



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.3.0/15/I/001 “Veselības tīklu attīstības vadlīniju un kvalitātes nodrošināšanas sistēmas izstrāde un ieviešana prioritāro veselības jomu ietvaros”

**“Psihoemocionālās veselības monitoringa instruments ārstniecības iestādēs”**

# **Lietošanas instrukcija ārstniecības iestāžu darbiniekiem par monitoringa anketas izmantošanu**

**Rīga**

**2022**

Izstrādātājs: SIA “Veselības centrs Vivendi”

Autore: Kristīne Dūdiņa, Mg. Psych.

## **Aptaujas anketa un tās metodoloģija**

Tālāk apskatītā metodika izveidota un aprobēta 2022. gadā. Sākotnēji izveidotā metodika pārbaudīta divās Latvijas ārstniecības iestādēs pilota pētījuma veidā, metodikā veiktas korekcijas, un tā izmantota, veicot darbinieku pētījumus 30 Latvijas slimnīcās.

Pilota pētījuma ietvaros tika pārbaudītas un adaptētas aptaujas monitoringa veikšanai ārstniecības iestādēs, kurās tiek sniegti veselības aprūpes pakalpojumi stacionārā:

- a. pārbaudīti metodiku psihometriskie rādītāji;
  - b. pārbaudīta metodiku saprotamība un piemērotība, izvērtējot atbildes un atgriezenisko saiti no pētījuma dalībniekiem izlases veidā;
  - c. veikta metodikas saīsināšana, atsakoties no faktoriem, kas nesniedz būtisku pienesumu izpratnē par darbinieku labklājību un to ietekmējošiem faktoriem.
2. Pārbaudītas iespējamās monitoringa procedūras: interneta vidē, iesaistes procedūras, izvērtējot atbildes, iesaistes objektīvos rādītājus un atgriezenisko saiti no pētījuma dalībniekiem izlases veidā.
  3. Iegūta praktiskā pieredze un dati metodiskā materiāla un apmācību sagatavošanai monitoringa izmantošanai ārstniecības iestādēs.
  4. Izstrādāti datu analīzes un interpretācijas piemēri monitoringa procedūru apmācībām.

## **Metodikas ārstniecības personu psihoemocionālās veselības izvērtēšanai**

Ārstniecības personu psihoemocionālās veselības izvērtēšanai plānots izmantot sekojošas metodikas:

1. Izdegšanas novērtēšanas tests (Burnout assessment tool\_ BAT (Schaufeli et al., 2020)),  
1., 2. pielikums

Izdegšanas novērtēšanas tests (Burnout assessment tool: BAT (Schaufeli et al., 2020)) veidots atbilstoši jaunākajai izpratnei par izdegšanas fenomenu, novēršot agrāko metodiku nepilnības. Testam ir labi psihometriskie rādītāji vairākās valstīs, tāpēc ir pamats uzskatīt, ka tas būs piemērots izdegšanas izvērtēšanai arī Latvijā.

Tests mēra:

- 1) Izdegšanas galvenos simptomus četrās apakšskalās (pārgurums, distancēšanās, domāšanas grūtības un emocionālās grūtības). Pilnā versija ietver 23 apgalvojumus, īsā versija- 12 apgalvojumus.

- 2) Sekundāros simptomus divās skalās (psiholoģisks distress un psihosomatiskas sūdzības). Šīs skalas vienmēr apskata kopā kā sekundāru distresa simptomu izteiktību.

Pilota pētījuma ietvaros tika izmantota pilnā metodika, lai pārbaudītu tās psihometriskos rādītājus un izvērtētu iespējas izmantot īso aptauju tālākajos pētījumos. Pielikumā pievienota gan pilna izdegšanas aptauja, gan tās saīsinātā versija.

2. Viena jautājuma izdegšanas aptauja. 1., 2. pielikums.

Pētījumi liecina, ka arī viena jautājuma izdegšanas tests var sniegt pietiekami ticamus rezultātus par darbinieku izdegšanu un ir piemērots apstākļos, kad darbinieki nevar vai nevēlas veltīt daudz laika aptauju izpildei (Dolan et al., 2015; Hansen & Girgis, 2010). Pilotāžas pētījuma ietvaros tika apskatīts, vai šāda metodika varētu tikt izmantota ārstniecības iestādēs, ja nepieciešams būtiski samazināt aptaujas jautājumu skaitu. Viena jautājuma izdegšanas testa un Izdegšanas novērtēšanas testa korelācija ir .67,  $p < 0.01$ , tātad viena jautājuma tests var tikt izmantots kā indikators izdegšanai līmeņa novērtēšanai darba vietā.

3. Pacientu veselības aptauja-2 (Patient health questionnaire: PHQ-2 (Rancans et al., 2018)). 1.,2. pielikums.

Pacientu veselības aptauja-2 ir īsais variants Pacientu veselības aptaujai-9 (Patient Health Questionnaire-9 jeb PHQ-9). Šis depresijas pašnovērtējuma instruments ir balstīts uz DSM-IV depresijas diagnostiskajiem kritērijiem. Šobrīd šīs skalas izmantošanai, pavairošanai, tulkošanai, izplatīšanai nav nepieciešama atļauja.

Respondentam ir jānovērtē sava pašsajūta pēdējo 2 nedēļu laikā, atzīmējot 0 (respondents pēdējo 2 nedēļu laikā ar problēmu nav saskāries nemaz), 1 (respondentu problēma pēdējo 2 nedēļu laikā ir apgrūtinājusi dažas dienas), 2 (respondentu problēma pēdējo 2 nedēļu laikā ir apgrūtinājusi kopumā vairāk par nedēļu) vai 3 (respondentu problēma pēdējo 2 nedēļu laikā ir apgrūtinājusi gandrīz katru dienu). PHQ-2 aptauja ir validēta primārajā aprūpē Latvijā, un tai ir pietiekami labi psihometriskie rādītāji, lai atpazītu depresijas risku (jutība 0.79, specifiskums 0.65).

4. Ģeneralizētās trauksmes skala-7 (Generalized anxiety disorder scale: GAD-7). 1.,2.pielikums.

GAD-7 (Generalised anxiety disorder scale: GAD-7(Kroenke et al., 2007)) ir brīvpieejas pašnovērtēšanas skala, kas tika izstrādāta, lai novērtētu trauksmes simptomus primārās aprūpes pacientiem. Šis instruments ir veidots no septiņiem apgalvojumiem, kuri balstīti uz

DSM-IV trauksmes traucējumu diagnostiskajiem kritērijiem. Respondentam ir jānovērtē sava pašsajūta pēdējo divu nedēļu laikā, atzīmējot 0 (respondents pēdējo divu nedēļu laikā ar problēmu nav saskāries nemaz), 1 (pēdējo divu nedēļu laikā problēma respondentu ir apgrūtinājusi dažas dienas), 2 (pēdējo divu nedēļu laikā problēma respondentu ir apgrūtinājusi kopumā vairāk par nedēļu) vai 3 (pēdējo divu nedēļu laikā problēma respondentu ir apgrūtinājusi gandrīz katru dienu). Skalas punktu summa 5, 10 un 15 atbilst attiecīgi vieglas, vidēji smagas un smagas trauksmes sliekšnim. Klīniski nozīmīgas trauksmes atklāšanai rekomendēts par sliekšni izmantot GAD-7 vērtējumu  $\geq 10$  punkti.

