



7.díl

IMAGE STOMATOLOGICKÉHO SUBJEKTU

Mgr. Kateřina Horká

Pracovní prostředí je pro člověka světem, ve kterém tráví přibližně třetinu svého života, proto je důležité, aby se v něm cítil příjemně a svou pracovní činnost vykonával se spokojeností, zájmem a rád.

Motto:

„Pro klienta/pacienta není rozhodující, jací jste a kdo jste, ale jak on sám vás vnímá..“

ČÍM JE TVOŘENO PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ?

Je dáno stavebním, prostorovým a přístrojovým vybavením pracovišť, estetickou úrovní a organizací práce spolu s vhodnou tepelnou, ventilační, světelnou a zvukovou pohodou.

Úspěch v pracovní činnosti je nutným předpokladem pocitu spokojenosti. Na pocit spokojenosti a pohody personálu stomatologických pracovišť má vliv také hygienická úroveň, adekvátnost, důstojnost a reprezentativnost jeho pracovního prostředí, pracovní řád a image stomatologického subjektu.

Všechny faktory pracovního prostředí mají současně vliv na zdraví a psychologický dopad na psychiku, na pohodu a pracovní výkon osobnosti. Jsou to nejen již zmiňované

materiální podmínky, např. architektonické řešení pracovních prostor, urbanistické řešení komplexu provozních budov, estetická úroveň řešení pracovních interiérů a exteriérů, stav technického rozvoje, přístupové komunikace, čistota prostorů, osvětlení, barevná úprava, hluk, mikroklimatické podmínky, ale i *sociální pracovní podmínky*, např. motivace, uspokojení z práce, typ pracovní skupiny, vztahy v ní, psychosociální klima a typ řízení. Celé chování stomatologického subjektu se nazývá kultura a image podniku - ordinace.

Špatně řešené pracovní prostředí může vést k pocitům nespokojenosti, subdeprese až deprese, k úzkostem, k pocitům únavy až vyčerpanosti a k duševním poruchám.

Z celého komplexu faktorů, ovlivňujících vnímání pracovního prostředí zmíníme podrobněji následující:

- osvětlení
- barevná psychologie
- hlučnost
- tepelné podmínky
- vůně na pracovišti



Podstatným faktorem vnějšího prostředí, který má velký vliv na psychiku, osobnost a pracovní výkonnost, je osvětlení pracoviště. **Osvětlení** dělíme na celkové, místní a kombinované a také na denní (přirozené) světlo a umělé světlo. Často je nutno využívat kombinace obou typů světla. Naše oko je nejlépe přizpůsobeno dennímu slunečnímu světlu. Předpokladem pro správné úpravy osvětlení na pracovišti je jeho rozbor. Cílem každé úpravy osvětlení musí být snaha zabránit zrakové únavě, zvýšit pracovní pohodu, a tím ovlivnit pracovní produktivitu. Nedostatečné osvětlení pracoviště vede k pocitům nepohody a k poklesu pracovní výkonnosti. Lamps a zářivky by měly být klinicky testovány, aby nezatěžovaly zrakový nerv.

Vlivem špatného osvětlení (např. tam, kde jsou špinavá, dlouho nemytá okna), bývá snížena výkonnost při tělesné a duševní práci až o 30 %.

Jaké jsou tedy zásady správného osvětlení?

Celý prostor by měl být osvětlen rovnoměrně. Světlo nesmí vrhat rušivé stíny, zároveň vytvářet prostředí bez stínů, veliké kontrasty, nesmí oslňovat.

Oslňování je považováno za nejzávažnější záporný činitel osvětlení. Z hlediska zdroje může být oslnění způsobeno svítidly bez stínidel, oslnění způsobené odráženým světlem vzniká např. u předmětů s vysoce lesklými povrchy, zrcadlením svítidel ve skle apod.

S osvětlením pracoviště úzce souvisí **barevná úprava** exteriérů i interiérů pracoviště. Použití barev v pracovním prostředí nejen příznivě ovlivňuje pracovní pohodu, ale má i ekonomické důsledky. Usnadňuje a urychluje orientaci, zvyšuje bezpečnost práce a usnadňuje rozlišovací, diferenční procesy.

