

Stičišče medicine dela, prometa in športa ter družinske medicine

Vesna Pekarović Džakulin
vesna.pekarovic@siol.net

Izhodišča za zdravje

- Mir
- Ustrezno bivanje
- Prehrana
- Izobrazba
- Zmožnost za delo
- Socialna pravičnost
- Enake možnosti za vsakogar

Stične točke sodelovanja družinske medicine in medicine dela, prometa in športa

- Poklicne bolezni
- Bolezni v zvezi z delom
- Poškodbe pri delu
- Delazmožnost, bolniški stalež, vračanje delavca na delo
- Staranje delovne populacije

Stične točke sodelovanja družinske medicine in medicine dela, prometa in športa

- Promocija zdravja na delovnem mestu
- Vozniška sposobnost
- Potrdila za športnike
- Ravnovesje med delom in prostim časom (Work life balance)
- Zdravje zdravstvenih delavcev

Medicina dela

Poklicne bolezni

- Verifikacija poklicnih bolezni v RS
- Specifični kriteriji verifikacije (objektivizirana vzročna zveza med izpostavljenostjo dejavnikom tveganja in reaktivnostjo delavca)
- Primer: Okvare sluha zaradi hrupa, vibracijska bolezen, poklicne bolezni kože, poklicna astma, poklicne bolezni zaradi izpostavljenosti azbestu, bolezni gibal, ...
- Konflikt interesov

1. Kliničen primer: delavec v klavnici

- Trikrat tedensko dela v razseku. V enem delovniku (8 h) mora izkoščičiti 100-120 plečet ali stegen. Delo poteka v hladnem okolju pri temperaturi okoli 8 °C.
- Dvakrat tedensko poteka zakol prašičev in dela na klavni liniji. Z ročno električno žago mora v 23-25 sekundah razpoloviti prašiča. Pri tem je potrebna velika moč in spretnost obeh rok. Prašiči so obešeni na elevator, tako da je pri razpolovitvi trupa potrebno dvigniti ročno žago in jo potiskati proti tlom. Na uro razpolovi približno 120 prašičev (in do 800 prašičev na dan). Delo poteka v vlažnem okolju in pari ter temperaturi do 40 °C.

Poklicne bolezni

- Okvara sluha
- Vibracijska bolezen
- Ohromitev živcev zaradi mehničnega pritiska
- Bolezni zaradi prevelikega obremenjevanja kit, kitnih ovojníc in mišičnih oz. kitnih narastišč

Postopek verifikacije poklicne bolezni in posledice za delavca

- Diagnostika
- Zdravstvena ekspertiza
- Invalidska komisija
- Vračanje delavca na delo
- Finančne posledice za delavca

Bolezni v zvezi z delom

- Niso izpolnjeni vsi kriteriji verifikacije
- Vzroki niso povezani izključno z delom
- Primer: bolezni gibal

Dejavniki, ki vplivajo na razvoj bolezní mišično kostnega sistema

Fizikalni:

- Sedeče delo, dolgotrajno stanje in druge vrste prisilne držé.
- Ponavljajoči se gibi v vratu, zgornjih okončinah in v ramenskem obroču.
- Težko fizično delo in ročno premeščanje bremen.

Psihosocialni:

- Stres
- Občutek preobremenjenosti na delu
- Slaba organizacija dela
- Ponavljajoče se, monotono delo
- Slabi medosebni odnosi
- Nezačudovljstvo z delom

Poškodbe pri delu

- Prijava poškodbe pri delu (policija, inšpektor za delo,...)
- Prometne nesreče na poti na delo (vpliv zakonodaje)
- Vpliv psihotropnih substanc (alkohol, droge,...)
- Humanizacija dela,...

Delazmožnost

- Delazmožnost je opredeljena kot zmožnost posameznika, da uspešno opravlja svoj poklic s polnim delovnim učinkom in brez škode za svoje zdravje.
- Na delazmožnost vplivajo psihične in telesne lastnosti posameznika, bolezni ter obremenitve delovnega mesta.
- Ocenjevanje delazmožnosti bolnika je za zdravnika pogosto težavno saj se mora odločati med dostopnimi objektivnimi medicinskimi izvidi in posameznikovim osebnim doživljanjem bolezni in njegovimi pričakovanji.