Validācijas pētījumos tika noteikts, ka šai skalai ir labi psihometriskie parametri, lai atklātu ģeneralizētu trauksmi, kur GAD-7 jutība bija 89% un specifiskums 82%. Vidēji labi parametri tika konstatēti, lai atklātu arī pārējās trīs izplatītākās trauksmes diagnozes: panikas lēkmes (jutība = 74%, specifiskums = 81%), sociālu trauksmi (jutība = 72%, specifiskums = 80%) un PTSS (jutība = 66%, specifiskums = 81%). (Kroenke et al., 2007), (Ivanovs, 2019).

5. Kopenhāgenas psihosociālo faktoru aptauju (Copenhagen Psychosocial Questionnaire- COPSQ III, (Llorens, et al., 2019)). 1.,2. Pielikums.

Vides faktori, kas labvēlīgi vai nelabvēlīgi ietekmē psihoemocionālo labklājību tika mērīti ar Kopenhāgenas psihosociālo faktoru aptauju (Copenhagen Psychosocial Questionnaire- COPSQ III, (Llorens, et al., 2019)).

Kopenhāgenas psihosociālo faktoru aptauja ir viens no visplašāk pētītajiem un izmantotajiem instrumentiem darba vides psihosociālo risku novērtēšanai, kuru iesaka arī Pasaules Veselības organizācija, ES Darba drošības un veselības aģentūra. Metodika ir balstīta jaunākajās atziņās par riska faktoriem un ļauj izvērtēt vides faktoros atbilstoši vadošajiem teorētiskajiem modeļiem (piemēram, prasību-kontroles-sociālā atbalsta, ieguldījuma-atlīdzības, darba prasību-resursu, darba-ģimenes līdzsvara, sociālā kapitāla un citas teorijas). (Llorens, et al., 2019)

Pilota pētījuma ietvaros tika salīdzināti iepriekšējie tulkojuma varianti, izvērtēti aptaujas psihometriskie rādītāji un izvērtēts, kuras skalas un panti ir piemēroti ārstniecības personu monitoringam. Šajā procesā tika ņemti vērā arī novērojumi no kvalitatīvās aptaujas par ārstniecības personu psihoemocionālo veselību Latvijā.

## 6. Atvērtie jautājumi.

- Kādu atbalstu organizācijā darbiniekiem Jūs esat pamanījis? Kas no tā Jums ir svarīgi?
- Kādas izmaiņas darbavietā, Jūsaprāt, vēl ir nepieciešamas, lai uzlabotu darbinieku pašsajūtu? Ko Jūs izmantotu?

## 7. Papildus jautājumi/demogrāfija.

Papildus pievienoti jautājumi par demogrāfiskiem rādītājiem un rīcību.

## **Tehniskie risinājumi aptaujas īstenošanai**

Pētījuma veicēji novēroja augstāku nekā prognozēts iesaisti, izmantojot interneta aptaujas. Savukārt papīra anketu izmantošana nebija veiksmīga, jo daudzi dalībnieki aizpildīja anketas nepilnīgi un tās nebija izmantojamas. Tāpēc ieteicams atbalstīt piedalīšanos pētījumā digitāli, ja nepieciešams, nodrošinot datoru, planšeti vai telefonu tās izpildei. Projekta ietvaros datu ievākšanai tika izmantota visidati.lv sistēma. Ja koordinatoram pieejams atbalsts datu apstrādei, tad datu apstrādi var veikt Excel, Spss vai citā datu apstrādes programmā. Lai atvieglotu darbu ar datiem, ja šāds atbalsts nav pieejams, iespējams izmantot automātiski ģenerētos visidati.lv grafikus pamata jautājumiem un Power Bi sagatavi tiem grafikiem, kur jāaprēķina kopējiem rādītāji no vairākām atbildēm (skalas): depresija, trauksmes, izdegšanas un organizācijas vides faktoru skalu vizualizēšanai. Iesakām izmantot pievienoto video apmācību materiālu un konsultāciju video ierakstus, lai sagatavotu datus vizualizēšanai ar Power Bi sistēmu. Power Bi sagatave ir izveidota pilnai metodikai. Ja tiek izmantota īsā aptaujas versija, nepieciešams pielāgot arī Power Bi sagatavi.

## **Datu analīze un prezentēšana**

Pielikumā esošā prezentācija par situāciju 30 Latvijas stacionāros var kalpot kā piemērs analīzes stratēģijai. Rezultāti apskatīti dažādā detalizācijas pakāpē, sākot ar kopējiem rādītājiem un noslēdzot ar specifisku segmentu vajadzību analīzi, kas balstīta atbildēs uz kvalitatīvajiem jautājumiem.

## Pielikumi

### 1. pielikums. Pilnā anketa ar instrukcijām ievadei visidati.lv

## Aptauja \_\_\_\_\_ (iestādes nosaukums, te var pievienot arī iestādes logo) strādājošo darbinieku psihoemocionālās veselības stāvokļa novērtēšana

Aicinām piedalīties aptaujā, kuras mērķis ir noskaidrot darbinieku psihoemocionālās veselības stāvokli darbavietā, faktoros, kas to ietekmē, kā arī noskaidrot psihoemocionālā atbalsta organizēšanas vajadzības iestādē Covid-19 pandēmijas laikā un pēc tam.

Anketas aizpildīšana aizņems aptuveni 10-15 minūtes. Aptauja ir anonīma, un visi iegūtie rezultāti tiks interpretēti tikai apkopotā veidā.

Lūdzu, norādiet informāciju par sevi:

Dzimums:       Sieviete       Vīrietis

Vecums: \_\_\_\_\_

Ir vairāki izvēles varianti, jāizvēlas tikai 2 – Dzimums un Vecums

1. Kāds ir Jūsu amats? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Ārsts
- Māsa
- Māsas palīgs
- Vecmāte
- Funkcionālais speciālists
- Administrācijas darbinieks
- Cits: \_\_\_\_\_

2. Kāda ir Jūsu specialitāte? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Akupunktūras ārsts
- Anesteziologs, reanimatologs
- Ambulatorā dienesta ārsta palīgs
- Arodveselības un arodslimību ārsts

