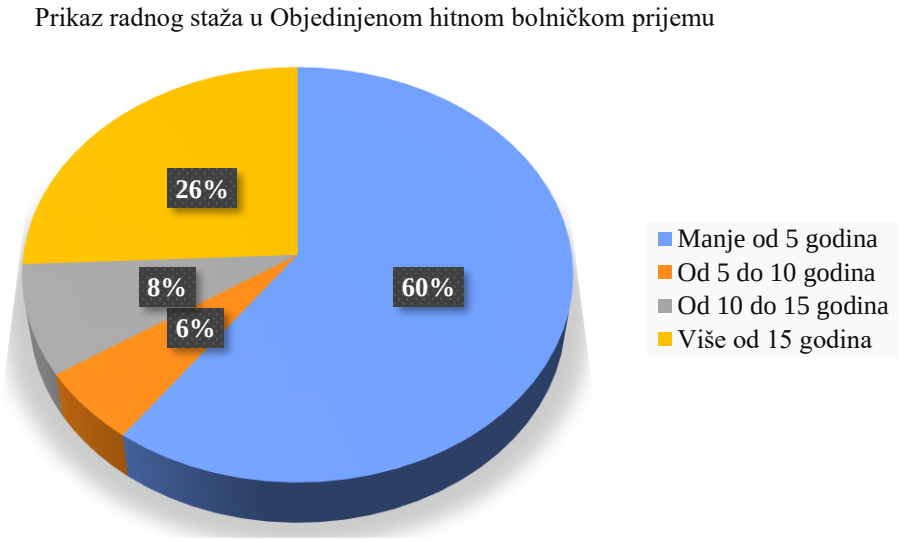
Grafički prikaz 10. Slobodno vrijeme ispitanika

Od ukupno 35 ispitanika na pitanje »Koliko se često bavite tjelesnom aktivnošću« 13 ispitanika je odgovorilo da se ne bave tjelesnom aktivnošću, 5 da jednom tjedno te 17 da nekoliko puta tjedno. Niti jedan od ispitanika nije zaokružio odgovor da se tjelesnom aktivnošću bave nekoliko puta mjesečno. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 11.



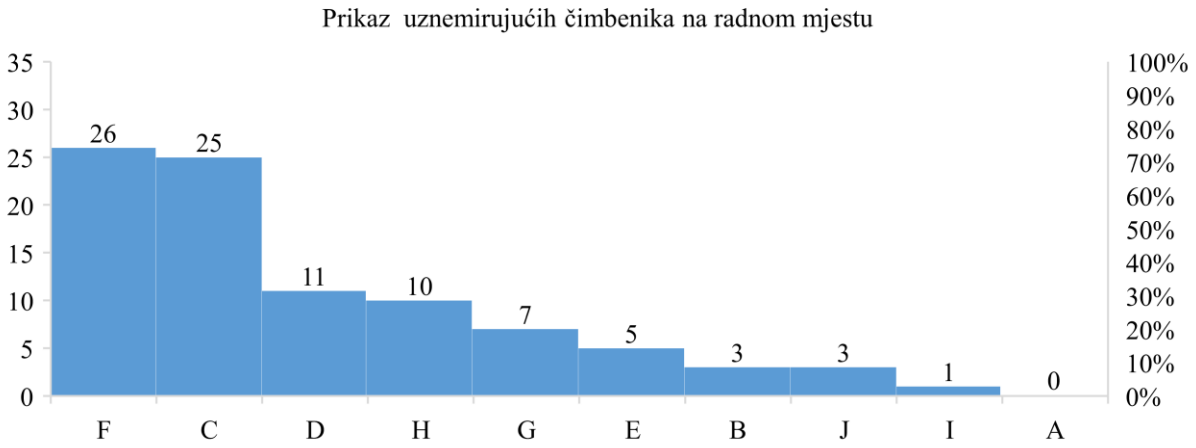
Grafički prikaz 11. Učestalosti bavljenja tjelesnom aktivnošću ispitanika

Prema dužini radnog staža u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu od ukupno 35 ispitanika 21 (60%) ispitanik radi manje od 5 godina, 2 (6%) između 5 i 10 godina, 3 (8%) između 10 i 15 godina te 9 (26%) duže od 15 godina. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 12.



Grafički prikaz 12. Radni staž ispitanika

U 13. pitanju ispitanicima su ponuđeni čimbenici od kojih su oni morali odabrati one koji im najviše smetaju na njihovom radnom mjestu te je u ovom pitanju bilo moguće zaokružiti više odgovora. Sestrinsku dokumentaciju (A) nije zaokružio niti jedan ispitanik, kompjuterizacija (B) je smetnja kod 3 ispitanika, a njih 25 je zaokružilo preopterećenost poslom (C). Plaću (D) kao uznemirujući faktor je zaokružilo njih 11, nemogućnost pružanja adekvatne pomoći (E) 5, njih 26 je odabralo kao problem preveliki broj pacijenata s obzirom na broj medicinskih sestara/tehničara (F), 7 je zaokružilo loše uvjete rada (G), 10 odnose u kolektivu (H), 1 često susretanje sa smrću (I) te 3 nepoštivanje od strane drugih zdravstvenih djelatnika (J). Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 13.



Grafički prikaz 13. Uznemirujući čimbenici na radnom mjestu ispitanika

U drugom dijelu anketnog upitnika ispitanici su ocjenjivali čimbenike stresa na svom radnom mjestu prema Likertovoj skali: 1 – nije uopće stresno, 2 – rijetko je stresno, 3 – ponekad je stresno, 4 – stresno i 5 – izrazito stresno.

Neadekvatna materijalna sredstva za rad je 6 ispitanika ocijenilo kao »nije uopće stresno«, 18 kao »rijetko je stresno«, 9 kao »ponekad je stresno« i 2 kao »stresno«; niti jedan ispitanik ovaj čimbenik nije ocijenio kao izrazito stresan.

Neadekvatan radni prostor je 11 ispitanika ocijenilo kao »nije uopće stresno«, 13 kao »rijetko je stresno«, 4 kao »ponekad je stresno«, 6 kao »stresno« te je 1 ispitanik ocijenio kao »izrazito stresno«.

Lošu organizaciju posla je 3 ispitanika ocijenilo kao nije uopće stresno, 6 ispitanika - rijetko je stresno, 14 kao ponekad je stresno, 4 kao »stresno« te je 8 kao »izrazito stresno«.

Nedostatan broj medicinskog osoblja je 2 ispitanika ocijenilo kao »nije uopće stresno«, 1 kao »rijetko je stresno«, 3 kao »ponekad je stresno«, 7 kao »stresno« te je 22 ispitanika ocijenilo kao »izrazito stresno«.

Sestrinsku dokumentaciju je 14 ispitanika ocijenilo kao »nije uopće stresno«, 11 kao »rijetko je stresno«, 6 kao »ponekad je stresno«, 3 kao »stresno« te je 1 ispitanik ocijenio kao »izrazito stresno«.

Preopterećenost poslom je 2 ispitanika ocijenilo kao »nije uopće stresno«, 3 kao »rijetko je stresno«, 6 kao »ponekad je stresno«, 11 kao »stresno« te je 13 kao »izrazito stresno«.

Pogrešno informiranje bolesnika od strane medija i drugih izvora je 2 ispitanika ocijenilo kao »nije uopće stresno«, 8 kao »rijetko je stresno«, 9 kao »ponekad je stresno«, 5 kao »stresno« te je 11 kao »izrazito stresno«.

Suočavanje s neizlječivim bolesnicima je 9 ispitanika ocijenilo kao »nije uopće stresno«, 11 kao »rijetko je stresno«, 8 kao »ponekad je stresno«, 4 kao »stresno« te je 3 kao »izrazito stresno«.

Odnose u kolektivu je 8 ispitanika ocijenilo kao »nije uopće stresno«, 6 kao »rijetko je stresno«, 9 kao »ponekad je stresno«, 6 kao »stresno« te je 6 kao »izrazito stresno«.

Sukobe s nadređenim je 18 ispitanika ocijenilo kao »nije uopće stresno«, 8 kao »rijetko je stresno«, 4 kao »ponekad je stresno«, 1 kao »stresno« te je 4 kao »izrazito stresno«.

Uvođenje novih tehnologija je 21 ispitanik ocijenio kao »nije uopće stresno«, 6 kao »rijetko je stresno«, 6 kao »ponekad je stresno«, 2 kao »stresno« te niti jedan ispitanik nije ocijenio kao »izrazito stresno.