Začasna nezmožnost za delo

- Absolutna (posledica bolezni)
- Relativna (odvisna od delovnega mesta)
- **Izbrani osebni zdravnik: izvedenec**
- Specialisti ožje stroke (internisti, kirurgi, medicinci dela): svetovalci

Ocenjevanje zmožnosti za delo

- Ali delavec lahko dela na delovnem mestu brez nevarnosti, da bi s tem ogrožal zdravje in življenje sebe ali drugih?
- Ali se od delavca lahko pričakuje določen (s strani delodajalca) delovni učinek, ali pa bo njegovo delo oviralo delovni proces?
- Kako dolgo lahko pričakujemo delovno učinkovitost brez nevarnosti za okvaro zdravja?
- Ali lahko prilagajanje dela delavcu ali delavca delu izboljša njegovo delovno zmožnost

Vračanje delavca na delo

- Načrtovano, postopno
- Delo - pomemben del rehabilitacije, pospeši okrevanje po bolezni
- Dolg bolniški stalež - resne dolgoročne posledice na delazmožnost bolnika
- izguba službe - pomembno poslabšanje psihičnega in fizičnega zdravja ter povečanje umrljivosti

Rinker J, Dinenberg RE, Zappsterra M, Pransky G. Disability management & Prevention. Current Diagnosis & Treatment. 5th ed. 2014; 51-62.

Dejavniki s strani delavca, ki napovedujejo podaljšano nezmožnost za delo

- Percepcija, da gre za fizično naporno delo.
- Percepcija, da dela ni možno prilagajati.
- Stresno, psihično naporno delo.
- Pomanjkanje razumevanja s strani sodelavcev in vodij.
- Nezadovoljstvo z delom.
- Pričakovanje slabega okrevanja po bolezni.
- Strah pred ponovitvijo bolezni

Rinker J, Dinenberg RE, Zappsterra M, Pransky G. Disability management & Prevention. Current Diagnosis & Treatment. 5th ed. 2014; 51-62.

Dejavniki delovnega mesta, ki napovedujejo podaljšano nezmožnost za delo

- Minimalna možnost prilagajanja delovnega mesta in postopnega vračanja na delo.
- Ročno delo, pomembe biomehanske zahteve, ki jih ni možno začasno spremeniti.
- Izmenško delo, delo ob vikendih.
- Nezainteresiranost delodajalcev

Rinker J, Dinenberg RE, Zappsterra M, Pransky G. Disability management & Prevention. Current Diagnosis & Treatment. 5th ed. 2014; 51-62.

Staranje delovne populacije

- Velik problem po vsem svetu
- Polimorbidnost, invalidnost delavcev
- Medgeneracijsko sodelovanje – velik izziv

Sodelovanje družinske medicine in medicine dela

- Timski sestanek
- Poklicna rehabilitacija (URI Soča)
- Vračanje delavca na delo (ZPIZ)

Promocija zdravja na delovnem mestu

- Ali jabolko na dan odžene IK stran?

Medicina prometa

2. Klinični primer: poklicni voznik

- Ob prvem pregledu star 54 let, kadilec, prekomerno prehranjen (telesna teža 137 kg), zanika uživanje alkoholnih pijač
- STEMI spodnje stene, PCI z dvema stentoma
- UZ srca: oslABLJena sistolična funkcija LP (EFLV okoli 50 %), blaga aortna stenoza
- Obremenitveno testiranje: prekinjeno zaradi prekomernega porasta krvnega tlaka
- Subjektivno: dispneja ob naporu, predvsem pri hoji po stopnicah oz. navkreber

-
- Postavljen sum na obstruktivno apnejo v spanju (OSA)
 - prošnja družinskemu zdravniku naj spelje diagnostiko
 - Svetovano nadaljevanje bolniškega staleža, nato predstavitev na IK (več kot 1 leto bolniškega staleža)

-
- Potrjena OSA (AHI 89, padec saturacije kisika do 80%)
 - Terapija: CPAP maska (po začetnih težavah dobro sodelovanje)
 - Inštitut za klinično nevrofiziologijo: objektivni testi zaspanosti negativni
 - Mnenje MDPŠ: zmožen za poklicnega voznika, odsvetujemo nočno delo, potrebni so redni kontrolni pregledi
 - Mnenje invalidske komisije (IK)?