Υ Asinsvadu ķirurgs	Υ Ķirurgs
Υ Audiologopēds	Υ Laboratorijas ārsts
Υ Ārsta palīgs	Υ Masieris
Υ Ārstniecības iestādes klientu un pacientu reģistrators	Υ Mākslas terapeits
Υ Ārsts stažieris	Υ Māsa (vispārējās aprūpes māsa)
Υ Balneologs (kūrortologs)	Υ Māsa (vispārējās aprūpes māsa) anestēzijā un intensīvajā aprūpē
Υ Bērnu alergologs	Υ Māsa (vispārējās aprūpes māsa) bērnu aprūpē
Υ Bērnu audiologs	Υ Māsa (vispārējās aprūpes māsa) perioperatīvajā aprūpē
Υ Bērnu endokrinologs	Υ Māsa (vispārējās aprūpes māsa) psihiatrijā un narkoloģijā
Υ Bērnu gastroenterologs	Υ Māsas palīgs
Υ Bērnu hematoloģists	Υ Medicīnas ģenētiķis
Υ Bērnu infektologs	Υ Militārais paramediķis
Υ Bērnu kardiologs	Υ Mugurkaulāja ķirurgs
Υ Bērnu ķirurgs	Υ Mutes, sejas un žokļu ķirurgs
Υ Bērnu nefrologs	Υ Narkologs
Υ Bērnu neirologs	Υ Neatliekamās medicīnas ārsta palīgs (feldšeris)
Υ Bērnu pneimonologs	Υ Neatliekamās medicīnas ārsts
Υ Bērnu psihiatrs	Υ Nefrologs
Υ Bērnu reimatologs	Υ Neuroķirurgs
Υ Bērnu zobārsts	Υ Neirologs
Υ Biomedicīnas laborants	Υ Neonatologs
Υ Dermatologs, venerologs	Υ Oftalmologs
Υ Endodontists	Υ Onkologs ķīmijterapeits
Υ Endokrinologs	Υ Onkoloģijas ginekologs
Υ Ergoterapeita asistents	Υ Optometrists
Υ Ergoterapeits	Υ Ortodonts
Υ Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsts	Υ Otolaringologs
Υ Fizioterapeita asistents	Υ Patologs
Υ Fizioterapeits	Υ Pediatrijs
Υ Foniatrijs	Υ Periodontologs
Υ Gastroenterologs	Υ Plastikas ķirurgs
Υ Geriatrijs	Υ Pneimonologs
Υ Ginekologs, dzemdību speciālists	Υ Podologs
Υ Ģimenes (vispārējās prakses) ārsts	Υ Psihiatrijs
Υ Hematologs	Υ Psihoterapeits
Υ Infektologs	Υ Radiogrāfers
Υ Internists	Υ Radiologa asistents
Υ Invazīvais radiologs	Υ Radiologs
Υ Kardiologs	Υ Radiologs terapeits
Υ Klīniskais farmakologs	Υ Reimatologs
Υ Klīniskais fiziologs	
Υ Klīniskais mikrobiologs	
Υ Kosmētiķis	

- Υ Rezidents
- Υ Sabiedrības veselības ārsts
- Υ Sirds ķirurgs
- Υ Skaistumkopšanas speciālists (kosmetoloģijā)

- Υ Sporta ārsts
  - Υ Tehniskais ortopēds
  - Υ Tiesu medicīnas eksperts
  - Υ Cita specialitāte
- 

3. Cik ilgi Jūs strādājat veselības aprūpē? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Υ Mazāk kā 1 gadu
- Υ 1 līdz 3 gadus
- Υ 4 līdz 6 gadus
- Υ 7 līdz 9 gadus
- Υ 10 līdz 15 gadus
- Υ 16 līdz 20 gadus
- Υ Vairāk nekā 20 gadus

4. Cik darbavietās Jūs strādājat? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Υ Vienā
- Υ Divās
- Υ Trīs
- Υ Četrās un vairāk

5. Vidēji, cik stundas nedēļā Jūs strādājat pēdējo 3 mēnešu laikā? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Υ Līdz 40 stundām nedēļā
- Υ 41 līdz 50 stundas nedēļā
- Υ 51 līdz 60 stundas nedēļā
- Υ Vairāk nekā 60 stundas nedēļā

6. Vai Jums ir kāda hroniska saslimšana? (Izvēles jautājums; vairākas atbildes iespējamas; obligāts jautājums)

- Υ Nē
- Υ Neiroloģiskas slimības (epilepsija, multiplā skleroze, migrēna, insults u.c.)
- Υ Miega traucējumi (bezmiegs, miega apnoja, nemierīgo kāju sindroms u.c.)



- Υ Trauksme
- Υ Depresija
- Υ Endokrinoloģiskās slimības (vairogdziedzera slimība, cukura diabēts u.c.)
- Υ Kardiovaskulārās slimības vai paaugstināts kardiovaskulāro slimību risks (paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts holesterīna līmenis, tahikardija, aritmijas u.c.)
- Υ Gastrointestinālās slimības (barības vada atviļņa slimība, gastrīts, peptiskā čūla, kairināts zarnu sindroms, hemoroīdi u.c.)
- Υ Alerģiskas slimības (bronhiālā astma, siena drudzis, ādas alerģijas u.c.)
- Υ Locītavu un saistaudu slimības (artrozes, reaktīvais artrīts, psoriātiskais artrīts, reimatoīdais artrīts, sistēmiskā sarkanā vilkēde u.c.)
- Υ Ādas slimības (psoriāze, ekzēma u.c.)
- Υ Ginekoloģiskās slimības (endometriozes, policistiskais olnīcu sindroms, mioma u.c.)
- Υ Uroloģiskas slimības
- Υ Onkoloģiskas slimības
- Υ Cita saslimšana: \_\_\_\_\_

7. Kā Jūs pats(-i) novērtējat savu pašreizējo veselības stāvokli? **(Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)**

- Υ Labs
- Υ Diezgan labs
- Υ Vidējs
- Υ Diezgan slikts
- Υ Slikts

8. Cik kalendāro dienu pēdējā pusgada (6 mēnešu) laikā Jūs nebijāt savā darbā vai nepildījāt savus darba pienākumus slimības dēļ? **(Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)**

- Υ Nevienu
- Υ 1 līdz 10 dienas

Υ 11 līdz 20 dienas

Υ Virs 20 dienām

9. Cik dienas pēdējā pusgada (6 mēnešus) laikā Jūs devāties uz darbu arī tad, ja bijāt slims(-a)? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

Υ Nevienu

Υ 1 līdz 10 dienas

Υ 11 līdz 20 dienas

Υ Virs 20 dienām

10. Vai pašlaik Jūs smēķējat cigaretes, cigārus, pīpi, ūdenspīpi vai nikotīnu saturošas ierīces? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

Υ Jā, ik dienas

Υ Jā, vairākas reizes nedēļā

Υ Jā, vairākas reizes mēnesī

Υ Reizi mēnesī vai retāk

Υ Dažas reizes gadā

Υ Nē

11. Vai Jūs mēdzat lietot psihotropos medikamentus (piemēram, benzodiazepīnu), kurus Jums nav izrakstījis Jūsu ārstējošais ārsts? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

Υ Jā, ik dienas

Υ Jā, vairākas reizes nedēļā

Υ Jā, vairākas reizes mēnesī

Υ Reizi mēnesī vai retāk

Υ Dažas reizes gadā

Υ Nē

12. Cik bieži mēdzat lietot alkoholu? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Υ Ik dienas
- Υ Vairākas reizes nedēļā
- Υ Vairākas reizes mēnesī
- Υ Reizi mēnesī vai retāk
- Υ Dažas reizes gadā
- Υ Nelietoju alkoholu

13. Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs ir apgrūtinājušas kādas no šīm problēmām? (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk nekā 1 nedēļu	Gandrīz katru dienu
Interesu un dzīvesprieka trūkums.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slikts/nomākts garastāvoklis, nospiestība vai bezcerības sajūta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs saskārāties ar kādu no turpmāk minētajām problēmām? (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk nekā 1 nedēļu	Gandrīz katru dienu
Jutāt nervozitāti, raizes vai sasprindzinājumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nespējāt nomierināties vai kontrolēt satraukumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Kā Jūs kopumā raksturotu savu izdegšanas līmeni, balstoties uz savu izpratni par to, kas ir izdegšana? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta)

- Υ Man patīk mans darbs un man nav izdegšanas simptomu.
- Υ Reizēm es izjūtu paaugstinātu stresa līmeni, un man vairs nav tik daudz enerģijas kā kādreiz, bet es nejūtos izdedzis.

