



DARBUOTOJŲ SVEIKATOS STEBĖSENOS ĮMONĖJE REKOMENDACIJOS



Vilnius, 2013

Darbuotojų sveikatos stebėsenos įmonėje rekomendacijos parengtos vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-516 patvirtinto Higienos instituto 2011 metų veiklos plano priemonę Nr. 2.5.7 „Parengti profesinės sveikatos priežiūros paslaugų teikimo tvarkos aprašus, apibrėžiant profesinės sveikatos specialistų funkcijas pagal įmonių darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybų pavyzdinius nuostatus, atliekant darbuotojų sveikatos būklės stebėseną, organizuojant sveikos gyvensenos mokymus, rengiant darbuotojų stiprinimo programas ir organizuojant jų įgyvendinimą“. Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2012 m. rugpjūčio 10 d. raštu Nr. (11.4-192)10-6708, šios rekomendacijos talpinamos Higienos instituto interneto svetainėje.

Parengė:

Dr. Remigijus Jankauskas
Raimonda Eičinaitė – Lingienė
Rasa Venckienė
Romualdas Mačiūnas

Recenzavo:

Dr. Algimantas Urbelis, Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas
Dr. Paulius Vasilavičius, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Visuomenės sveikatos fakulteto Aplinkos ir darbo medicinos katedra

Apsvarstyta Higienos instituto Profesinės sveikatos centro posėdyje 2013-02-01, protokolo Nr. PSC2013-1.

Higienos institutas

Didžioji g. 22, LT-01128 Vilnius
Tel. +370 5 262 4583
Faks. +370 5 262 4663
El.p. institutas@hi.lt
www.hi.lt

TURINYS

ĮVADAS.....	4
DARBUOTOJŲ SVEIKATOS STEBĖSENOS ĮMONĖJE VYKDYMAS.....	4
Įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos programa	4
Įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos ataskaita.....	6
DARBUOTOJŲ SVEIKATOS STEBĖSENOS ĮMONĖJE DUOMENŲ RINKIMAS IR ANALIZĖ.....	7
1. Įmonės darbuotojų charakteristika	7
2. Darbuotojų sveikatos būklė.....	8
3. Profesinė rizika.....	9
4. Darbuotojų elgsena ir asmeninės rizikos veiksniai	11
5. Darbuotojų sveikatos priežiūra ir dalyvavimas profesinės rizikos prevencijos ir darbuotojų sveikatos stiprinimo programose.....	12
6. Darbuotojų pasitenkinimas įmonėje teikiamomis profesinės sveikatos paslaugomis..	14
TERMINŲ ŽODYNAS IR PAAIŠKINIMAI.....	15
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	20
NAUDINGOS NUORODOS	20
PRIEDAI	22
A. Asmens sveikatos rodikliai ir rizikos veiksniai. Ligų prevencija.....	22
B. Profesinė rizika	24
C. Periodiniai sveikatos tikrinimai	24
D. Profesinės ligos.....	25
E. Nelaimingi atsitikimai darbe	26
F. Psichosocialiniai veiksniai.....	26

IVADAS

Darbuotojų sveikatos stebėseną įmonėje vykdoma vadovaujantis Įmonių darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybų pavyzdiniais nuostatais, patvirtintais Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. birželio 2 d. įsakymu Nr. A1-266/V-575 (Žin., 2011, Nr. 69-3307), ir šiomis rekomendacijomis.

Darbuotojų sveikatos stebėseną įmonėje atliekama siekiant gauti išsamią informaciją apie įmonės darbuotojų sveikatos būklę, darbuotojų sveikatą veikiančius veiksnius ir ja remiantis planuoti ir įgyvendinti darbuotojų sergamumo prevencijos ir sveikatos stiprinimo priemones.

Šios rekomendacijos skirtos vadovautis įmonėse dirbantiems profesinės sveikatos specialistams ir kitiems specialistams, dalyvaujantiems atliekant darbuotojų sveikatos stebėseną.

Rekomendacijose pateikta pavyzdinė įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos programos ir ataskaitos struktūra, pagrindiniai ir rekomenduojami stebėtini rodikliai, duomenų šaltiniai, stebimų rodiklių interpretavimo gairės. Atskirame skyriuje pateikti svarbiausių rekomendacijose vartojamų sąvokų apibrėžimai ir paaiškinimai. Prieduose pateiktos pavyzdinės anketos darbuotojų apklausų vykdymui.

DARBUOTOJŲ SVEIKATOS STEBĖSENOS ĮMONĖJE VYKDYMAS

Įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos programa

Darbuotojų sveikatos stebėseną įmonėje atliekama numatytais terminais ir tvarka renkant, kaupiant, apdorojant, saugant, analizuojant ir vertinant darbuotojų sveikatos būklės, ją veikiančių veiksnių ir kitus duomenis. Darbuotojų sveikatos stebėseną organizuojama vadovaujantis įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos programa. Programa turi būti suderinta su įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos komitetu (jeigu toks įmonėje yra) ar darbuotojų atstovais. Programą tvirtina įmonės vadovas arba, jo pavedimu, įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos vadovas. Su patvirtinta programa supažindinami įmonės darbuotojai (įdarbinimo metu; visuotiniame įmonės darbuotojų susirinkime).

Įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos programos struktūra

1. Darbuotojų sveikatos stebėsenos įmonėje tikslas:

- surinkti ir įvertinti įmonės darbuotojų sveikatos būklės, darbuotojų sveikatą veikiančių veiksnių duomenis, siekiant pagrįsti darbuotojų sergamumo prevencijos ir sveikatos stiprinimo priemones.

2. Darbuotojų sveikatos stebėsenos įmonėje uždaviniai:

- reguliariai rinkti ir sisteminti įmonės darbuotojų sveikatos rodiklius, analizuoti ir vertinti įmonės darbuotojų sveikatos rodiklių lygius ir jų pokyčius;
- įvertinti profesinės rizikos veiksnių poveikį darbuotojų sveikatai;
- vadovaujantis analizės rezultatais, teikti siūlymus dėl profesinės rizikos, darbuotojų sergamumo prevencijos ir sveikatos stiprinimo priemonių rengimo ir įgyvendinimo

įmonėje;

- įvertinti profesinės rizikos prevencijos ir darbuotojų sveikatos stiprinimo programų efektyvumą;
- teikti darbdaviui, darbuotojams, asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros institucijoms apibendrintus įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos duomenis, reikalingus užtikrinti darbuotojų sveikatos apsaugą ir jos stiprinimą, taikomas profilaktines priemones ir jų efektyvumą.

3. Darbuotojų sveikatos stebėsenos įmonėje objektai ir stebimi rodikliai:

- įmonės darbuotojų charakteristika;
- darbuotojų sveikatos būklės duomenys (pateikiami darbuotojų sergamumo ir laikinojo nedarbingumo, darbuotojų profilaktinių sveikatos tikrinimų rodikliai);
- darbuotojų sveikatą veikiančių veiksnių duomenys (pateikiami profesinės rizikos veiksnių, darbuotojų elgsenos ir asmeninės rizikos veiksnių rodikliai, darbuotojų sveikatos priežiūros ir dalyvavimo profesinės rizikos prevencijos ir darbuotojų sveikatos stiprinimo programose rodikliai);
- darbuotojų pasitenkinimo įmonėje teikiamomis profesinės sveikatos paslaugomis duomenys.

Pateiktas rodiklių sąrašas nėra baigtinis ir atsižvelgiant į įmonės veiklos specifiką gali būti papildytas.

4. Duomenų teikėjai ir informacijos šaltiniai. Nurodoma, kaip numatomi duomenys bus gaunami. Informacijos šaltiniai gali būti:

- įmonės personalo skyriaus duomenys;
- asmens medicininė knygelė (sveikatos pasas) (F 048/a);
- sveikatos tikrinimų protokolai;
- nelaimingų atsitikimų ir incidentų registravimo žurnalas;
- Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (NDNT) ar gydytojų konsultacinių komisijų išvados;
- valstybinio darbo inspektoriaus išvados;
- profesinės sveikatos specialisto organizuojama tiesioginė įmonės darbuotojų apklausa;
- profesinės sveikatos specialisto atliekami darbuotojų sveikatos rodiklių tyrimai įmonėje;
- medicinos dokumentų išrašas (F 027/a) iš asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir kt.

5. Duomenų rinkimo, analizės, saugojimo ir ataskaitų rengimo tvarka, atsakingi vykdytojai.

- Nurodoma, koku periodiškumu bus renkami ir analizuojami duomenys. Rekomenduojama analizę atlikti (rengti ataskaitą) ne rečiau kaip kartą per metus.
- Nurodoma, kur ir kiek laiko įmonėje bus saugomi pirminiai ir ataskaitų duomenys, kam jie bus prieinami ir teikiami. Būtina užtikrinti asmens duomenų konfidencialumą. Pirminiai (asmeniniai) duomenys gali būti prieinami ir teikiami tik sveikatos priežiūros specialistams ir pačiam asmeniui, jei teisės aktai nenumato kitaip. Apibendrinti duomenys, iš kurių negalima atsekti konkretaus asmens, pristatomi įmonės darbuotojams ir darbdaviui bei gali būti teikiami asmens ir

visuomenės sveikatos priežiūros institucijoms. Rekomenduojama darbuotojų sveikatos stebėsenos ataskaitų duomenis įmonėje saugoti ne mažiau kaip 20 metų, geriausia nuolatos. Įmonei nustojus egzistuoti, šie duomenys perduodami teisės aktų nustatyta tvarka.

