

ΚΥΚΛΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΣ

Μαρία Μαλλιάρου¹, Ελένη Μουστάκα²,
Παύλος Σαράφης³, Θεόδωρος Κ.
Κωνσταντινίδης⁴

1. Δεσφάγος Νοσηλεύτρια Ψυχικής υγείας, M.Sc Πληροφορική Υγείας, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια Διοίκησης Μονάδων Υγείας Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου, Υπ. Διδάκτορας Νοσηλευτικής ΕΚΠΑ, Εργαστηριακή Συνεργάτης ΤΕΙ Λάρισας, Τμήμα Νοσηλευτικής

2. Ταγματάρχης Νοσηλεύτρια, ΣΜΥ, M.Sc Υγιεινή και Ασφάλεια της Εργασίας Εργαστηριακή Συνεργάτης ΤΕΙ Αθήνας/ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

3. Καθηγητής Εφαρμογών ΤΕΙ ΛΑΜΙΑΣ/ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

4. Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Αν. Καθηγητής, Διευθυντής Εργαστηρίου Υγιεινής και Προστασίας Περιβάλλοντος, Τμήματος Ιατρικής Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Υγιεινή και Ασφάλεια της Εργασίας, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ σε σύμπραξη με τα τμήματα Δημόσιας Υγιεινής και Νοσηλευτικής Α του ΤΕΙ Αθήνας.



Τι είναι το στρες ?

Στρες είναι η αντίδραση του ατόμου σε υπερβολική πίεση ή άλλου είδους απαιτήσεις και αναπτύσσεται όταν τα άτομα πιστεύουν ότι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν σε αυτές.





Τι συμβαίνει στο σώμα
όταν αρχίζει να είναι σε
ένταση?

12

ΣΤΡΕΣ - ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΕ ΕΝΤΑΣΗ

- Αυξάνεται ο αριθμός και η ένταση των καρδιακών παλμών.
- Ιδρώνουμε.
- Σφίγγονται πολλές μυϊκές ομάδες.
- Εντείνεται ο ρυθμός της αναπνοής μας, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε δύσπνοια, σφίξιμο στο στήθος κ.α.
- Μεταβάλλεται η ροή του αίματος στο κεφάλι και νιώθουμε ζαλάδα
- Μειώνεται η πεπτική λειτουργία, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε ναυτία και κόμπο στο στομάχι.
- Μειώνεται η παραγωγή σιέλου και έχουμε ξηροστομία.
- Ενεργοποιείται γενικά ο μεταβολισμός μας και επιφέρει αίσθημα κόπωσης.



**Αύξηση
χοληστερόλης**

**Μειωμένη πρωτεϊνοσύνθεση,
μείωση κινητικότητας εντέρου,
μείωση της άμυνας του
οργανισμού**

**Αύξηση αρτηριακής
πίεσης**

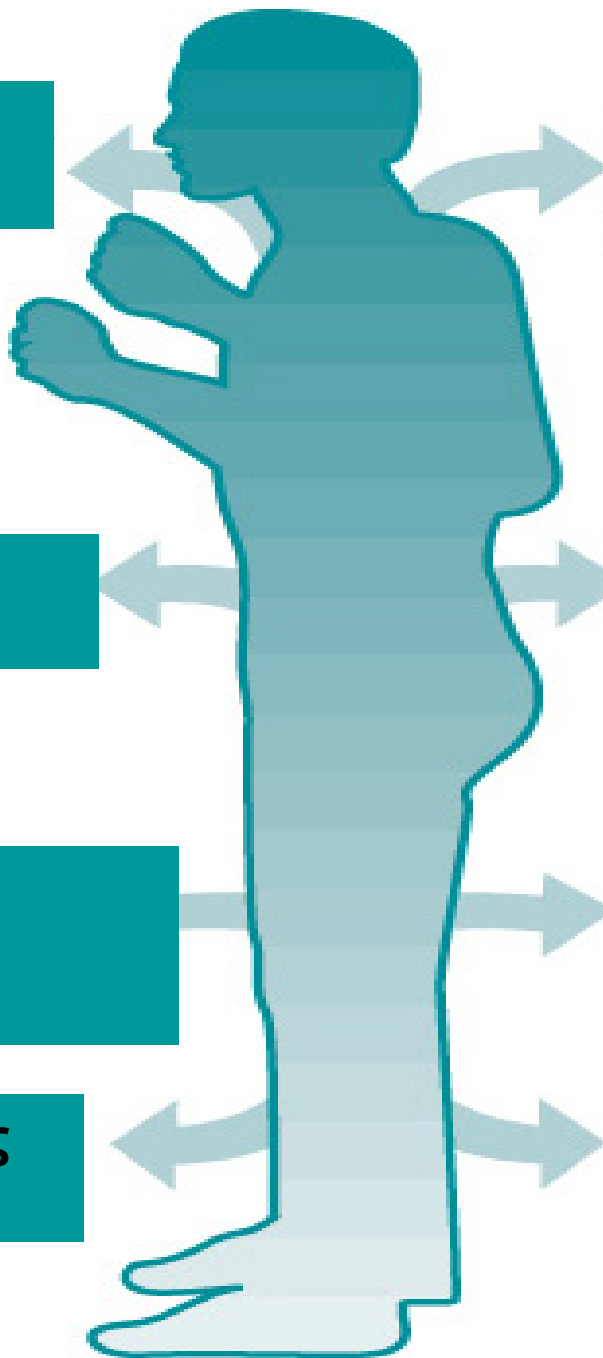
**Αυξημένος
μεταβολισμός**

**Τοπική
φλεγμονή**

**Γρηγορότερη
θρόμβωση**

**Αύξηση παραγωγής
σακχάρου**

**Αύξηση γαστρικών
υγρών**



Here are ways in which some key body systems react.

1 NERVOUS SYSTEM

When stressed — physically or psychologically — the body suddenly shifts its energy resources to fighting off the perceived threat. In what is known as the “fight or flight” response, the sympathetic nervous system signals the adrenal glands to release adrenaline and cortisol. These hormones make the heart beat faster, raise blood pressure, change the digestive process and boost glucose levels in the bloodstream. Once the crisis passes, body systems usually return to normal.

