

## Delo medicinske sestre v obratni ambulanti\*

Spoznanje, da je kako delo lahko škodljivo, je v zgodovini človeštva že zgodaj privedlo do poskusa, kako delavca zaščititi in ga obvarovati teh škodljivosti. Zgodovinski razvoj medicine dela je šel vedno vzporedno z razvojem industrije in zato tudi najdemo prve poskuse zdravstvene zaščite delavcev v Angliji, kjer se je tudi začela industrijska revolucija.

Ob slabih in neurejenih delovnih pogojih je bila tudi storilnost delavcev neznatna, pogostne pa poškodbe in bolezni, kar je vse narekovalo potrebo po zdravstveni in higiensko varstveni zaščiti delavcev. Mnogo časa pa je bilo treba, da je organizirano zdravstveno varstvo delavcev dobilo tisto veljavo, ki jo po svojem pomenu zasluži. Prva sestra, ki je delala na Angleškem v industriji, je bila leta 1878 Filipa Flowerday. Skrbela je za bolne delavce in njihove družine. Tudi v drugih evropskih državah se z razvojem industrije javljajo potrebe po novem profilu medicinske sestre za zdravstveno varstvo delavcev. Njen delokrog se širi, tudi ni več samo negovalka bolnih delavcev, temveč se zdravstveno varstvo vse bolj obrača tudi na zdravega delavca in njegovo delovno mesto. Trdno se je uveljavilo načelo, da je bolje preprečevati kakor zdraviti.

Leta 1912 formirajo sestre v Ameriki »Združenje industrijskih medicinskih sester«, leta 1919 pa je izšla prva knjiga, ki obravnava delo sestre v industriji.

V naši državi, kjer pred drugo svetovno vojno še nismo imeli industrije, razvite v pravem pomenu besede, so se sestre udejstvovale na področju socialne medicine ter v okviru patronažnega dela opravljale tudi obiske pri delavcih in njihovih družinah. Leta 1938 je v sklopu ambulante za poklicne bolezni v Zagrebu delala med. sestra Ivka Regvard. Obiskovala je delavce in njihove družine po domovih ter organizirala tečaje prve pomoči in druge zdravstveno izobraževalne tečaje.

Po vojni je že leta 1945 v Ljubljani pri Zavodu za socialno zavarovanje formiran odsek za higieno dela, ki se je leta 1948 priključil ministrstvu za ljudsko zdravje. Tu sta med prvimi delali sestri Neža Jarnovičeva in Draga Šventova.

V tem času pa najdemo tudi že prve sestre v tovarnah, ker se je pokazala potreba, da se organizira preventivna zdravstvena služba v delovnih organizacijah. V Litostroju so med prvimi delale na tem področju sestre Stana Saksidova, Draga Šventova in Magda Vrtačnikova.

Večje zaposlovanje med. sester v obratnih ambulantah se je začelo s hitrejšim razvojem industrije v naši republici, tj. od leta 1950 dalje. V prvih začetkih je bilo med. sestri tod odmerjeno dokaj skopo delovno področje. Pomagala je zdravniku v kurativnem delu in urejala zdravstveno administra-

\* S strokovnega seminarja DMS Ljubljana — 17. 11. 1972.

cijo. Njeno delo pa se je vedno bolj širilo na področje preventivne medicine, in to v ambulanti in tovarni. Sestra pomaga zdravniku pri zdravniških pregledih delavcev, sodeluje pri organiziranju prehrane, urejanju samskih domov, organizira in sodeluje pri zdravstvenih akcijah, zaščitnih cepljenjih, nadzoruje delo zaposlenih in delovno okolje.

Prvi strokovni seminar za med. sestre, ki so delale na področju industrijske medicine, je bil leta 1953 v Zagrebu, 2 leti kasneje pa je Centralni higienski zavod v Ljubljani organiziral prvi podiplomski tečaj za sestre iz vse Slovenije. Ta tečaj je trajal 6 tednov. Leta 1957 je Zveza društev med. sester Slovenije ustanovila sekcijo za medicino dela. Takrat je bilo včlanjenih v njej 15 sester. Strokovno so se izpopolnjevale na seminarjih in tečajih. Danes je v to sekcijo vključenih 110 medicinskih sester.

Za delo v obratni ambulanti mora sestra imeti višjo šolo za zdravstvene delavce in podiplomski tečaj iz medicine dela. Šola sama ji ne da dovolj znanja iz tega področja, specifičnost dela pa zahteva organizirano in stalno strokovno izpopolnjevanje iz določenih področij preventivne medicine, kot so: fiziologija in psihologija dela, profesionalna toksikologija, ekologija, socialna medicina, osebna in splošna zaščita. Svoje znanje mora obnavljati in ga dopolnjevati z novimi dognanji, ki jih prinašajo razvoj in raziskave na področju medicine dela.

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je namen medicine dela utrjevati in vzdrževati pri delavcih čim višjo raven telesnega, duševnega in socialnega zdravja.

Vsakemu kolektivu v prid je, da so delavci zdravi in da čim daljšo dobo opravljajo svoje delo. To je pa tudi glavna naloga in cilj medicine dela.

