

Munkahelyi szinten végzett preventív edukáció hatásai ülő életmódot folytató munkavállalók körében

Témavezető: Dr. Veres-Balajti Ilona

Intézet: Debreceni Egyetem, Népegészségügyi Kar, Fizioterápiás Tanszék

A kutatás háttere: A derékfájás (LBP) napjainkban világszerte vezet a mozgásszervi megbetegedések rangsorában, és a problémában leginkább érintett, ülő életmódot folytató populáció nagysága évről évre növekszik. A WHO Global Burden of Disease 2010 Study elnevezésű vizsgálata 291 megbetegedés között első helyre rangsorolja az LBP-t a károsodás mértékével súlyozott prevalencia és morbiditás (YLDs) tekintetében és hatodik helyre rangsorolja a teljes betegségteher (DALYs - egészségkárosodással korrigált életevek) tekintetében.

Célja: Kutatásunk célja egy olyan komplex intervenció stratégia kidolgozása, mely hatékonyan adaptálható nagy létszámú, ülő munkát végző alkalmazottakat foglalkoztató vállalatok speciális körülményeire és igényeire. A stratégia kidolgozásának szerves része a derékfájás problémakörére specifikus preventív edukáció rövid- és hosszú távú hatásainak felmérése. Az oktatás fő célja az egészséggel kapcsolatos tudás növelése a gerinc struktúrájának, funkcióinak, a statikus és dinamikus helyes testtartásnak a bemutatása, a lehetséges elváltozások és azok tüneteinek és az ergonómia alapelveinek ismertetése.

Módszerek: Vizsgálatainkat a National Instruments Hungary Kft. debreceni telephelyén végeztük 2015 novembere és 2018 augusztusa közötti időszakban. A vizsgálatban 95 munkavállaló vett részt önkéntesen (39 férfi, 56 nő; átlagéletkor: $34,22 \pm 7,97$ év), közülük 56 fő töltötte ki az intervenció előtti-, 43 fő pedig az intervenció utáni kérdőívet, mely az oktatási anyagban szereplő témákat ölelte fel. A mérési eredmények rendszerezését és statisztikai elemzését a Microsoft Excel táblázatkezelő és IBM SPSS szoftverekkel végeztük.

Eredmények: Az adatok elemzése alapján a tudás-szint az intervenció előtt $77,9\% \pm 11,9\%$ volt az elvárt maximumhoz képest. Az intervenció után közvetlenül felmért tudás-szint $93,7\% \pm 6,5\%$ volt, a Mann-Whitney U próba alapján a vizsgált paraméter rövid távon szignifikáns mértékű javulást mutatott. A beavatkozás hosszú távú hatásait 30 hónap elteltével mértük fel újra, a korábbi adatokkal végzett összehasonlítás nem mutatott szignifikáns mértékű különbséget.

Összefoglalás: Az eredményeink alapján megállapítható, hogy a preventív jellegű edukáció önmagában nem növeli jelentős mértékben a célpopuláció témához kapcsolódó tudását, ezért javasoljuk az oktatás beillesztését a tornaprogramokba, ahol reményeink szerint a témához kapcsolódó aktív tornagyakorlatokkal kapcsoltan hatékonyabban elmélyíthető az elméleti információ.

Támogatás: A munka a GINOP-2.3.2-15-2016-00005 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg.