

Wisła, 08/11/2019

ANKIETA

dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego w pracy pielęgniarek i pielęgniarzy endoskopowych

Ankieta dotyczy dolegliwości, które wystąpiły u ankietowanych w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Mogły to być sporadyczne, lekkie bóle o charakterze przejściowym, dolegliwości pojawiające się regularnie o różnym natężeniu lub długotrwałe stany utrudniające wykonywanie niektórych bądź jakichkolwiek czynności.

Wypełniając tę ankietę (anonimowo) przyczyniasz się do zwiększenia świadomości o zagrożeniach przeciążenia kręgosłupa i układu ruchowego wynikających z trudnych zadań których na co dzień podejmujesz się Ty, Twoje koleżanki i koledzy. Świadomość zagrożeń jest pierwszym krokiem do zapobiegania skutkom. Prewencja ma ogromne znaczenie – bo zawsze lepiej (łatwiej i taniej) jest zapobiegać niż potem leczyć. Na podstawie wyników ankiet zbudujemy program warsztatów, które dadzą praktyczne wskazówki jak zminimalizować obciążenia kręgosłupa i stawów w codziennej pracy pielęgniarek i pielęgniarzy endoskopowych.

CZĘŚĆ A: METRYCZKA

Wiek: ☐ <25 ☐ 26-30 ☐ 31-35 ☐ 36-40 ☐ 41-45 ☐ 46-50 ☐ 51-55 ☐ 56-60 ☐ 61-65 ☐ 66+

Płeć: ☐ KOBIEȘA ☐ MĘŻCZYZNA

Wzrost*:

Waga*:

* Wzrost i waga są nam potrzebne do określenia wagi obciążeń związanych z pracą pielęgniarzki endoskopowej (np. ciężar fartuchów ołowianych) zależnych od warunków fizycznych.

Liczba lat przepracowanych (ogółem):

Liczba lat przepracowanych jako pielęgniarzka (pielęgniarz) endoskopowa/y:

Średnia liczba godzin pracy w tygodniu:

Średnia liczba godzin pracy w fartuchu ołowianym:

Średnia liczba godzin aktywności sportowej** w tygodniu:

** fitness, basen, taniec, spacer, bieganie, rower i inne

CZĘŚĆ B

1.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy odczułaś(eś) jakiegokolwiek dyskomfort, dolegliwości, ból, długotrwały ból, drętwienie, kończyn, pleców, kręgosłupa, mięśni, stawów?

☐ TAK

☐ NIE

Jeżeli zaznaczyłaś(eś) NIE - dziękuję za wypełnienie ankiety.

Jeżeli zaznaczyłaś(eś) TAK - proszę odpowiedz na kolejne pytania w części B.

2.

Zaznacz V obszar (lub obszary – może być więcej niż jeden), w którym pojawiły się dolegliwości w ciągu ostatnich 12 miesięcy oraz określ (w kolumnie obok) natężenie*** bólu/dyskomfortu.

*** natężenie dolegliwości określ w skali od 1 do 10, gdzie: 1 - to krótkie, lekkie, sporadyczne dolegliwości, bez wpływu na wykonywane czynności; 10 - to duży ból uniemożliwiający wykonywanie jakiegokolwiek czynności.

część ciała	Dolegliwości w ciągu ostatnich 12 miesięcy (ból, długotrwały ból, drętwienie, dyskomfort).	Natężenie dolegliwości w skali 1-10.
SZYJA I KARK		
RAMIONA		
GÓRNE PLECY (kręgosłup piersiowy)		
ŁOKCIE		
DŁONIE I NADGARSTKI		
DOLNE PLECY (kręgosłup lędźwiowy)		
BIODRA I UDA		
KOLANA		
STOPY I KOSTKI		

3.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy przyjmowałaś(eś) jakiegokolwiek leki mające zmniejszyć ból lub złagodzić dolegliwości wymienione w punkcie 2?

☐ TAK

☐ NIE

4.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy odbyłaś(eś) wizytę u lekarza z powodu dolegliwości wymienionych w punkcie 2?

☐ TAK

☐ NIE

5.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy musiałś(eś) ograniczyć częściowo lub całkowicie swoją normalną aktywność w pracy i poza pracą (obowiązki domowe, sport, hobby) z powodu dolegliwości wymienionych w punkcie 2?

☐ TAK☐ NIE

6.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy byłaś(eś) na zwolnieniu lekarskim spowodowanym dolegliwościami wymienionymi w punkcie 2?

☐ TAK☐ NIE

Jeśli odpowiedziałś(eś) TAK, podaj (łącznie) liczbę dni zwolnień lekarskich (dotyczy ostatnich 12 miesięcy i tylko dolegliwości wymienionych w punkcie 2):

.....

7.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy odbyłaś(eś) zabiegi rehabilitacyjne, masaże itp. mające zmniejszyć dolegliwości wymienione w punkcie 2?

☐ TAK☐ NIE

8.

Czy dolegliwości wymienione w punkcie 2 miały wpływ na Twój stan emocjonalny (zdenerwowanie, niepokój, stres, obniżony nastrój)?

☐ TAK☐ NIE

9.

Czy byłabyś(byłbyś) chętna/y wziąć udział w warsztatach, które dadzą praktyczne wskazówki jak zminimalizować obciążenia kręgosłupa i stawów w codziennej pracy zawodowej.

☐ TAK☐ NIE

Bardzo dziękuję za podzielenie się spostrzeżeniami i wypełnienie ankiety.

Aga Kalbarczyk,
Movame fit&more