2 MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Under stress, muscles tense up. The contraction of muscles for extended periods can trigger tension headaches, migraines and various musculoskeletal conditions.

3 RESPIRATORY SYSTEM

Stress can make you breathe harder and cause rapid breathing — or hyperventilation — which can bring on panic attacks in some people.

4 CARDIOVASCULAR SYSTEM

Acute stress — stress that is momentary, such as being stuck in traffic — causes an increase in heart rate and stronger contractions of the heart muscle. Blood vessels that direct blood to the large muscles and to the heart dilate, increasing the amount of blood pumped to these parts of the body. Repeated episodes of acute stress can cause inflammation in the coronary arteries, thought to lead to heart attack.

5 ENDOCRINE SYSTEM

Adrenal glands
When the body is stressed, the brain sends signals from the hypothalamus, causing the adrenal cortex to produce cortisol and the adrenal medulla to produce epinephrine — sometimes called the “stress hormones.”

Liver
When cortisol and epinephrine are released, the liver produces more glucose, a blood sugar that would give you the energy for “fight or flight” in an emergency.

6 GASTROINTESTINAL SYSTEM

Esophagus
Stress may prompt you to eat much more or much less than you usually do. If you eat more or different foods or increase your use of tobacco or alcohol, you may experience heartburn, or acid reflux.

Stomach
Your stomach can react with “butterflies” or even nausea or pain. You may vomit if the stress is severe enough.

Bowels
Stress can affect digestion and which nutrients your intestines absorb. It can also affect how quickly food moves through your body. You may find that you have either diarrhea or constipation.



7 REPRODUCTIVE SYSTEM

In men, excess amounts of cortisol, produced under stress, can affect the normal functioning of the reproductive system. Chronic stress can impair testosterone and sperm production and cause impotence.

In women, stress can cause absent or irregular menstrual cycles or more-painful periods. It can also reduce sexual desire.

Τι είναι το εργασιακό στρες

Το εργασιακό στρες είναι οι ψυχολογικές και σωματικές αντιδράσεις του οργανισμού όταν τα καθημερινά βιώματα στη δουλειά δεν ταυτίζονται με τις δυνατότητες και τις προσδοκίες του εργαζομένου.



Σύμφωνα με τον Cooper εντοπίζονται οι παρακάτω κατηγορίες πηγών στρες:

- Αυτές που είναι **εσωγενείς** στη δουλειά.
- Αυτές που σχετίζονται με το εργασιακό ρόλο.
- Αυτές που σχετίζονται με την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας του ατόμου.
- Αυτές που σχετίζονται με τη δομή και το κλίμα της οργάνωσης.
- Αυτές που αναφέρονται στη σχέση (διασύνδεση) της οικογενειακής ζωής με την εργασιακή ζωή.

Εσωγενείς παράγοντες

- Κακές συνθήκες εργασίας
- Διαπροσωπικές σχέσεις
- χαμηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης
- υπερβολικός φόρτος εργασίας
- μειωμένη συμμετοχή στην λήψη αποφάσεων
- σύγκρουση και ασάφεια ρόλων
- μη ικανοποίηση από την εργασία
- οργάνωση της εργασίας

• **Βάρδιες - κυκλικό ωράριο**

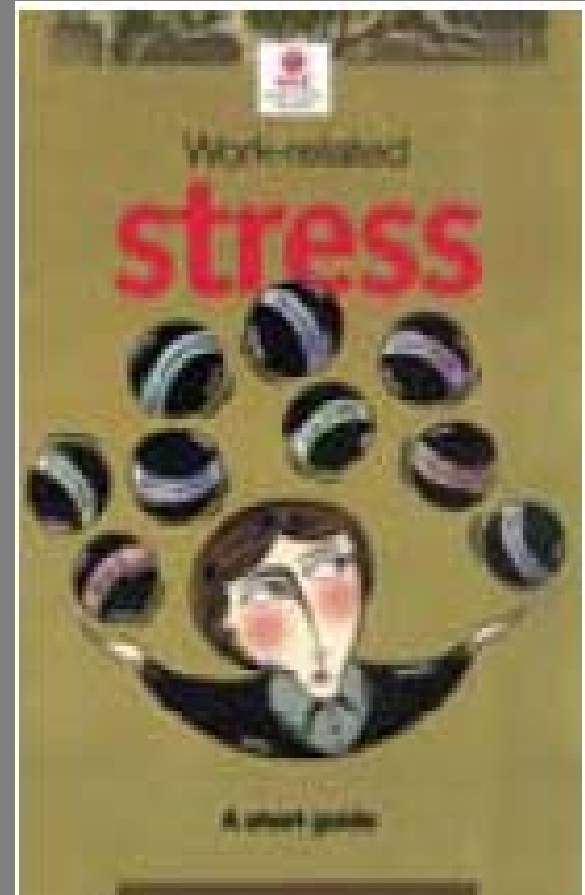


Figure 2: Cooper's model of the dynamics of work stress (adapted from Cooper & Marshall, 1976)