Nedostupnost potrebne literature je 14 ispitanika ocijenilo kao nije uopće stresno, 12 kao rijetko je stresno, 4 kao ponekad je stresno, 4 kao stresno te je 1 ispitanik ocijenio kao izrazito stresno.

Količinu posla s obzirom na vremensko ograničenje je 5 ispitanika ocijenilo kao nije uopće stresno, 5 kao rijetko je stresno, 6 kao ponekad je stresno, 7 kao stresno te je 12 kao »izrazito stresno«.

Smjenski raspored je 8 ispitanika ocijenilo kao nije uopće stresno, 5 kao rijetko je stresno, 3 kao ponekad je stresno, 9 kao »stresno« te je 10 kao izrazito stresno.

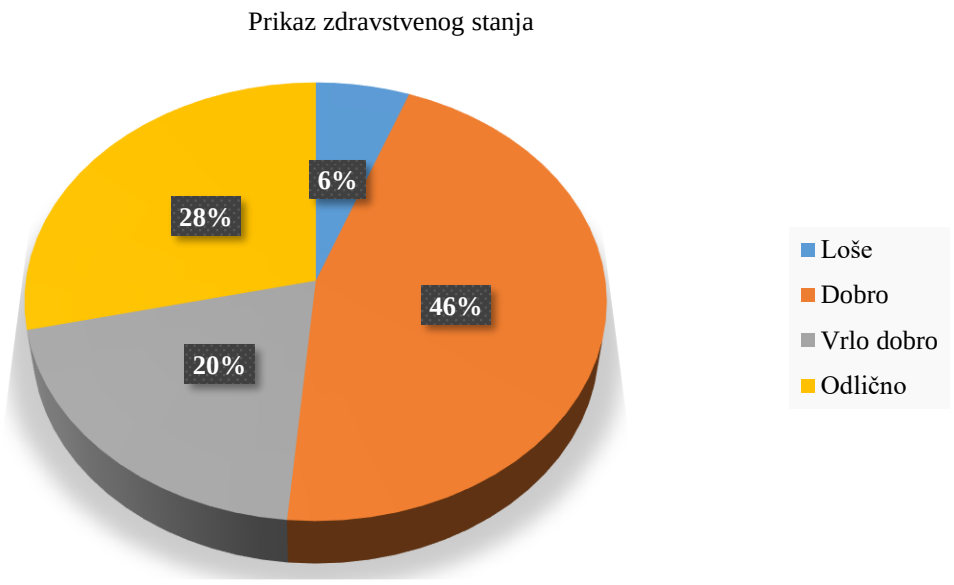
Podatci su prikazani u tablici 1.

Tablica 1. Ocjena stresnih čimbenika prema Likertovoj skali

	Nije uopće stresno	Rijetko je stresno	Ponekad stresno	Stresno	Izrazito stresno
Neadekvatna materijalna sredstva za rad	6	**18**	9	2	0
Neadekvatan radni prostor	11	**13**	4	6	1
Loša organizacija posla	3	6	**14**	4	8
Nedostatan broj medicinskog osoblja	2	1	3	7	22
Sestrinska dokumentacija	**14**	11	6	3	1
Preopterećenost poslom	2	3	6	11	**13**
Pogrešno informiranje bolesnika od strane medija i drugih izvora	2	8	9	5	**11**
Suočavanje s neizlječivim bolesnicima	9	**11**	8	4	3

Odnosi u kolektivu	8	6	**9**	6	6
Sukobi s nadređenim	**18**	8	4	1	4
Uvođenje novih tehnologija	**21**	6	6	2	0
Nedostupnost potrebne literature	**14**	12	4	4	1
Količina posla s obzirom na vremensko ograničenje	5	5	6	7	**12**
Smjenski raspored	8	5	3	9	**10**

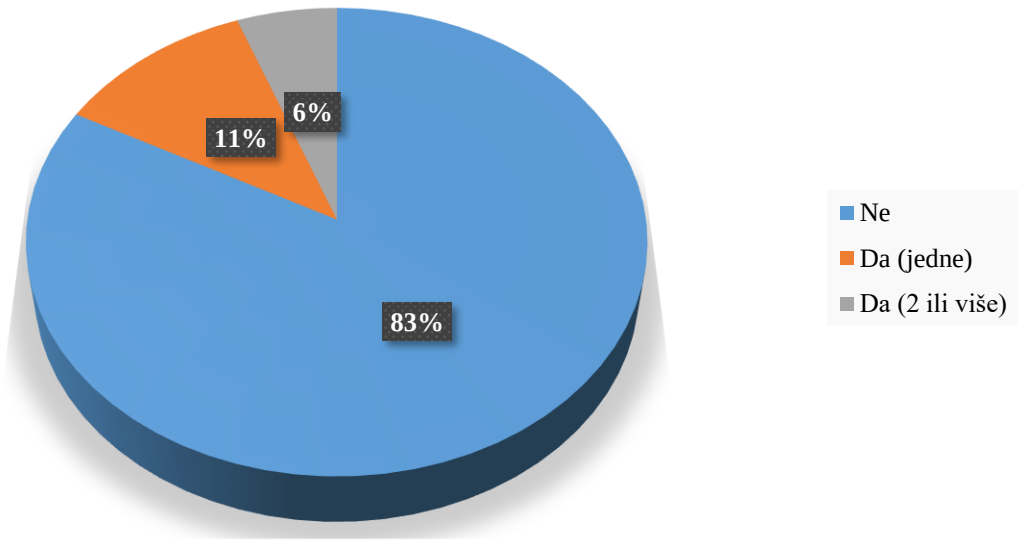
Od ukupno 35 ispitanika, na pitanje o trenutnom zdravstvenom stanju, 2 (6%) ispitanika je odgovorilo kako je njihovo zdravstveno stanje loše, 16 (46%) da je dobro, 7 (20%) da je vrlo dobro te 10 (28%) da je odlično. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 14.



Grafički prikaz 14. Zdravstveno stanje ispitanika

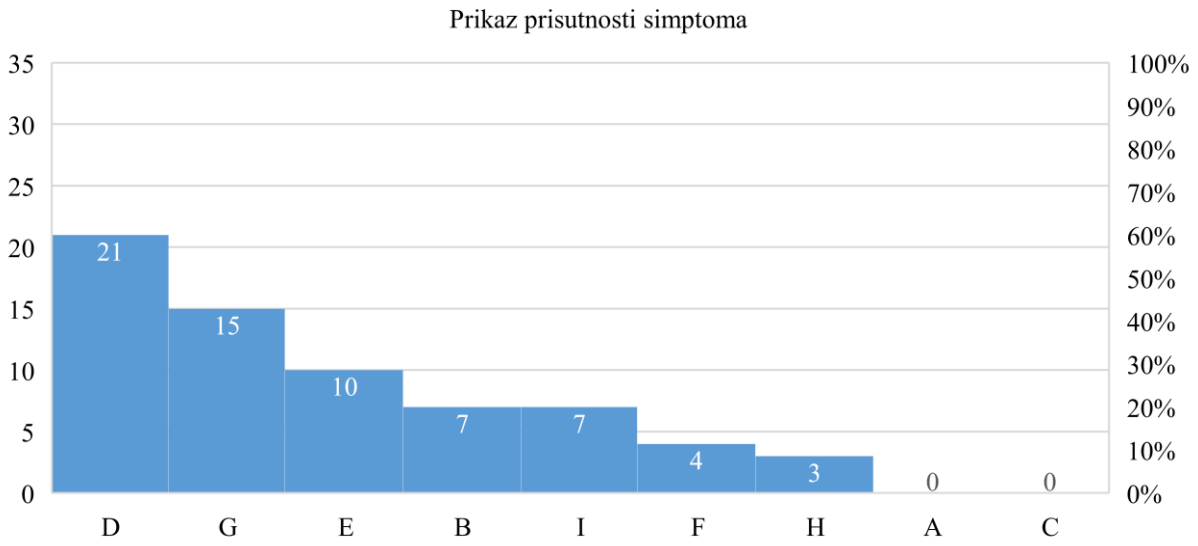
Od ukupno 35 ispitanika od neke kronične bolesti boluje 4 (11%) ispitanika od jedne, 2 (6%) od dvije ili više bolesti dok većina odnosno 29 (83%) ispitanika ne boluje od nikakve kronične bolesti. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 15.

