



**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**Επιβλέπων Καθηγητής:
Δρ Βασίλειος Ραφτόπουλος**

Διπλωματική εργασία

**Το κυκλικό ωράριο και οι επιπτώσεις του
στον ύπνο των νοσηλευτών**

Ονοματεπώνυμο φοιτητή

Γιώργος Κοζάκος - 2008943149

**Λευκωσία 2012
Κύπρος**

*Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω στον επιβλέπων
καθηγητή μου, Δρ Βασίλειο Ραφτόπουλο, για την πολύτιμη
βοήθεια και καθοδήγηση του.*

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Το κυκλικό ωράριο εργασίας των νοσηλευτών συμβάλλει αρνητικά στην υγεία και ευεξία των εργαζομένων σε σωματικό, ψυχικό, εργασιακό και κοινωνικό επίπεδο. Ο αποσυντονισμός του κιρκάδιου ρυθμού, η μείωση των επιπέδων της μελατονίνης και η σωματική και ψυχοκοινωνική κόπωση που αισθάνονται οι νοσηλευτές θεωρούνται οι κυριότερες επιπτώσεις στην ζωή των νοσηλευτών.

Σκοπός: Σκοπός της κριτικής ανασκόπησης είναι η διερεύνηση της επίδρασης του κυκλικού ωραρίου εργασίας των νοσηλευτών στον ύπνο τους.

Μέθοδος: Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι αυτή της κριτικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης και για την αναζήτηση δημοσιευμένων επιστημονικών ερευνών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed και Cinahl, με την βοήθεια των λέξεων κλειδιά: shift work, nurses working hours, sleep duration, sleep disorder.

Αποτελέσματα: Το κυκλικό ωράριο εργασίας των νοσηλευτών προκαλεί διάφορες διαταραχές στον ύπνο των νοσηλευτών. Η αλλαγή στον ρυθμό και τα ωράρια ύπνου δημιουργούν αλλοίωση στην ποιότητα του λόγω αποδιοργάνωσης του κιρκάδιου συστήματος. Ο βιολογικός ρυθμός ύπνου διακόπτεται με την νυκτερινή βάρδια με αποτέλεσμα ο ρυθμός ύπνου των νοσηλευτών να βρίσκεται σε μια μόνιμη αποδιοργάνωση με το κυκλικό ωράριο και να προκαλεί υπνηλία, αϋπνία, το σύνδρομο jet lag κ.α. τα οποία οδηγούν σε άλλα προβλήματα όπως είναι η εξουθένωση, η πρόκληση ατυχημάτων, η μειωμένη εγρήγορση κ.α.

Συμπεράσματα: Για την επίλυση των πιο πάνω προβλημάτων και την εξάλειψη των επιπτώσεων από το κυκλικό ωράριο εργασίας είναι απαραίτητος ένας καλύτερος σχεδιασμός των βάρδιών ή η μείωση των ωραρίων εργασίας. Επίσης σημαντικό είναι και οι ίδιοι οι νοσηλευτές να φροντίζουν τον εαυτό τους και να ξεκουράζονται αρκετά.

Λέξεις κλειδιά: κυκλικό ωράριο, νοσηλευτές, διάρκεια ύπνου, διαταραχές ύπνου, shift work, nurses working hours, sleep duration, sleep disorder

ABSTRACT

Background: Shift work has been associated with negative impact on quality of life including social, physical, mental and work aspects. Circadian rhythm resynchronisation, decrease of melatonin levels, physical and psychological fatigue are the major changes in nurses lives related with shift work.

Aim: The current work is aiming to investigate the working hours and shift work of nursing staff and the impact on their sleep.

Method: The method that has been used in the current paper work is critical literature review and used electronic data bases such as PubMed and Cinahl in order to obtain research papers and articles, related with the following key words: shift work, nurses working hours, sleep duration and sleep disorder.

Results: Shift work in nurses can cause various sleeping disorders. The change in pace and timetables of sleep create deterioration in sleep quality due to disorganization of the circadian system. The biological rhythm of sleep interrupted from night shifts is causing a permanent disorganization of nurses sleeping patterns with a further cause of drowsiness, insomnia, jet lag syndrome etc., which will lead to other problems such as burnout, nurses causing accidents during driving or working, reduced alertness etc.

Conclusion: To solve the above problems and eliminate the effects of shift work is needed a better shift work planning or reduction of working hours. Also an important thing is that nurses need to take care themselves and to rest fairly during their free time.

Keywords: shift work, nurses working hours, sleep duration and sleep disorder