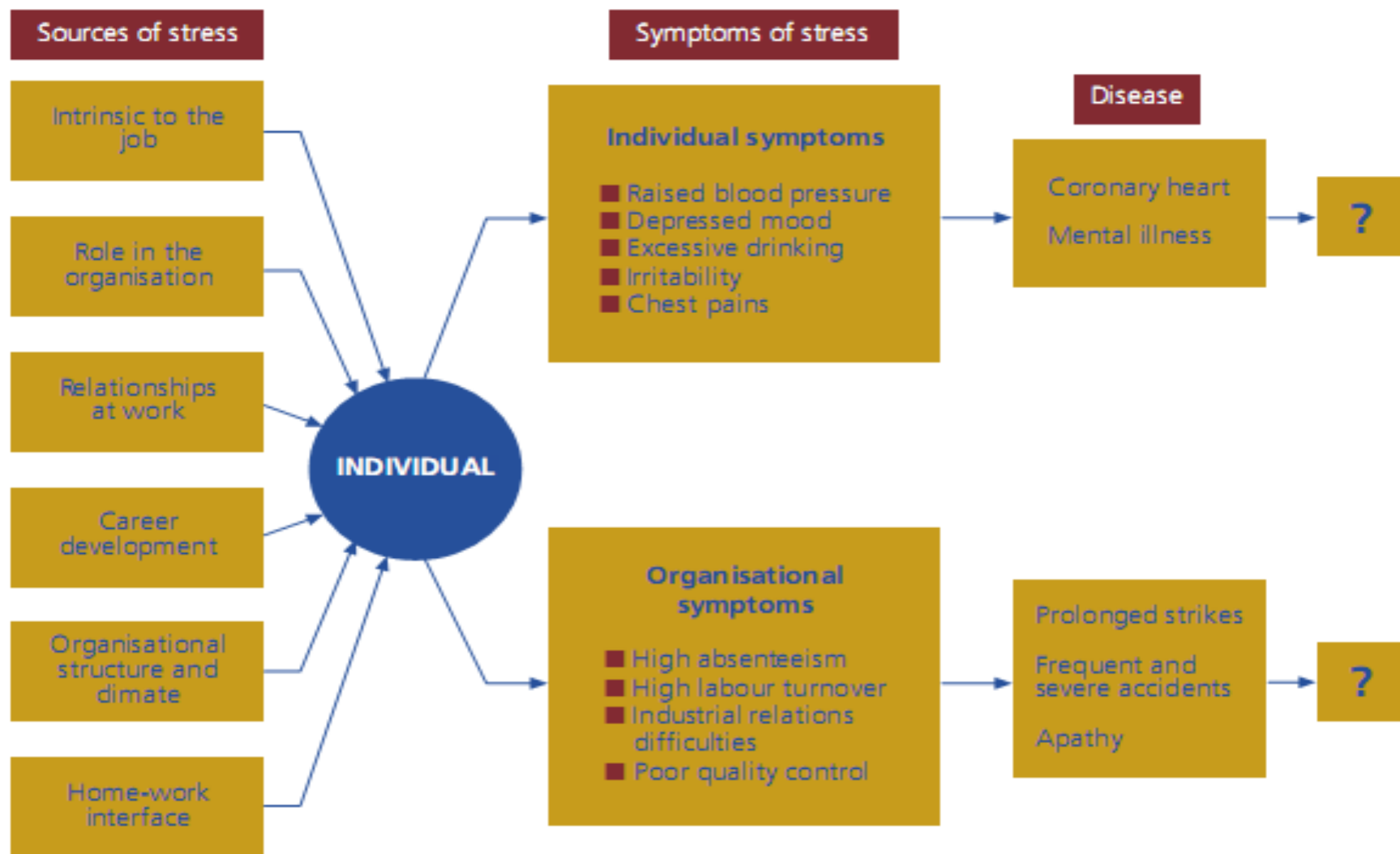


Table 1: Stressful Characteristics of Work

Category	Conditions defining hazard
	<i>Context to work</i>
Organisational culture and function	Poor communication, low levels of support for problem-solving and personal development, lack of definition of organisational objectives.
Role in organisation	Role ambiguity and role conflict, responsibility for people.
Career development	Career stagnation and uncertainty, underpromotion or overpromotion, poor pay, job insecurity, low social value to work.
Decision latitude / Control	Low participation in decision making, lack of control over work (control, particularly in the form of participation, is also a context and wider organisational issue)
Interpersonal relationships at work	Social or physical isolation, poor relationships with superiors, interpersonal conflict, lack of social support.
Home-work interface	Conflicting demands of work and home, low support at home, dual career problems.
	<i>Content of work</i>
Work environment and work equipment	Problems regarding the reliability, availability, suitability and maintenance or repair of both equipment and facilities.
Task design	Lack of variety or short work cycles, fragmented or meaningless work, underuse of skills, high uncertainty.
Workload / workspace	Work overload or underload, lack of control over pacing, high levels of time pressure.
Work schedule	Shift working, inflexible work schedules, unpredictable hours, long or unsocial hours.

Γιατί μας ανησυχεί το εργασιακό στρες

- Αυξημένο κόστος εργασίας λόγω μειωμένης απόδοσης
- Αύξηση ημερών ασθενείας – εξαρτήσεις από αλκοόλ - φάρμακα
- Αύξηση παραιτήσεων
- Μείωση αξιοπιστίας εργαζομένων – ανικανότητα εργασίας





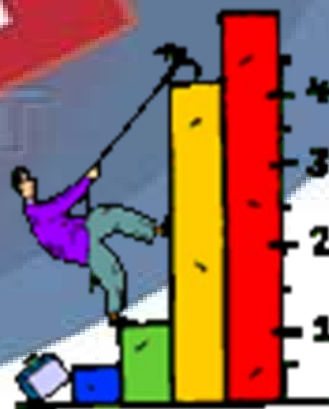
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- Το κόστος των παθήσεων που οφείλεται στο εργασιακό στρες στις ΗΠΑ κοστίζει στη βιομηχανία περισσότερα από 150 δισ. δολάρια ετησίως.
- Υπολογίζεται ότι υπάρχει απώλεια παραγωγικότητας του επιπέδου 4% λόγω απουσιών και γύρω στις 15.000 ζωές χάνονται κάθε χρόνο λόγω εργατικών ατυχημάτων
(Ross & Altmaier 1994)
- Ο Διεθνής Οργανισμός Εργασίας αναφέρει ότι σε παγκόσμιο επίπεδο, οι εταιρείες πληρώνουν για τον ίδιο λόγο 200 δις δολάρια.



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- Στη Μεγάλη Βρετανία, το στρες που σχετίζεται με την εργασία ευθύνεται για περίπου έξι εκατομμύρια μέρες αναρρωτικής άδειας και για το 60% των συνολικών αδειών.
- Έρευνα του Ευρωπαϊκού Ιδρύματος για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας διαπίστωσε ότι περισσότεροι από το 25% των εργαζομένων βιώνουν καταστάσεις στρες στην εργασία τους.