Z hlediska psychologického účinku se barvy dělí na studené a teplé. Mezi *studené barvy* patří modrá a zelená a mezi *teplé barvy* patří červená, oranžová a některé odstíny žluté. Barevné změny jsou citlivými osobami vnímány i povrchem kůže, nejen zrakem. Lidé se liší mírou citlivosti na barvy. Často se uvádí, že ženy dávají přednost teplým a sytým barvám a muži zase barvám tlumeným. Předpokládá se, že barvy mohou ovlivnit i zdravotní stav člověka, a to jak kladně, tak i záporně.

Co říká barevná psychologie?

- **červená** - impulzivnost, optimismus, činorodost, vitalita, (zvyšuje krevní tlak)
- **žlutá** - vynalézavost, kreativita, svěžest, (působí anti-depresivně, opticky zvětšuje prostor)
- **zelená** - zdrženlivost, sebevědomí, smyslové založení (zvyšuje údajně chuť k jídlu)
- **modrá** - vyrovnanost, klid, přesnost, (nervózní člověk může být uklidňován zařízením a vymalováním bytu do modra)
- **černá** - důstojnost, serióznost, atp., (zmenšuje dojem objemnosti a hmotnosti)
- **růžová** - uklidňuje, pacifikuje, působí na uvolnění svalstva
- **hnědá** - prostota, jednoduchost, neústupnost, vzdor
- **šedá** - kompromisnost, nenápadnost, adaptivnost (šedě zařízený a vymalovaný byt může signalizovat snahu přizpůsobit se)

- **bílá** - citlivost, smysl pro čistotu a pořádek, ctižádostivost, někdy chlad
- **zlatá a stříbrná** - pocit vlastní důležitosti, neryzost („není vše zlato, co se třpytí“)

Červená barva údajně zvyšuje krevní tlak i svalové napětí. Zrychluje také srdeční činnost i dýchání. Má tedy aktivizační účinek.

Uklidňující účinek se uvádí u modré barvy. Vlivem modré barvy se může i snížit krevní tlak a svalové napětí. Dýchání a srdeční činnost se pod působením modré barvy zpomaluje. Účinkům modré barvy se blíží barva zelená.

Při praktickém řešení barevné úpravy pracoviště musíme především respektovat druh pracovní činnosti (včetně způsobu a délky trvání), velikost a charakter prostoru, barvy předmětů (se kterými pracujeme), kvalitu osvětlení a mikroklimatické poměry. Barvy ovlivňují vnímání prostoru, délky, výšky a vzdálenosti i rozlišování předmětů, pocítování chladu a tepla.

V horkých prostorách se doporučuje užívat tzv. studených barev (modrá, zelená). V chladných prostorách se doporučuje užívat barev teplých (oranžová, červená).

Pro místnosti a prostory situované na jih, kde je nadbytek slunečního světla, jsou vhodné studené barvy. V prostorách, kde je nedostatek slunečního světla, jsou naopak vhodné odstíny teplých barev. Barevné řešení může výrazně snižovat resp. eliminovat nedostatky i v umělém osvětlení. Při nedostatku jak denního, tak umělého světla je třeba zvolit světlé barvy interiéru. Při opačném jevu - přesvětlení prostoru a pracovní plochy (ať již z nadbytku slunečního světla, či z důvodů technologické potřeby vysoké intenzity umělého) volíme tmavší s malou schopností odrazet světlo.



Pro práce fyzicky namáhavé jsou vhodné teplé odstíny barev okolního prostředí (žlutá, okrová), při práci duševního charakteru volíme barvy s uklidňujícím účinkem (lomené odstíny modré a zelené).

Manipulujeme-li s malými předměty resp. detaily a při činnosti zrakově namáhavé dáme přednost barvám studeným (modrozelené, zelené tóny).

Barvy mají vliv na vnímání prostoru, jeho velikosti a tvaru. Příkladem je užití světlých odstínů tam, kde chceme prostor opticky zvětšit. Pro stropy místností se doporučují světlé odstíny barev vyskytujících se kolem nás ve volné přírodě. Tmavé nebo zašpiněné stropy celou místnost zatěžují, deestetizují a jakoby snižují jejich výšku.