Skrb za zdravstveno varstvo delavcev v delovni organizaciji je zaupano zdravstveni službi OA. Ta deluje v sklopu službe medicine dela v zdravstvenem domu. OA ima lahko delovna organizacija, ki ima nad 1000 zaposlenih. V ambulanti delajo: zdravnik specialist ali specializant medicine dela, viš. med. sestra s podiplomskim tečajem iz medicine dela in sred. med. sestra.

Delovni kolektiv združuje ljudi različnih poklicev, starosti, interesov in vsak med njimi se drugače prilagaja delu, okolju in sodelavcem. Nekomu je delo v zadovoljstvo, drugemu v breme in ga utruja. Delavec preživi na delovnem mestu 8 ur, in to v določenem prostoru, ob stroju ali aparatu, ki povzroča hrup, v slabo zračenem prostoru, ob pomanjkljivi razsvetljavi ali drugih neugodnih pogojih. Vse to sčasoma tako ali drugače škodljivo vpliva na njegovo zdravje in mu zmanjšuje storilnost. Preprečevanje in odpravljanje teh škodljivosti pa je ena od glavnih nalog zdravstvene službe.

### **Delovno področje**

Medicinska sestra je timski zdravstveni delavec, ki samostojno opravlja delo, za katero je usposobljena, in skupaj z drugimi sodelavci enakopravno sodeluje pri odrejeni akciji. Da svoje delo lahko uspešno opravlja, pa mora poznati:

1. organizacijsko strukturo delovne organizacije. Poznati mora vse tiste službe, s katerimi bo pri svojem delu sodelovala, in tiste odgovorne člane delovne organizacije, na katere se bo obračala po potrebi. Sodelovanje je del njenega vsakdanjega opravila ter ustvarja vez med zdravstveno službo in delovno organizacijo. Pri reševanju najrazličnejših problemov mora biti v povezavi s socialnim delavcem, kadrovsko službo, službo varstva pri delu, poznati mora šefe oddelkov in vodje delovnih enot;

2. tehnološki proces, organizacijo dela, telesne in druge obremenitve, zdravstvene škodljivosti in druge dejavnike, ki lahko škodljivo vplivajo na delavca;

3. analizo delovnih mest. Vedeti mora, kaj delavec dela, iz kakšnih nalog sestoji njegovo delo, s kakšnimi delovnimi sredstvi dela in v kakšnih delovnih okoliščinah.

Analiza delovnega mesta je potrebna, da se omogoči smotrna razporeditev ljudi na delovna mesta, dalje izboljšanje delovnih metod in pravično ocenjevanje delovnih rezultatov.

Po analizi delovnega mesta pa ocenimo in določimo:

a) delovna mesta, ki so zdravju škodljiva in je na njih večja nevarnost poškodb;

b) delovna mesta, ki niso ustrezna za žene in mladoletnike;

c) delovna mesta, ki so ustrezna za invalide in kronične bolnike.

Iz teh izhodišč razvija sestra svoje delo v obratni ambulanti in delovni organizaciji. Te naloge so:

1. preučevanje zdravstvenega stanja delavcev,
2. preventivni zdravstveni pregledi,
3. zdravstvena prosveta in vzgoja,
4. organizacija in izvajanje prve pomoči,
5. skrb za skupine z manjšo delovno sposobnostjo (žene, mladina, invalidi, starejši delavci, kronični bolniki),
6. skrb za družbeno prehrano,
7. druga zdravstvena preventiva (osebna in komunalna higiena, higiena prehrane, zaščitna cepljenja).

Za nemoteno delo mora sestra imeti program dela in z drugimi sodelavci ustvariti dobro sodelovanje. V začetku vsakega leta izdela obratna ambulanta po rezultatih pregledov, analizah zdravstvenega stanja zaposlenih in drugih pokazovalcev plan dela, ki mora zajeti vse tiste naloge, ki jih narekujejo potrebe zdravstvenega varstva delavcev in potrebe delovne organizacije. Obvezno preventivno zaščito delavcev pa določajo tudi zakonski predpisi.

### **Preventivni zdravstveni pregledi**

S preventivnimi zdravstvenimi pregledi delavcev se ugotavlja zdravstveno, telesno in duševno stanje delavcev ter ocenjuje njihova delovna sposobnost z zdravstvenega vidika. Odkrivajo se zgodnje zdravstvene okvare in preprečuje invalidnost.

Preventivni zdravstveni pregledi so:

1. prehodni,
2. specialni,
3. obdobjni in
4. drugi.

Predhodni zdravstveni pregledi se opravijo pred prvim sprejemom na delo, pa tudi, če delavec znova nastopi delo po več kot 6 mesecih, bodisi da je prebolel hujšo bolezen ali gre morda na drugo delovno mesto.

Za hujšo se šteje vsaka bolezen ali poškodba, ki zahteva daljše zdravljenje ali rekonvalescenca, zlasti če prizadeti ni do kraja ozdravel, ampak mu je po bolezni ali nezgodi ostala zaznavna okvara ali morebitne motnje v funkciji kakega organa ali organskega sistema.