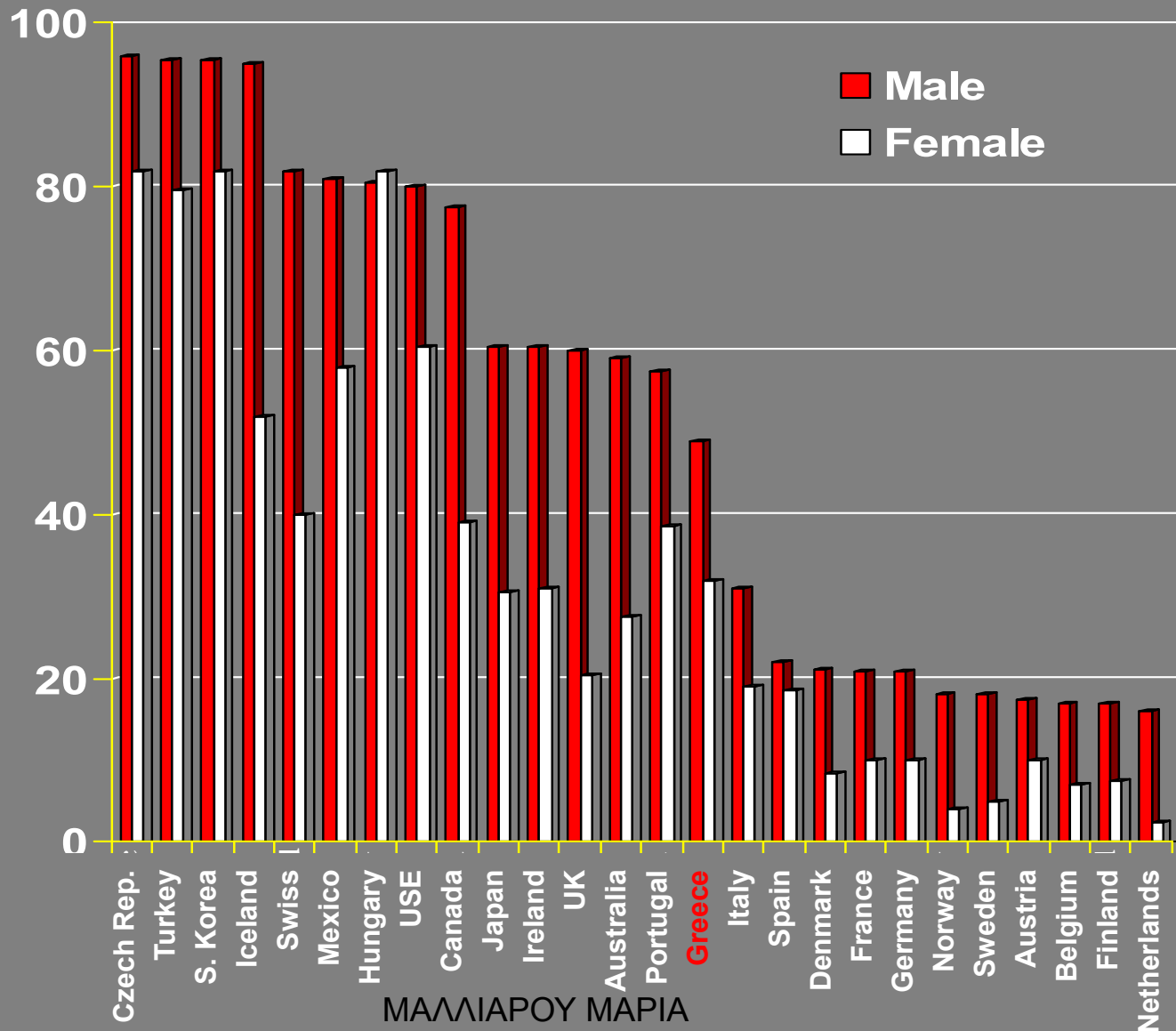


ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- ένας στους δύο Έλληνες εργαζόμενους στη χώρα μας (ποσοστό 55%) δηλώνει ότι βιώνει έντονο άγχος στη δουλειά του, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό μεταξύ των Ευρωπαίων υπαλλήλων είναι 28%.

Κωνσταντίνος Σολδάτος, 2006
καθηγητής Ψυχιατρικής Παν. Αθηνών

Employers >40hrs per week as % of labour force, 1996



20/11/2010

Ωράρια εργασίας και επιπτώσεις στην υγεία

- Τα ωράρια εργασίας επηρεάζουν τους **βιολογικούς ρυθμούς** των ανθρώπων και επηρεάζουν την ψυχική και σωματική τους υγεία

Κυλιόμενο ωράριο εργασίας – εργασία σε βάρδιες

- Οι βάρδιες διαταράσσουν το βιολογικό ρυθμό των εργαζομένων.
- Το *κυλιόμενο ωράριο εργασίας* δημιουργεί βραχυπρόθεσμες αλλά και μακροπρόθεσμες συνέπειες στην υγεία.
- Στις επιπτώσεις περιλαμβάνονται διαταραχές στον ύπνο, καρδιαγγειακές παθήσεις, γαστρεντερικές διαταραχές και επιδείνωση χρόνιων παθήσεων.

βιολογικό ρολόι

- Το βιολογικό ρολόι του οργανισμού ρυθμίζει κατά την διάρκεια του εικοσιτετραώρου ορμονικούς κύκλους που προσαρμόζουν την δραστηριότητα του ατόμου.
- Το βιολογικό ρολόι στηρίζεται στην ποσότητα του φωτός που βλέπουμε κάθε στιγμή. Όταν αρχίζει να νυχτώνει και το φως λιγοστεύει ο εγκέφαλος το αντιλαμβάνεται και εκκρίνει την μελατονίνη, η οποία είναι χημική ουσία που δίνει το μήνυμα ότι πρέπει να κοιμηθούμε

βιολογικό ρολόι

- Το «βιολογικό ρολόι» ή βιορυθμός του ανθρώπου ρυθμίζει λειτουργίες όπως η πέψη, η αναπνοή, η καρδιακή λειτουργία, η διακύμανση της έκλυσης των ορμονών και η αντίδραση στον πόνο. Η σωστή λειτουργία του έχει ως αποτέλεσμα τη νυχτερινή ανάπαυση και την ημερήσια εγρήγορση με τις επιμέρους δραστηριότητες, σχετίζεται δηλαδή με την εναλλαγή ημέρας και νύχτας, επειδή ακριβώς μετράει το χρόνο με βάση το φυσικό ρυθμό του περιβάλλοντος.