- Nurodomi asmenys, dalyvausiantys atliekant įmonės darbuotojų sveikatos stebėseną, jų funkcijos ir atsakomybė. Darbuotojų sveikatos stebėseną įmonėje organizuoja, programą ir ataskaitas rengia profesinės sveikatos specialistas, tačiau atskiruose etapuose gali dalyvauti darbuotojų saugos ir sveikatos specialistas ir kiti įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos specialistai, personalo skyriaus darbuotojai.

Ne rečiau kaip kartą per metus įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos programa peržiūrima ir, esant poreikiui, koreguojama atsižvelgiant į įmonės veiklos srities, darbuotojų skaičiaus ir kitus pokyčius.

Įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos ataskaita

Ne rečiau kaip kartą per metus parengiama įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos ataskaita (programos ataskaita). Atskaitos laikotarpis pasirenkamas atsižvelgiant į įmonės veiklos sritį, užimtumą, sezoniskumą, tačiau turėtų būti ne trumpesnis kaip 1 metai. Ataskaitą tvirtina įmonės vadovas arba, jo pavidimu, įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos vadovas. Su ataskaita supažindinamas įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos komitetas (jeigu toks įmonėje yra), įmonės darbuotojai bendrų susirinkimų metu.

Įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos ataskaitos struktūra

- 1. Darbuotojų sveikatos rodiklių analizė.** Pateikiami stebimų rodiklių duomenys (pavyzdinės lentelės pateiktos kitame skyriuje). Įvertinami svarbiausi ataskaitinio laikotarpio darbuotojų sveikatos būklės ir su ja susijusių profesinės rizikos veiksnių, darbuotojų elgsenos ir asmeninės rizikos veiksnių bei darbuotojų sveikatos priežiūros rodiklių lygiai.
- 2. Rekomenduojama įvertinti svarbiausių rodiklių dinamiką** (per ne trumpesnę kaip paskutinių 3 metų laikotarpį), atsižvelgiant į įmonėje vykdytas profesinės rizikos prevencijos ir darbuotojų sveikatos programas, strategijas ir priemones, aptarti šių priemonių įtaką darbuotojų sveikatos rodiklių pokyčiams.
- 3. Išvados ir rekomendacijos.** Aptariamos svarbiausios, specifinės įmonės darbuotojų sveikatos problemos ir pateikiamos jų sprendimo, rastų trūkumų šalinimo rekomendacijos. Darbdaviui ir darbuotojams turėtų būti formuluojamos atskiros rekomendacijos. Rengiant šią dalį rekomenduojama konsultuotis su kitų kompetencijų specialistais – darbų saugos specialistais, šeimos gydytojais, psichologais, mokslininkais ir tyrėjais, ekonomistais ir kitais.

Rekomenduojama ataskaitą pristatyti pranešimo forma visuotiniame įmonės darbuotojų susirinkime, dalyvaujant darbdaviui. Ataskaita, išvados ir rekomendacijos patalpinamos įmonės interneto svetainėje ir (ar) stende, gali būti parengiami lankstinukai įvairiomis tematikomis, informacija išsiunčiama darbuotojams elektroniniu paštu.

Rengiant ir pristatant ataskaitą, būtina laikytis etikos normų, nepažeidžiant Lietuvos Respublikos asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymo (Žin., 1996, Nr. 63-1479; Žin., 2008, Nr. 22-804) nuostatų. Ataskaitos turinys ir forma pritaikomi pagal įmonės dydį (darbuotojų ir padalinių skaičių), kad viešai būtų skelbiami tik apibendrinti, o ne asmeniniai duomenys. Darbuotojų sveikatos stebėsenos duomenys saugomi įmonėje (įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos tarnyboje), užtikrinant asmens duomenų konfidencialumą.

DARBUOTOJŲ SVEIKATOS STEBĖSENOS ĮMONĖJE DUOMENŲ RINKIMAS IR ANALIZĖ

Atliekant įmonės darbuotojų sveikatos stebėseną, renkami duomenys (rodikliai), nurodyti šio skyriaus lentelėse. Svarbiausių sąvokų apibrėžimus ir paaiškinimus rasite skyriuje „Terminų žodynas ir paaiškinimai“.

Toliau pateikiamos pavyzdinės lentelės, kurias rekomenduojama pateikti įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos ataskaitoje. Rekomenduojama pateikti ne tik absoliučius skaičius, bet ir santykinius rodiklius (proc. nuo visų įmonės, padalinio ar tam tikros grupės darbuotojų). Žvaigždute (*) pažymėti rodikliai yra papildomi (neprivalomi). Kiekvienoje dalyje atskirai nurodyti duomenų šaltiniai ir papildomos rekomendacijos ataskaitai.

Pateiktas rodiklių sąrašas nėra baigtinis ir atsižvelgiant į įmonės veiklos specifiką gali būti papildytas. Įmonėje esant skirtingo veiklos pobūdžio padaliniams (pavyzdžiui, administracija ir gamybos cechams), jiems rekomenduojama rodiklius skaičiuoti ir išvadas bei rekomendacijas pateikti atskirai.

Patariama ataskaitoje analizuoti įmonės darbuotojų sveikatos stebėsenos rodiklių lygius ir dinamiką per ne trumpesnę kaip paskutinių 3 metų laikotarpį.

1. Įmonės darbuotojų charakteristika

		Absoliutus skaičius (proc.)	
		Vyrai	Moterys
1.1.	Darbuotojų skaičius		
1.2.	Darbuotojai, dirbantys ne mažiau kaip 1 etato darbo krūviu		
1.3.	Darbuotojai, įdarbinti per ataskaitinį laikotarpį		
1.4.	Darbuotojai, išėję iš darbo per ataskaitinį laikotarpį		
1.5.	Darbuotojai, pakeitę darbo vietą įmonės viduje per ataskaitinį laikotarpį		
1.6.	Darbuotojai iki aštuoniolikos metų		
1.7.	Nėščios, neseniai pagimdžiusios, krūtimi maitinančios moterys		

Informacijos šaltiniai:

- įmonės personalo skyriaus duomenys.

Ataskaitoje:

- pateikiama statistinė informacija;
- analizuojamos priežastys, lėmusios darbuotojų kaitą.

2. Darbuotojų sveikatos būklė

		Absolūtus skaičius (proc.)	
		Vyrai	Moterys
2.1	Darbuotojai, kuriems nustatytas nepilnas darbingumo lygis	Darbingumo lygis (proc.):	
		100 – 60	
		30 – 55	
		0 – 25	
2.1.1*	Darbuotojai, kuriems pakartotinos ekspertizės metu buvo pakeistas darbingumo lygis	Sumažėjęs	
		Padidėjęs	
2.2	Darbuotojai, kuriems nustatytas netektas darbingumas dėl nelaimingo atsitikimo darbe ar profesinės ligos	Dėl profesinės ligos	
		Dėl nelaimingo atsitikimo	
2.3	Darbuotojai, kuriems nustatyta profesinė liga		
2.3.1	Darbuotojų, kuriems nustatyta profesinė liga, pasiskirstymas pagal profesinę ligą sukėlusius veiksnius	Veiksniai:	
		Fizikiniai	
		Cheminiai	
		Biologiniai	
		Ergonominiai	
		Psichosocialiniai	
2.4	Darbuotojai, kuriems profilaktinio periodinio sveikatos patikrinimo metu buvo leista dirbti su apribojimais		
	<i>Pastaba. Galima suskirstyti darbuotojus pagal rizikos veiksnius. Pavyzdžiui, išskirti darbuotojus, kuriems reikalingi antifonai.</i>		
2.5	Darbuotojai, kuriems profilaktinio periodinio sveikatos patikrinimo metu buvo nustatyta, jog dėl sveikatos būklės būtina pakeisti darbo sąlygas		
2.6	Darbuotojai, kuriems NDNT nustatė, jog jie negali dirbti veikiant kenksmingiems darbo aplinkos veiksniams	Veiksniai:	
		Fizikiniai	
		Cheminiai	
		Biologiniai	
		Ergonominiai	
		Psichosocialiniai	
<i>Pastaba. Galima suskirstyti pagal NDNT išskiriamus konkrečius darbo apribojimams taikomus rizikos veiksnius (žr. terminų žodyną ir paaiškinimus).</i>			
2.7	Darbuotojai, kuriems per ataskaitinį laikotarpį nustatytas laikinasis nedarbingumas dėl ligos		
2.8	Ilgai ir dažnai sergantys darbuotojai		

	<i>Pastaba. Ilgai sergantys – ilgiau nei 28 kalendorines dienas; dažnai sergantys – daugiau nei 4 kartus per metus (turėję laikiną nedarbingumą dėl ligos).</i>		
2.9	Darbuotojai, kuriems buvo diagnozuota lėtinė neinfekcinė liga(-os) ir kuriems yra pagerintos darbo/poilsio sąlygos		
2.10	Darbuotojai, per ataskaitinį laikotarpį turėję su darbu susijusių sveikatos problemų		
2.10.1*	Darbuotojų, per ataskaitinį laikotarpį turėjusių su darbu susijusių sveikatos problemų, pasiskirstymas pagal sveikatos problemą sukėlusius veiksnius	Veiksniai:	
		Fiziniai	
		Cheminiai	
		Biologiniai	
		Ergonominiai	
	Psichosocialiniai		
	Fiziniai		
2.11	Darbuotojai, kuriems buvo reikalingas neeilinis sveikatos patikrinimas		

Informacijos šaltiniai:

- įmonės personalo skyriaus duomenys,
- asmens medicininės knygelės (sveikatos pasai) (F Nr. 048/a),
- sveikatos tikrinimų protokolai,
- NDNT ar gydytojų konsultacinių komisijų išvados.

