

Kokkuvõte

Magistritöö eesmärk oli uurida haiglatöötajate toitumisharjumusi nii töö juures kui ka vabal ajal ning toitumisvõimalusi nende töökohal. Selleks viidi läbi internetipõhine küsitlus Põhja-Eesti Regionaalhaigla töötajate seas. Küsitlusele vastas 249 töötajat, kellest 42 olid arstid, 107 meditsiiniõed, 9 hooldajad ja 92 muud töötajad. Uuriti, kas erinevate ametite esindajate ja erineva töörežiimiga töötajate (vahetustega ja esmaspäevast reedeni töötajate) seas on erinevusi toitumisharjumustes ja rahulolus töökoha poolt pakutavate toitumisvõimalustega. Kirjanduse andmetele tuginedes eeldati, et meditsiinitöötajate toitumise tervislikkust võivad segada mitmed tegurid, näiteks pingelisest tööst tulenev ajapuudus toitumiseks, vahetustega tööst põhjustatud kindla toitumisrežiimi puudumine jne.

Küsitluse tulemustest selgus, et suurem osa uuringus osalenud PERHi töötajaid hindab oma toitumist pigem tervislikuks, kuid toitumist töö juures hinnatakse enamasti vähem tervislikuks kui arvestades ka toitumist vabal ajal. Meditsiinitöötajate (arstide, õdede ja hooldajate) hinnangutes toitumisele ainult töö juures ja arvestades ka vabal ajal tarbitud toitu on suuremad erinevused kui muudel töötajatel. Arstid ja muud töötajad hindavad oma toitumist töö juures tervislikumaks kui õed ja hooldajad.

Olulisi erinevusi erinevate gruppide vahel leiti ajapuuduse esinemises söömise jaoks. Enim olid aja piisavusega töökohal söömiseks rahul muud töötajad, kellest üle kolmveerandi väitis, et neil on tööl söömiseks piisavalt aega, samas kui kõige rohkem ajapuudust esines õdedel, kellest oli piisavalt aega tööl söömiseks vaid kolmandikul. Samuti esines vahetustega töötajate seas, kellest enamik on meditsiinitöötajad, oluliselt rohkem ajapuudust tööl söömise jaoks kui esmaspäevast reedeni töötajate hulgas. Veidi üle poole osalenud töötajatest, meditsiinitöötajad tihedamini kui muud töötajad, tunnevad tööl tihti vähesest söömisest põhjustatud sümptomeid nagu nälgatunnet, väsimust, nõrkusetunnet. Osa töötajatest on tundnud ka seda, et ajapuudus on mõjutanud nende töökvaliteeti, näiteks vähendanud keskendumisvõimet ja kognitiivset võimekust.

Üle kahe kolmandiku osalenud töötajatest hindas toitumisvõimalusi oma töökohal pigem positiivsete hinnangutega, erinevate ametite esindajate ja erinevate töörežiimidega töötajate hinnangutes ei leitud statistilist erinevust. Need, kes polnud toitumisvõimalustega rahul, kritiseerisid sööklas pakutava valiku ühekülgset ja tihtipeale ebatervislikkust, ajapuudust söömise jaoks, toitumisvõimalusi öösiti ja nädalavahetuseti, kui töökohas asuvad toidukohad on suletud.

Tulemustest võib järeldada, et meditsiinitöötajatel ja vahetustega töötajatel esineb töö juures rohkem tegureid, mis segavad neil tervislikult toituda, kui esmaspäevast reedeni töötajatel. Töötajate toitumise parandamiseks võiks Põhja-Eesti Regionaalhaiglas tagada töötajatele kindlad pausid söömise jaoks, muuta töökoha toidukohtades pakutavaid valikuid mitmekülgsemateks ja tervislikumateks ning luua paremaid toitumisvõimalusi tööl söömiseks ka nädalavahetustel ja öösiti töötajatele, näiteks pakkudes toiduautomaatides rohkem soovitatavaid valikuid.