Ο ύπνος την ημέρα

- Ο ύπνος την ημέρα έχει αποδειχθεί ότι είναι περίπου **1,5-2 φορές** συντομότερος από τον νυχτερινό ύπνο με περισσότερο συντομευμένη την φάση REM και σε μικρότερο βαθμό το στάδιο 2.
- Αυτό σημαίνει ότι ο εργαζόμενος σε νυχτερινή βάρδια πέρα από τη μείωση της ετοιμότητας λόγω του κερκαδιανού ρυθμού, υποφέρει επίσης και από στέρηση ύπνου λόγω της φτωχής ποιότητας του ημερήσιου ύπνου.

Η έλλειψη ύπνου έχει επιδράσεις όπως:

- Μειωμένη επαγρύπνηση.
- Έλλειψη συγκέντρωσης.
- Μειωμένη ικανότητα κρίσης, λήψης απόφασης και μνήμης.
- Καθυστερημένη αντίληψη. Καθυστερημένο χρόνο αντίδρασης.
- Χειροτέρευση της διάθεσης.
- Μελέτες έχουν δείξει ότι η στέρηση του ύπνου έχει επιδράσεις στις γνωστικές και ψυχοκινητικές ικανότητες ενός ατόμου, παρόμοιες με εκείνες της μέθης

Ύπνος

- Για την επίδραση της εργασίας με βάρδιες στους ανθρώπους είναι κρίσιμη μια βασική κατανόηση του φαινομένου του ύπνου.
- Ο ύπνος είναι μια ενεργητική διαδικασία, ζωτικής σημασίας για την ανθρώπινη επιβίωση, διακρίνεται από μια πολύπλοκη δομή που αλλάζει κατά τη διάρκεια μιας δοσμένης περιόδου ύπνου και μεταβάλλεται δραματικά κατά τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Αποτελείται από δύο τελείως διαφορετικές καταστάσεις/φάσεις: την REM και την NREM.
- Στον ύπνο NREM διακρίνουμε 4 ξεχωριστά στάδια:
- Στα στάδια 1 και 2 συμβαίνει μια προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, πέφτουν η θερμοκρασία και η αρτηριακή πίεση και επιβραδύνεται η καρδιακή συχνότητα. Σ αυτά τα στάδια κάποιος μπορεί να ξυπνήσει εύκολα και να προσανατολιστεί αμέσως στο περιβάλλον.
- Στα στάδια 3 και 4 η καρδιακή συχνότητα, η αρτηριακή πίεση και η σωματική θερμοκρασία ελαττώνονται ακόμη περισσότερο. Εδώ το ξύπνημα γίνεται δύσκολα και το πιο πιθανό είναι να ξυπνήσει κάποιος ζαλισμένος, σε υπνηλία και με δυσκολία προσανατολισμού στο γύρω περιβάλλον για 10-35 λεπτά. Αυτό το φαινόμενο καλείται αδράνεια ύπνου. Τα στάδια 3 και 4 πιστεύεται ότι είναι πολύ σημαντικά για την σωματική συντήρηση.

ΎΠΝΟΣ



- Μετά τα προηγούμενα 4 στάδια του ύπνου NREM και μια σύντομη επιστροφή στο στάδιο 2, ο εγκέφαλος παρουσιάζει ξαφνικά μεγάλη δραστηριότητα σαν να ήταν ξύπνιος, ενώ η θερμοκρασία και η κυκλοφορία αυξάνονται. Είναι η φάση του ύπνου REM (ή παράδοξου ύπνου) κατά την οποία παρουσιάζονται τα όνειρα. Κατά τη φάση αυτή το άτομο είναι φυσιολογικά και πνευματικά ενεργό, ενώ το σώμα παρουσιάζει πλήρη μυϊκή παράλυση και χάνει τις θερμορρυθμιστικές του ικανότητες.
- Ο ύπνος REM είναι σημαντικότετος για την ψυχολογική ρύθμιση και ανάπτυξη του ανθρώπου. Σε πειράματα συνεχούς στέρησης του ύπνου REM παρατηρήθηκε μείωση της απόδοσης σε τέστ νοημοσύνης, ενώ τα άτομα παρουσίασαν αύξηση της αγωνίας, της κατάθλιψης και της επιθετικότητας (συμπτώματα που παρουσιάζονται και με τη λήψη της ναρκωτικής ουσίας LSD). Ο κύκλος των φάσεων NREM και REM (υπνικός κύκλος) 4-6 φορές στη διάρκεια ενός κανονικού, υγιούς, νυχτερινού ύπνου. Αυτό αντιστοιχεί σε μια ποσότητα αναγκαίου νυχτερινού ύπνου για τα περισσότερα άτομα 6-8 ωρών.

κοινωνική ζωή και εργασία σε βάρδιες

οι εργαζόμενοι σε βάρδιες παρουσιάζουν σε μεγαλύτερη συχνότητα κατάχρηση αλκοόλ, εργασιακό στρες και συναισθηματικά προβλήματα

12 ΝΥΚΤΕΡΙΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

- Η εργασία σε βάρδιες που περιλαμβάνει τη νυκτερινή βάρδια, προκαλεί αποσυντονισμό των κερκαδικών ρυθμών (το 24ωρο βιολογικό ρολόι του καθενός) με ψυχοσωματικές επιπτώσεις και βλαπτικά βραχυχρόνια και μακροχρόνια αποτελέσματα στην υγεία.
- Η νυκτερινή εργασία είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες που μπορεί να μεταβάλλει τις φυσιολογικές απαντήσεις του άξονα υποθαλάμου – υπόφυσης-επινεφριδίων και συνεπώς την ψυχο-σωματική ισορροπία και υγεία του εργαζομένου.