Ataskaitoje:

- pateikiama statistinė informacija;
- įvertinama, ar darbuotojų darbingumo sumažėjimas susijęs su profesine veikla, nelaimingu atsitikimu; kokie pagrindiniai veiksniai, ligos jį lemia;
- aptariama, kokių būdu buvo nustatytas darbingumo lygio sumažėjimas: profilaktinio sveikatos patikrinimo metu, profesinės sveikatos specialisto nukreipimu, darbuotojui kreipusis asmeniškai;
- apžvelgiama, ar po sumažėjusio darbingumo lygio, nustatytos profesinės ligos: darbuotojui buvo pritaikyta darbo vieta, pakeistas darbo grafikas, pakeistas darbo pobūdis, perkeltas į kitą darbovietę, atleistas;
- nurodomos priežastys, dėl kurių atliktas neeilinis sveikatos patikrinimas: darbdavio iniciatyva, sveikatos specialisto nukreipimas dėl galimo pakenkimo sveikatai darbo vietoje, darbuotojo pastebėtos sveikatos problemos;
- analizuojamos pagrindinės laikinojo nedarbingumo priežastys: infekcinės ligos, gydytojų specialistų nustatytos lėtinės neinfekcinės ligos ir susijęs gydymas, traumos, profesinės ligos, nelaimingi atsitikimai darbe, veiksniai, veikiančys darbuotojus darbo vietoje.

3. Profesinė rizika

		Absolūtus skaičius (proc.)	
		Vyrai	Moterys
3.1	Darbuotojai, dirbantys darbo vietose,	Veiksniai:	

	kuriuose nustatyti profesinės rizikos veiksniai	Fizikiniai		
		Cheminiai		
		Biologiniai		
		Ergonominiai		
		Psichosocialiniai		
		Fiziniai		
3.2	Darbuotojai, dirbančių darbo vietose, kuriuose profesinės rizikos veiksniai viršija nustatytus leistinus dydžius	Veiksniai:		
		Fizikiniai		
		Cheminiai		
		Biologiniai		
		Ergonominiai		
3.3	Darbuotojai, dirbantys ar dirbę su asbestu ir (ar) asbesto turinčiais produktais			
3.4	Darbuotojai, dirbantys ar dirbę su kitomis pavojingomis fibrinogeninio, jautrinančio, kancerogeninio, mutageninio ar toksiško reprodukcijai poveikio medžiagomis ir preparatais			
3.5	Darbuotojai, dirbantys ar dirbę su jonizuojančiosios spinduliuotės šaltiniais	Su atviraisiais šaltiniais		
		Su uždaraisiais šaltiniais		
3.5.1	Darbuotojai, viršijantys ribines profesinės apšvitos vertes	100 mSv efektinė dozė per 5 m.		
		50 mSv metinė efektinė dozė		
3.6	Darbuotojai, ištirti pagal įmonėje vykdomą biologinį monitoringą			
3.7	Nelaimingi atsitikimai darbe	Bendras skaičius		
		Lengvi atvejai		
		Sunkūs atvejai		
		Mirtini atvejai		
3.7.1*	Nelaimingi atsitikimai darbe, veikiant įvairiems veiksniams:	Veiksniai:		
		Fizikiniai		
		Cheminiai		
		Biologiniai		
		Ergonominiai		
		Psichosocialiniai		
		Fiziniai		
3.7.2*	Nelaimingi atsitikimai pakeliui į darbą ar iš darbo			
3.7.3*	Nelaimingi atsitikimai, įvykę dėl neblaivių asmenų			
3.8	Incidentai darbe			

Informacijos šaltiniai:

- įmonės profesinės rizikos įvertinimo dokumentai,
- asmens medicininės knygelės (sveikatos pasai) (F Nr. 048/a),
- nelaimingų atsitikimų ir incidentų registravimo žurnalas/ai,
- valstybinio darbo inspektoriaus išvados.

Ataskaitoje:

- pateikiama statistinė informacija;
- analizuojama, kokie pagrindiniai rizikos veiksniai dominuoja įmonėje; nurodoma, kada buvo atliktas darbo vietų profesinės rizikos vertinimas, kurie rizikos veiksniai viršija leistinas vertes;
- aptariama, kokios kompleksinės ir asmeninės apsaugos priemonės naudojamos, kokius standartus jos atitinka;
- nurodoma, kada buvo atlikta įrenginių techninė priežiūra, atnaujinimas;
- nurodoma, ar buvo atliktas valstybinio darbo inspektoriaus patikrinimas, kokie pažeidimai rasti, kokius pakeitimus reikalinga atlikti;
- analizuojamos nelaimingų atsitikimų priežastys: netinkamai įrengta darbo vieta, nesilaikoma darbų saugos reikalavimų, darbuotojas neinstrukuotas, darbuotojo kaltė ir kt.; jei įvyko sunkus ar mirtinas nelaimingas atsitikimas, nurodoma, kokia buvo valstybinio darbo inspektoriaus išvada;
- aptariama, kokie pakeitimai padaryti po nelaimingo atsitikimo, incidento.

Atsitikus nelaimingam įvykiui, bendradarbiaujant su darbų saugos specialistais, rekomenduojama atlikti darbuotojų anketinę apklausą apie pastebėtus darbų saugos pažeidimus, papildomus profesinės rizikos veiksnius, galimus darbo proceso pakeitimus, patobulinimus.

4. Darbuotojų elgsena ir asmeninės rizikos veiksniai

		Absolūtus skaičius (proc.)	
		Vyrai	Moterys
4.1	Pagyvenusio amžiaus (60 m. ir vyresni) darbuotojai		
4.2	Darbuotojai, kuriems nustatytas padidėjęs arterinis kraujo spaudimas	Patikrinti darbuotojai	
		Su padidėjusiu AKS	
		Besigydančios padidėjusį AKS	
4.3	Darbuotojai, kuriems nustatytas padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje	Pasitikrinę cholesterolio kiekį kraujyje	
		Turintys padidėjusį cholesterolio kiekį	
		Reguliuojantys cholesterolio kiekį kraujyje	
<i>Pastaba. Galima išskirti darbuotojų grupes, kuriems nustatytas padidėjęs MTL, TAG cholesterolio frakcijų kiekis.</i>			
4.4	Darbuotojai, kuriems nustatytas padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje	Pasitikrinę gliukozės kiekį kraujyje	
		Nustatytas padidėjęs gliukozės kiekis	
		Reguliuojantys gliukozės kiekį kraujyje	
4.4.1*	Darbuotojai, sergantys cukriniu diabetu	1 tipo	
		2 tipo	

4.5	Nutukę, antsvorį turintys ir nepakankamo svorio darbuotojai	Patikrinti darbuotojai		
		Nepakankamo svorio		
		Turintys antsvorį		
		Nutukę		
<i>Pastaba. Vertinama pagal KMI.</i>				
4.6	Rūkantys darbuotojai			
4.7	Darbuotojai, suvartojantys vidutiniškai daugiau kaip 2 SAV alkoholio per dieną			
4.8*	Darbuotojai, per ataskaitinį laikotarpį darbo vietoje pastebėti išgėrę			
4.9	Narkotines ar psichotropines medžiagas (ne gydytojo paskyrimu) vartojantys darbuotojai			
4.10	Darbuotojai, kasdien vartojantys šviežias daržoves ir vaisius			
4.11	Fiziškai aktyvūs (reguliariai besimankštinantys) darbuotojai			

Informacijos šaltiniai:

- darbuotojų apklausa (galima vadovautis priede pateikiamomis pavyzdinėmis anketomis);
- medicinos dokumentų išrašas (F 027/a) iš asmens sveikatos priežiūros įstaigos;
- esant galimybei – darbuotojų sveikatos rodiklių tyrimas įmonėje: arterinio kraujospūdžio, svorio, ūgio, gliukozės, cholesterolio koncentracijos matavimas; galima įtraukti papildomus duomenis – liemens apimtį, regėjimo aštrumą, klausos patikrinimą, pulsą ir kt., atsižvelgiant į įmonės veiklos specifiką ir veikiančius rizikos veiksnius;
- gali būti sudaromos sutartys tarp darbuotojų ir darbdavio (arba nurodoma kolektyvinėje sutartyje), kad išsamūs profilaktinių tikrinimų duomenys būtų pateikti įmonei.