Pregled pred zaposlitvijo na drugem delovnem mestu pa je potreben, če je novo delovno mesto za zdravje in življenje nevarnejše od prejšnjega ali pa je delavec na novem mestu psihofizično bolj obremenjen in zahteva delo od njega večjo zbranost, razvitejše reflekse in fizično odpornost ter so te okoliščine pogoj za varno opravljanje dela. Na predhodne preglede morajo tudi učenci poklicnih šol.

S predhodnimi pregledi se pri ugotavljanju delavčevega zdravstvenega, telesnega in duševnega stanja ocenjuje predvsem njegova delovna sposobnost za določeno delovno mesto oz. poklic z zdravstvenega vidika.

**Specialni zdravstveni pregledi** pred nastopom dela se opravljajo za delovna mesta, ki se zanje zahtevajo posebni zdravstveni pogoji in psihofizične sposobnosti in kjer je nevarnost za poškodbe ali zdravstvene okvare večja.

Specialni zdravstveni pregledi obsegajo poleg predhodnega pregleda še vse specialne preiskave in funkcijsko testiranje posameznih organskih sistemov glede na nevarnosti, škodljivosti ali glede na telesne in zdravstvene zahteve delovnega mesta oziroma poklica.

**Obdobni zdravstveni pregledi**, ki so po zakonu obvezni in so jim za vezani:

1. delavci, ki delajo na delovnih mestih, kjer je nevarnost poškodb in zdravstvenih okvar večja,

2. učenci poklicnih šol,

3. delavci, od katerih je odvisna varnost drugih (poklicni šoferji, žerjavarji),

4. delavci z zmanjšano delovno sposobnostjo in

5. delavci s kroničnimi boleznimi, ki se lahko poslabšajo zaradi škodljivosti na delovnih mestih.

Obdobni zdravstveni pregledi se opravljajo v različnem časovnem obdobju glede na razvrstitev in delo, ki ga opravljajo delavci.

Na obdobji zdravstveni pregled mora nadalje vsak delavec, za katerega domneva odgovorna oseba, da si je okvaril zdravje pri svojem delu, ali pa meni zanj, da tega dela ne more več opravljati zaradi nevarnosti poškodb.

Delovna organizacija pošlje na zdravniški pregled delavca, ki se je v enem letu poškodoval 3-krat ali večkrat in je 5-krat ali večkrat bil v bolniškem staležu.

Prav tako mora na pregled delavec, o katerem meni, da je alkoholik, narkoman ali tabletoman, če ga to ogroža pri delu.

Na zahtevo delovne organizacije mora služba medicine dela zdravstveno pregledati delavce, če je stalež nadpovprečno visok, zlasti še v zvezi s poškodbami ali poklicnimi boleznimi.

**Kontrolni pregledi** so poleg že navedenih vsi drugi pregledi v primerih, ko se pri določenih delavcih ugotovijo obolenja ali motnje, ki jih je treba kontrolirati, da ne pride do resnejših okvar. Kontrolni pregledi se časovno ravnaajo po naravi bolezni in uspehu zdravljenja. Pri preventivnih zdravstvenih pregledih medicinska sestra preskrbi poimenski seznam delavcev, predvidenih za preglede. Določi urnik pregledov in se dogovori z obratovodjem ali drugim odgovornim članom enote za sodelovanje. Pojasni mu, zakaj so pregledi potrebni, kako bodo potekali in v kakšnem časovnem zaporedju naj prihajajo delavci, da ne bodo predolgo odsotni z dela. Zaznamuje na seznamu vse odsotne delavce, da jih bo lahko na pregled poklicala pozneje. Že pred začetkom pregleda zbere sestra od vsakega delavca anamnetične podatke in posebno pazljivo vpiše na karton vse, karkoli se nanaša na njegove prejšnje bolezni, zlasti poklicne, dalje na poškodbe pri delu, opiše tudi nje-

gov delovni staž, kje je delal, kakšno delo in v kakšnih delovnih okoliščinah. Aktivno sodeluje pri pregledu, meri višino, težo, telesno temperaturo, vitalno kapaciteto, opravlja laboratorijske preiskave in druge preglede, če jih obratna ambulanta dela in je zanje tudi opremljena (avdiometrija, pregled vida).

Sestra hkrati registrira vse spremembe, ki jih opazi na delavcu, opozori nanje zdravnika, sama pa si zabeleži stanje delavčeve osebne higijene, posebno njegovih rok in nog glede na mikrotravme in razne glivične kožne bolezni.

Za vse dodatne specialistične in druge preglede, ki so pri delavcu še potrebni, se sestra z zdravstveno organizacijo ali s specialistom dogovori za datum in kraj pregleda (pregledi oči, sluha, pregledi za delo na višini, pregledi šoferjev).