12 νυχτερινή βάρδια και στρες

Η εργασία σε νυχτερινή βάρδια, αποτελεί μια αντικειμενική στρεσογόνο κατάσταση για τον οργανισμό κυρίως:

- στο **βιολογικό επίπεδο**, μέσω της διαταραχής του κύκλου ύπνου – εγρήγορσης, του φυσιολογικού κίρκαδιανού ρυθμού και των βιολογικών λειτουργιών
- στην **ικανότητα προς εργασία**, μέσω των φυσιολογικών αυξομειώσεων της προσοχής και της ετοιμότητας, με επακόλουθο το μεγαλύτερο κίνδυνο λαθών και ατυχημάτων
- στην κατάσταση της υγείας, κυρίως διαταραχές του ύπνου και της πεπτικής λειτουργίας και μακροχρόνια πιο σοβαρές παθολογικές καταστάσεις από το γαστρεντερικό, το νευρολογικό και το καρδιαγγειακό
- στην **κοινωνική και οικογενειακή ζωή**, δυσκολία στη διατήρηση των συνηθών διαπροσωπικών σχέσεων, με επακόλουθες αρνητικές επιδράσεις στην οικογενειακή ζωή και στις κοινωνικές επαφές.

Τα άτομα που εργάζονται νυκτερινές βάρδιες έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για διάφορες διαταραχές της υγείας τους και ατυχήματα. Τα κυριότερα προβλήματα είναι:

1. Μεγαλύτερος κίνδυνος για παχυσαρκία
2. Αυξημένος κίνδυνος για καρδιακές παθήσεις
3. Αυξημένος κίνδυνος για αλλαγές διάθεσης
4. Γαστρο-εντερικά προβλήματα με διαταραχές στο στομάχι και δυσκοιλιότητα
5. Μεγαλύτερος κίνδυνος για αυτοκινητιστικά δυστυχήματα και για ατυχήματα στο χώρο εργασίας
6. Αυξημένες πιθανότητες για οικογενειακά προβλήματα συμπεριλαμβανομένου και του διαζυγίου
7. Η στέρηση ύπνου που παρατηρείται στα άτομα που εργάζονται με το σύστημα της βάρδιας δυνατόν να αυξάνει τον κίνδυνο επιληψίας σε άτομα που έχουν προδιάθεση
8. Οι εργαζόμενοι σε βάρδιες που έχουν διαβήτη συναντούν δυσκολίες στο να ελέγχουν ορθά το ζάχαρο αίματος τους και κατά συνέπεια να ρυθμίζουν ορθά το διαβήτη τους

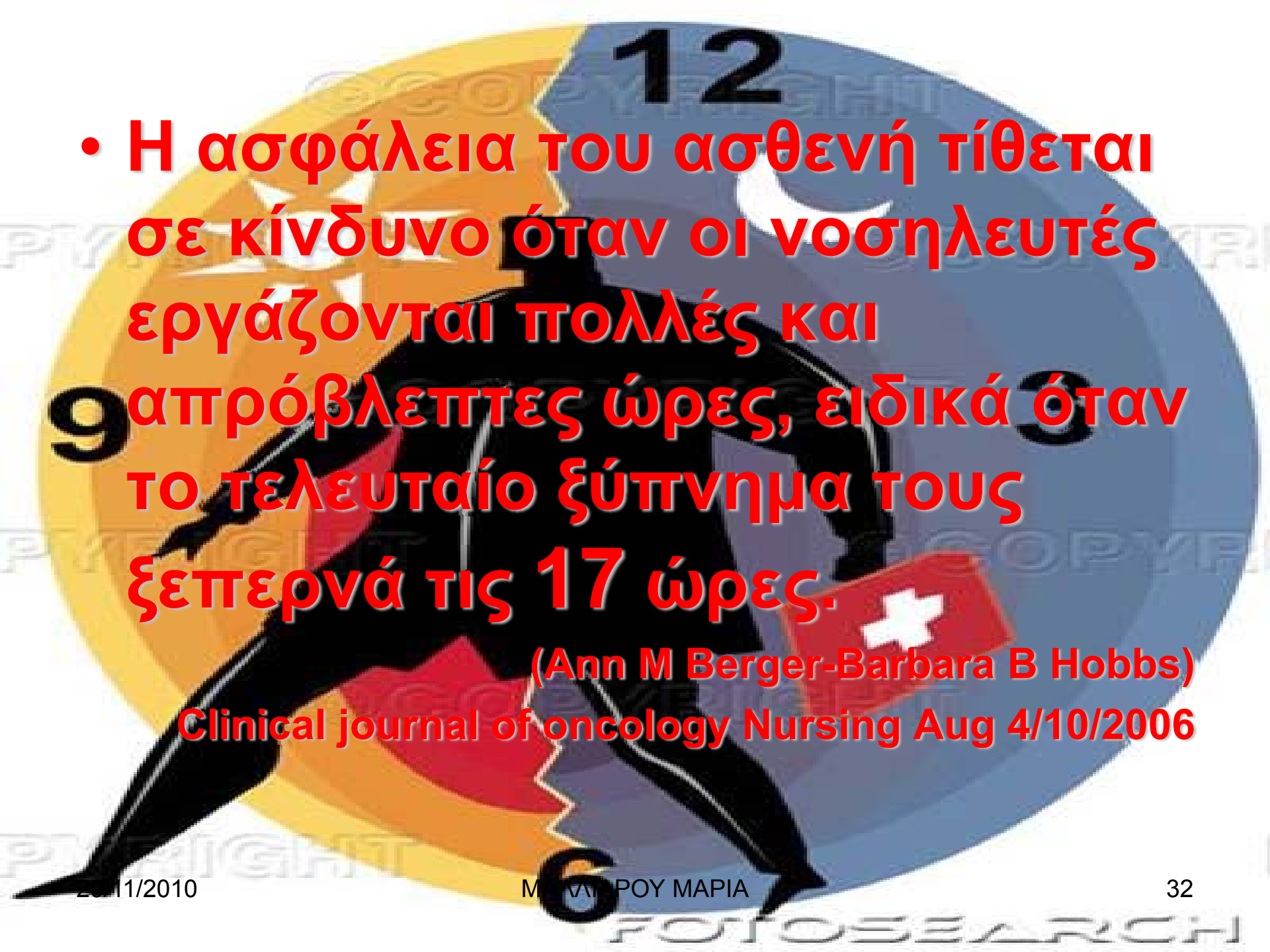
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Οι γυναίκες που εκτίθενται σε έντονο φως το βράδυ ενδέχεται να παρουσιάσουν διαταραχή της ορμονικής ισορροπίας τους, η οποία... αυξάνει τις πιθανότητες αναπτύξεως καρκίνου του μαστού, προειδοποιούν ερευνητές από το Εθνικό Ίδρυμα Καρκίνου (NCI) των ΗΠΑ. Η νέα μελέτη έδειξε ότι ο τεχνητός φωτισμός αυξάνει τις πιθανότητες καρκίνου του μαστού, εμποδίζοντας την παραγωγή της ορμόνης μελατονίνη. Η μελατονίνη παράγεται από τον εγκέφαλο τη νύχτα και είναι υπεύθυνη για την ρύθμιση του κύκλου ύπνου-αγρυπνίας.