- Ū Es skaidri izjūtu izdegšanu un man ir viens vai vairāki izdegšanas simptomi, tādi kā fizisks un emocionāls izsīkums.
- Ū Es izjūtu izdegšanas simptomus un tie nemazinās. Es bieži izjūtu neapmierinātību ar darbu.
- Ū Es jūtos pavisam izdedzis un bieži šaubos, vai spēju turpināt. Esmu sasniedzis punktu, kur kaut kas ir jāmaina vai man jāvēršas pēc palīdzības.

16. Sekojošie jautājumi ir saistīti ar situāciju darbā un Jūsu pašsajūtu saistībā ar darbu.

Lūdzu, atzīmējiet, cik bieži katrs no apgalvojumiem attiecas uz Jums. (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Nekad	Reizēm	Regulāri	Bieži	Vienmēr
Es darbā jūtos garīgi pārguris.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vis, ko es darbā daru, man prasa lielu piepūli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti atgūt spēkus pēc darba dienas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es darbā jūtos fiziski pārguris.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No rīta pamostoties, man trūkst enerģijas, lai uzsāktu jaunu darba dienu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es vēlos darbā būt aktīvs, tomēr man tas neizdodas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kad darbā piepūlos, es ātri nogurstu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Darba dienas beigās es jūtos garīgi iztukšots un pārguris.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti just entuziasmu par savu darbu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es darbā daudz nedomāju par to, ko daru un darbojos autopilotā.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es jūtu spēcīgu nepatiku pret savu darbu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es jūtu vienaldzību pret savu darbu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esmu skeptisks par to, ko mans darbs nozīmē citiem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti noturēt uzmanību.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Man ir grūti skaidri domāt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esmu aizmāršīgs un izklaidīgs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man strādājot ir grūti koncentrēties.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es pieļauju kļūdas, jo domās esmu citur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es nespēju kontrolēt savas emocijas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esmu pārsteigts par savām emociju izpausmēm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es kļūstu aizkaitināts, ja kaut kas nenotiek pēc mana prāta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es jūtos sarūgtināts vai bēdīgs bez īpaša iemesla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es mēdzu negribot reaģēt pārāk spēcīgi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti aizmigt vai nogulēt visu nakti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es viegli satraucos, izjūtu bažas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es izjūtu spriedzi, stresu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es izjūtu trauksmi un/vai piedzīvoju panikas lēkmes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Troksnis un pūlis man traucē.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ciešu no sirdsklauvēm un/vai sāpēm krūtīs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ciešu no galvassāpēm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ciešu no muskuļu sāpēm, piemēram, kaklā, plecos, mugurā.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bieži slimoju.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Tālākie jautājumi attiecas uz Jūsu psihosociālo darba vidi un apmierinātību ar darbu. Daži jautājumi var labāk atbilst Jūsu darbam nekā citi. Lūdzam atbildēt uz visiem jautājumiem.

**(Brīvā teksta jautājums; nav obligāti uz to jāatbild)**

18. Apmierinātība ar darbu kopumā

Domājot par savu darbu kopumā. Cik apmierināts esat ar... **(Atbilžu matrica; obligāts jautājums)**

	Ļoti apmierināts	Apmierināts	Ne apmierināts, Ne neapmierināts	Neapmierināts	Ļoti neapmierināts
karjeras attīstības iespējām?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fiziskajiem darba apstākļiem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iespēju izmantot savas spējas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
atalgojumu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Darba apjoms un temps (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Cik bieži Jums nav laika, lai pabeigtu visus savus darba uzdevumus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs visu dienu strādājat ātrā tempā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Darba kvalitāte (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Cik lielā mērā Jūs esat apmierināts ar darba kvalitāti savā darbavietā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cik lielā mērā Jums ir radīti apstākļi, lai Jūs varētu veikt savu darbu kvalitatīvi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

21. Ietekme uz privāto dzīvi (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai Jūs izjūtat, ka darbs paņem tik daudz laika un enerģijas, ka tas atstāj negatīvu iespaidu uz Jūsu privāto dzīvi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Emocionālās prasības (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Vai Jums darba pienākumu ietvaros ir jātiek galā citu cilvēku personīgajām problēmām?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbā nonākat emocionālā līdzsvara izjaucošās situācijās?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūsu darbs ir emocionāli grūts?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Ietekme darbā (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Cik lielā mērā Jūs varat ietekmēt lēmumus, kas saistīti ar Jūsu darbu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs varat ietekmēt Jums noteikto darba apjomu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs varat ietekmēt to, kad (cikos) paņemat pārtraukumu darbā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vai Jūs varat paņemt atvaļinājumu tad, kad to vēlaties?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

24. Izaugsmes iespējas un darba nozīmīgums (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai darbs Jums sniedz iespēju attīstīties un apgūt jaunas lietas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jums ir iespēja darbā pielietot savas zināšanas un prasmes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Paredzamība (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai Jūs savlaicīgi informē par svarīgiem lēmumiem, izmaiņām vai nākotnes plāniem Jūsu darbavietā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs saņemat visu nepieciešamo informāciju, lai labi paveiktu savu darbu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26. Pienākumu konflikti (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai Jums ir skaidri darbā sasniedzamie mērķi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbā Jums tiek izvirzītas pretrunīgas prasības?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jums reizēm ir jāpilda uzdevumi, kurus vajadzētu darīt citādāk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vai reizēm darbā Jums ir jādara tādas lietas, kas šķiet liekas un nevajadzīgas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

27. Atzinība (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai vadība Jūsu darbu atzīst un novērtē?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai vadība Jūsu darbavietā Jūs ciena?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pret Jums darbavietā izturas godīgi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

28. Atbalsts no vadītāja (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Cik bieži nepieciešamības gadījumā Jūs izjūtat atbalstu un saņemat palīdzību no sava tiešā vadītāja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Tiešā vadītāja novērtējums

Cik lielā mērā Jūsu tiešais vadītājs... (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
nodrošina darbiniekiem attīstības iespējas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
darbinieku apmierinātību ar darbu uzskata par svarīgu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ir prasmīgs darbu plānošanā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ir prasmīgs konfliktu risināšanā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Atbalsts no kolēģiem (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Cik bieži nepieciešamības gadījumā jūs izjūtat atbalstu no kolēģiem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Piederības sajūta (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Vai kolēģu starpā valda pozitīva atmosfēra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai jūtaties piederīgs savam darba kolektīvam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs apsverat iespēju meklēt darbu citur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Organizācijas kultūra