Ataskaitoje:

- pateikiama statistinė informacija;
- analizuojamas darbuotojų pasiskirstymas pagal amžių;
- aptariamos dažniausios įmonės darbuotojų sveikatos problemos, palyginama su atitinkamos grupės šalies situacija (Lietuvos Respublikos duomenys pateikiami Higienos instituto Sveikatos informacijos centro internetinėje svetainėje adresu www.hi.lt / Sveikatos statistika);
- aptariamos pagrindinių sveikatos problemų priežastys;
- aptariama (siūloma), kokia taktika vykdoma įmonėje sprendžiant darbuotojų sveikatos problemas;
- pateikiama informacija, kur galima kreiptis dėl sveikatos problemų.

5. Darbuotojų sveikatos priežiūra ir dalyvavimas profesinės rizikos prevencijos ir darbuotojų sveikatos stiprinimo programose

			Absoliutus skaičius (proc.)	
			Vyrai	Moterys
5.1	Darbuotojai, kuriems	Kas 1 metus		

	periodiškai privaloma profilaktiškai tikrintis sveikatą	Kas 2 metus		
5.2	Darbuotojai, kurie per ataskaitinį laikotarpį pagal profilaktinių darbuotojų sveikatos tikrinimų išvadą:	dirbti gali		
		dirbti gali, bet ribotai		
		dirbti negali		
<i>Pastaba. Galima išskirti daugiau grupių pagal įmonės veiklos specifiką, pavyzdžiui: gali dirbti tik su antifonais; gali dirbti ne daugiau kaip 1,5 aukštyje.</i>				
5.3	Darbuotojai, kuriems, rekomenduojama pasiskiepyti, skaičius	Rekomenduojama pasiskiepyti		
		Pasiskiepiję		
<i>Pastaba. Skiepyti darbuotojus rekomenduojama remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. spalio 14 d. įsakymu Nr. V-716 „Dėl Darbuotojų, kurie skiepijami darbdavio lėšomis, profesijų ir pareigybių sąrašo patvirtinimo“ (Žin., 2004, Nr. 155-5664). Galima išskirti grupes pagal skiepų rūšį (ligą).</i>				
5.4	Darbuotojai, per ataskaitinį laikotarpį dalyvavę įmonėje įgyvendinamose profesinės rizikos prevencijos programose			
5.5	Darbuotojai, per ataskaitinį laikotarpį dalyvavę įmonėje įgyvendinamose sveikatos stiprinimo programose			
5.6*	Darbuotojų dalyvavimo valstybinėse onkologinių ligų profilaktikos programose rodikliai			
5.6.1	Darbuotojos moterys, pasitikrinusios dėl gimdos kaklelio vėžio			
5.6.2	Darbuotojos moterys, pasitikrinusios dėl krūties vėžio			
5.6.3	Darbuotojai vyrai, atlikę prostatos specifinio antigeno ar kitą tyrimą			
5.6.4	Darbuotojai, pasitikrinę dėl storosios žarnos vėžio			
<i>Pastaba. Nuo 2012-01-01 ši prevencinė programa vykdoma Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių apskrityse.</i>				
5.7*	Kiti darbuotojų sveikatos priežiūros rodikliai			
5.7.1	Darbuotojai, pasiskiepiję nuo gripo			
5.7.2	Darbuotojai, atlikę cholesterolio kiekio kraujyje tyrimą			
5.7.3	Darbuotojai, atlikę krūtinės ląstos rentgenogramą			

Informacijos šaltiniai:

- darbuotojų saugos ir sveikatos specialisto turimi duomenys;
- įmonės personalo skyriaus duomenys;
- asmens medicininė knygelė (sveikatos pasas) (F Nr.048/a);
- sveikatos tikrinimų protokolai;
- darbuotojų apklausa (galima vadovautis priede pateikiamomis pavyzdinėmis anketomis).

Ataskaitoje:

- pateikiama statistinė informacija;
- pateikiama informacija, kur atliekami įmonės darbuotojų profilaktiniai sveikatos tikrinimai, kokie pagrindiniai sveikatos rodikliai tikrinami, tikrinimų periodiškumas;
- analizuojama, kokiai daliai darbuotojų nustatytas darbo apribojimas, aptariamos pagrindinės priežastys, lėmusios darbo apribojimą;

- kokios priemonės, strategija priimta įmonėje išvengiant sveikatos problemų.
- aptariamoms (siūlomoms) įmonėje vykdomoms papildomoms sveikatos gerinimo programoms, kokią įtaką jos daro darbuotojų sveikatai.

Galima sukurti informacinę sistemą, kuri pagal valstybinių profilaktinių programų kriterijus kas metus atrinktų įmonės darbuotojus sveikatos patikrinimui, taip pat asmeniškai informuoti apie sveikatos problemas rizikos asmenis.

6. Darbuotojų pasitenkinimas įmonėje teikiamomis profesinės sveikatos paslaugomis

		Absoliutus skaičius (proc.)	
		Vyrai	Moterys
6.1	Darbuotojai, patenkinti atliekamais profilaktiniais periodiniais sveikatos tikrinimais		
6.2	Darbuotojai, patenkinti įmonėje atliekamais skiepijimais darbdavio lėšomis		
6.3	Darbuotojai, patenkinti įmonėje įgyvendinamomis profesinės rizikos prevencijos programomis		
6.4	Darbuotojai, patenkinti įmonėje įgyvendinamomis stiprinimo programomis		

Informacijos šaltiniai:

- darbuotojų apklausa (galima vadovautis priede pateikiamomis pavyzdinėmis anketomis).

Ataskaitoje:

- pateikiama statistinė informacija;
- aptariama, kokių profesinės sveikatos priežiūros paslaugų kokybę reikia gerinti.

TERMINŲ ŽODYNAS IR PAAIŠKINIMAI

Profesinės sveikatos specialistas – sveikatos priežiūros specialistas, turintis aukštąjį medicinos, visuomenės sveikatos ar slaugos išsilavinimą ir atitinkantis nustatytus reikalavimus. Reikalavimus profesinės sveikatos specialisto profesinei kvalifikacijai ir kompetencijai nustato Profesinės sveikatos specialistų, galinčių dirbti įmonėse, kvalifikacinių reikalavimų aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. balandžio 8 d. įsakymu Nr. V-271 (Žin., 2008, Nr. 43-1610; 2011, Nr. 140-6575).

Darbuotojų sveikatos stebėseną – tikslingai organizuotas ir sistemingai atliekamas darbuotojų sveikatos būklės, jų veikiančių veiksnių duomenų rinkimas, kaupimas, apdorojimas, saugojimas, analizė ir vertinimas. Vadovaujantis Įmonių darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybų pavyzdiniais nuostatais, patvirtintais Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. birželio 2 d. įsakymu Nr. A1-266/V-575 (Žin., 2011, Nr. 69-3307), darbuotojų sveikatos stebėseną įmonėje atlieka profesinės sveikatos specialistas.

Profilaktiniai darbuotojų sveikatos tikrinimai – darbuotojų, dirbančių galimos profesinės rizikos sąlygomis, sveikatos būklės tikrinimai, skirti sveikatos būklės stebėjimui, ankstyvų sveikatos sutrikimų nustatymui, profesinių ligų profilaktikai ir darbingumo išsaugojimui. Profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose tvarką nustato Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymas Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ (Žin., 2000, Nr. 47-1365). Dirbančiųjų privalomi profilaktiniai sveikatos tikrinimai gali būti: išankstiniai (prieš pradėdant darbą ar veiklą), periodiniai (darbo metu ar kai veikla yra tęsiama) bei neeiliniai (nesilaikant nustatyto periodiškumo).

Profesinė rizika – pavojaus sveikatai ar gyvybei (traumos ar kitokio darbuotojo sveikatos pakenkimo) galimybė dėl kenksmingo ir (ar) pavojingo darbo aplinkos veiksnio ar veiksnių poveikio. Profesinės rizikos vertinimo tvarką įmonėse reglamentuoja Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. spalio 16 d. įsakymu Nr. A1-159/V-612 patvirtinti Profesinės rizikos nuostatai (Žin., 2003, Nr. 100-4504).

Rizikos veiksniai:

- kenksmingi: biologiniai, cheminiai, ergonominiai, fizikiniai, psichosocialiniai;
- pavojingi: fiziniai.

Biologinis veiksnys – veiksnys, kurio pagrindą sudaro biologinės kilmės medžiagos, mikroorganizmai, įskaitant genetiškai modifikuotus, ląstelių kultūros bei žmogaus endoparazitai.

Cheminis veiksnys – cheminis elementas ar junginys, grynas ar mišinyje, egzistuojantis natūraliai arba pagamintas, naudojamas arba išskiriamas, įskaitant atliekas, bet kokio darbo proceso metu, pagamintas tikslingai ar ne, teikiamas rinkai ar ne.

Ergonominis veiksnys – veiksnys, kurio pagrindą sudaro fizinio darbo krūvis ir įtampa bei darbo vietos pritaikymas darbuotojo galimybėms.

Fizikinis veiksnys – veiksnys, kurio pagrindą sudaro fizinių substancijų kitimai aplinkoje, veikiantys organizmo būseną.

Psichosocialinis veiksnys – veiksnys, kuris dėl darbo sąlygų, darbo reikalavimų, darbo organizavimo, darbo turinio, įmonės darbuotojų tarpusavio ar darbdavio ir darbuotojo tarpusavio santykių sukelia darbuotojui psichinį stresą.

Fizinis veiksnys – veiksnys, kurio pagrindą sudaro pavojingas veiksnys, dėl kurio susidarius tam tikroms atsitiktinėms aplinkybėms, darbuotojas gali būti traumuotas dėl darbo priemonių, jų judančių dalių, kėlimo įrangos, keliamo krovinio, transporto priemonių, krentančių daiktų fizinio poveikio, taip pat dėl galimo sprogo, gaisro, statinių stabilumo ir tvirtumo neužtikrinimo.

Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (NDNT) išskiriami **rizikos veiksniai, taikomi darbo apribojimams:**

- biologiniai: darbas aplinkoje esant dulkėms;
- cheminiai: darbas aplinkoje esant cheminių jautrinančių medžiagų;
- ergonominiai: krovinio kėlimas rankomis, kai krovinio svoris daugiau kaip 10 kg (moterims), daugiau kaip 15 kg (vyrams), darbas, susijęs su nuolatiniu sėdėjimu, stovėjimu, vaikščiojimu, priverstiniais liemens palenkimais, nuolat pasikartojančiais pečių juostos, rankų, pirštų judesiais;
- fizikiniai: rankas ar visą kūną veikianti vibracija, triukšmo ekspozicijos lygis viršija 80 dB(A), šiluminė aplinka, neatitinkanti nustatytų pakankamos šiluminės aplinkos norminių verčių, darbas lauko sąlygomis, darbas su jonizuojančia spinduliuote;
- psichosocialiniai: naktinis darbas, pamaininis darbas, viršvalandžiai;
- fiziniai: darbai aukštyje – virš 1,3 m, virš 5 m, požeminiai darbai, darbai elektros srovės atžvilgiu pavojingose patalpose, darbai su mechaniniais įrenginiais, kai naudojama rankinė pastūma, transporto priemonės vairavimas.

Apšvitos vertės nustatomos remiantis HN 73:2001 „Pagrindinės radiacinės saugos normos“ (Žin., 2002, Nr. 11-388).

Atvirasis jonizuojančiosios spinduliuotės šaltinis – jonizuojančiosios spinduliuotės šaltinis, kurį naudojant, jame esančios radioaktyviosios medžiagos gali patekti į aplinką.

Uždarasis jonizuojančiosios spinduliuotės šaltinis – tai sandariame uždare apvalkale esanti radioaktyvioji medžiaga, kai apvalkalas yra tvirtas, kad išliktų sandarus naudojimo ir dėvėjimosi sąlygomis, kurioms šaltinis buvo suprojektuotas, taip pat ir numatomų nelaimių atvejais.

Profesinė liga – ūmus ar lėtinis darbuotojo sveikatos sutrikimas, kurį sukėlė vienas ar daugiau kenksmingų ir (ar) pavojingų darbo aplinkos veiksnių, nustatyta tvarka pripažintas profesine liga. Profesinių ligų sąrašas patvirtintas Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1994 m. lapkričio 30 d. nutarimu Nr. 1198 „Dėl Profesinių ligų sąrašo ir Lietuvos Respublikos profesinių ligų valstybės registro bei jo nuostatų“ (Žin., 1994, Nr. 94-1845; 2006, Nr. 16-553; 2009, Nr. 56-2202). Profesinių ligų nustatymo tvarką reglamentuoja Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004 m. balandžio 28 d. nutarimu Nr. 487 patvirtinti Profesinių ligų tyrimo ir apskaitos nuostatai (Žin., 2004, Nr. 69-2398; 2009, Nr. 144-6377; 2010, Nr. 145-7453).

Su darbu susijusios ligos (sveikatos problemos) – ligos (sveikatos problemos), kurioms atsirasti turi įtakos darbo sąlygos, įskaitant atvejus, kai darbas yra tik viena iš daugelio priežasčių. Galimos įvairios ligų sąsajos su darbu: kenksmingos darbo sąlygos gali būti ligos priežastimi; darbo sąlygos gali sustiprinti kitų ligos priežasčių poveikį ir pagreitinti ligos eigą, apsunkinti ligą ar jos pasekmes.

Vadovaujantis Europos Parlamento ir Tarybos reglamentu (EB) Nr. 1338/2008 dėl Bendrijos statistikos apie visuomenės sveikatą ir sveikatą bei saugą darbe, su darbu susijusi liga (sveikatos problema) nebūtinai yra pripažinta institucijos (oficialiai nustatyta). Šių ligų statistika renkama gyventojų nuomonės tyrimų, pavyzdžiui, Europos gyventojų sveikatos tyrimo (European Health Interview Survey), Europos darbo sąlygų tyrimo (European Working Conditions Survey), gyventojų užimtumo tyrimo (Labour Force Survey) metu.

Darbingumo lygis – asmens pajėgumas įgyvendinti anksčiau įgytą profesinę kompetenciją ar įgyti naują profesinę kompetenciją arba atlikti mažesnės kompetencijos reikalaujančius darbus. Darbingumo lygio nustatymą reglamentuoja Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. kovo 21 d. įsakymas Nr. A1-78/V-179 „Dėl Darbingumo lygio nustatymo kriterijų aprašo ir Darbingumo lygio nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2005, Nr. 38-1253).

Kai darbingumo lygis:

- 0 – 25 % - asmuo laikomas nedarbingu, negali dirbti įprastinėmis sąlygomis, t. y. gali dirbti tik pagal negalios pobūdį pritaikytoje darbo aplinkoje;
- 30 – 55 % - asmuo laikomas iš dalies darbingu, gali dirbti įprastinėmis darbo sąlygomis, atsižvelgiant į NDNT išvadą dėl darbo pobūdžio ir sąlygų pateiktas rekomendacijas;
- 100 – 60 % - darbingas asmuo.

Darbingumo lygio pokyčiai: pavyzdžiui, jei darbuotojo ankstesnis darbingumo lygis buvo 40 %, o po pakartotino darbingumo lygio vertinimo 55 %, tokiu atveju laikoma, kad darbingumo lygis padidėjęs, ir atvirkščiai.

Nelaimingas atsitikimas darbe – įvykis darbe, įskaitant eismo įvykį darbo laiku, nustatyta tvarka iširtas ir pripažintas nelaimingu atsitikimu darbe, kurio padarinys – darbuotojo trauma (lengva, sunki, mirtina). Įvykis darbe, kai darbuotojas mirė dėl ligos, nesusijusios su darbu, nepriskiriamas prie nelaimingo atsitikimo darbe.

Nelaimingas atsitikimas pakeliui į darbą ar iš darbo – įvykis, įskaitant eismo įvykį darbuotojui vykstant į darbą ar iš darbo, įvykęs darbuotojo darbo dienomis kelyje tarp darbovietės ir: 1) gyvenamosios vietos; 2) ne darbovietėje esančios vietos, kurioje darbuotojui išmokamas darbo užmokestis; 3) vietos ne darbovietės teritorijoje, kurioje darbuotojas gali būti pertraukos pailsėti ir pavalgyti metu.

Nelaimingų atsitikimų darbe, pakeliui į darbą ar iš darbo tyrimo tvarką reglamentuoja Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004 m. rugsėjo 2 d. nutarimu Nr. 1118 patvirtinti Nelaimingų atsitikimų darbe tyrimo ir apskaitos nuostatai (Žin., 2004, Nr. 136-4945).

Incidentas – įvykis, susijęs su darbu, kai nesužeidžiamas nė vienas darbuotojas arba kai dėl darbuotojo traumos, gautos per šį įvykį, reikalinga tik pirmoji medicinos pagalba.

Ilgai ir dažnai sergantys darbuotojai – darbuotojai, turintys ilgesnį nei 28 kalendorinių dienų trukmės laikiną nedarbingumą dėl ligos dažniau nei 4 kartus per metus.

KMI – kūno masės indeksas. $KMI = \text{svoris (kg)} / \text{ūgis}^2 \text{ (m)}$.

KMI < 18,5 – nepakankamas svoris

KMI 25 – 29,9 – antsvoris

KMI < 30 – nutukimas

Lėtinės neinfekcinės ligos – širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL), arterinė hipertenzija, insultas, onkologiniai susirgimai, nutukimas, lėtinės kvėpavimo sistemos ligos, 2 tipo cukrinis diabetas ir kt.

Cukraus (gliukozės) kraujyje norma: 3,3 – 5,5 mmol/l nevalgius.