Vse dobljene rezultate in izvide vpiše v kartoteko. Po končanih pregledih pomaga zdravniku pri analizi in obdelavi podatkov ter ugotavljanju zdravstvenega stanja pregledanih delavcev. Sestra mora sodelovati tudi pri reševanju socialnomedicinskih problemov, ki so bili ugotovljeni ob preventivnih pregledih. Z odgovornimi službami se dogovori zaradi zamenjave na delovnem mestu, oprostitev nočnega dela, dela na terenu in podobno. To sodelovanje mora biti stalno in zahteva od sestre dosti potrpljenja in vztrajnosti. Na podlagi zdravstveno socialnih pokazovalcev odbere tiste delavce, ki so potrebni preventivnega okrevanja.

Posebno pozornost je pri preventivnih pregledih treba posvetiti mladoletnikom, ženam, starejšim delavcem, kroničnim bolnikom in invalidom. Sestra bo v razgovoru z neposrednimi vodji oddelkov dobila podatke o zmanjšani delovni sposobnosti delavcev, ki morda ne hodijo pogosto k zdravniku, ki izostajajo od dela, a tožijo o pogostni utrujenosti, hujšanju in drugih težavah. Izve za mladoletnike in učence, da se pomanjkljivo hranijo zaradi neznanja ali slabih socialnih razmer, da pogosto bolevarajo in se poškodujejo, da hodijo na delo utrujeni ali neprespani. Za žene, ki delajo v izmenah ali ponoči, ugotovi nadalje, da nimajo urejenega varstva otrok in tudi ne pravega časa za počitek.

Po končanih pregledih se delavci seznanijo z rezultati preiskav, dobe napotke za nadaljnje kontrolne preglede, sestra pa jih opozori na tiste zdravstvene varstvene ukrepe, ki so po njenih opažanjih pomanjkljivi zaradi neznanja ali nepravilnega odnosa do skrbi za osebno higieno, za redno čiščenje in popraviljanje zob, za uporabo razkužil in dezodoransov pri negi telesa, posebno nog, za uporabo zaščitnih sredstev in podobno.

#### **Zdravstveno varstvo kroničnih bolnikov, starih delavcev, invalidov in mladoletnikov.**

Te skupine delavcev zavzemajo v zdravstvenem varstvu posebno mesto. Kronični bolniki in stari delavci zaradi pogostnejšega obolenja za kroničnimi in degenerativnimi boleznimi, ki često vodijo v invalidnost, mlajši delavci pa zaradi večje občutljivosti za različne škodljivosti, katerim je mlad, še nedokončno razvit organizem bolj izpostavljen.

Porast kroničnih degenerativnih bolezni ima več vzrokov; daljša življenjska doba, uvajanje vse bolj kompliciranih strojev v proizvodnji, vedno zahtevnejši tehnološki proces, hitre menjave v tehnologiji, vse to so pojavi in zahteve, katerim se mora delavec neprestano prilagajati, seveda ne vedno brez škode za svoje zdravje. Zato niso kronične in degenerativne bolezni karakteristične samo za starejše skupine delavcev. Mnoge od njih zavzemajo vidno mesto pri delavcih srednjih starostnih skupin. To so: nevroze, bolezni srca, alergije, kronične razjede na želodcu in dvanajstniku, kronični bron-

hitis in kronični alkoholizem. Pri starejših skupinah delavcev pa kažejo tendenco porasta: hipertoniija, arteriosklerotične bolezni srca in ožilja, diabetes, kronični alkoholizem, bolezni lokomotorne aparata, kronična obolenja dihal, bolezni čutil, posebno sluha in vida.

Medicina dela ima nalogo, da vodi evidenco kroničnih bolnikov zaradi zdravljenja in opazovanja njihove bolezni.

Medicinska sestra vodi evidenco kroničnih bolnikov v posebnih kartotekah. Tod so vpisani osnovni podatki o vsakem bolniku, delovni staž, kje je delal in pri kakšnem delu, njegova socialna anamneza in verificirana diagnoza bolezni.

Razen tega kliče bolnike na kontrolne preglede in jih registrira. Prav tako zabeleži vse predloge za spremembo delovnega mesta, predloge za invalidsko komisijo, za klimatska zdravljenja in druge ukrepe, ki so bili potrebni v zvezi z njegovo boleznijo.

Kronične bolnike razdelimo v 2 skupini:

tiste, ki jim je potrebna redna kontrola in razni ukrepi,

tiste, pri katerih je potrebna samo občasna kontrola.

Vsi kronični bolniki morajo biti redno pregledani po enkrat na leto.

Pregled naj bo usmerjen na osnovno kronično bolezen z namenom, da oceni delavčevo sposobnost za njegovo delo.

Važna naloga sestre pri delu s kroničnimi bolniki je zdravstvena vzgoja. Ta je lahko individualna ali skupinska. Bolnike pogosto zanima, kako naj jemljejo zdravila, kakšna naj bo njihova prehrana, kje naj se hranijo, če nimajo urejenega doma, kako naj se privadijo novemu načinu življenja, ki ga od njih terja bolezen, kako naj se varujejo pri delu in podobno. Za isto vrsto bolnikov obravnavamo predvideno temo skupinsko. Prilagodimo jo njihovim interesom in kulturnemu nivoju, poteka naj v obliki razgovora.

