





Tervisekontroll ja selle tähtsus

Dr. Toomas Põld

Kas ikka vajalik?

- Tavaline tööpäev kestab 8 tundi
- Nädalas 40 tundi
- Kuus 168 tundi
- Aastas 1 848 tundi (11 kuud)
- Tööealine aeg $65-18 = 47$ aastat
- Töötunde 47 aasta jooksul 86 856

Organismi võimekus

- Uuringute alusel esmased organismi vananemise tunnused saavad alguse umbes 19 aastaselt
- 40 aastaselt märkavad inimesed ise, et nägemine muutub, kuulmisteravus langeb, ei ole sama palju jaksu kui varem, unevajadus muutub jne
- Töötervishoius jagamegi kokkuvõtetes töötajad kuni 40 aastasteks ja üle 40 aastasteks



Perearst (residentuur 3a)

- Pöördutakse, kui tekib tervise probleem
- Ühe patsiendi vastuvõtuks ette nähtud 20 min, osadel ukse juures kirjas: „Üks probleem ühel vastuvõtul!“
- Kui näiteks valutab õlg, vajadusel tehakse Rõ
- Uuringud on näidustuste põhised
- Arstil ei ole võimalik süveneda ka patsiendi tööülesannetesse
- Sageli patsient esmakordselt kohtubki 40-selt oma perearstiga
- PA tegeleb haigusliku seisundi lahendamisega

Töötervishoiuarst (residentuur 4a)

- Õppimise käigus külastab igat tüüpi asutusi
- Peab ise tegema mõned riskianalüüsid
- Tervisekontrolli käigus hindab organismi üldseisundit lähtuvalt tööülesannetest ja riskidest tööl
- Tegevus on ennetava iseloomuga
- Vajadusel külastab ettevõtet

Kus tervisekontrollle tehakse?

- Töötervishoid on eriarstiabi, mida saab läbi viia ainult Sotsiaalministri määrusega nr.25 2002a „Nõuded haiglavälise eriarstiabi osutamiseks vajalike ruumidele, sisseseadele ja aparatuurile“ alusel
- Tervisekontrollid, mis on tehtud asutuste oma ruumides, mille puudub vastav Terviseameti luba on ÕIGUSTÜHISED!

Baaspakett

- Vere kliiniline analüüs (hemogramm)
- Veresuhkru analüüs
- Kolesterooli analüüs
- Uriini analüüs
- Südame kardiogramm
- Vererõhu mõõtmine
- Mõõtmine, kaalumine, KMI, vööümbermõõt
- Südame- kopsude kuulatlemine
- Luu-lihaskonna kontroll
- PEF uuring

Lisauuringud (vastavalt riskidele)

- Maksa analüüsid
- Spirograafia
- Kopsu Rõ uuring
- Audiomeetria
- Müomeetria
- Jalavõlvi uuring jne

Eilne patsiendi juhtum

- 50a meespatsient
- Ametiks masinajuht-asfaltööline
- Tööstaaž 30a, viimases ametis 20a
- Riskifaktorid: müra, tolmu, bituumeni aurud, vibratsioon
- Spordiga ei tegele
- Suitsetab 30 sigaretti päevas
- Kõrgvererõhu tõbi aastaid
- II tüüpi diabeet
- Kuulmisteravuse langus

Objektiivselt

- KMI 50 (norm kuni 25)
- RR 180/110 mm Hg
- EKG-s vasaku vatsakese hüpertroofia
- Spirograafias hingamise halvenemine
- Luu-lihaskonda ei saa hinnata väljendunud rasvkoe tõttu
- Südametoonid tasased
- Kopsudes karenenud hingamiskahin
- ALT, AST - normis
- Kaela ümbermõõt 50cm
- Kliinilises veres leu kerge tõus
- VS 7.0 mmol/L, Cholestr 7,8 mmol/l



Mis teha, kas võib omal ametil töötada?

Läbipõlemine!

- Kompleksne häire, mille tunnuseks võivad olla väljendunud väsimus, kurnatus, negatiivne suhtumine ümbritsevasse.
- Sageli pikaldase tööstressi tulemus, mis kujuneb ebaõnnestunud katsetest toime tulla erinevate negatiivsete stressoritega
- Erineb depressioonist kuna see on generaliseerunud seisund, läbipõlemine on töökeskne.
- Sagedamini noorematel, põhjapoolsetel rahvastel, enam üksikutel kui paarisuhtes olevatel, naistöötajatel

Kuidas hinnata?