Turpmākie jautājumi ir par Jūsu darbavietu kopumā nevis par Jūsu tiešajiem darba pienākumiem. (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai darbinieki viens no otra slēpj informāciju?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbinieki slēpj informāciju no vadītāja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbinieki kopumā uzticas cits citam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai vadītāji uzticas, ka darbinieki labi paveiks savu darbu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vai darbinieki uzticas informācijai, ko saņem no vadītāja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbiniekiem ir iespēja paust savus uzskatus un sajūtas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai konflikti tiek risināti taisnīgi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbinieki saņem atzinību par labi paveiktu darbu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai vadītāji attiecas nopietni pret darbinieku priekšlikumiem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darba pienākumi tiek sadalīti taisnīgi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Nelabvēlīgas pieredzes (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Jā, katru dienu	Jā, katru nedēļu	Jā, katru mēnesi	Jā, dažas reizes	Nē
Vai pēdējo 12 mēnešu laikā savā darbavietā esat bijis pakļauts tenkām un apmelojumiem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējo 12 mēnešu laikā savā darbavietā esat bijis iesaistīts strīdos vai konfliktsituācijās?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējo 12 mēnešu laikā savā darbavietā esat bijis pakļauts iebiedēšanai, mobingam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējo 12 mēnešu laikā sociālajos tīklos (piemēram, Facebook), e-pastā vai SMS esat piedzīvojis ar darbavietu saistītu uzmākšanos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vai pēdējo 12 mēnešu laikā savā darbavietā esat bijis pakļauts nevēlamai seksuālai uzmanībai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

34. Nelabvēlīgās pieredzes **(Atbilžu matrica; obligāts jautājums)**

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Cik bieži Jūs jūtaties kolēģu vai priekšnieka netaisnīgi kritizēts, pazemots vai kaunināts citu priekšā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35. Kādu atbalstu organizācijā darbiniekiem Jūs esat pamanījis? Kas no tā Jums ir svarīgi?

**(Brīvā teksta jautājums; nav jāaizpilda obligāti)**

---



---



---



---



---



---



---

36. Kādas izmaiņas darbavietā, Jūsaprāt, vēl ir nepieciešams veikt, lai uzlaboto darbinieku  
pašsajūtu? Ko Jūs no tā izmantotu? **(Brīvā teksta jautājums; nav jāaizpilda obligāti)**

---



---



---



---



---



---



---

37. Paldies par piedalīšanos aptaujā. Jūsu paustais veidoklis palīdzēs uzlabot darba apstākļus slimnīcā. Mēneša laikā Jums būs iespēja iepazīties ar kopējiem aptaujas rezultātiem.

## 2. pielikums. Anketa ar īso izdegšanas aptauju

### Aptauja \_\_\_\_\_ (iestādes nosaukums, **te var pievienot arī iestādes logo**) **strādājošo darbinieku psihoemocionālās veselības stāvokļa novērtēšana**

Aicinām piedalīties aptaujā, kuras mērķis ir noskaidrot darbinieku psihoemocionālās veselības stāvokli darbavietā, faktoros, kas to ietekmē, kā arī noskaidrot psihoemocionālā atbalsta organizēšanas vajadzības iestādē Covid-19 pandēmijas laikā un pēc tam.

Anketas aizpildīšana aizņems aptuveni 10 minūtes. Aptauja ir anonīma, un visi iegūtie rezultāti tiks interpretēti tikai apkopotā veidā.

Lūdzu, norādiet informāciju par sevi:

Dzimums:       Sieviete       Vīrietis

Vecums: \_\_\_\_\_

**Ir vairāki izvēles varianti, jāizvēlas tikai 2 – Dzimums un Vecums**

1. Kāds ir Jūsu amats? **(Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)**

Ārsts

Māsa

Vecmāte

Funkcionālais speciālists

Administrācijas darbinieks

Cits: \_\_\_\_\_

2. Kāda ir Jūsu specialitāte? **(Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)**

Akupunktūras ārsts

Alergologs

Ambulatorā dienesta ārsta palīgs

Ambulatorās aprūpes māsa

Anesteziologs, reanimatologs

Anestēzijas un intensīvās

aprūpes māsa

- Asinsvadu ķirurgs
- Balneologs
- Bērnu infektologs
- Bērnu ķirurgs
- Bērnu reimatologs
- Dermatologs, venerologs
- Ergoterapeits
- Geriātrs
- Ģimenes ārsts
- Hepatologs
- Infektologs
- Internists
- Kardiologs
- Klīniskais mikrobiologs
- Masieris
- Māsa ar specializāciju bērnu aprūpē
- Māsa ar specializāciju psihiatrijā un narkoloģijā
- Mutes, sejas un žokļa ķirurgs
- Neuroķirurgs
- Oftalmologs
- Onkoloģijas ginekologs
- Optometrists
- Osteorefleksoterapeits
- Patologs
- Plastikā ķirurgs
- Ārsta palīgs
- Bērnu endokrinologs
- Bērnu kardiologs
- Bērnu pneimonologs
- Biomedicīnas laborants
- Endokrinologs
- Gastroenterologs
- Ginekologs, dzemdību speciālists
- Hematologs
- Imunologs
- Internās aprūpes māsa
- Invazīvais radiologs
- Klīniskais farmakologs
- Ķirurgiskās aprūpes māsa
- Mākslas terapeits
- Māsa ar specializāciju perioperatīvajā aprūpē
- Māsas palīgs
- Narkologs
- Neonatologs
- Onkologs-ķīmijterapeits
- Onkoloģiskās aprūpes māsa
- Osteopāts
- Otolaringologs
- Pediātrs
- Pneimonologs

- Psihiatrs
- Radiologa asistents
- Reimatologs
- Sabiedrības veselības ārsts
- Sporta ārsts
- Torakālais ķirurgs
- Traumatologs, ortopēds
- Vecmāte
- Radiogrāfers
- Radiologs-terapeits
- Rokas ķirurgs
- Sirds ķirurgs
- Tehniskais ortopēds
- Transfuzioloģijas māsa
- Urologs
- Vispārējās aprūpes māsa

Ÿ Cita specialitāte: \_\_\_\_\_

3. Cik ilgi Jūs strādājat veselības aprūpē? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Ÿ 1 līdz 3 gadus
- Ÿ 4 līdz 6 gadus
- Ÿ 7 līdz 9 gadus
- Ÿ 10 līdz 15 gadus
- Ÿ 16 līdz 20 gadus
- Ÿ Vairāk nekā 20 gadus

4. Cik darbavietās Jūs strādājat? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Ÿ Vienā
- Ÿ Divās
- Ÿ Trīs
- Ÿ Trīs un vairāk

5. Vidēji, cik stundas nedēļā Jūs strādājat pēdējo 3 mēnešu laikā? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Ÿ Līdz 40 stundām nedēļā



- Υ 41 līdz 50 stundas nedēļā
- Υ 51 līdz 60 stundas nedēļā
- Υ Vairāk nekā 60 stundas nedēļā