Sestra sodeluje s socialno kadrovske službo in službo varstva pri delu zaradi preverjanja predlaganih ukrepov, pomaga pri izbiri in predlaganju kroničnih bolnikov za klimatsko zdravljenje in preventivno okrevanje. Obiskuje na delovnih mestih kronične bolnike, posebno tiste, ki so spremenili delovno mesto, da vidi, kako so se adaptirali, kako dosegaajo normo in kako so zadovoljni pri delu.

Podobne naloge zdravstvenega varstva ima zdravstvena služba obratne ambulante in medicinska sestra pri starih delavcih. Kroničnim boleznim in degenerativnim spremembam se pridruži postopno pešanje v delovanju nekaterih organov. Tako se zmanjša ostrina vida, peša sluh, popušča hitrost in preciznost refleksov, prav tako popušča funkcija kardiovaskularnega in lokomotorne sistema. Vse to so normalni fiziološki pojavi, povezani s starostjo, ki seveda vsi zmanjšujejo delavčevo sposobnost. Starejši delavci se tudi teže prilagodijo novim delovnim procesom, novemu delovnemu okolju in sodelavcem. Zato naj sestra pri spremembah delovnega mesta starejšemu delavcu pomaga z razgovori in pojasnjevanjem, da ne bo naletel na prevelike težave v novem okolju (bojazen, da bo premalo naredil, neprijazen sprejem, ker je morda prišlo do zamenjave mlajši—starejši delavec in podobno).

Starejšemu delavcu je treba omogočiti, da se uveljavi pri tistem delu, kjer ima izkušnje, nikakor pa ga ne obremenjevati z deli, ki jih ne zmore.

### **Zdravstvena vzgoja**

Ta vzgoja je sestavni del nalog zdravstvenega varstva s posebnim poudarkom na preprečevanju bolezni in škodljivosti, ki delavcu ogrožajo zdravje. Zdravstvena vzgoja je nepretrgan dolgotrajen proces. To ni samo

dajanje nasvetov in informacij o zdravstvenih problemih, temveč dolgoročno poučevanje in usposabljanje posameznika in skupin za aktivno sodelovanje, da zavestno in z lastnim spoznanjem sprejmejo predlagane ukrepe za obvarovanje svojega zdravja in zdravja svoje okolice. Za to dejavnost mora sestra upoštevati:

1. stopnjo zdravstvene kulture v delovni organizaciji zaposlenih (navade, razvade, odnos do zdravja),
2. prilagoditi mora zdravstveno vzgojo tem razmeram in
3. motivirati delavce, da v čim večji meri sami prevzamejo skrb za varstvo svojega zdravja.

Znano je, da delavci zelo malo ali skoraj nič ne poznajo pravic in dolžnosti, ki jih imajo kot zavarovanci. Osebni kontakt, ki ga vzpostavi sestra z delavcem v ambulanti, ji da priložnost za kratko pojasnilo o organizaciji zdravstvene službe, kako naj ukrepa v primeru bolezni ali poškodbe. Obratno pa med zbiranjem anamnestičnih podatkov ob ponovnih pregledih zve, kako delavec pozna zdravstvene predpise, kako obravnava bolezni in poškodbe, posebno tiste na delu, kakšen je njegov odnos do osebnega varstva pri delu, do osebne higiene, kako in kje se hrani, kako se vključuje v preventivne akcije.

Ta svoja opažanja dopolnjuje sestra na delovnem mestu, kjer vidi delavca pri delu v krogu sodelavcev. Spozna njegovo pripravljenost za sodelovanje ali pa morebitno odklanjanje zaščitnih ukrepov, dalje, v kakšnih odnosih je s svojimi sodelavci, koliko je sam pripravljen pomagati, da se odpravijo nepravilnosti. Osebni stiki sestre z delavci na delovnem mestu so zelo koristen način osebnega poučevanja in usposabljanja delavcev, kako naj se obvarujejo škodljivosti in pazijo na svoje zdravje.

Zdravstvena vzgoja je le del splošne vzgoje in izobraževanja delavcev. Napredek in vsestranski razvoj tehnologije in drugih znanosti zahtevata tudi na tem področju skupno delo. Brez sodelovanja zdravstvene službe s socialno službo, sociologom, psihologom, službo varnosti pri delu in drugimi strokovnjaki si tudi pri zdravstveni vzgoji ne moremo obetati uspehov.

Program dela, ki ga ima zdravstvena služba v obratni ambulanti in kjer so zajete vse naloge, daje najboljšo podlago za usmerjanje zdravstvene vzgoje. Pri načrtovanju programa pa je treba predvsem vedeti, komu je ta namenjen. Pregovor »mного lažje je za ljudi nekaj narediti kakor pa jih pridobiti, da bi to naredili sami« je pri tem delu zelo pomemben. Zdravstvena vzgoja naj ne bo sama sebi namen, njen pravi cilj mora biti, da aktivira in usposobi delavca, da sam prevzame skrb za svoje zdravje. To pa je tudi vodilo sestri pri njenem delu.