Voznik je zaspal



Trajna nezmožnost za delo

- Invalidnost (I. II. III. stopnje)
- Za delodajalca zavezujoča
- Delavec lahko izgubi službo

2. Klinični primer: mnenje IK

- Priznana pravica do premestitve na drugo delovno mesto z omejitvami:
- Vozi lahko samo na krajše razdalje znotraj države
- Ročno lahko premešča bremena do 8 kg
- Brez pogostega vzpenjanja v kabino in sestopanja iz kabine

- Še vedno teče sodni postopek...

Ugotavljanje sposobnosti za športna tekmovanja

Športni treningi in tekmovanja

- huda obremenitev za vse organske sisteme
- lahko izzovejo bolezensko stanje praktično na vsakem organskem sistemu
- dodatna obremenitev zaradi rasti in razvoja otrok



Športniki (zlasti v višjih kvalitetnih razredih).

- hočejo biti zdravi
- težko se sprijaznijo z ugotovljenimi bolezenskimi stanji
- skušajo prikriti svoja bolezenska stanja
- zelo motivirani za športno aktivnost
- finančne koristi/posledice



Zdravstveno varstvo športnikov

- krepitev zdravja športnikov
- preprečevanje bolezni, poškodb in okvar športnikov
- zgodnje odkrivanje bolezni
- zdravljenje
- zdravstvena nega
- rehabilitacija

Vir: Predlog resolucije o nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014-2023. Pridobljeno 12.4.2017 s spletne strani: www.mizs.gov.si/fileadmin/.../Nacionalni_program_sporta_9_10_13_Predlog.doc

Temeljni cilji preventivnih zdravstvenih pregledov športnikov

- aktivno iskanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni in poškodb vezano na določeno športno panogo,
- zagotovitev, da so tekoči zdravstveni problemi ustrezno vodeni,
- **ocenjevanje zmožnosti športnika za tekmovanje v določeni športni panogi ali na določenem tekmovanju,**

Vir: Zupet P. Preventivni pregledi srčno-žilnega sistema tekmovalnih športnikov. In: Ažman K, Jug B, editors. Športna kardiologija. Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije, 2014:161-177

-
- aktivno iskanje pogostih klinično nemih bolezni, ki sicer niso ogrožajoče iz zdravstvenega stališča, vplivajo pa na uspešnost športnika (kot na primer pomanjkanje železa),
 - vzpostavljanje odnosa z zdravstvenim osebjem, ki bo v nadaljevanju skrbelo za določenega športnika,
 - ocenjevanje športnikovih lastnosti, ki povečujejo tveganje za nastanek poškodb in bolezni.

Vir: Zupet P. Preventivni pregledi srčno-žilnega sistema tekmovalnih športnikov. In: Ažman K, Jug B, editors. Športna kardiologija. Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije, 2014:161-177

Zdravnik družinske medicine

- 122 052 registriranih športnikov (Slovenija, leta 2012)
- Ali registriranemu športniku podpisati športno knjižico?
- Kako ugotoviti sposobnost za športna tekmovanja?

Kdo lahko izvaja preventivne preglede?

- strokovna izobrazba
- usposobljenost
- licenca



3. klinični primer

- 18. letna dijakinja srednje medicinske šole
- V otroštvu prebolela levkemijo, nima posledic
- 4x tedensko trenira mali nogomet, rada teče
- Zdrav življenjski slog (zdrava prehrana, nekajenje,...)
- V statusu ni posebnosti



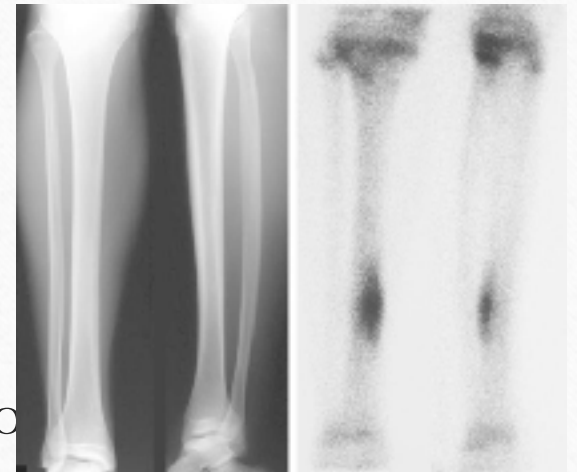
Aktualne težave

- Močne bolečine v predelu tibije

Status: palpatorna bolečnost sprednje strani tibije

Diagnoza?