Και εξηγούν ότι τον μεγαλύτερο κίνδυνο διατρέχουν οι γυναίκες που εργάζονται νύχτα, όπως οι νοσηλεύτριες


ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Σε έρευνα που δημοσιεύθηκε στο **Public Heart Briefs** αναφέρετε ότι παρατηρήθηκε σε άτομα που υπόκειντο σε κυκλικό ωράριο εργασίας ήταν **53,6%** πιο ευάλωτα σε λάθη, χορηγήσεις φαρμάκων, τρυπήματα από βελόνες αλλά και σε **οδικά** ατυχήματα καθώς οδηγούσαν από και προς την εργασία τους.

- 
- Η ασφάλεια του ασθενή τίθεται σε κίνδυνο όταν οι νοσηλευτές εργάζονται πολλές και απρόβλεπτες ώρες, ειδικά όταν το τελευταίο ξύπνημα τους ξεπερνά τις 17 ώρες.

(Ann M Berger-Barbara B Hobbs)

Clinical journal of oncology Nursing Aug 4/10/2006



• Μετά από μια 12ωρη βάρδια το ρίσκο να τρυπηθεί κάποιος να δώσει λάθος φάρμακα σε σύγκριση με κάποιον που δούλεψε 8ωρη βάρδια μειώνετε στο 50%στον δεύτερο.

(Institute of medicine 2004).

ΕΛΙΝΥΑΕ

- **Λέξη Κλειδί: νυκτερινή εργασία**
- **Εθνική Νομοθεσία**
- [Π.Δ. 161/2009](#) (ΦΕΚ 200/Α`/1.10.2009) Εναρμόνιση της Ελληνικής Νομοθεσίας προς τις διατάξεις της Οδηγίας 2005/47/ΕΚ του Συμβουλίου της 18ης Ιουλίου 2005 (ΕΕL195/15 της 27.7.2005) για τη συμφωνία μεταξύ της Κοινότητας Ευρωπαϊκών Σιδηροδρόμων (CER) και της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Εργαζομένων στον τομέα των Μεταφορών (ETF) για θέματα συνθηκών εργασίας των μετακινούμενων εργαζομένων που παρέχουν διασυνοριακές διαλειτουργικές υπηρεσίες στον τομέα των σιδηροδρόμων
- [Π.Δ. 407/2001](#) (ΦΕΚ 289/Α`/24.12.2001) Μέτρα για την προστασία των νέων που απασχολούνται με σχέση ναυτικής εργασίας στο ναυτιλιακό και στον αλιευτικό τομέα για την προσαρμογή προς την οδηγία 94/33/ΕΚ
- [Ν. 2956/2001](#) (ΦΕΚ 258/Α`/6.11.2001) Αναδιάρθρωση του ΟΑΕΔ και άλλες διατάξεις
- [Π.Δ. 62/1998](#) (ΦΕΚ 67/Α`/26.3.1998) Μέτρα για την προστασία των νέων κατά την εργασία σε συμμόρφωση με την οδηγία 94/33/ΕΚ
- [Ν.Δ. 140/1973](#) (ΦΕΚ 221/Α`/21.9.1973) Περί της υπερωριακής, νυκτερινής και κατ'εξαιρεσίμους ημέρας εργασίας του προσωπικού Αυτομάτου Έπεξεργασίας στοιχείων
- [Υ.Α. 67288/1934](#) (ΦΕΚ 119/Β`/7.9.1934) Περί κανονισμού εργασίας υφαλοχρωματιστών, σφυροκόπων και λεβητοκαθαριστών
- [Ν. 2272/1920](#) (ΦΕΚ 145/Α`/1.7.1920) Περί κυρώσεως της περί νυκτερινής εργασίας ανηλίκων εν τη βιομηχανία διεθνούς Συμβάσεως της Διεθνούς Συνδιασκέψεως της Εργασίας της Ουασιγκτόνως **Ευρωπαϊκή Νομοθεσία**
- [2003/88/ΕΚ](#) του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 4ης Νοεμβρίου 2003, σχετικά με ορισμένα στοιχεία της οργάνωσης του χρόνου εργασίας (L299 18.11.2003)

Job Stress and Mental Health among Permanent Night Workers

Yoshihisa FUJINO¹, Tetsuya MIZOUE¹, Hiroyuki IZUMI², Masaharu KUMASHIRO²,
Tetsuya HASEGAWA³ and Takesumi YOSHIMURA¹

¹Department of Clinical Epidemiology and ²Department of Ergonomics, Institute of Industrial Ecological Sciences, University of Occupational and Environmental Health,

³Department of Management and Information Science, Kyushu School of Engineering, Kinki University

Abstract: Job Stress and Mental Health among Permanent Night Workers: Yoshihisa FUJINO, *et al.* Department of Clinical Epidemiology, Institute of Industrial Ecological Sciences, University of Occupational and Environmental Health—Shift work, including rotating shift night work, and permanent night work, causes mental health problems. In addition

workers.

