



Резюме на проект по Фонд „Наука“ № 21009 – Конкурсна сесия 2021:

„Мултидисциплинарен подход за превенция на здравето на служителите от МУ- Варна в условията на пандемията от COVID-19“

Ръководител: Проф. Антоанета Здравкова Цветкова, д.ик.

Пандемията от COVID-19 и последвалото затваряне на учебните заведения, извършването на дейностите изцяло в електронна среда, ограничаването на социалните контакти и намаляването на двигателната активност доведоха до редица проблеми за работещите в сферата на образованието.

Целта на настоящия интердисциплинарен приложен проект е:

1. Да се приложи комплекс от мултидисциплинарни интервенции, насочени към превенция на здравето;
2. Да се оцени ефективността на този мултидисциплинарен подход за профилактика на здравето на служителите от МУ-Варна в условията на пандемията от COVID-19 и да се предложи общ модел за промоция на здравето.

Изследователските задачи са:

1. Да се проучи качеството на живот на служителите на МУ-Варна в условията на пандемията от COVID-19;
2. Да се изследват определени параметри на психическото и физическото здраве преди и след приложените интервенции;
3. Да се изследва зависимостта между психо-социалните детерминанти и показателите на физическото здраве на участниците в проучването;
4. Да се извърши оценка на ефективността на приложения комплекс от мултидисциплинарни интервенции за превенция на здравето на работещите в МУ- Варна;
5. Да се изготви модел за превенция на здравето на лицата от сферата на висшето образование.

Изследователските **методи** са социологически и статистически. Практическите дейности са свързани с:

1. Профилактика на мускулно- скелетните нарушения;
2. Профилактика на очното и денталното здраве;
3. Групова работа за снижаване на стреса.

След провеждане на планираните мултидисциплинарни интервенции се очаква подобряване на здравето и качеството на живот, редуциране на негативните последици

от пандемията от COVID-19 и за повишаване на ефективността на труда на служителите на МУ-Варна.

Научни резултати:

1. От проучването на качеството на живот на служителите на МУ-Варна в условията на пандемията от COVID-19 и изследването на определени параметри на психичното здраве се установи, че със средна и сериозна степен на тревожност са 12,1% от участниците, а със средна и сериозна степен на депресия – 4,8%. Около половината от изследваните показват висока степен на емоционално изтощение (по теста на Маслах за бърнаут).
2. От анкетните проучвания за физическата активност и мускулно-скелетните нарушения на работещите в университета стана ясно, че нивото на физическа активност сред изследваната извадка е под препоръчителните норми от СЗО. Само 39,8% от анкетираните спортуват два или три пъти седмично. Локализацията на болката, която изпитват, е в шиен отдел на гръбначния стълб (33.1%), гръден дял на гръбначния стълб (9,0%) и лумбален дял на гръбначния стълб (39,1%).
3. След денталните прегледи е назначено лечение с шина против бруксизъм на 40 души. Повече от половината от пациентите (57.5%), след носене на шините, са забелязали облекчение в темпоромандибуларната става с понижение на сутрешните болки.
4. Преобладаващите рефрактивни аномалии са пресбиопия (62%), а при очната патология водещ е синдрома на сухото око (74%).
5. Извършена е оценка на ефективността на приложения комплекс от мултидисциплинарни интервенции на работещите в МУ-Варна. Изготвен е модел за превенция на здравето на лицата от сферата на висшето образование.
6. Научните резултати са оповестени в девет публикации в научни списания и една колективна монография.

Практико-приложни резултати:

1. Проведени бяха тренинг- и фокус-групи, след които при участниците се отчете снижаване на нивата на стрес и тревожност и подобряване на резултатите по трите скали от теста на Маслах.
2. Предложени бяха два комплекса от упражнения във връзка с профилактика на мускулно-скелетните нарушения.
3. Проведени бяха прегледи от дентален лекар (определяне на зъбен статус, оценка и снемане на отпечатащи от горна и долна зъбна редица). Бяха изработени 40 лечебни шини против бруксизъм.
4. Извършени бяха профилактични офталмологични прегледи от специалисти в Очна болница.
5. Бяха извършени козметични процедури за третиране на засегнатите от „маскне“ зони и други козметични проблеми.

Чрез оценка на ефективността на комплекса от интервенции беше установена ролята на предложения мултидисциплинарния подход за превенция на здравето на работещите в сферата на висшето образование. Като резултати от проекта, в публикуваната монография, са формулирани конкретни практически стъпки, които висшите учебни заведения могат да предприемат за прилагане на такъв подход и насърчаване на здравето и благосъстоянието на своя персонал.