-
- Rtg – bp
 - Scintigrafija: stresna fraktura obeh goleni
 - Usmerjena anamneza: preveč športne aktivnosti, oče SOA
 - Terapija: FTH, počitek, prilagoditev treningov na naprej
 - Pediater-endokrinolog: razširjena diagnostika- vse negativno
 - Zaključek: študij fizioterapije



4. klinični primer

- 35. letni moški prihaja po potrdilo za tekmovanje
- Ukvarja se z jadralnim padalstvom
- Pove, da nima težav in je zdrav
- Po usmerjeni anamnezi ugotovim, da ima neke težave s srcem, pred enim letom je bil pri kardiologu
- Naslednji dan prinese lanskoletne izvide: aortna stenoza



-
- Zmerna aortna stenoza, znaki disfunkcije LV
 - Kontaktiram kardiologa usmerjenega v šport
 - Priporočilo: odsvetuje letenje z jadralnim padalom, svetuje nadaljnjo obravnavo, zdravljenje
 - Zamenjava zdravnika (doctor shopping)

Razvrstitev športnih panog

- **Statične obremenitve:** ocenjen odstotek največje hotene mišične kontrakcije (I. majhne, II. zmerne, III. velike)- tlačna obremenitev srca
- **Dinamične obremenitve:** ocenjen odstotek največje porabe kisika (A. majhne, B. zmerne, C. velike)- volumska obremenitev srca



Priporočena literatura

- Športna kardiologija (Katja Ažman Juvan, Borut Jug)



Priporočila

- Preventivni pregledi športnikov so potrebni.
- Kompleksna vloga, ne le presejanje za življenje ogrožajoče bolezni.
- Močni dokazi za ocenjevanje dejavnikov tveganja za poškodbe.
- Strokovna in stroškovna upravičenost presejalnih pregledov za srčno žilne bolezni.
- Ustrezna usposobljenost strokovnjakov!

Work life balance

Zdravje zdravstvenih delavcev

- Izgorevanje? Izkoriščanje? Šibki posamezniki ali slabi delovni pogoji?
- Delo za tekočim trakom, „štancanje rutine“
- Strategije umika (exit strategies)
- Rezilenca (odpornost na stres)
- Prezgodnja obolevnost, umrljivost, samomori
- Zdravniški ombudsman

Pamela Wible, MD

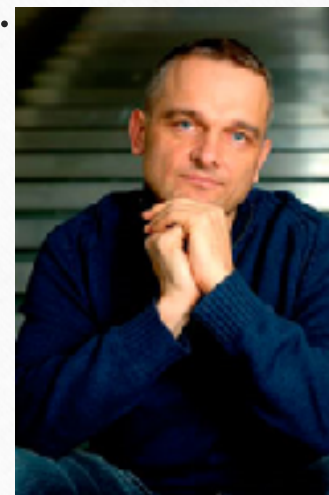
5. Klinični primer: mlad zdravnik

- Dežurstva, delo več dni zapored
- Stres, prelaganje in prevzemanje odgovornosti
- Zdravstvene napake
- Usklajevanje družinskega življenja in poklicne kariere
- Pomanjkanje športa, telesne aktivnosti
- Slaba prehrana
- Dostopnost do zdravil
- Nikoli ne prosijo za pomoč zase

Namesto zaključka

- ...naše telo se ne ozira na naše želje in ukaze, ampak uboga reflekse telesa, ki zase vedno izbere lastno pamet in gre po svoje ne glede na to ali človek diha ali ne diha z njim, ker če ne, toliko slabše za človeka, saj bo tako namesto človeka postal bolnik in bo to ostal še dolgo, če ne ukrene kaj zase. ..

Alojz Ihan, pisatelj, prof. imunologije



Najlepša hvala za
pozornost