Prikaz kroničnih bolesti ispitanika



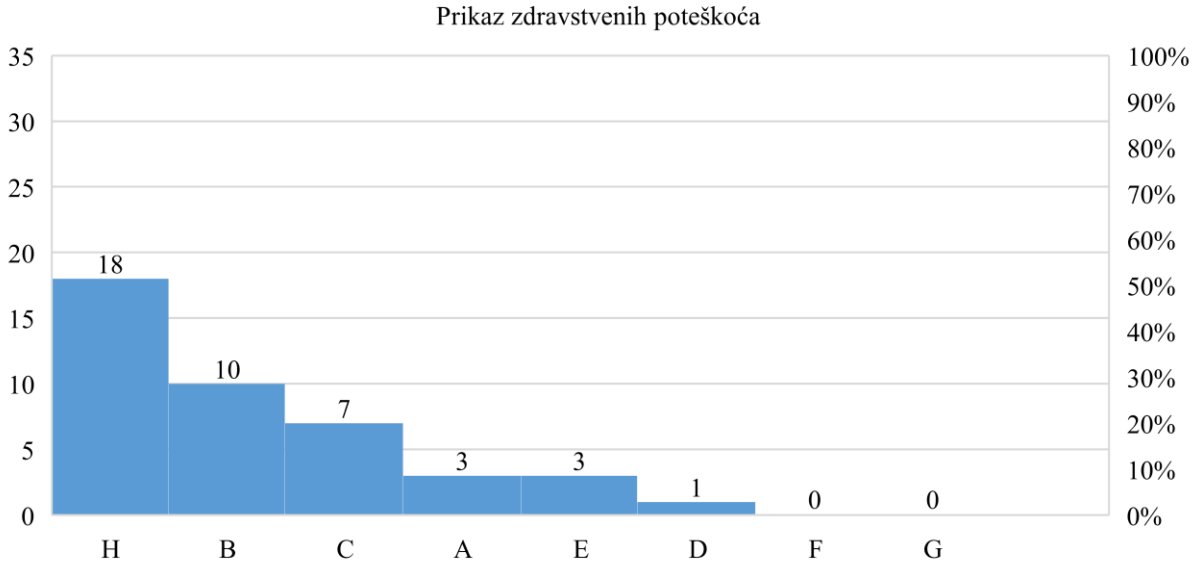
Grafički prikaz 15. Kronične bolesti ispitanika

Od ponuđenih simptoma ispitanici su mogli izabrati više njih. Napetost (A) i nemogućnost kontroliranja ljutnje (C) nije odabrao niti jedan ispitanik. Nezadovoljstvo sobom/životom/radnim mjestom (H) je odabralo 3 ispitanika, česte glavobolje i migrene (F) 4, dok je razdražljivost (B) prisutna kod 7 ispitanika. Čak 7 ispitanika smatra da kod njih nije prisutan niti jedan od ponuđenih simptoma (I). Nesanica (E) se javlja kod 10 ispitanika, 15 ispitanika smatra da je u zaostatku s obavezama van radnog mjesta (G), dok je kod više od polovice odnosno kod 21 ispitanika prisutan kronični umor (D). Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 16.



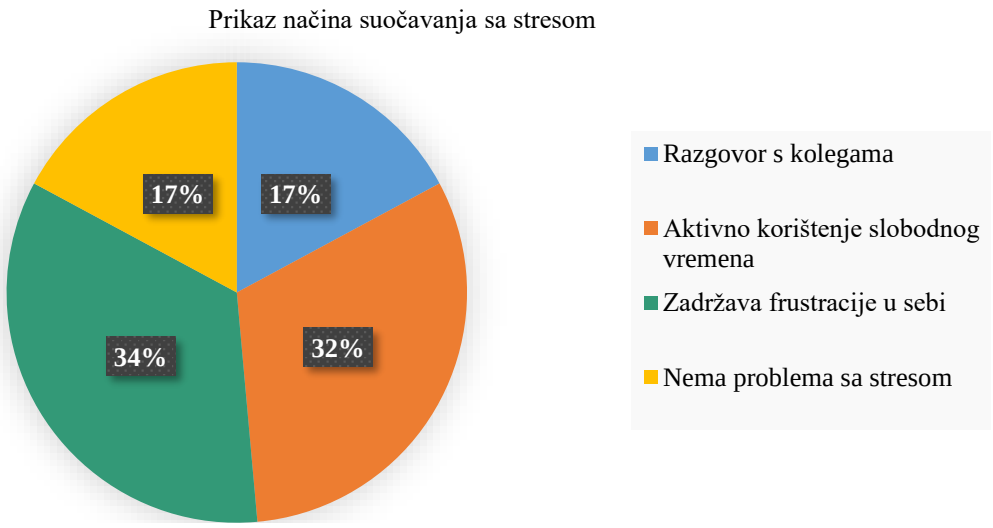
Grafički prikaz 16. Učestalost simptoma kod ispitanika

Kod ponuđenih smetnji prema organskim sustavima ispitanici su mogli odabrati nekoliko njih ukoliko su one prisutne kod njih samih. Kardiovaskularne smetnje (A) su prisutne kod 3 ispitanika, gastrointestinalne (B) kod 10, lokomotorne smetnje (C) kod 7, endokrinološke (D) kod 1 ispitanika, psihičke (E) kod čak 3 ispitanika. Dok neurološke (F) i onkološke (G) smetnje nisu prisutne niti kod jednog ispitanika, a 18 ih nema nikakve zdravstvene poteškoće (H). Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 17.



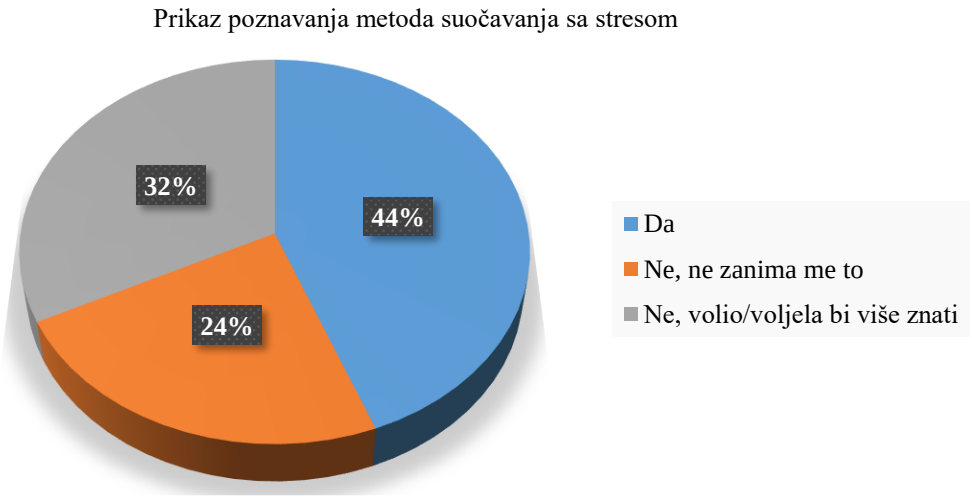
Grafički prikaz 17. Prisutnost zdravstvenih poteškoća kod ispitanika

Kod pitanja »Kako se suočavate sa stresom na poslu?« 6 (17%) ispitanika svoj stres razriješi razgovorom s kolegama, 11 (32%) aktivno koristi svoje slobodno vrijeme, 12 (34%) zadržava u sebi, ali se trudi prema pacijentima i kolegama biti profesionalan te 6 (17%) navodi da nema problema sa stresom. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 18.



Grafički prikaz 18. Suočavanje sa stresom

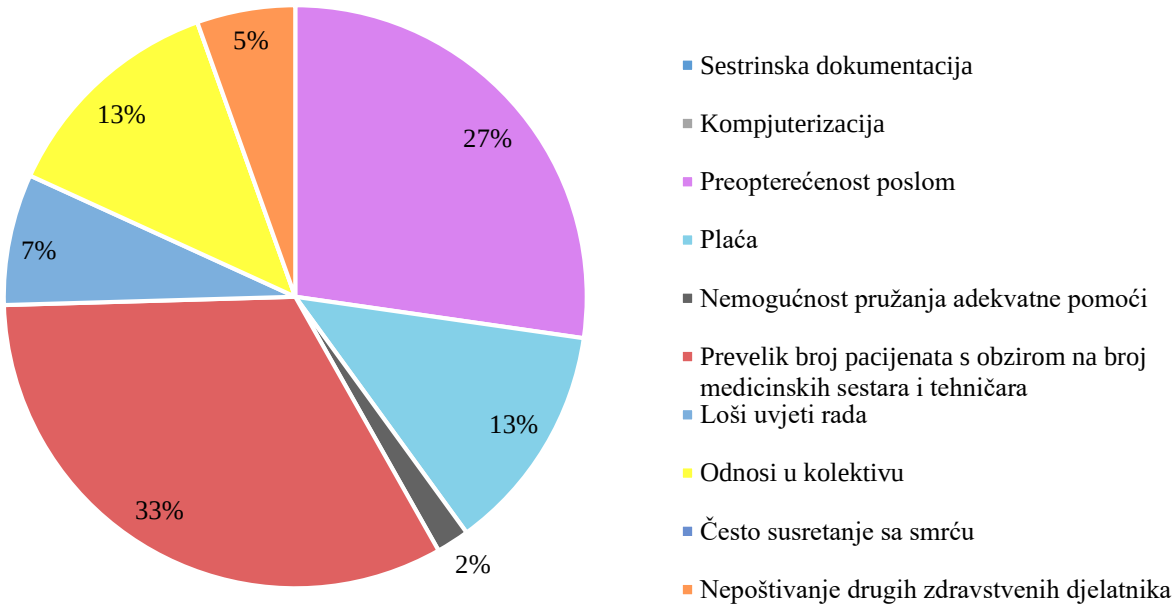
Od ukupno 35 ispitanika na pitanje jesu li upoznati s metodama suočavanja sa stresom 15 (44%) ispitanika je odgovorilo da su upoznati, 8 (24%) da nisu te da ih to ne zanima, dok ih 11 (32%) nije upoznato, ali bi voljeli znati više. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 19.



Grafički prikaz 19. Poznavanje metoda suočavanja sa stresom

Podatci su analizirani prema skupinama ispitanika koji su podijeljeni prema godinama radnog staža u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu u 4 skupine. Skupini koju čini 21 ispitanik u OHBP zaposlen kraće od 5 godina najviše smeta na radnom mjestu prevelik broj pacijenata s obzirom na broj medicinskih sestara i tehničara (18 ispitanika – 33%) dok je na drugom mjestu po učestalosti preopterećenost poslom (15 ispitanika – 27%). Nadalje, prema učestalosti treće mjesto dijele plaća (13%) i odnosi u kolektivu (13%), slijede loši uvjeti rada (7%), nepoštivanje drugih zdravstvenih djelatnika (5%) i nemogućnosti pružanja adekvatne pomoći pacijentima (2%). Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 20.

Prikaz stresnih čimbenika kod ispitanika zaposlenih manje od 5 godina u OHBP

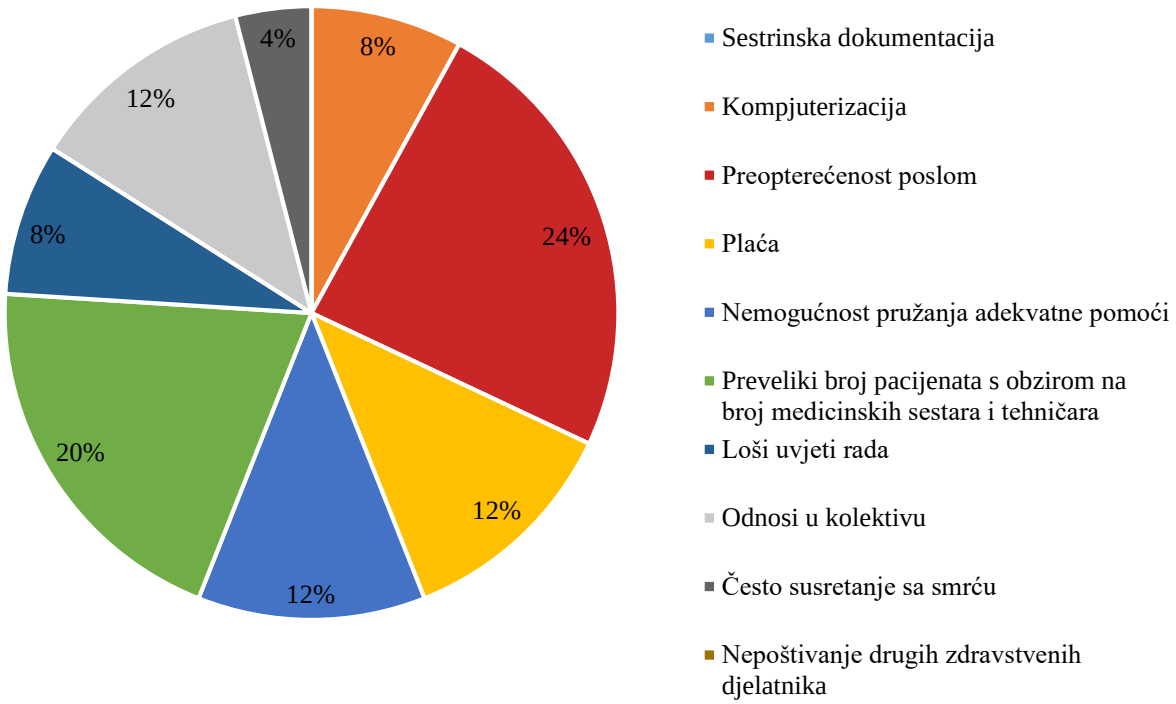


Grafički prikaz 20. Stresni čimbenici kod ispitanika zaposlenih manje od 5 godina u OHBP

Nadalje, 2 ispitanika koji su u OHBP zaposleni između 5 i 10 godina najviše smeta preopterećenost poslom što smatraju oba ispitanika iz skupine. Skupina koju čine 3 ispitanika koji su u OHBP zaposleni između 10 i 15 godina najviše na poslu smeta preveliki broj pacijenata s obzirom na broj medicinskih sestara i tehničara, dok su na drugom mjestu preopterećenost poslom i plaća s jednakim brojem glasova i zadnje mjesto dijele nemogućnost pružanja adekvatne pomoći i loši uvjeti rada.

U posljednjoj skupini od 9 ispitanika koji su u OHBP zaposleni više od 15 godina najviše smeta preopterećenost poslom (24%). Na drugom mjestu je preveliki broj pacijenata s obzirom na broj medicinskih sestara i tehničara (20%). Na trećem mjestu se nalaze plaća (12%), nemogućnost pružanja adekvatne pomoći (12%) i odnosi u kolektivu (12%). Slijede kompjuterizacija (8%) i loši uvjeti rada (8%) te čak i često susretanje sa smrću (4%). Ispitanici s više od 15 godina staža se ne susreću s nepoštivanjem drugih zdravstvenih djelatnika, kao primjerice ispitanici koji su u OHBP zaposleni manje od 5 godina kod kojih se taj stresni čimbenik pojavljuje. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 21.

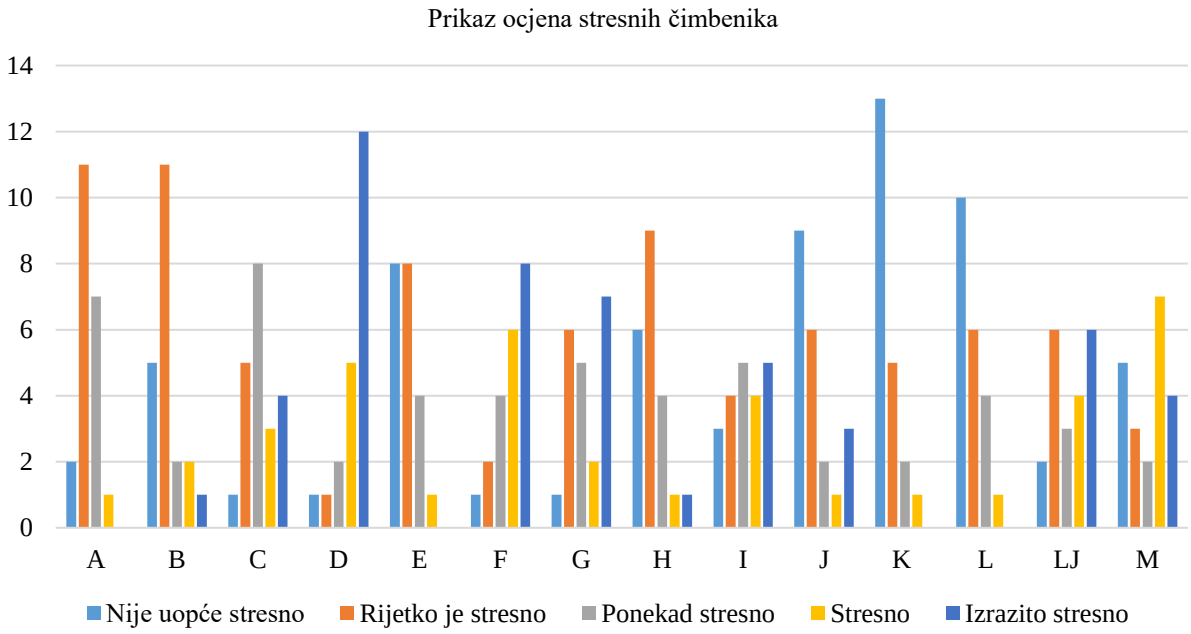
Prikaz stresnih čimbenika kod ispitanika zaposlenih više od 15 godina u OHBP