6. Vai Jums ir kāda hroniska saslimšana? (Izvēles jautājums; vairākas atbildes iespējamas; obligāts jautājums)

- Υ Nē
- Υ Neiroloģiskas slimības (epilepsija, multiplā skleroze, migrēna, insults u.c.)
- Υ Miega traucējumi (bezmiegs, miega apnoja, nemierīgo kāju sindroms u.c.)
- Υ Trauksme
- Υ Depresija
- Υ Endokrinoloģiskās slimības (vairogdziedzera slimība, cukura diabēts u.c.)
- Υ Kardiovaskulārās slimības vai paaugstināts kardiovaskulāro slimību risks (paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts holesterīna līmenis, tahikardija, aritmijas u.c.)
- Υ Gastrointestinālās slimības (barības vada atvīļņa slimība, gastrīts, peptiskā čūla, kairināts zarnu sindroms, hemoroīdi u.c.)
- Υ Alerģiskas slimības (bronhiālā astma, siena drudzis, ādas alerģijas u.c.)
- Υ Locītavu un saistaudu slimības (artrozes, reaktīvais artrīts, psoriātiskais artrīts, reimatoīdais artrīts, sistēmiskā sarkanā vilkēde u.c.)
- Υ Ādas slimības (psoriāze, ekzēma u.c.)
- Υ Ginekoloģiskās slimības (endometrioze, policistiskais olnīcu sindroms, mioma u.c.)
- Υ Uroloģiskas slimības
- Υ Onkoloģiskas slimības
- Υ Cita saslimšana: \_\_\_\_\_

7. Kā Jūs pats(-i) novērtējat savu pašreizējo veselības stāvokli? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Υ Labs
- Υ Diezgan labs

- Υ Vidējs
- Υ Diezgan slikts
- Υ Slikts

8. Cik kalendāro dienu pēdējā pusgada (6 mēnešu) laikā Jūs nebijāt savā darbā vai nepildījāt savus darba pienākumus slimības dēļ? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Υ Nevienu
- Υ 1 līdz 10 dienas
- Υ 11 līdz 20 dienas
- Υ Virs 20 dienām

9. Cik dienas pēdējā pusgada (6 mēnešus) laikā Jūs devāties uz darbu arī tad, ja bijāt slims(-a)? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Υ Nevienu
- Υ 1 līdz 10 dienas
- Υ 11 līdz 20 dienas
- Υ Virs 20 dienām

10. Vai pašlaik Jūs smēķējat cigaretes, cigārus, pīpi, ūdenspīpi vai nikotīnu saturošas ierīces? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Υ Jā, ik dienas
- Υ Jā, vairākas reizes nedēļā
- Υ Jā, vairākas reizes mēnesī
- Υ Reizi mēnesī vai retāk
- Υ Dažas reizes gadā
- Υ Nē

11. Vai Jūs mēdzat lietot psihotropos medikamentus (piemēram, benzodiazepīnu), kurus Jums nav izrakstījis Jūsu ārstējošais ārsts? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Υ Jā, ik dienas
- Υ Jā, vairākas reizes nedēļā
- Υ Jā, vairākas reizes mēnesī
- Υ Reizi mēnesī vai retāk
- Υ Dažas reizes gadā
- Υ Nē

12. Cik bieži mēdzat lietot alkoholu? (Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta; obligāts jautājums)

- Υ Ik dienas
- Υ Vairākas reizes nedēļā
- Υ Vairākas reizes mēnesī
- Υ Reizi mēnesī vai retāk
- Υ Dažas reizes gadā
- Υ Nelietoju alkoholu

13. Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs ir apgrūtinājušas kādas no šīm problēmām? (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk nekā 1 nedēļu	Gandrīz katru dienu
Interesu un dzīvesprieka trūkums.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slikts/nomākts garastāvoklis, nospiestība vai bezcerības sajūta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs saskārāties ar kādu no turpmāk minētajām problēmām? (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk nekā 1 nedēļu	Gandrīz katru dienu

Jutāt nervozitāti, raizes vai sasprindzinājumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nespējāt nomierināties vai kontrolēt satraukumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Kā Jūs kopumā raksturotu savu izdegšanas līmeni, balstoties uz savu izpratni par to, kas ir izdegšana? **(Izvēles jautājums; viena atbilde atļauta)**

- Man patīk mans darbs un man nav izdegšanas simptomu.
- Reizēm es izjūtu paaugstinātu stresa līmeni, un man vairs nav tik daudz enerģijas kā kādreiz, bet es nejūtos izdedzis.
- Es skaidri izjūtu izdegšanu un man ir viens vai vairāki izdegšanas simptomi, tādi kā fizisks un emocionāls izsīkums.
- Es izjūtu izdegšanas simptomus un tie nemazinās. Es bieži izjūtu neapmierinātību ar darbu.
- Es jūtos pavisam izdedzis un bieži šaubos, vai spēju turpināt. Esmu sasniedzis punktu, kur kaut kas ir jāmaina vai man jāvēršas pēc palīdzības.

16. Sekojošie jautājumi ir saistīti ar situāciju darbā un Jūsu pašsajūtu saistībā ar darbu.

Lūdzu, atzīmējiet, cik bieži katrs no apgalvojumiem attiecas uz Jums. **(Atbilžu matrica; obligāts jautājums)**

Instrukcija. Sekojošie jautājumi ir saistīti ar situāciju darbā un Jūsu sajūtām par to. Lūdzu, atzīmējiet, cik bieži katrs no apgalvojumiem attiecas uz Jums.

Atbilžu varianti. 5 punktu biežumu skala: 1 (nekad), 2 (reizēm), 3 (regulāri), 4 (bieži), 5 (vienmēr).

	Nekad	Reizēm	Regulāri	Bieži	Vienmēr
Es darbā jūtos garīgi pārguris.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti atgūt spēkus pēc darba dienas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es darbā jūtos fiziski pārguris.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man ir grūti just entuziasmu par savu darbu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es jūtu spēcīgu nepatiku pret savu darbu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esmu skeptisks par to, ko mans darbs nozīmē citiem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es darbā nespēju kontrolēt savas emocijas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esmu pārsteigts par savām emociju izpausmēm darbā.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es mēdzu negribot reaģēt pārāk spēcīgi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man darbā ir grūti noturēt uzmanību.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man strādājot ir grūti koncentrēties.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es darbā pieļauju kļūdas, jo domās esmu citur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Tālākie jautājumi attiecas uz Jūsu psihosociālo darba vidi un apmierinātību ar darbu. Daži jautājumi var labāk atbilst Jūsu darbam nekā citi. Lūdzam atbildēt uz visiem jautājumiem.

**(Brīvā teksta jautājums; nav obligāti uz to jāatbild)**

18. Apmierinātība ar darbu kopumā

Domājot par savu darbu kopumā. Cik apmierināts esat ar... **(Atbilžu matrica; obligāts jautājums)**

	Ļoti apmierināts	Apmierināts	Ne apmierināts, Ne neapmierināts	Neapmierināts	Ļoti neapmierināts
karjeras attīstības iespējām?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fiziskajiem darba apstākļiem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iespēju izmantot savas spējas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
atalgojumu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Darba apjoms un temps (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Cik bieži Jums nav laika, lai pabeigtu visus savus darba uzdevumus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs visu dienu strādājat ātrā tempā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Darba kvalitāte (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Cik lielā mērā Jūs esat apmierināts ar darba kvalitāti savā darbavietā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cik lielā mērā Jums ir radīti apstākļi, lai Jūs varētu veikt savu darbu kvalitatīvi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Ietekme uz privāto dzīvi (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai Jūs izjūtat, ka darbs paņem tik daudz laika un enerģijas, ka tas atstāj negatīvu iespaidu uz Jūsu privāto dzīvi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Emocionālās prasības (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
--	---------	-------	---------	------	-------------------------