Barvou je možno i opticky rozšiřovat resp. zvyšovat rozměry místnosti. Čelní stěny se často malují zeleně, boční stěny žlutě nebo oranžově. Při volbě barev pro velké plochy prostoru je třeba se zásadně vyhnout materiálům s vysokým leskem, které by mohly způsobovat druhotné oslnění. Barva podlahy více koresponduje s barvou zařizovacích předmětů, zejména s nábytkem - je-li vybavení světlé, volíme pro ni barvu tmavší. Barevné řešení pracoviště musí dále zajistit kontrast mezi předmětem a pozadím, přičemž pozadí by mělo být v jemném kontrastu s předměty a materiály, se kterými se pracuje. Kontrast v tomto případě umožňuje kvalitnější rozlišení detailů.

Na závěr se zastavme u současných módních trendů barevného řešení kanceláří a podobných administrativních prostor. Je spolehlivě ověřeno, že je vhodnější používat přírodních odstínů barev (včetně materiálů). Tyto okolnosti úzce souvisí s vývojem a adaptací člověka na přírodní prostředí. Tolik oblíbené černé či stříbrně šedé barvy zejména nábytkem

ku proto ponechme radši pouze pro reprezentační prostory.

Konečný výsledek barevného řešení pracovního prostředí má být takový, aby prostor vyhovoval jak z hlediska estetického, tak i z hlediska účelnosti. Správně využití barvy zvyšují výkon a snižují únavu.

Každé pracoviště bývá ozvučené. Pro charakteristiku této skutečnosti je užíván název **hluk** nebo hlučnost. Jedná se o směsici nejrůznějších tónů a šumů. Tiché pracoviště je pro psychiku i osobnost velkou výhodou.

Vykonává-li člověk jednoduchou činnost, není účinek hluku na tuto činnost většinou příliš velký. Rušivý účinek hluku je však dobře patrný při vykonávání složitější duševní činnosti. Dlouhodobá expozice hluku dokonce u mnoha pracovníků způsobuje po létech nervovou labilitu s typickými znaky neurózy. K oslabené odolnosti vůči hluku přispívají i sociální konflikty na pracovišti.

Významný vliv na zdraví pracovníků, pracovní pohodu a výkonnost mají také mikroklimatické neboli **tepelné podmínky**. Tepelný stav pracovního prostředí není určen jen teplotou vzduchu, nýbrž dalšími důležitými faktory, a to vlhkostí vzduchu, rychlostí proudění vzduchu a teplotou okolních ploch a předmětů.

V České republice jsou optimální hodnoty mikroklimatických podmínek zakotveny v hygienických předpisech. V těchto směrnících jsou uvedeny hodnoty pro vnitřní teplotu a intenzitu výměny vzduchu na různých pracovních či hygienických zařízeních, např. kancelářské místnosti mají mít teplotu od 18°C do 21°C, vzduch se v nich má vyměňovat dvakrát až třikrát za hodinu.

Pracovní výkon také ovlivňuje **vůně na pracovišti**. Obor, který se zabývá vlivy vůní na různé výkony a situace na pracovišti se nazývá vůňový marketing.

Vůňový marketing využívá poznatku, že vůně a pachy působí na limbický systém lidského mozku. Ten nepodléhá vědomé kontrole a proto na úrovni podvědomé ovlivňuje naše pocity a chování.

Protože takto popsany mechanismus působení je příliš zjednodušený a vlastně jednotlivé vůně a pachy připomínají a vyvolávají v každém individuální vzpomínky (ať už na něco příjemného či nepříjemného), je důležité, aby se pracovalo s vůněmi pod prahem lidského vnímání – tzv. podprahové koncentrace.

Správně zvolená vůně odbourává pocit strachu, vytváří příjemnou atmosféru, podporuje koncentraci a vnímavost a již zmíněnou výkonnost.

Všechny výše uvedené poznatky otevírají možnost využití nejen v čekárnách pro pacienty, ale i ve stomatologických ordinacích.

(kh) ☒