Grafički prikaz 21. Stresni čimbenici kod ispitanika zaposlenih više od 15 godina u OHBP

Ispitanici su prema Likertovoj skali označavali koliko im je pojedini stresni čimbenik stresan na skali od 1 do 5 pod uvjetom da je 1 – nije uopće stresno, 2 – rijetko je stresno, 3 – ponekad je stresno, 4 – stresno i 5 – izrazito stresno. Tako su kod ispitanika koji su u OHBP zaposleni manje od 5 godina izrazito stresni nedostatan broj medicinskog osoblja (D), preopterećenost poslom (F) te pogrešno informiranje pacijenata od strane medija i

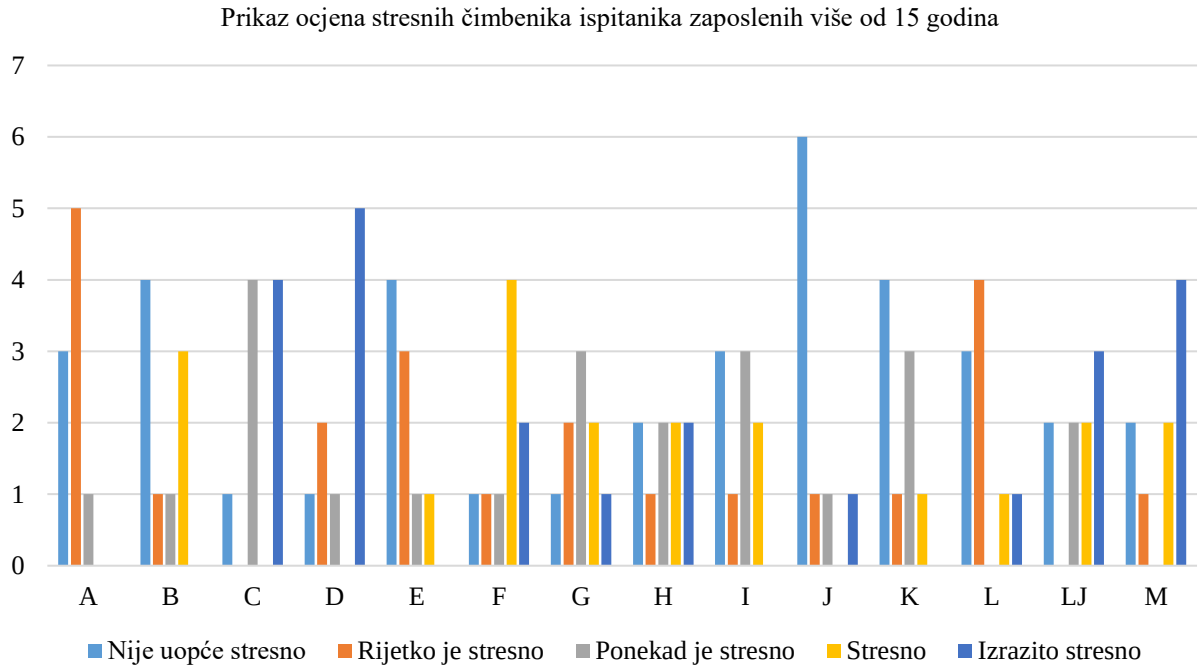
drugih izvora (G). Odnosi u kolektivu (I) imaju jednak broj glasova za »izrazito stresno« i »ponekad je stresno«. Smjenski rad (M) su ocijenili kao stresan, a ponekad im je stresna i loša organizacija posla (C). Neadekvatna materijalna sredstva za rad (A), neadekvatan radni prostor (B) i suočavanje s neizlječivim pacijentima (H) su ocijenjeni kao rijetko stresni čimbenici. Nadalje sestrinska dokumentacija (E) je ocijenjena s jednakim brojem glasova kao ne stresni i rijetko stresni čimbenik, dok je količina posla s obzirom na vremensko ograničenje (LJ) ocijenjena jednakim brojem glasova kao rijetko stresan i izrazito stresan čimbenik. Sukobi s nadređenim (J), uvođenje novih tehnologija (I) i nedostupnost potrebne literature (K) su ocijenjeni kao ne stresni čimbenici. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 22.



Grafički prikaz 22. Ocjene stresnih čimbenika ispitanika zaposlenih manje od 5 godina u OHBP

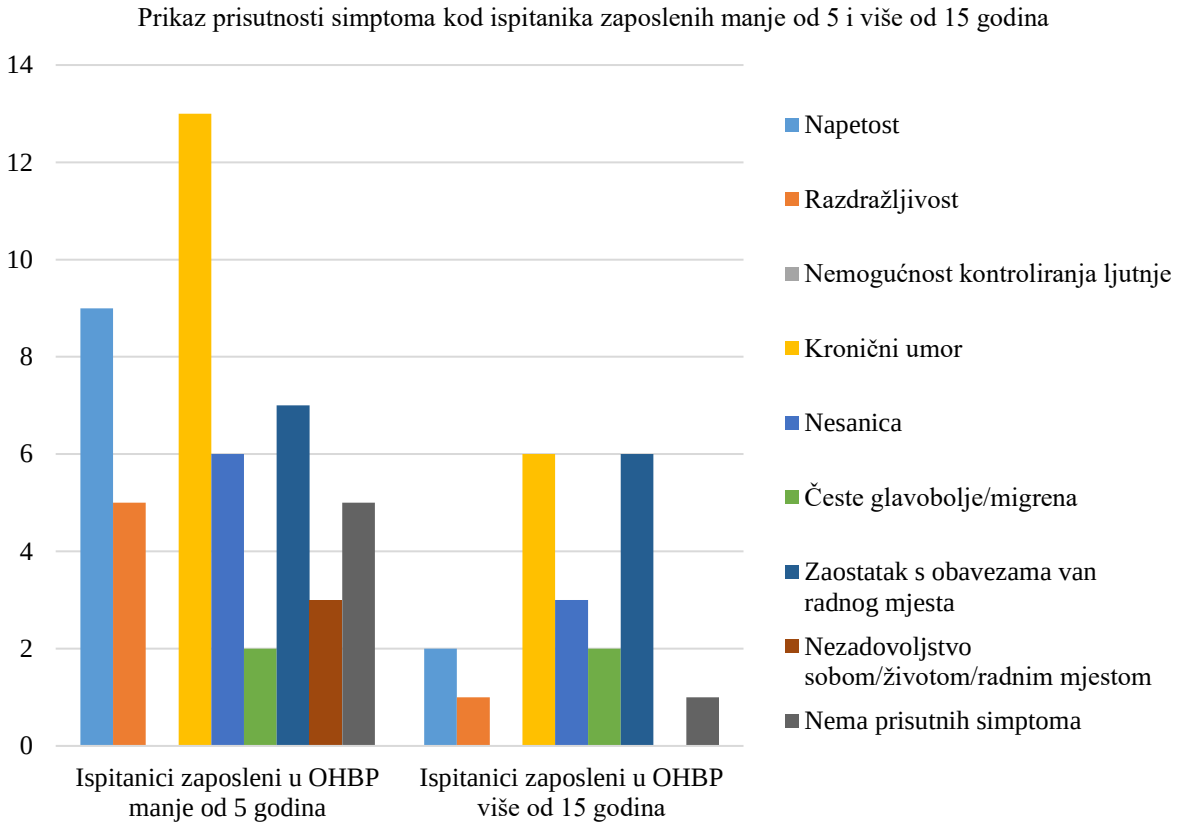
Kod ispitanika koji su zaposleni više od 15 godina jednaki je broj glasova za »izrazito stresno« i »ponekad je stresno« kod loše organizacije posla (C). Smjenski rad (M), količina posla s obzirom na vremensko ograničenje (LJ) i nedostatan broj medicinskog osoblja (D) su ocijenili kao izrazito stresno. Suočavanje s neizlječivim pacijentima (H) je ocijenjeno jednakim brojem glasova kao izrazito stresno, stresno, ponekad je stresno i kao ne stresno. Preopterećenost poslom (F) je najviše ocijenjena kao stresan čimbenik dok je pogrešno informiranje pacijenata od strane medija i drugih izora (G) ocijenjeno kao ponekad stresan čimbenik. Nadalje, neadekvatna materijalna sredstva za rad i nedostupnost potrebne