Vai Jums darba pienākumu ietvaros ir jātiek galā citu cilvēku personīgajām problēmām?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbā nonākat emocionālā līdzsvara izjaucošās situācijās?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūsu darbs ir emocionāli grūts?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Ietekme darbā (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Cik lielā mērā Jūs varat ietekmēt lēmumus, kas saistīti ar Jūsu darbu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs varat ietekmēt Jums noteikto darba apjomu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs varat ietekmēt to, kad (cikos) paņemat pārtraukumu darbā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs varat paņemt atvaļinājumu tad, kad to vēlaties?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Izaugsmes iespējas un darba nozīmīgums (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai darbs Jums sniedz iespēju attīstīties un apgūt jaunas lietas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jums ir iespēja darbā pielietot savas zināšanas un prasmes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Paredzamība (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
--	--------------------	---------------	--------	--------------	-------------------

Vai Jūs savlaicīgi informē par svarīgiem lēmumiem, izmaiņām vai nākotnes plāniem Jūsu darbavietā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs saņemat visu nepieciešamo informāciju, lai labi paveiktu savu darbu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26. Pienākumu konflikti (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai Jums ir skaidri darbā sasniedzamie mērķi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbā Jums tiek izvirzītas pretrunīgas prasības?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jums reizēm ir jāpilda uzdevumi, kurus vajadzētu darīt citādāk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai reizēm darbā Jums ir jādara tādas lietas, kas šķiet liekas un nevajadzīgas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Atzinība (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai vadība Jūsu darbu atzīst un novērtē?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai vadība Jūsu darbavietā Jūs ciena?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pret Jums darbavietā izturas godīgi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



28. Atbalsts no vadītāja (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Cik bieži nepieciešamības gadījumā Jūs izjūtat atbalstu un saņemat palīdzību no sava tiešā vadītāja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Tiešā vadītāja novērtējums

Cik lielā mērā Jūsu tiešais vadītājs... (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
nodrošina darbiniekiem attīstības iespējas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
darbinieku apmierinātību ar darbu uzskata par svarīgu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ir prasmīgs darbu plānošanā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ir prasmīgs konfliktu risināšanā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Atbalsts no kolēģiem (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Cik bieži nepieciešamības gadījumā jūs izjūtat atbalstu no kolēģiem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Piederības sajūta (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
Vai kolēģu starpā valda pozitīva atmosfēra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vai jūtaties piederīgs savam darba kolektīvam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jūs apsverat iespēju meklēt darbu citur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 32. Organizācijas kultūra

Turpmākie jautājumi ir par Jūsu darbavietu kopumā nevis par Jūsu tiešajiem darba pienākumiem. (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Daļēji	Mazā mērā	Ļoti mazā mērā
Vai darbinieki viens no otra slēpj informāciju?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbinieki slēpj informāciju no vadītāja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbinieki kopumā uzticas cits citam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai vadītāji uzticas, ka darbinieki labi paveiks savu darbu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbinieki uzticas informācijai, ko saņem no vadītāja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbiniekiem ir iespēja paust savus uzskatus un sajūtas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai konflikti tiek risināti taisnīgi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darbinieki saņem atzinību par labi paveiktu darbu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai vadītāji attiecas nopietni pret darbinieku priekšlikumiem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai darba pienākumi tiek sadalīti taisnīgi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Nelabvēlīgas pieredzes (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

	Jā, katru dienu	Jā, katru nedēļu	Jā, katru mēnesi	Jā, dažas reizes	Nē
Vai pēdējo 12 mēnešu laikā savā darbavietā esat bijis pakļauts tenkām un apmelojumiem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējo 12 mēnešu laikā savā darbavietā esat bijis iesaistīts strīdos vai konfliktsituācijās?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējo 12 mēnešu laikā savā darbavietā esat bijis pakļauts iebiedēšanai, mobingam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējo 12 mēnešu laikā savā darbavietā esat bijis pakļauts vardarbības draudiem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējo 12 mēnešu laikā sociālajos tīklos (piemēram, Facebook), e-pastā vai SMS esat piedzīvojis ar darbavietu saistītu uzmākšanos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējo 12 mēnešu laikā savā darbavietā esat bijis pakļauts nevēlamai seksuālai uzmanībai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34. Nelabvēlīgās pieredzes (Atbilžu matrica; obligāts jautājums)

Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Reti	Nekad/ Gandrīz nekad
---------	-------	---------	------	-------------------------

Cik bieži Jūs jūtaties kolēģu vai priekšnieka netaisnīgi kritizēts, pazemots vai kaunināts citu priekšā?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

35. Kādu atbalstu organizācijā darbiniekiem Jūs esat pamanījis? Kas no tā Jums ir svarīgi?

**(Brīvā teksta jautājums; nav jāaizpilda obligāti)**

---

---

---

---

---

---

---

---

36. Kādas izmaiņas darbavietā, Jūsaprāt, vēl ir nepieciešams veikt, lai uzlaboto darbinieku pašsajūtu? Ko Jūs no tā izmantotu? **(Brīvā teksta jautājums; nav jāaizpilda obligāti)**

---

---

---

---

---

---

---

---

PALDIES par dalību aptaujā! Jūsu paustais viedoklis palīdzēs uzlabot darba apstākļus slimnīcā. Mēneša laikā Jums būs iespēja iepazīties ar kopējiem aptaujas rezultātiem.

### 3.pielikums. Komunikācijas paraugi saziņai ar pētījuma dalībniekiem

<p>Teksts 1. pavadvēstulei darbiniekiem</p>	<p>Labdien, cienījamie kolēģi!</p> <p>Ik dienas ārstējam un aprūpējam pacientus vai arī sniedzam tehnisko un administratīvo atbalstu medicīnas darbiniekiem, bet bieži vien nepamanām, kā pie mums pašiem teju nemanāmi pielavās nogurums, bezspēcības sajūta, skumjas un citas izjūtas, kas neārstētas un ignorētas, var pārtapt nopietnos veselības traucējumos.</p> <p>Kā liecina arī vairāki ārvalstu pētījumi, medicīnas darbinieki ir pakļauti augstākam stresam, traumatizācijai un izdegšanas riskam, nekā citās jomās strādājošie. Tas ir saistīts gan ar augsto atbildības sajūtu, nenoliedzami, arī ar pacientu nāvi un citiem negatīviem notikumiem.</p> <p>Pēdējos 2 gadus esam aizvadījuši Covid-19 pandēmijas apstākļos un arī šobrīd šaušalīgie notikumi Ukrainā var tikai paasināt psihoemocionālo diskomfortu vai veicināt kādu psihiskās veselības saslimšanu.</p> <p>Risku mazināšana un atbalsta sniegšana mediķiem ir aktuāla problēma, kam tiek pievērsta uzmanība un meklēti risinājumi visā pasaulē.</p> <p>Lai gūtu priekšstatu par ārstniecības personu un ārstniecības atbalsta personu psihoemocionālo veselības stāvokli darbavietā, apzinātu faktoros, kas to ietekmē, kā arī noskaidrotu, psihoemocionālā atbalsta iespēju organizēšanas vajadzības</p>
---	---