Uvajalni tečajji za delo so namenjeni novo sprejetim delavcem in jih organizira delovna organizacija. Delavec spozna svoje delovno mesto, njegove zahteve in delovno okolje. Sestra pa ga seznani z vsemi zdravstveno varstvenimi ukrepi, ki jih mora upoštevati, da si obvaruje zdravje. Opozori ga na škodljivosti na delovnem mestu (ropot, visoka temperatura, prah, plini) in na posledice teh škodljivosti za njegovo zdravje, če ne bo upošteval higiensko varnostnih predpisov. Te posledice pa so: nesreče pri delu in poklicna obolenja.

Delavca moramo navajati, da bo pravilno ravnal z delovno in zaščitno obleko, jo pravilno shranjeval v garderobni omarici, da bo upošteval navodila glede umivanja in vzdrževanja osebne higiene in da bo s svojim ravnanjem tudi sam pomagal vzdrževati red in higieno v delovnih, sanitarnih in drugih prostorih. Opozorimo ga na redno uporabo zaščitnih sredstev in na

pravice in dolžnosti, ki jih ima do sebe, do svojih sodelavcev in delovne organizacije. Od teh dolžnosti pa je brez dvoma ena najvažnejših, da želi svoje zdravje ohraniti in krepiti tudi sam.

Delo v skupini daje široke možnosti za izmenjavo mnenj med delavci, ki imajo isto bolezen (ulkus, diabetes, srčna obolenja) ali iste razvade (kajenje, uživanje alkohola). Pri učencih in mladih delavcih je treba dati poudarek osebni higieni, pravilni prehrani, nevarnosti kajenja, osebni zaščiti. Sestra naj usmerja razgovor, izmenjava izkušenj je mnogo koristnejša in zanimivejša kot suhoparno predavanje.

Odklanjanje zaščitnih sredstev na delovnem mestu ima za posledico pogostne poškodbe na delu in izgubo številnih delovnih dni. Odklanjanje teh sredstev je dostikrat posledica neznanja, trenutne nevšečnosti in nestrpnosti pri delavcih ali pa pasivnega odnosa vodje ali odgovornega člana do tega vprašanja. Sestra potrebuje mnogo vztrajnosti in dobre volje, da vedno znova pojasnjuje in prepričuje o koristnosti ukrepov ali akcij posebno pri nekaterih delavcih, ki trdovratno vztrajajo v prepričanju, da se jim ne more nič zgoditi. Tudi med boleznijo, ko ima delavec več interesa za izgubljeno zdravje, sestra vzgojno vpliva nanj, ko mu daje nasvete glede zdravljenja in ravnanja, da bo čimprej ozdravel. Vedno pa naj mu tak razgovor daje poguma, poudarek naj bo na tem, da s pravilnim ravnanjem lahko tudi sam pripomore k hitrejšemu okrevanju.

### **Medicinska sestra pri prvi pomoči**

Prva pomoč je danes posebna veja medicinske znanosti, ki se neprestano razvija in izpopolnjuje, kar zahteva od sestre redno strokovno izpopolnjevanje, da lahko sledi temu razvoju. Da bi v nesreči lahko pomagala in tudi drugim pripomogla do svojega znanja, se mora sestra usposobiti na seminarjih, ki jih organizira strokovni center za prvo pomoč pri republiškem odboru RKS. Pridobljeno znanje pa mora najmanj vsako drugo leto preskušati in izpopolnjevati.

Organizacija prve pomoči je v delovni organizaciji skoraj vedno prepuščena medicinski sestri. Da bo prva pomoč učinkovita in koristna za tistega, ki jo bo potreboval, mora sestra izhajati iz potreb delovne organizacije. Specifični pogoji dela, vrste škodljivosti, proces dela, vse to mora sestra poznati, preden se loti organiziranja prve pomoči v delovni organizaciji.

Pravilnik o opremi in izvajanju prve pomoči v primeru nesreče pri delu (Službeni list SFRJ št. 21/71) nalaga delovni organizaciji, da usposobi svoje delavce v prvi pomoči. Vsaj 2% zaposlenih delavcev naj ima 20-urni tečaj prve pomoči. Delavci naj se izbirajo tako, da ima vsaka delovna enota v vsaki izmeni nekaj delavcev, ki so usposobljeni za dajanje prve pomoči. Število usposobljenih delavcev za prvo pomoč naj se nikoli ne zmanjša. Tiste, ki odidejo iz delovne organizacije, naj vedno zamenjajo drugi. V tečaj pritegnemo delavce vseh starosti. Sestra mora pogosto obnavljati in dopolnjevati novo snov, preizkušati praktično znanje in kontrolirati pripomočke, če so v redu in na določenih mestih (omarice za prvo pomoč, navodila o poškodbah z električnim tokom, ambu dihalni aparati, nosila in drugo).

Sestra mora pri usposabljanju delavcev za prvo pomoč dati poudarek tistim problemom, ki so v njeni delovni organizaciji posebej opazni in pereči. Navaja delavce, da so pozorni tudi na majhne rane in da pridejo v ambulanto tudi z majhnimi poškodbami in na kontrolo po vsakem stresu z električnim tokom. Vedno pa sestra, ko daje prvo pomoč, poškodovancu v



obratni ambulantni tudi pokaže in ga opozori na pravilno ravnanje z rano ali poškodbo.

### **Delo med. sestre v obratih družbene prehrane**

Pravilna prehrana je za vsakega delavca zelo važna, ker zmanjšuje število obolenj in pomembno vpliva na storilnost. Po rezultatih nekaterih raziskav prihaja pri nas do 50% zaposlenih na delo brez zajtrka, nadaljnjih 20% jih popije samo čaj ali črno kavo, samo 30% zaposlenih pa redno zajtrkuje. Precej je seveda tudi takih, ki zjutraj namesto zajtrka zaužijejo alkoholne pijače. Posledica take prehrane je slab start pri delu, po 2—3 urah pa se pojavi hipoglikemija z vsemi svojimi posledicami. Zmanjša se pazljivost pri delu in sposobnost koncentracije, delavec se utruji. Pride do pogostnih poškodb, produktivnost dela se zmanjša. Delavcu, ki ne zajtrkuje, malica nadomesti zajtrk, kosilo, ki ga ima šele pozno popoldne, pa je pogosto združeno z večerjo. Takšna nepravilna prehrana ima za posledico povečano število prebavnih bolezni, posebno želodčnih razjed. Nepravilni ritem prehrane, opuščanje posameznih obrokov, uživanje hrane v naglici in nepravilno pripravljena hrana negativno vplivajo na zdravje delavca. Analize prehrane pri nas obvezujejo tudi zdravstveno službo v delovni organizaciji, da sodeluje pri organiziranju pravilne prehrane delavcev.

Medicinska sestra pomaga in sodeluje pri pripravljanju jedilnikov in izračunavanju kalorične vrednosti hrane s posebnim poudarkom na pravilno razmerje med beljakovinami, ogljikovimi hidrati in maščobami. Prav tako mora delavec dobiti s hrano dovolj vitaminov in mineralov. Raziskave kažejo, da ima še vedno kakih 10% zaposlenih delavcev pomanjkljivo prehrano, ki ni v skladu s fiziološkimi potrebami. Primanjkljaj kažejo živalske beljakovine in rudnine (kalcij ter vitamina A in B<sub>2</sub>). Kalorične potrebe hrane so odvisne od vrste dela, ki ga delavec opravlja, in se gibljejo od 2200 do 5000 kalorij. Zajtrk in dodatni obrok na delovnem mestu naj pokrije vsaj 30—35% dnevne potrebe kalorij, dodatni obrok sam pa naj bi imel 15—20% dnevnih potrebnih kalorij.

Sestra nadzira higieno prostorov družbene prehrane, pomožnih prostorov in skladišč. Pomaga z nasveti pri pravilni pripravi hrane, posebno pri odpravljanju starih in zakoreninjenih škodljivih navad, češ — saj smo vedno tako delali. Skrbi za kulturno strežbo in pravilno ponašanje strežnega osebja, njihovo osebno higieno in poznavanje higienskega minimuma. Sestra jih mora seznaniti z vsemi bolezenskimi pojavi, ki so lahko vir okužbe za druge, in s pravilnim ukrepanjem (bacilonosci, gnojna kožna vnetja, umazana delovna obleka in pomanjkljiva osebna higiena). Še vse prepogosto je prav pomanjkljiva higiena obratov družbene prehrane tisto področje, ki sestri vedno znova daje dosti dela. Sestra skrbi, da je vse v obratu družbene prehrane zaposleno osebje redno zdravniško pregledano.

Važno je vprašanje dietalne prehrane delavcev, ki so bolni za kroničnimi boleznimi. To so predvsem na prebavilih bolni delavci. Zato je potrebno, da sestra pri sestavljanju jedilnikov upošteva tudi jedila, ki so primerna za take bolnike, npr. mlečne jedi in mlečne izdelke, enolončnice brez začimb. Če so po delovnih enotah nameščeni avtomati za pijače in enostavne prigrizke, se morajo tudi ti vzdrževati higiensko.

Sestra sodeluje nadalje pri vseh preventivnih akcijah, ki so namenjene zdravstvenemu varstvu delavcev. Tako na primer:

— aktivno sodeluje pri zdravljenju alkoholikov, če ima delovna organizacija klub zdravljenih alkoholikov;

— sodeluje pri organiziranju krvodajalskih akcij in pridobivanju novih dajalcev;

— izvaja imunizacijo proti tetanusu pri delavcih, ki se pogosto poškodujejo;

— aktivno sodeluje pri cepljenju proti influenci, pri fluorografiranju in drugih akcijah, za katere se pokaže potreba.

Sestra nadzira higiensko stanje sanitarnih prostorov, kopalnic, garderob, prostorov za počitek.

Navaja delavce na redno umivanje in kopanje, posebno tiste, ki doma nimajo kopalnice. Zlasti mlade delavce je potrebno od vsega začetka navajati na vzdrževanje telesne higiene in urejeno zunanost. Moramo jih naučiti, da bodo sami od sebe čutili korist in potrebo po kopanju in umivanju.