literature su ocijenjeni kao rijetko stresni čimbenici. Neadekvatan radni prostor (B), sestrinska dokumentacija (E), sukobi s nadređenim (J) te uvođenje novih tehnologija (K) su ocijenjeni kao ne stresni čimbenici, dok su odnosi u kolektivu (I) ocijenjeni jednakim brojem glasova kao ne stresni i ponekad stresni čimbenik. Podatci su prikazani u grafičkom prikazu 23.



Grafički prikaz 23. Ocjene stresnih čimbenika ispitanika zaposlenih više od 15 godina u OHBP

Što se tiče prisutnosti simptoma izazvanih svakodnevnim stresom, kod ispitanika zaposlenih manje od 5 godina u OHBP najzastupljeniji je kronični umor, dok kod ispitanika zaposlenih više od 15 godina u OHBP najzastupljeniji kronični umor i zaostatak s obavezama van radnog mjesta.



Grafički prikaz 24. Prisutnost simptoma kod ispitanika

5. RASPRAVA

Rezultati istraživanja o izloženosti svakodnevnom stresu u radu medicinskih sestara i tehničara u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu Kliničkog bolničkog centra Rijeka upućuju da su medicinske sestre i tehničari izloženi specifičnim stresnim čimbenicima. Iz analiziranih rezultata istraživanja može se iščitati da više od polovine ispitanika smatra da su preopterećenost poslom i preveliki broj pacijenata s obzirom na broj medicinskih sestara i tehničara najstresniji čimbenici koji se pojavljuju u svakodnevnom radu. Premda je najviše ispitanika koji su zaposleni manje od 5 godina u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu svejedno se javlja taj osjećaj preopterećenosti poslom. U usporedbi s istraživanjem u Kliničkom bolničkom centru Zagreb iz 2015. godine (18) u kojem se jasno iščitava da su medicinske sestre i tehničari kao vodeće stresore, jednako kao i u ovom istraživanju, naveli preopterećenost poslom kao i nedostatan broj djelatnika. Jedan od vodećih stresnih čimbenika je mali broj djelatnika koji se opisuje i u zdravstvenim djelatnostima u raznim zemljama svijeta te se povezuje uz organizacijske i psihološke probleme (19). Preopterećenost poslom i preveliki broj pacijenata s obzirom na broj medicinskih sestara i tehničara značajno iskaču prema ostalim stresnim čimbenicima koji se pojavljuju u svakodnevnom radu. Loša organizacija rada kao stresor u ovom istraživanju je ocijenjena kao ponekad stresna, dok je u istraživanju drugih autora prepoznata kao izrazito intenzivni stresor (4). Kao ponekad stresan čimbenik su ocijenili i odnose u kolektivu. S obzirom na duljinu radnog staža u OHBP ispitanici koji su tamo zaposleni manje od 5 godina su odnose u kolektivu ocijenili kao ponekad stresan i izrazito stresan čimbenik. Ispitanici koji su u OHBP zaposleni više od 15 godina su ocijenili ovaj čimbenik kao ne stresan i ponekad stresan.

Rizični faktor većinski ocijenjen kao uopće ne stresan u ovom istraživanju je sukob s nadređenima koji ukazuje na dobru organizaciju prema hijerarhijskom poretku. Jednako tako ovaj stresni čimbenik je rijetko i niskog intenziteta prema jačini stresnosti ocijenjen i u istraživanju u Kliničkom bolničkom centru Zagreb 2015. godine (18). Osim toga kao ne stresne čimbenike su ocijenili i neadekvatan radni prostor, sestrinsku dokumentaciju, uvođenje novih tehnologija te nedostupnost potrebne literature.

Kronični umor, zaostatak obaveza van radnog mjesta, nesanica i razdražljivost su simptomi koji su prisutni kod većine ispitanika što ukazuje na dugoročnu izloženost stresu koji im je uzrok.

Ovo istraživanje potvrđuje hipoteze postavljene prije provedbe istraživanja. Prva hipoteza koja glasi » Medicinske sestre i tehničari zaposleni na OHBP KBC-a Rijeka su svakodnevno izloženi stresu na radnom mjestu« je potvrđena time što od 35 ispitanika samo 10 (28%) nije zaokružilo da im preopterećenost poslom najviše smeta u svakodnevnom radu te 8 ispitanika nije zaokružilo preveliki broj pacijenata s obzirom na broj medicinskih sestara i tehničara. Samo je jedan ispitanik, životne starosti iznad 50 godina te radnim stažom više od 15 godina u OHBP prema Likertovoj skali označio sve čimbenike kao ne stresne. Isti ispitanik označio je kompjuterizaciju kao jedini stresni čimbenik.

Druga hipoteza koja glasi » Medicinske sestre i tehničari zaposleni na OHBP KBC-a Rijeka imaju zdravstvena stanja koja su posljedično uzrokovana stresom« je također potvrđena zbog toga što od ukupno 35 ispitanika samo 12 (34%) nema simptome prouzročene stresom.

6. ZAKLJUČAK

Medicinske sestre i tehničari zaposleni u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu Kliničkog bolničkog centra Rijeka su svakodnevno izloženi stresu što je dokazano ovim istraživanjem. Od stresnih čimbenika kojima su izložene medicinske sestre i tehničari OHBP KBC-a Rijeka najzastupljeniji su preopterećenost poslom i prevelik broj pacijenata s obzirom na broj medicinskih sestara i tehničara, odnosno nedostatan broj medicinskog osoblja što predstavlja isti problem. Smatram da je potrebno zaposlenicima redovito organizirati preglede u svrhu prepoznavanja simptoma koji mogu biti posljedica djelovanja stresnih čimbenika na njihovo zdravstveno stanje. Nadalje, redovito ih upućivati na mogućnost obraćanja stručnim osobama ukoliko kod sebe prepoznaju simptome prouzročene stresom. Također smatram da bi bilo korisno organizirati team building izlete kao i tjedne ili mjesečne sastanke u svrhu razrješavanja problema koje tište zaposlenike. Preporuka za daljnje istraživanje je anketirati istom ili sličnom anketom medicinske sestre i tehničare na drugim odjelima unutar Kliničkog bolničkog centra Rijeka kako bi se utvrdila suprotnost ili sličnost pojavnosti stresnih čimbenika u OHBP KBC-a Rijeka.

7. SAŽETAK

Stres je svakodnevna pojava koju je nemoguće izbjeći, a označava različite vrste životnog iskustva te psihofizičke reakcije na njih. Stres na radnom mjestu je specifična vrsta stresa, odnosno odgovor cjelokupnog organizma na zahtjeve postavljene iz radnog okoliša. Medicinske sestre i tehničari koji rade u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu se svakodnevno susreću sa teškim zahtjevima i situacijama poput teških prometnih nesreća, trauma i smrti koji mogu ostaviti posljedice na njihovo psihofizičko zdravlje. Nadalje, posljedično izloženosti takvim situacijama mogu ostati traumatizirani i prolaziti kroz krizne situacije. Iz tog razloga su medicinske sestre i tehničari zaposleni u OHBP skloni sagorijevanju na poslu te tako mogu postati depresivni, osjećajno prazni i nemotivirani za svoj posao. Osim toga, mogu se pojaviti i tjelesni simptomi kao i neke bolesti.