- Testid:
- Emotsionaalse enesetunde test
- Hamiltoni ärevusskaala test
- Hämiltoni depressioonitest
- Tööstressi küsimustik
- Intervjuu
- Üldiselt diagnoosib psühholoog

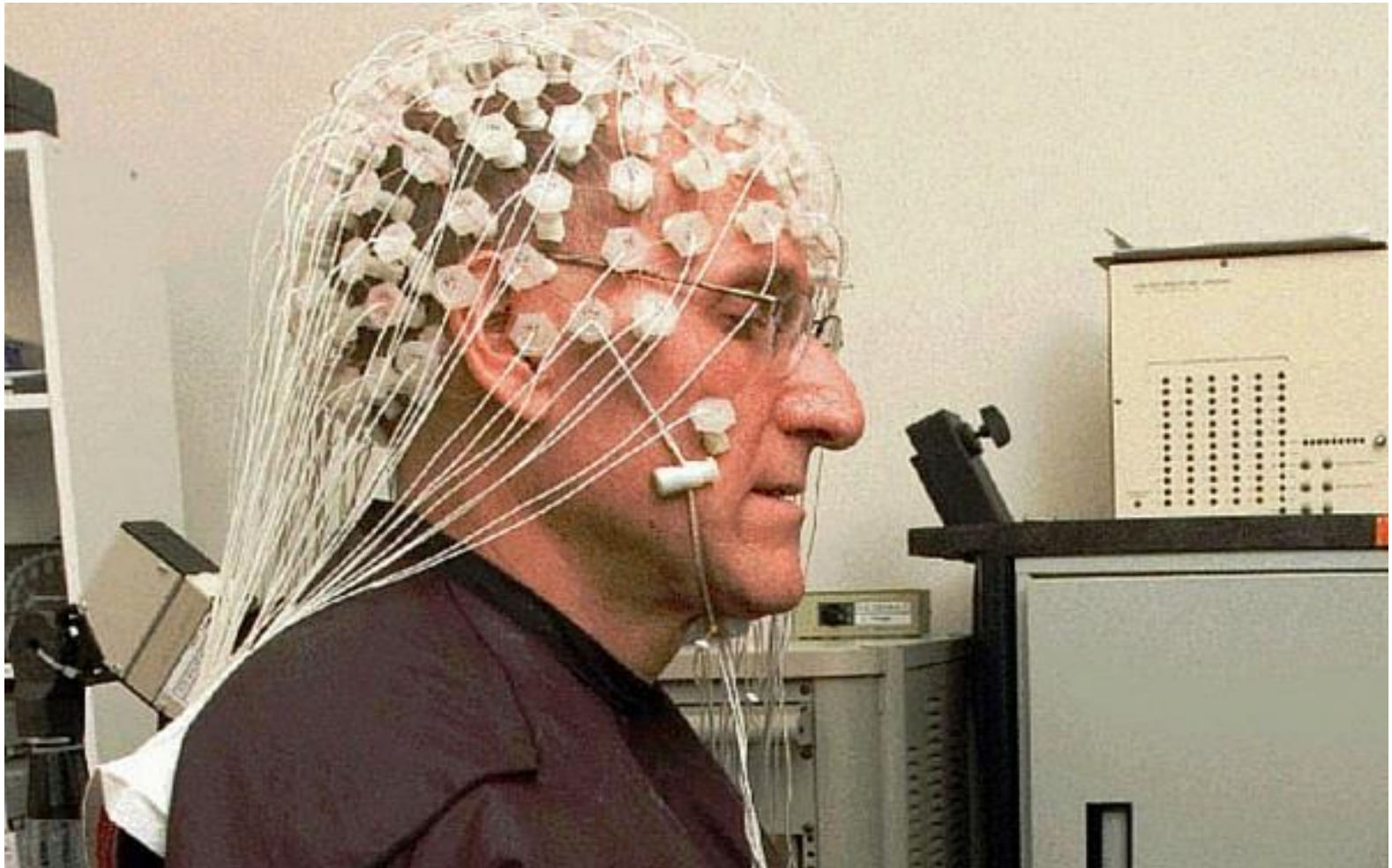


Ööpäevarütm ja uneapnoe

- Organism hindab kindlat rütmi ja harmooniat
- Välja puhkamiseks vaja 7-9h magada
- Õige magamineku aeg peaks olema enne 23.00
- Norskajatel uneapnoe, rütmihäired
- Uneuuringud „Unimed“ Lelle 24, Tartus – Kvartal
- Töö- ja liiklustraumade sage põhjusta
- Olemas portatiivne aparaat, antakse koju kaasa
- Tulevikus tervisekontrolli osa

Töötervishoiu kontrolli eesmärk

- Ennetada tööst põhjustatud haigusi
- Ennetada kutsehaigusi
- Leida võimalus inimesel jätkata õpitud ametil töötamist
- Piirangute ja soovitude eesmärk – võimaldada jätkamist olemasoleval ametil





Täna kuulamast!