Naloga sestre ni le, da ugotavlja nepravilnosti, temveč da opozarja in svetuje, kako naj se le-te odpravijo. Pogosto je nezadostna in pomanjkljiva higiena delovnih prostorov in sanitarij posledica nepravilnega čiščenja zaradi neznanja. Delo sestre je, da pouči in praktično pokaže, kako in s kakšnimi pripomočki čistimo pravilno, kako se v redu shranjujejo in vzdržujejo čistila, nato pa dosledno vztraja pri rednem čiščenju ter vzdrževanju prostorov in opreme. Snažilki mora povedati, da zamazano okno zadrži 30% svetlobe, zamaščena tla pa so lahko vzrok padcev in poškodb itd.

Sestra pošilja na redne bakteriološke preiskave pitno vodo iz objektov za preskrbo z vodo, če niso priključeni na javni vodovod, in po potrebi skrbi za kloriranje vode.

Čeprav je delo med sestre v obratni ambulanti usmerjeno predvsem v preventivno dejavnost, mora poznati prav vse delo v zvezi z zdravljenjem obolelih delavcev, ki iščejo zdravstveno pomoč. Če dela v obratni ambulanti ena sama sestra, mora opravljati obe dejavnosti: preventivno in kurativno, ki jih tudi sicer ne moremo strogo ločiti, saj se delo ene vedno povezuje z delom druge dejavnosti.

Sestra je tista, ki vzpostavi prvi stik z delavcem. Ko pride na pregled pred zaposlitvijo, mu pomaga s prvimi nasveti, mu da prvo pomoč ob nezgodi, ob bolezni ga pouči, kako naj jemlje zdravila, kako naj si uredi prehrano, kako naj ukrene glede bolniškega staleža, kdaj naj pride na kontrolni pregled. Obiskuje ga med boleznijo doma ali v bolnišnici, če je to potrebno zaradi reševanja njegovih zdravstvenih ali socialnih problemov (izvajanje terapije, dajanje injekcij, previjanje ran, merjenje tlaka ipd.). Obolelim samskim delavcem poskrbi za pomoč in prehrano v času bolezni. Sestra na obisku spozna okolje, v katerem živi delavec, se z njim tudi laže pogovori, ker je bolj sproščen. Nikoli pa ga ne kontrolira med boleznijo na željo delovne organizacije, da bi ugotovila, kaj dela doma. Njena naloga je, da mu vsestransko pomaga, da bo čimprej ozdravel.

Sestra skrbi, da v obratni ambulanti delo poteka v redu, dalje za pravičen odnos med zdravstvenimi delavci in pa za korekten odnos do bolnikov. Vrh tega ima na skrbi, da je v ambulanti red, prostori pa redno čiščeni in vzdrževani. Naroča tudi sanitetni material in zdravila, vodi evidenco, skrbi, da je vsa medicinska dokumentacija pravilno shranjena in na varnem. Vedno in povsod pa mora upoštevati pravila medicinske in poklicne etike.

### **Zaključki**

Med. sestra je na področju medicine dela zdravstveni delavec, ki z drugimi člani tima pomaga ohraniti pozitivno zdravje in delovno sposobnost varovanca — delavca. Želimo in skušamo ga naučiti, da je telesno in du-

ševno zdravje tista dobrina, ki mu omogoča, da uspešno opravlja svoje delo in si pridobiva materialne dobrine.

Da sestra v obratni ambulanti uspešno opravlja svoje delo, mora poznati:

1. populacijo, za katero dela,
2. tehnološki proces dela v delovni organizaciji,
3. fizikalne, kemične, biološke in psihofiziološke škodljivosti, ki delavcem ogrožajo zdravje, ter
4. poznati preventivni aspekt poškodb.

Poznati mora tudi osnove za statistično obdelavo podatkov, ki so podlaga za proučevanje zdravstvenega stanja delavcev v delovni organizaciji in za načrtovanje našega dela.

Sodeluje pri utrjevanju zdravja delavcev, v programu za varnost pri delu in humanizaciji dela. Predlaga ukrepe za izboljšanje slabih delovnih pogojev, rekreacije delavcev, pravilne prehrane in sodeluje pri vseh tistih nalogah in akcijah, ki pomagajo varovati in utrjevati zdravje delavcev.

Da bo pa svoje delo lahko opravljala uspešno in s pridom, se mora strokovno stalno izpopolnjevati.

## **Medicinska sestra in Rdeči križ**

Organizacija Rdečega križa, Rdečega polmeseca in Rdečega leva s soncem je organizirana v 113 deželah sveta.

Že od nastanka te humanitarne organizacije pred več kot 100 leti so bile medicinske sestre med prvimi aktivisti Rdečega križa in pobudniki širjenja njenih idej.

Tudi v Rdečem križu Slovenije sodeluje veliko medicinskih sester pri izvajanju prednostnega programa.

**V bodoče pa Rdeči križ Slovenije pričakuje še množičnejše sodelovanje vseh zdravstvenih delavcev, zlasti medicinskih sester.**