Istraživanje je provedeno u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu Kliničkog bolničkog centra Rijeka na 35 ispitanika anketnim upitnikom koji sadrži opća socio-demografska i pitanja o stresnim čimbenicima i zdravstvenim poteškoćama koje se javljaju posljedično izloženosti stresu. Cilj ovog istraživanja je utvrditi pojavnost stresnih čimbenika u svakodnevnom radu medicinskih sestara i tehničara u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu Kliničkog bolničkog centra Rijeka. Nakon provedenog istraživanja je zaključeno da su zaposlenici OHBP KBC-a Rijeka svakodnevno izloženi stresu na radnom mjestu od kojih su najzastupljeniji preopterećenost poslom i prevelik broj pacijenata s obzirom na broj medicinskih sestara/tehničara.

Ključne riječi: istraživanje, medicinska sestra i tehničar, objedinjeni hitni bolnički prijem, stres

8. SUMMARY

Stress is na everyday occurrence that is impossible to avoid and idicates different kinds of life experiences and psychophysical reactions to them. Workplace stress is a specific type of stress, ie the response of the entire organism to the demands placed by the work envieonment. Nurses and technicians working in the Unified Emergency Admission Department meet daily with difficult demands and situations such as heavy traffic accidents, trauma and death that can have consequences for their psychophysical health. Furthermore, exposure to such situations may leave them traumatized and may lead them to crisis situations. For this reason, nurses and technicians employed in UEAD are prone to burnout at work so they can become depressed, emotionally empty and unmotivated for their job. In addition, physical symptoms may also appear as well as some diseases.

The study was conducted in the Unified Emergency Admission Department of Clinical Hospital Center Rijeka on 35 respondents wirh a questionnaire that contains general socio-demographic questions, and questions about stress factors and health problems resulting from stress exertion. Thea im of this study is to determine the occurrence of stress factors in the daily work of nurses and technicians in the UEAD of CHC Rijeka. After the investigation, it was concluded that UEAD CHC Rijeka employees are ecposed to stress at work every day, the most common of them being overworked and there being too many patients condifering the number of nurses/technicians.

Key words: research, nurse and technician, unified emergency admission department, stress

9. LITERATURA

1. Hudek – Knežević J, Kardum I. (2006). Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja- Stres i tjelesno zdravlje. Naklada Slap
2. Lazarus. R. S., Folkman. S. Krizmanić. M. (transl.) (2004). Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap
3. Krizmanić M., (2009)., Tkanje života, Profil
4. Knežević B. i sur., (2009). Zdravstveni djelatnici u bolnicama i stres na radu: Istraživanje u Zagrebu. Izvorni znanstveni rad. Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini.; Vol.51 No.2., Str. 85-92. [Internet] Dostupno na: https://hrcak.srce.hr/38504, Pristupljeno: 19.siječnja 2019.
5. Rollot, F., Badalić. B. (transl.) (2006). Razumjeti stres, pobijediti stres kakvim život želite živjeti?. Zagreb: Škorpion
6. Havelka, M., Havelka Meštrović, A., (2013). Zdravstvena psihologija: biopsihosocijalne odrednice zdravlja, Zagreb, Zdravstveno veleučilište
7. World Health Organization, (2006). Travailler ensemble pour la santé, Rapport sur la santé dans le monde, Dostupno na: https://www.who.int/whr/2006/whr06_fr.pdf, Pristupljeno 02. svibnja 2019.godine.
8. Somville, Fj., De Gueht, V., Maes, S., (2016). The impacr of occupational hazards and traumatic events among Belgian emergency physician. Scand J Trauma Resusc Emerg Med, 27,24:59. doi: 10.1186/s13049-016-0249-9
9. Potter, C., (2006). To what extent do nurses and physicians working within the emergency department experience burnout: a review of the literature. Australian Emergency Nursing Journal Vol.9 No.2, str. 57-64. doi:10.1016/j.aenj.2006.03.006
10. Crabbe, J.,M., Bowley, D., M., G., Boffard, K., D., Alexander, D., A., Klein, S., (2004). Are health professionals getting caught in the crossfire? The personal implications of caring dor trauma victims. Emergency Medicine Journal Vol.21 No.5, str. 568-572. doi: 10.1136/emj.2003.008540
11. Kilcoyne, M., Dowling, M., (2007). Working ina n overcrowded accident and emergency department: nurses` narratives. Australian Journal of Advanced Nursing Vol. 25 No.2, str. 21-27.
12. Adriaenssens, J., De Gucht, V., Maes, S., (2012). The impact of traumatic events on emergency room nurses: Finding of a questionnaire survey. International Journal of Nursing Studies Vol.49. No.11, str. 1411-1422. doi: 10.1016./j.ijnurstu.2012.07.003

13. Hooper, C., Craig, J., Janvrin, D. R., Wetsel, M. A., reimels, E., (2010). Compassion satisfaction, burnout and compassion fatigue among emergency nurses compared with nurses in other selected impatient specialties. Journal of Emergency Nursing. Vol. 36, No. 5., str. 420-427. doi: 10.1016/j.jen.2009.11.027
14. Healy. S., Tyrell, M., (2019). Stres sin emergency departments experiences of nurses and doctors. Emergency Nurse Vol. 19, No. 4, str. 31-37.,doi: 10.7748/en2011.07.19.4.31.c8611
15. Lučanin, D., (2014). Mjere prevencije i sprečavanja štetnih posljedica stresa. Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini, Vol. 56, No. 3, str. 223-234.
16. Eriksen, W., Tambs, K., Knardahl, S., (2006). Work factors and psychological distress in nurses' aides: a prospectie cohort study. BMC Public health, Vol. 6, No. 1; str. 290 – 301. doi: 10.1186/1471-2458-6-290
17. Budimski, M., V., Momirović Stojković, M., Z., Gavrilović, N., Ž., Jakšić Horvat, K., I., (2017). Profesionalni stres u službama hitne medicinske pomoći, ABC časopis urgentne medicine, Vol. 17, No. 1, str. 1-10., doi: 10.5937/abc1701001B
18. Strapajević, D., (2015). Procjena utjecaja rada u integriranoj bolničkoj hitnoj službi na zdravlje i radnu sposobnost djelatnika, Sestrinski glasnik, Vol. 20, No. 3, str. 231 – 239., doi: 10.11608/sgnj.2015.20.046
19. Booth, R., Z., (2002). The nursing shortage: A worldwide problem, Revista Latino-Americana de Enfermagem, Vol 10., No. 3., str. 392 – 200.

10. PRILOZI

Prilog A: Anketni upitnik

ANKETNI UPITNIK:

Izloženost svakodnevnom stresu u radu medicinskih sestara i tehničara Objedinjenog hitnog bolničkog prijema Kliničkog bolničkog centra Rijeka

Poštovani/a,

Ova anketa se provodi u svrhu pisanja završnog rada. Anketa je u potpunosti anonimna te se podaci izvedeni iz nje neće koristiti ni u koju drugu svrhu, niti će biti zloupotrijebljeni. Molim Vas da ju pažljivo popunite.

Zahvaljujem na suradnji i na Vašem vremenu!