	<p>ārstniecības iestādē, aicinām piedalīties pilotprojektā, ko organizē Veselības ministrija sadarbībā ar veselības centru “Vivendi”.</p> <p>Lai gūtu priekšstatu un izprastu, kāds ir mūsu kopējais psihoemocionālās labsajūtas klimats slimnīcā, un kā savā darbavietā jūtamies katrs pats, aicinām aizpildīt anketu: <a href="#">[links]</a></p> <p>Anketas aizpildīšana neaizņems vairāk par 15–20 minūtēm. Tā ir anonīma un visi iegūtie rezultāti tiks skatīti un analizēti tikai apkopotā veidā. Lūdzam uz jautājumiem sniegt godīgas atbildes, lai mums visiem kopā būtu iespējams veicināt pozitīvas pārmaiņas darba vidē.</p> <p>Aicinām aizpildīt anketu ikvienam mūsu slimnīcas darbiniekam, neatkarīgi no jomas, kurā strādājat. Jau iepriekš pateicamies par iesaisti un veltīto laiku dalībai aptaujā.</p> <p>Ar cieņu [paraksts]</p>
<p>Teksts 2. atgādinājuma pavadvēstulei darbiniekiem</p>	<p>Labdien, cienījamie kolēģi!</p> <p>Pirmkārt, paldies visiem tiem kolēģiem, kuri jau ir aizpildījuši anketu, godīgi novērtējot savas izjūtas un kopējo psihoemocionālās labsajūtas stāvokli mūsu slimnīcā.</p> <p>Darbiniekiem, kuri vēl nav aizpildījuši anketu, lūdzam to izdarīt līdz <a href="#">[datums]</a>.</p> <p>Anketu ir iespējams aizpildīt šeit: <a href="#">[links]</a></p>

	<p>Atgādinām, ka ikviena darbinieka iesaiste pētījumā ir ļoti nozīmīga. Tikai visi kopā varam apzināt iespējamās psihoemocionālās problēmas un grūtības darbavietā, kā arī rast risinājumu pozitīvu pārmaiņu ieviešanai un veicināšanai.</p> <p>Ar cieņu, [paraksts]</p>
<p>Teksts 3. atgādinājuma pavadvēstulei darbiniekiem</p>	<p>Labdien, cienījamie kolēģi!</p> <p>Atgādinām, ka aptaujas anketu par psihoemocionālās veselības stāvokļa novērtēšanu savā darbavietā var vēl pagūt aizpildīt tikai līdz [datums].</p> <p>Anketa ir pieejama šeit: [links].</p> <p>Vēlreiz pateicamies visiem darbiniekiem, kuri anketu jau ir aizpildījuši un savu viedokli pauduši. Ikviena kolēģa, neatkarīgi no jomas, kurā strādājat, dalība pētījumā ir nozīmīga, jo tikai tā mēs pēc iespējas efektīvāk varam apzināt iespējamās problēmas vai grūtības, kā arī rast risinājumu pozitīvu pārmaiņu ieviešanai mūsu slimnīcā.</p> <p>Ja māc šaubas, vai ir radies kāds neskaidrs jautājums saistībā ar aptauju, aicinām sazināties ar mums/mani.</p> <p>Ar cieņu, [paraksts]</p>

--	--

<p>“Špikeris”, ar ko viesoties nodaļās, lai uzrunātu darbiniekus</p>	<p>Labdien, cienījamie kolēģi!</p> <p>Ik dienas ārstējam un aprūpējam pacientus vai arī sniedzam tehnisko un administratīvo atbalstu medicīnas darbiniekiem, bet bieži vien nepamanām, kā pie mums pašiem teju nemanāmi pielavās nogurums, bezspēcības sajūta, skumjas un citas izjūtas, kas neārstētas un ignorētas, var pārtapt nopietnos veselības traucējumos.</p> <p>Pēdējos 2 gadus esam aizvadījuši Covid-19 pandēmijas apstākļos un arī šobrīd šaušalīgie notikumi Ukrainā var tikai paasināt psihoemocionālo diskomfortu vai veicināt kādu psihiskās veselības saslimšanu.</p> <p>Lai gūtu priekšstatu par ārstniecības personu un ārstniecības atbalsta personu psihoemocionālo veselības stāvokli darbavietā, apzinātu faktorus, kas to ietekmē, kā arī noskaidrotu, psihoemocionālā atbalsta iespēju organizēšanas vajadzības ārstniecības iestādē, aicinām piedalīties pilotprojektā, ko organizē Veselības ministrija sadarbībā ar veselības centru “Vivendi”.</p> <p>Lai gūtu priekšstatu un izprastu, kāds ir mūsu kopējais psihoemocionālās labsajūtas klimats slimnīcā, un kā savā darbavietā jūtamies katrs pats, aicinām aizpildīt anketu, ko esam nosūtījuši Jums e-pastā.</p> <p>Anketa ir anonīma un tās aizpildīšana neaizņems vairāk par 15–20 minūtēm.</p> <p>Jau iepriekš pateicamies par iesaisti un veltīto laiku dalībai aptaujā.</p>
--	---



<p>Teksts vadības uzrunai (rakstisks pamats, ko var adaptēt pēc vajadzības)</p>	<p>Cienījamie kolēģi!</p> <p>Mēs, medicīnas jomā strādājošie, ikdienā esam pakļauti augstākam izdegšanas sindroma un depresijas attīstības riskam. Ārstējot un aprūpējot citus, bieži vien aizmirstam paši par sevi un savu labsajūtu.</p> <p>Arī pēdējie 2 gadi, kas aizvadīti Covid-19 pandēmijas zīmē, nav bijuši viegli. Esam mācījušies pielāgoties dzīvei citādākā realitātē. Esam piedzīvojuši bailes un nezināmo par nākotni, esam jutušies noguruši un izdeguši. Arī šobrīd traģiskie notikumi Ukrainā daudziem no mums rada psihoemocionālo diskomfortu un var pat veicināt kādu psihiskās veselības saslimšanu.</p> <p>Lai gūtu priekšstatu par ārstniecības personu un ārstniecības atbalsta personu psihoemocionālo veselības stāvokli darbavietā, apzinātu faktorus, kas to ietekmē, kā arī noskaidrotu, psihoemocionālā atbalsta iespēju organizēšanas vajadzības ārstniecības iestādē, aicinām piedalīties pētījumā, ko organizē Veselības ministrija sadarbībā ar veselības centru “Vivendi”.</p> <p>Lai gūtu priekšstatu un izprastu, kāds ir mūsu kopējais psihoemocionālās labsajūtas klimats slimnīcā, un kā savā darbavietā jūtamies katrs pats, aicinu ikvienu mūsu kolēģi, neatkarīgi no jomas, kurā strādājat, piedalīties pētījumā un aizpildīt aptaujas anketu, kas ir nosūtīta/tiks nosūtīta Jums e-pastā.</p> <p>Ticu, ka tikai mums visiem kopā ir iespējams apzināt esošās problēmas, lai veicinātu pozitīvas pārmaiņas nodaļās, struktūrvienībās un slimnīcā kopumā.</p>
---	--

	<p>Atgādinu, ka gadījumā, ja jūtat, ka psihoemocionālā spriedze ir tik augsta, ka ar emocijām vairs pašu spēkiem nespējat tikt galā, aicinu sazināties ar psihoemocionālā atbalsta koordinatoru/speciālistu vai apmeklēt mūsu slimnīcas psihologu, lai saņemtu atbalstu savas psihiskās veselības stiprināšanai.</p>
--	--

Nepaliksīm ar savām domām, izjūtām un emocijām vieni paši.