Cukrinis diabetas – įvairių paveldimų ir įgytų priežasčių sukeltas medžiagų apykaitos sutrikimas, lėtinė liga, kuria sergant dėl insulino gamybos, sekrecijos ir jo poveikio pakitimų (audinių atsparumo insulinui) arba dėl abiejų priežasčių sutrinka visa medžiagų apykaita (angliavandenių, baltymų, riebalų), atsiranda lėtinė hiperglikemija ir daugelio organų (ypač akių, inkstų, nervų, širdies ir kraujagyslių) ilgalaikis pažeidimas ar disfunkcija. Cukrinis diabetas etiologiškai klasifikuojamas:

- 1 tipo – nuo insulino priklausomas, dažniausiai prasidedantis vaikystėje, dėl kasos pakenkimo sutrinka insulino normali gamyba, gydomas insulinu;
- 2 tipo – nuo insulino nepriklausomas, dažniausiai išsivysto vyresniame amžiuje, dėl organizmo metabolinių pokyčių sutrinka insulino pasisavinimas audiniuose, gydomas medikamentais, insulinu arba kombinuotai.

Cholesterolis – riebaluose tirpus steroidinis alkoholis, randamas gyvulinės kilmės riebaluose. Didžiąją dalį cholesterolio – apie 70 proc. pagamina žmogaus organizmas, likusi dalis cholesterolio patenka su gyvūninės kilmės maistu. **Bendro cholesterolio kraujyje norma** – 5,2 mmol/l. Kraujyje cholesterolis netirpus sujungtas su kraujo plazmos baltymais – lipoproteinais. Pagal tai, su kokiais lipoproteinais cholesterolis susijungia, jis skirstomas:

- mažo tankio lipoproteinų cholesterolis (MTL cholesterolis), dar vadinamas „bloguoju“ cholesteroliu, sintetinamas kepenyse ir žarnų gleivinėje, pernešamas į periferinius audinius, dėl padidėjusio kiekio patenka ant kraujagyslių sienelių, vystosi aterosklerozė, didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką;
- didelio tankio lipoproteinų cholesterolis (DTL cholesterolis), arba „gerasis“ cholesterolis, cholesterolį iš periferinių audinių neša į kepenis tulžies rūgščių sintezei, mažina cholesterolio kaupimąsi ant kraujagyslių sienelių, mažina širdies ir kraujagyslių ligų riziką;
- TAG – glicerolio ir riebalų rūgščių esteriai.

Normalus arterinis kraujo spaudimas (AKS): 120/80mmHg. **Asmenys, besigydantys padidėjusį AKS** – asmenys, naudojantys arterinei hipertenzijai gydyti skirtus vaistus.

Standartinis alkoholio vienetas (SAV) – 1 SAV sudaro: 40 g stiprių gėrimų, 120 g likerio ar stipraus vyno, 150 g vyno, 330 g alaus.

Alkoholio suvartojimo kiekiai, kurie sukelia mažą riziką organizmo sveikatai:

- vyrams – 3 alkoholio vienetai per dieną, arba daugiausia 21 vienetas per savaitę (tačiau mažiausiai 2 dienos be alkoholio per savaitę);
- moterims – 2 vienetai per dieną, arba daugiausia 14 vienetų per savaitę (tačiau mažiausiai 2 dienos be alkoholio per savaitę).

Didesnis suvartotų vienetų skaičius padidina susirgti kasos, kepenų ūminiu, lėtiniu uždegimu ir kitomis virškinamojo trakto ligomis, sukelia psichikos ir elgesio sutrikimus.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos vykdomos prevencinės programos

- Storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos finansavimo programa, skirta asmenims nuo 50 iki 75 metų. Imunohistocheminis testas slaptam kraujavimui išmatose nustatyti 1 kartą per 2 metus.
 - Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa, skirta moterims nuo 25 iki 60 metų. Gimdos kaklelio citologinis tepinėlis 1 kartą per 3 metus (jei tepinėlyje nerasta pakitimų).
 - Atrankinės mamografinės patikros dėl krūties vėžio programa, skirta moterims nuo 50 iki 69 metų. Mamograma 1 kartą per 2 metus.
 - Priešinės liaukos (prostatos) vėžio ankstyvosios diagnostikos programa, skirta vyrams nuo 50 iki 75 metų bei vyrams nuo 45 metų, kurių tėvai ar broliai yra sirgę prostatos vėžiu. Kraujo tyrimas PSA (prostatos specifinio antigeno) nustatymui 1 kartą per 2 metus (jei rezultatas normos ribose).
 - Širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos programa, skirta vyrams nuo 40 iki 55 metų ir moterims nuo 50 iki 65 metų. Elektrokardiograma, gliukozės, cholesterolio ir jo frakcijų tyrimas, žmogaus rizikos veiksnių įvertinimas kas 5 metus.
-

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymas Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ (Žin., 2000, Nr. 47-1365).
2. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. spalio 25 d. įsakymas Nr. A1-457/V-961 „Dėl Profesinės rizikos vertinimo bendrųjų nuostatų patvirtinimo“ (Žin., 2012, Nr. 126-6350).
3. Lietuvos higienos norma HN 73:2001 „Pagrindinės radiacinės saugos normos“ (Žin., 2002, Nr. 11-388).
4. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1994 m. lapkričio 30 d. nutarimas Nr. 1198 „Dėl Profesinių ligų sąrašo ir Lietuvos Respublikos profesinių ligų valstybės registro bei jo nuostatų“ (Žin., 1994, Nr. 94-1845; 2006, Nr. 16-553; 2009, Nr. 56-2202).
5. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004 m. balandžio 28 d. nutarimas Nr. 487 „Dėl Profesinių ligų tyrimo ir apskaitos nuostatų patvirtinimo“ (Žin., 2004, Nr. 69-2398).
6. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. kovo 21 d. įsakymas Nr. A1-78/V-179 „Dėl Darbingumo lygio nustatymo kriterijų aprašo ir Darbingumo lygio nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2005, Nr. 38-1253).
7. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004 m. rugsėjo 2 d. nutarimas Nr. 1118 „Dėl Nelaimingų atsitikimų darbe tyrimo ir apskaitos nuostatų patvirtinimo“ (Žin., 2004, Nr. 136-4945).
8. A. Urbelis ir kt. Profesinė sveikata (vadovėlis). Vilnius, Vaistų žinios, 2008.
9. V. Obelenis ir kt. Darbo medicina (universitetinis vadovėlis). Vilnius, Pozicija, 2007.
10. Internistas. Praktinis vadovas. Vyr. red. prof. dr. V. Šapoka. Vilnius, 2008.
11. G. Zaleskis. Pagrindinių laboratorinių tyrimų žinynas. Vilnius, Vaistų žinios, 2011.
12. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. Factsheet 93. Darbdavių galimybės stiprinti darbuotojų sveikatą. http://osha.europa.eu/lt/publications/factsheets/lt_93.pdf
13. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. Factsheet 32. Kaip spręsti psichologinius – socialinius klausimus ir sumažinti stresą darbe. http://osha.europa.eu/lt/publications/factsheets/lt_32.pdf
14. Alkoholis ir pirminė sveikatos priežiūra: atpažinimo ir trumpų intervencijų mokymo programa. Metodinė medžiaga. Vilniaus priklausomybės ligų centras, 2009. <http://www.vplc.lt/images/files/Alkoholis%20ir%20pirmine%20sveikatos%20prieziura.pdf>

NAUDINGOS NUORODOS

- <http://www.hi.lt/> – Higienos institutas
- <http://www.vdi.lt/> – Lietuvos Respublikos valstybinė darbo inspekcija prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos
- <http://osha.europa.eu/lt> – Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra (European Agency for Safety and Health at Work, EU-OSHA)
- <http://www.ndnt.lt/> – Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos
- <http://www.balticseaosh.net/> – Baltijos jūros šalių tinklas profesinės sveikatos ir saugos srityje (Baltic Sea Network on Occupational Health and Safety, BSN)

- http://www.who.int/occupational_health/en/ – Pasaulio sveikatos organizacijos (World Health Organization, WHO) profesinės sveikatos svetainė
 - <http://www.ilo.org/> – Tarptautinė darbo organizacija (International Labour Organization, ILO)
-

PRIEDAI

Pateiktos pavyzdinės anketos, kuriomis galima vadovautis atliekant darbuotojų apklausas įmonėje. Darbuotojų apklausa vertinga atlikti ne tik siekiant nustatyti būtinus darbuotojų sveikatos stebėsenos rodiklius, bet ir siekiant gauti papildomą informaciją apie darbuotojų pasitenkinimą įmonėje vykdoma profesinės sveikatos priežiūros veikla, jų požiūrį ir lūkesčius. Klausimus rekomenduojama koreguoti atsižvelgiant į įmonės veiklos specifiką, dydį, specialistų skaičių, darbuotojų sudėtį.

Darbuotojų apklausa turi būti anoniminė, atliekama laikantis etikos reikalavimų, gali būti atliekama internetu.