1. **Kojeg ste spola?**
    a) Muško
    b) Žensko
2. **U koju skupinu životne starosti pripadate?**
    a) Manje od 30 godina
    b) Od 31 do 40 godina
    c) Od 41 do 50 godina
    d) Iznad 50 godina
3. **Vaš bračni status je:**
    a) Oženjen/udata
    b) Neoženjen/neudata
    c) Razveden/razvedena
4. **Vaše stambeno stanje:**
    a) Živim u vlastitoj kući/stanu
    b) Živim kao podstanar
    c) Živim sa roditeljima
5. **Stupanj Vašeg obrazovanja?**
    a) SSS
    b) VŠS

c) VSS

6. **Jeste li zadovoljni kvalitetom Vašeg života?**
    a) Da
    b) Djelomično
    c) Ne
7. **Pušite li?**
    a) Da
    b) Ne
8. **Ako je na prijašnje pitanje odgovor DA, da li ste pušili prije zaposlenja ili nakon što ste počeli raditi u hitnoj službi?**
    a) I prije sam pušio/la
    b) Počeo/la sam pušiti nakon zaposlenja u hitnoj službi
9. **Imate li naviku konzumiranja alkoholu?**
    a) Da (prigodno)
    b) Da (nekoliko puta tjedno)
    c) Da (nekoliko puta mjesečno)
    d) Ne konzumiram alkohol
10. **Kako provodite svoje slobodno vrijeme?**
    a) Sa svojom obitelji
    b) Putujem
    c) Bavim se sportom/fizičkom aktivnošću
    d) Čitam/gledam filmove
11. **Koliko se često bavite tjelesnom aktivnošću?**
    a) Ne bavim se tjelesnom aktivnošću
    b) Jednom tjedno
    c) Nekoliko puta tjedno
    d) Nekoliko puta mjesečno
12. **Godine staža u objedinjenom hitnom bolničkom prijemu?**
    a) Manje od 5
    b) 5 - 10
    c) 10 - 15
    d) Više od 15
13. **Što Vam od ponuđenog najviše smeta na poslu?**
    a) Sestrinska dokumentacija

b) Kompjuterizacija
c) Preopterećenost posla
d) Plaća
e) Nemogućnost pružanja adekvatne pomoći
f) Preveliki broj pacijenata s obzirom na broj medicinskih sestara/tehničara
g) Loši uvjeti rada
h) Odnosi u kolektivu
i) Često susretanje sa smrću
j) Nepoštovanje drugih zdravstvenih djelatnika

Sljedeća pitanja su koncipirana tako da ocijenite čimbenika stresa na svom radnom mjestu prema tablici:

1	2	3	4	5
Nije uopće stresno	Rijetko je stresno	Ponekad stresno	Stresno	Izrazito stresno

14. Neadekvatna materijalna sredstva za rad	1 2 3 4 5
15. Neadekvatan radni prostor	1 2 3 4 5
16. Loša organizacija posla	1 2 3 4 5
17. Nedostatan broj medicinskog osoblja	1 2 3 4 5
18. Sestrinska dokumentacija	1 2 3 4 5
19. Preopterećenost poslu	1 2 3 4 5
20. Pogrešno informiranje bolesnika od strane medija i drugih izvora	1 2 3 4 5
21. Suočavanje s neizlječivim bolesnicima	1 2 3 4 5
22. Odnosi u kolektivu	1 2 3 4 5
23. Sukobi s nadređenim	1 2 3 4 5
24. Uvođenje novih tehnologija	1 2 3 4 5
25. Nedostupnost potrebne literature	1 2 3 4 5
26. Količina posla s obzirom na vremensko ograničenje	1 2 3 4 5
27. Smjenski raspored	1 2 3 4 5

28. Kakvo je Vaše trenutno zdravstveno stanje?

a) Loše
b) Dobro
c) Vrlo dobro
d) Odlično

29. Bolujete li od neke kronične bolesti?

a. Da (jedne)
b. Da (2 ili više)
c. Ne

30. Jesu li kod Vas prisutni neki od sljedeće navedenih simptoma?

a. Napetost
b. Razdražljivost
c. Nemogućnost kontroliranja ljutnje
d. Kronični umor
e. Nesanica
f. Česte glavobolje/migrena
g. U zaostatku ste s obavezama van radnog mjesta
h. Nezadovoljstvo sobom/životom/radnim mjestom
i. Kod mene nije prisutan niti jedan od ovih simptoma

31. Imate li neku od zdravstvenih poteškoća unazad jedne godine?

a. Kardiovaskularne smetnje
b. Gastrointestinalne smetnje
c. Lokomotorne smetnje
d. Endokrinološke smetnje
e. Psihičke smetnje
f. Neurološke smetnje
g. Onkološke smetnje
h. Nema

32. Kako se suočavate sa stresom na poslu?

a. Razgovorom s kolegama
b. Aktivno koristim svoje slobodno vrijeme
c. Zadržavam u sebi, a prema pacijentima i kolegama se trudim biti profesionalan/profesionalna

d. Nemam problema sa stresom

33. Jeste li upoznati s metodama suočavanja sa stresom?

a. Da
b. Ne, ne zanima me to
c. Ne, volio/voljela bi više znati

Prilog B: Popis grafičkih prikaza

Grafički prikaz 1. Broj ispitanika prema spol

Grafički prikaz 2. Dob ispitanika

Grafički prikaz 3. Bračni status ispitanika

Grafički prikaz 4. Stambeni status ispitanika

Grafički prikaz 5. Stupanj obrazovanja ispitanika

Grafički prikaz 6. Zadovoljstvo kvalitetom života ispitanika

Grafički prikaz 7. Omjer ispitanika pušača i nepušača

Grafički prikaz 8. Omjera ispitanika pušača koji su počeli pušiti prije i nakon zaposlenja u hitnoj službi

Grafički prikaz 9. Navika konzumacije alkohola ispitanika

Grafički prikaz 10. Slobodno vrijeme ispitanika

Grafički prikaz 11. Učestalosti bavljenja tjelesnom aktivnošću ispitanika

Grafički prikaz 12. Radni staž ispitanika

Grafički prikaz 13. Uznemirujući čimbenika na radnom mjestu ispitanika

Grafički prikaz 14. Zdravstveno stanje ispitanika

Grafički prikaz 15. Kronične bolesti ispitanika

Grafički prikaz 16. Učestalost simptoma kod ispitanika

Grafički prikaz 17. Prisutnost zdravstvenih poteškoća kod ispitanika

Grafički prikaz 18.Suočavanje sa stresom

Grafički prikaz 19. Poznavanje metoda suočavanja sa stresom

Grafički prikaz 20. Stresni čimbenici kod ispitanika zaposlenih manje od 5 godina u OHBP

Grafički prikaz 21. Stresni čimbenici kod ispitanika zaposlenih više od 15 godina u OHBP

Grafički prikaz 22.Ocjene stresnih čimbenika ispitanika zaposlenih manje od 5 godina u OHBP

Grafički prikaz 23. Ocjene stresnih čimbenika ispitanika zaposlenih više od 15 godina u OHBP

Grafički prikaz 24. Prisutnost simptoma kod ispitanika

Prilog C: Popis tablica

Tablica 1. Prikaz ocjena stresnih čimbenika prema Likertovoj skali

11. KRATKI ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA

Petra Pugar, rođena u Zagrebu 20. veljače 1997. godine, prebivalište: Moslavačka ulica 83A, 10315 Novoselec, trenutno boravište: Studentsko naselje Trsat, Ulica Radmile Matejčić 5, 51 000 Rijeka. Kontakt broj mobitela: 0911431528, e-mail adresa: petrapugar97@gmail.com.

Sa 6 i pol godina krenula u Osnovnu školu Milka Trnina Križ u podružnici Novoselec 2003. godine te redovno završila 2011. godine. Upisala Školu za medicinske sestre Vinogradska 2011. godine te ju redovno završila 2016. godine. Upisala Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci 2016. godine. Materinji jezik: hrvatski, samoprocjena znanja engleskog jezika u pisanju, govoru i razumijevanju B2. U digitalnim vještinama samostalni korisnik u obradi informacija, komunikaciji i stvaranju sadržaja, a temeljni korisnik u sigurnosti i rješavanju problema. Informatički obrazovana i samostalni korisnik paketa Microsoft Office u Wordu, Power Pointu te Excelu.

Od komunikacijskih vještina sprema za rad u timu te individualno, komunikativna i otvorena osoba dobrih prezentacijskih i organizacijskih vještina, kreativna.. Organizacijske vještine stjecala tijekom osnovne i srednje škole kao i na fakultetu te u foto video klubu vodeći mlađe sekcije u radionicama o fotografiji.

Članica Foto Video Kluba 35 mm Križ od 2009. godine gdje je redovno aktivna članica, sudjelovala u izložbama diljem Hrvatske. U organizaciji Foto Video Kluba 35mm Križ sudjelovala u vođenju radionica djece školske dobi o fotografiji. Na manifestaciji »Kriški oblizeki« bila glavni fotograf od 2015. do 2018. godine, kao i fotografska pratnja orkestru KUD Posavec na gostovanju u mjestu Laimnau u Njemačkoj 2014. godine kao i pratila ih na njihovim tradicionalnim Božićnim koncertima od 2013. do 2015. godine. Tijekom ljeta 2016. godine radila kao fotograf na vjenčanjima kao zaposlenik studija »3D«. Tijekom studija povremeno radila u studentskoj praonici rublja. Sudjelovala na 13. Kongresu digestivne kirurgije kao pasivni slušač 2019. godine.