



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Δημόσια Διοίκηση

MPA

ΘΕΜΑ

ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Επιπτώσεις κυκλικού ωραρίου στην υγεία των Νοσηλευτικών
λειτουργιών**

Επιβλέπων καθηγήτρια: Δρ. Γείτονα Μαρία

Ονοματεπώνυμο Φοιτήτριας: Νικολάου Κυριακή

Εισαγωγή: Το Νοσηλευτικό επάγγελμα στα σημερινά δεδομένα αποτελεί μια πρόκληση. Ο νοσηλευτής καλείται να αντιμετωπίσει μεταξύ άλλων, δύσκολες, άμεσες και πιεστικές καταστάσεις ειδικότερα όταν έχει να κάνει με το σύστημα βάρδιας όπου εφαρμόζεται, στο συγκεκριμένο επάγγελμα. Η φύση αυτής της δουλειάς απαιτεί την 24ωρη φροντίδα του ασθενούς φέρνει τον νοσηλευτή αντιμέτωπο με πολλά και διάφορα προβλήματα που προκύπτουν κυρίως από τις αλλαγές στο βιολογικό του ρολόι όπως είναι οι εναλλαγές της μέρας και της νύχτας.

Σκοπός: Να διερευνηθούν και να εντοπιστούν τα βασικά προβλήματα που προκύπτουν στην υγεία του επαγγελματία νοσηλευτικού λειτουργού λόγω του κυκλικού ωραρίου.

Υλικό – Μέθοδος: Στην παρούσα εργασία έγινε βιβλιογραφική ανασκόπηση για τη κατανόηση του θέματος μέσω της αναζήτησης άλλων έγκυρων και δημοσιευμένων ερευνών στο συγκεκριμένο θέμα και ανάλυση των δεδομένων.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα όλων των ερευνών με διαφορετικές χρονολογικές περιόδους όπως και σε διαφορετικές χώρες δείχνουν ότι βάση του κυκλικού ωραρίου εργασίας προκαλούνται τόσο στον άνθρωπο όσο και στον επαγγελματία νοσηλευτικό λειτουργό ασχέτου φύλου αρκετά προβλήματα υγείας.

Συμπεράσματα: Μέσα από βιβλιογραφική ανασκόπηση και διάφορες έρευνες όπου διεξήγαγαν αρκετοί ερευνητές όσο αφορά το κυκλικό ωράριο εναλλασσόμενης βάρδια στο νοσηλευτικό επάγγελμα διαφαίνεται πως επιφέρει σωρεία προβλημάτων τόσο στην σωματική υγεία όσο και στη ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Λέξεις Κλειδιά: Νοσηλευτής, ψυχοσωματική υγεία, κυκλικό ωράριο.

Ευχαριστίες

Για την ολοκλήρωση της εργασίας θέλω να ευχαριστήσω θερμά όλους όσους συμμετείχαν σε αυτή την προσπάθεια και μου προσέφεραν την καθοδήγησή και τη βοήθειά τους.

Στην οικογένεια μου για την όλη στήριξη και υπομονή που διακατείχαν όλο αυτό το χρονικό διάστημα της φοίτησης μου για την ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών σπουδών μου και ειδικά την νεογέννητη κορούλα μου όπου δυστυχώς αρκετές φορές την παραμελούσα.

Είμαι ευγνώμων στην επιβλέπον καθηγήτρια μου Δρ. Μαρία Γείτονα για την κατανόηση.

Τους συναδέλφους της μονάδας που με προθυμία με διευκόλυναν στον εργασιακό μας χώρο.

Κλείνοντας θα ήθελα να ευχαριστήσω το Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφου το οποίο μου έχει δώσει την ευκαιρία φοίτησης στο Μεταπτυχιακό πρόγραμμα καθώς και όλους τους καθηγητές του εκάστοτε προγράμματος.

Περιεχόμενα

Σελ.

Εισαγωγή	6
Υγεία	7
Ορισμός και έννοια	7
➤ Υγεία	7
Ιστορική Αναδρομή	9
➤ Εξέλιξη Ιατρικής και Υγείας	9
Εργασία και υγεία	13
Νοσηλευτική	14
Υγεία Νοσηλευτικού προσωπικού	15
Κυκλικό ωράριο	16
Κιρκάδιο σύστημα	17
Επιπτώσεις κυκλικού ωραρίου στον ανθρώπινο οργανισμό	20
Επαγγελματική εξουθένωση	21
Επιπτώσεις σωματικής υγείας	24
1. Καρδιαγγειακές παθήσεις	24
2. Υπέρταση	25
3. Δυσλιπιδαιμία	25
4. Παχυσαρκία – Ανοχή γλυκόζης	26
5. Γαστρεντερικές παθήσεις	26
6. Νεοπλασίες	27
7. Μυοσκελετικά προβλήματα	28
8. Διαταραχές του ύπνου	30

8.1 Παράγοντες κινδύνου διαταραχής ύπνου	31
8.2 Κυκλικό ωράριο, υπνηλία και τροχαία ατυχήματα	33
8.3 Νοσηλευτές και τροχαία ατυχήματα	34
9. Συμπεράσματα – Αποτελέσματα	36
10. Βιβλιογραφία	37
➤ Ελληνική βιβλιογραφία	37
➤ Ξένη βιβλιογραφία	38