A. Asmens sveikatos rodikliai ir rizikos veiksniai. Ligų prevencija

	Data:		
1.	Jūs esate:	Vyras	Moteris
2.	Ar žinote, koks yra normalus arterinis kraujospūdis (AKS)?	Įrašykite	
3.	Ar Jūsų AKS padidėjęs? (Jeigu ne, tęskite nuo 6 klausimo)	Taip	Ne
4.	Ar Jūs gydotės padidėjusį AKS?	Taip	Ne
5.	Kada paskutinį kartą aptarėte padidėjusio AKS gydymą su gydytoju?	Prieš 1 mėn.	Prieš 1 metus
6.	Ar žinote, kokią riziką sukelia padidėjęs AKS?	Taip	Ne
7.	Ar Jūsų šeimoje buvo sergančių miokardo infarktu, galvos smegenų insultu?	Taip	Ne
8.	Ar Jums reikalinga papildoma informacija apie padidėjusį AKS, susijusią riziką, gydymo galimybes?	Taip	Ne
9.	Ar kada nors tikrinotės (bendrą) cholesterolį kraujyje?	Taip	Ne
10.	Ar žinote, kokia yra (bendro) cholesterolio kraujyje norma?	Įrašykite	
11.	Ar esate girdėję apie gerąjį (DTL) ir blogąjį (MTL) cholesterolį?	Taip	Ne
12.	Ar Jūsų (bendras) cholesterolis padidėjęs? (Jeigu ne, tęskite nuo 15 klausimo)	Taip	Ne
13.	Ar naudojate vaistus, mažinančius cholesterolio kiekį?	Taip	Ne
14.	Kada paskutinį kartą aptarėte su gydytoju padidėjusio cholesterolio gydymo taktikas?	Prieš 1 mėn.	Prieš 1 metus
15.	Ar žinote, kokį poveikį daro padidėjęs cholesterolis?	Taip	Ne
16.	Ar kada nors tikrinotės cukrų (gliukozę) kraujyje?	Taip	Ne
17.	Ar žinote, kokia yra cukraus (gliukozės) kraujyje norma?	Įrašykite	
18.	Ar žinote, kokį poveikį daro padidėjęs cukrus (gliukozė) kraujyje?	Taip	Ne
19.	Ar Jūsų šeimoje yra sergančių cukriniu diabetu?	Taip	Ne
20.	Ar Jūs sergate cukriniu diabetu? (Jeigu ne, tęskite nuo 23 klausimo)	Taip	Ne

21.	Kada paskutinį kartą aptarėte su gydytoju cukrinio diabeto gydymo taktikas?	Prieš 1 mėn.	Prieš 1 metus	Neaptarėme	
22.	Ar darbo vietoje Jums kyla problemų pasimatuoti gliukozės kiekį kraujyje ar susileisti insulino dozę?		Taip	Ne	
23.	Kiek kartų per savaitę vartojate alkoholi?	1 kartą	2 – 3 kartus	>3 kartus	Nevartuju
24.	Kokią kiekį alkoholio paprastai suvartojate vienu kartu?	1 SAV	2 – 3 SAV	> 3 SAV	
	<i>Standartinis alkoholio vienetas (SAV) – 1 SAV sudaro: 40 g stiprių gėrimų, 120 g likerio ar stipraus vyno, 150 g vyno, 330 g alaus.</i>				
25.	Ar manote, kad toks alkoholio kiekis nekenkia Jūsų sveikatai?		Taip	Ne	
26.	Ar vartojote alkoholi darbo vietoje?		Taip	Ne	
27.	Ar žinote savo svorį?		Taip (įrašykite)		Nežinau
28.	Ar žinote savo ūgį?		Taip (įrašykite)		Nežinau
29.	Ar turite antsvorį?		Taip	Ne	Nežinau
30.	Ar esate fiziškai aktyvus/sportuojate?		Taip	Ne	
31.	Ar Jums reikalinga informacija apie kūno svorio mažinimo priemones?		Taip	Ne	
32.	Ar žinote kokios Lietuvoje vykdomos valstybinės ligų prevencijos programos?		Taip	Ne	
33.	Ar dalyvavote gimdos kaklelio vėžio (25 – 65 m. moterims) prevencijos programoje?		Taip	Ne	
34.	Ar dalyvavote krūties vėžio (50 – 69 m. moterims) prevencijos programoje?		Taip	Ne	
35.	Ar dalyvavote storosios žarnos vėžio (50 – 75 m. moterims ir vyrams) prevencijos programoje?		Taip	Ne	
36.	Ar dalyvavote širdies ir kraujagyslių ligų (50 – 65 m. moterims, 40 – 55 m. vyrams) prevencijos programoje?		Taip	Ne	
37.	Ar dalyvavote priešinės liaukos ankstyvos vėžio diagnostikos (50 – 75 m. vyrams) programoje?		Taip	Ne	
38.	Ar Jums reikalinga papildoma informacija apie Lietuvoje vykdomas ligų prevencijos programas?		Taip	Ne	
39.	Kada paskutinį kartą pasiskiepijote nuo gripo?		(Įrašykite)	Nesiskiepijau	
40.	Kada paskutinį kartą Jums buvo atlikta krūtinės ląstos rentgenograma?	Prieš 1 mėn.	Prieš 1 metus	Neatlikta	
41.	Kada paskutinį kartą apsilankėte pas šeimos gydytoją?	Prieš 1 mėn.	Prieš 1 metus	Prieš >3 m.	
42.	Ar per pastaruosius 12 mėn. turėjote su darbu susijusių sveikatos problemų?		Taip	Ne	
43.	Ar žinote, kokios prevencinės priemonės vykdomos Jūsų įmonėje?		Taip	Ne	
44.	Ar dalyvaujate įmonėje vykdomose rizikos prevencijos programose? (Jei ne, tęskite nuo 46 klausimo)		Taip	Ne	
45.	Ar esate jomis patenkintas?		Taip	Ne	
46.	Ar dalyvaujate įmonėje vykdomose sveikatos stiprinimo programose? (Jei ne, tęskite nuo 48 klausimo)		Taip	Ne	
47.	Ar esate jomis patenkintas?		Taip	Ne	
48.	Ar norėtumėte papildomų programų, kokių?	Įrašyti			

49.	Kokių pageidavimų turite sveikatos priežiūros įmonėje klausimais?	Įrašyti
-----	---	---------

B. Profesinė rizika

	Data:		
1.	Ar buvote supažindintas su įmonės vykdoma veikla/gaminama produkcija?	Taip	Ne
2.	Ar Jums buvo atliktas instruktavimas darbo vietoje?	Taip	Ne
3.	Ar buvote supažindintas su Jūsų darbo pobūdžiu?	Taip	Ne
4.	Ar buvote supažindintas su Jūsų pareigomis, reikalaujama kompetencija?	Taip	Ne
5.	Ar buvo atlikti papildomi mokymai, kurie pagerino Jūsų darbo įgūdžius, kompetenciją?	Taip	Ne
6.	Ar papildomus mokymus inicijuoja darbdavys?	Taip	Ne
7.	Ar buvote informuotas, kada atliktas darbo vietos rizikos vertinimas?	Taip	Ne
8.	Ar buvote supažindintas su Jūsų darbo vietos keliamo rizika?	Taip	Ne
9.	Ar dalyvavote darbo vietos rizikos vertinime?	Taip	Ne
10.	Ar informuojate darbdavį, pastebėjus naują rizikos veiksnį?	Taip	Ne
11.	Ar darbdavys užtikrina, kad gautumėte tas sveikatos apsaugos priemones, kurias turite teisę gauti?	Taip	Ne
12.	Ar buvote supažindintas su kolektyvinėmis, asmeninėmis apsaugos priemonėmis?	Taip	Ne
13.	Ar Jums teikiamos apsaugos priemonės pakankamai apsaugo nuo rizikos veiksnių?	Taip	Ne
14.	Ar žinote, kokius standartus atitinka Jūsų apsaugos priemonės?	Taip	Ne
15.	Ar teikiamos apsaugos priemonės ergonomiškos, patogios Jūsų darbo vietoje?	Taip	Ne
16.	Ar nusidėvėjusios apsaugos priemonės pakeičiamos laiku?	Taip	Ne
17.	Ar darbdavys dažnai pasiteirauja, kokių pakeitimų reikia Jūsų darbo vietoje?	Taip	Ne
18.	Ar Jums pakanka žinių, kad žinotumėte, ką turite daryti, kad Jūs ir kiti asmenys būtų saugūs?	Taip	Ne
19.	Ar Jūsų darbo vietoje pakanka prieinamų informacijos šaltinių apie apsaugos priemones, darbo saugą, riziką saugai ir sveikatai?	Taip	Ne
20.	Ar pastebite nesaugiai dirbančius kolegas?	Taip	Ne
21.	Ar žinote, kam reikia pranešti apie nesaugiai dirbančius kolegas?	Taip	Ne
22.	Ar esate supažindintas su naujausiomis pirmos pagalbos suteikimo rekomendacijomis?	Taip	Ne
23.	Ar žinote, ko reikia imtis įvykus avarijai, nelaimingam atsitikimui?	Taip	Ne
24.	Ar profesinės sveikatos specialistas turėtų Jus papildomai informuoti apie profesinės rizikos poveikį Jūsų sveikatai?	Taip	Ne
25.	Ar profesinės sveikatos specialistas pakankamai dažnai domisi Jūsų darbo vieta?	Taip	Ne
26.	Kokių turite pastebėjimų ar siūlymų, kurie pagerintų Jūsų darbo vietą?	Įrašyti	

C. Periodiniai sveikatos tikrinimai

	Data:		
1.	Ar žinote, kodėl atliekami profilaktiniai periodiniai profilaktiniai sveikatos patikrinimai?	Taip	Ne
2.	Ar žinote, kur Jūsų įmonės darbuotojai tikrinasi sveikatą?	Taip	Ne

3.	Ar žinote, kokius sveikatos rodiklius Jums reikalinga patikrinti?			Taip	Ne
4.	Ar žinote, kaip dažnai Jums reikalinga patikrinti sveikatą?			Taip	Ne
5.	Ar buvote supažindintas su Jūsų sveikatos patikrinimo išvadomis?			Taip	Ne
6.	Ar žinote, kas Jūsų įmonėje atsakingas už darbuotojų sveikatą?			Taip	Ne
7.	Ar žinote, kokias turite teises sprendžiant sveikatos problemas įmonėje?			Taip	Ne
8.	Kas Jus informavo apie periodinius sveikatos tikrinimus?	Profesinės sveikatos specialistas	Darbdavys	Kolegos	Šeimos (bendrosios praktikos) gydytojas
9.	Ar Jums buvo nustatytas darbo apribojimas?			Taip	Ne
10.	Koks buvo nustatytas darbo apribojimas?		Draudžiama dirbti tam tikrus darbus	Rekomenduota naudoti apsaugos priemones	Rekomenduota keisti darbo vietą
11.	Ar teigiamai vertinate periodinius sveikatos tikrinimus?			Taip	Ne
12.	Ar buvote periodinį sveikatos tikrinimą atliekančio gydytojo nukreiptas pas specialistą dėl papildomo ištyrimo ar gydymo?			Taip	Ne
13.	Ar periodinio sveikatos tikrinimo metu Jums buvo nustatyta liga, nesusijusi su darbo vietos keliama rizika?			Taip	Ne
14.	Ar norėtumėte, kad periodinio sveikatos tikrinimo metu Jums būtų iširti papildomi sveikatos rodikliai?			Taip	Ne
15.	Kokių papildomų tyrimų pageidautumėte?		Įrašyti		
16.	Kokių tyrimų norėtumėte atsisakyti?		Įrašyti		
17.	Ar už papildomus tyrimus, Jūsų nuomone, turėtų apmokėti darbdavys?			Taip	Ne
18.	Ar periodinio sveikatos tikrinimo metu pastebėjote neatitikimų tarp Jūsų atliekamo darbo ir profesinės rizikos įvertinimo?			Taip	Ne
19.	Ar periodinio sveikatos tikrinimo metu Jums buvo įtarta profesinė liga?	Taip (įrašykite, kokia)			Ne

D. Profesinės ligos

	Data:				
1.	Ar žinote, kas yra profesinė liga?			Taip	Ne
2.	Jūsų manymu, kokios pagrindinės priežastys lemia profesinę ligą?	Darbo aplinka	Netinkama sveikatos priežiūra	Netinkamos apsaugos priemonės	Netinkamas darbuotojo elgesys
3.	Kas gali įtarti profesinę ligą?	Darbuotojas	Šeimos gydytojas	Profesinės sveikatos specialistas	Darbo medicinos gydytojas
4.	Ar Jūsų aplinkoje yra žmonių, kuriems nustatyta profesinė liga?			Taip	Ne
5.	Ar profesinės ligos nustatymo faktas Jus baugina?			Taip	Ne
6.	Ar Jūs kreipėtės dėl profesinės ligos nustatymo?			Taip	Ne

7.	Ar Jums buvo nustatyta profesinė liga?	Taip	Ne
8.	Ar profesinė liga pakeitė Jūsų darbingumo lygį?	Taip	Ne
9.	Ar įmonėje reikalinga detalesnė informacija apie profesines ligas?	Taip	Ne

E. Nelaimingi atsitikimai darbe (NA)

	Data:		
1.	Ar per pastaruosius 12 mėnesių patyrėte NA Jūsų dabartiniame darbe?	Taip	Ne
2.	Ar per pastaruosius 12 mėnesių patyrėte NA vykstant į Jūsų dabartinį darbą ar iš darbo? (Jei į 1 ir 2 klausimus atsakėte „ne“, tęskite nuo 16 klausimo)	Taip	Ne
3.	Ar informavote darbdavį apie NA?	Taip	Ne
4.	Ar NA buvo registruotas?	Taip	Ne
5.	Ar NA buvo ištirtas darbdavio/sveikatos specialisto?	Taip	Ne
6.	Ar NA buvo ištirtas valstybinio darbo inspektorius?	Taip	Ne
7.	Ar buvote supažindintas su NA tyrimo išvadomis?	Taip	Ne
8.	Ar po NA Jums buvo reikalinga profesinė rehabilitacija?	Taip	Ne
10.	Ar po NA sumažėjo Jūsų darbingumo lygis?	Taip	Ne
11.	Ar po NA Jums reikėjo pakeisti darbo vietą?	Taip	Ne
12.	Ar po NA pakeitėte darbo vietą?	Taip	Ne
13.	Ar po NA Jums reikėjo pritaikyti darbo vietą dėl sumažėjusio darbingumo lygio?	Taip	Ne
14.	Ar po NA Jums buvo pritaikyta darbo vieta?	Taip	Ne
15.	Ar dėl įvykusio NA sumažėjo Jūsų pajamos?	Taip	Ne
16.	Ar žinote, kokia NA statistika Jūsų įmonėje?	Taip	Ne
17.	Ar žinote, kokių priemonių reikia imtis įvykus NA?	Taip	Ne

F. Psichosocialiniai veiksniai

	Data:		
1.	Ar Jums aiškios Jūsų pareigos?	Taip	Ne
2.	Ar darbo užduotys Jums visada aiškios?	Taip	Ne
3.	Ar jaučiate turįs pakankamai įtakos savo darbe (turite galimybę patys planuoti savo darbą, priimti sprendimus)?	Taip	Ne
4.	Ar Jums tenkanti atsakomybė:	Maža	Didelė
5.	Koks Jūsų darbo krūvis?	Mažas	Didelis
6.	Koks Jūsų darbo tempas?	Mažas	Didelis
7.	Ar Jums užtenka gebėjimų atlikti darbo užduotis?	Taip	Ne
8.	Informacijos, su kuria dirbate darbe, kiekis:	Mažas	Didelis
9.	Ar Jūsų darbas monotoniškas?	Taip	Ne
10.	Ar jaučiate galintis pakankamai kontroliuoti savo darbą?	Taip	Ne
11.	Ar Jus tenkina darbo laiko paskirstymas?	Taip	Ne
12.	Ar Jus tenkina pamaininio darbo grafikas?	Taip	Ne
13.	Ar jaučiatės socialiai izoliuotas nuo kitų darbuotojų?	Taip	Ne
14.	Ar dažnai darbe konfliktuojate su darbdaviu ar tiesioginiu	Taip	Ne

	vadovu?			
15.	Ar dažnai darbe konfliktuojate tarpusavyje su kolegomis darbuotojais?		Taip	Ne
16.	Ar dažnai darbe konfliktuojate su klientais (pacientais, mokiniais)?		Taip	Ne
17.	Ar jaučiate itin didelę konkurenciją tarp darbuotojų?		Taip	Ne
18.	Ar esate patenkintas vadovybe?		Taip	Ne
19.	Ar sužinote, kaip vertinamas Jūsų darbas?		Taip	Ne
20.	Ar jaučiate pasitenkinimą dirbdami savo darbą?		Taip	Ne
21.	Kokia Jūsų darbo sutarties rūšis?		Terminuota	Neterminuota
22.	Darbo užmokestis Jus:		Tenkina	Netenkina
23.	Ar Jus tenkina profesinės karjeros galimybės?		Taip	Ne
24.	Ar gaunate paramą rengiantis pokyčiams įmonėje arba kai kyla abejonių dėl įmonės ateities?		Taip	Ne
25.	Ar dažnai darbe Jus slegia emocinė įtampa?		Taip	Ne
26.	Ar darbe jaučiatės saugus/i?		Taip	Ne
27.	Ar patiriate psichologinį smurtą (žeminimą, bauginimą, grasinimus, priekabiavimą) darbe?		Taip	Ne
28.	Ar patiriate seksualinį priekabiavimą darbe?		Taip	Ne
28.	Ar dažnai patiriate stresą darbe?		Taip	Ne
29.	Kokias pasekmes Jums sukelia stresas?	Mažėja darbingumas	Konfliktuojate su kolegomis	Vargina sveikatos problemos
30.	Kuri streso darbe priežastis dažniausia?	Neaiški darbo užduotis	Netinkamas darbo krūvis	Nepakankama Jūsų kompetencija
31.	Ar mokate susidoroti su stresu?		Taip	Ne
32.	Ar darbdavys atsižvelgia į Jūsų šeimynines problemas?		Taip	Ne
33.	Ar tenka aukoti šeimos laiką darbo reikalams tvarkyti?		Taip	Ne
34.	Ar tenka aukoti darbo laiką šeimos reikalams tvarkyti?		Taip	Ne
35.	Kuris iš šių veiksnių Jums trukdo suderinti darbą su šeima?	Nepalankus darbdavio požiūris	Nepalankus darbo grafikas	Nepakankama vaiko priežiūros įstaigų veikla
36.	Jūsų amžiaus grupė:	<30 m.	30 – 55 m.	>55 m.
37.	Jūsų lytis:		Vyras	Moteris