(J Occup Health 2001; 43: 301–306)

Key words: Garbage worker, GHQ, Job stress, Mental health, Night worker, NIOSH generic job stress questionnaire

Short paper

Open Access

Shift work as an oxidative stressor

Akbar Sharifian*¹, Saeed Farahani¹, Parvin Pasalar², Marjan Gharavi³ and Omid Aminian³

Address: ¹Department of Occupational Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, ²Department of Medical Biochemistry, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran and ³Private practice, Tehran, Iran

Email: Akbar Sharifian* - Sharifians@sina.tums.ac.ir; Saeed Farahani - s.farahani@iranair.com; Parvin Pasalar - pasalar@tums.ac.ir; Marjan Gharavi - marjangharavi@yahoo.com; Omid Aminian - oaminian@sina.tums.ac.ir

* Corresponding author

Published: 28 December 2005

Received: 17 September 2005

Journal of Circadian Rhythms 2005, **3**:15 doi:10.1186/1740-3391-3-15

Accepted: 28 December 2005

This article is available from: <http://www.jcircadianrhythms.com/content/3/1/15>

© 2005 Sharifian et al; licensee BioMed Central Ltd.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.



OVERTIME AND EXTENDED WORK SHIFTS:

*Recent Findings on Illnesses,
Injuries,
and Health Behaviors*



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
National Institute for Occupational Safety and Health





Health effects of shift work and extended hours of work

J M Harrington

Occup Environ Med 2001 58: 68-72

doi: 10.1136/oem.58.1.68

Updated information and services can be found at:

<http://oem.bmj.com/content/58/1/68.full.html>

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ 88/1999

"Ελάχιστες προδιαγραφές για την οργάνωση του χρόνου εργασίας σε συμμόρφωση με την οδηγία 93/104/ΕΚ"

(Φ.Ε.Κ. 94/Α/13-5-1999)

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις:

- α. των άρθρων 1 (παράγραφοι 1, 2, 3, 4 και 5) 3 και 4 του ν.1338/83 "Εφαρμογή του κοινοτικού δικαίου" (34/Α) όπως τροποποιήθηκαν αντίστοιχα με το άρθρο 6 του ν.1440/84 "Συμμετοχή της Ελλάδας στο κεφάλαιο, στα αποθεματικά και στις προβλέψεις της Ευρωπαϊκής Τράπεζας Επενδύσεων, στο κεφάλαιο της Ευρωπαϊκής Κοινότητας Άνθρακος και Χάλυβος και του Οργανισμού Εφοδιασμού EURATOM" (70/Α) με το άρθρο 65 του ν.1892/90 "Για τον εκσυγχρονισμό και την ανάπτυξη και άλλες διατάξεις" (101/Α) και με το άρθρο 19 του ν.2367/95 (261/Α) και
- β. της παραγράφου 2 του άρθρου δευτέρου του ν. 2077/92 "Κύρωση της συνθήκης για την Ευρωπαϊκή Ένωση

Ευρωπαϊκή οδηγία για τον χρόνο εργασίας

ελάχιστος χρόνος ανάπαυσης 11 ώρες ανά 24 ώρες

1 διάλειμμα κάθε 6 ώρες εργασίας

ελάχιστος χρόνος ανάπαυσης 35 ωρών ανά 7 ημέρες

Μέγιστος χρόνος εργασίας 48 ώρες την εβδομάδα

Νυχτερινή εργασία

8 ώρες εργασίας κατά μέσο όρο το 24 ωρο

YOU DON'T LOOK SO GOOD... SHOULD I CALL THE NURSE?

I AM THE NURSE!

PATIENT'S HEALTH LINKED TO NURSES' WORKLOAD
NURSE SHORTAGE

Beep-Boop-
grrr

Joel Heller

FOR A COMPLETE LIST OF JOEL HELLER'S CARTOONS VISIT www.joelheller.com

Stress Management





ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

*Βάρδιες που να διασφαλίζουν
περιόδους ξεκούρασης, την χρονική
περίοδο της βάρδιας καθώς και την
σειρά του κύκλου.*

Πρόληψη

1 2
9 Η πρωτογενής πρόληψη περνά μέσα από μια προσεκτικά διαμορφωμένη οργάνωση της νυκτερινής εργασίας, με στόχο την αποτροπή της εμφάνισης παθολογικών καταστάσεων.

3
• Η οργάνωση της νυκτερινής εργασίας πρέπει να προσδιορίζει τον τρόπο της εναλλαγής του ωραρίου ή της βάρδιας σε όσο το δυνατόν καλύτερα ανεκτό τρόπο από την πλειοψηφία των εργαζομένων, για να αποφεύγει μακροχρόνιες και συνεχείς αλλαγές των κίρκαδιανών ρυθμών, να εξασφαλίζει κανοποιητική νυκτερινή – ανάπαυση και μια φυσιολογική οικογενειακή και κοινωνική ζωή.

Οδηγίες εργονομικού χαρακτήρα

- η μείωση του αριθμού των ετήσιων βαρδιών,
- η μείωση του αριθμού των συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών,
- η προτίμηση της εναλλαγής των βαρδιών με διαφορά φάσης (πρωί, απόγευμα, βράδυ), τη στιγμή που αυτό βοηθά τη φυσική επιμήκυνση των βιολογικών ρυθμών και επιτρέπει μια καλύτερη αποκατάσταση του ύπνου και της κόπωσης, να μην αρχίζει νωρίς το πρωινό ωράριο και
- η καθιέρωση ημέρας ή ημερών ανάπαυσης μετά τη νυχτερινή βάρδια.

- ***Η ποιότητα των επιλογών που παίρνονται καθημερινά από τον υπεύθυνο τήρησης του προγράμματος έχει τεράστιο αντίκτυπο στο ηθικό των νοσηλευτών.***

A group of five healthcare professionals, three men and two women, are standing in a row, smiling. They are all wearing white lab coats. The background is a plain, light color. The text is overlaid on the image.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

***Ικανοποιητικό αριθμό
νοσηλευτικού δυναμικού***

ΕΠΑΡΚΗ ΣΤΕΛΕΧΩΣΗ

προγράμματα για μείωση του στρες

**Παροχή ευκολιών στο
προσωπικό**

**Χώρους προσωπικού για
ξεκούραση**

Προγράμματα τήρησης βάρδιας

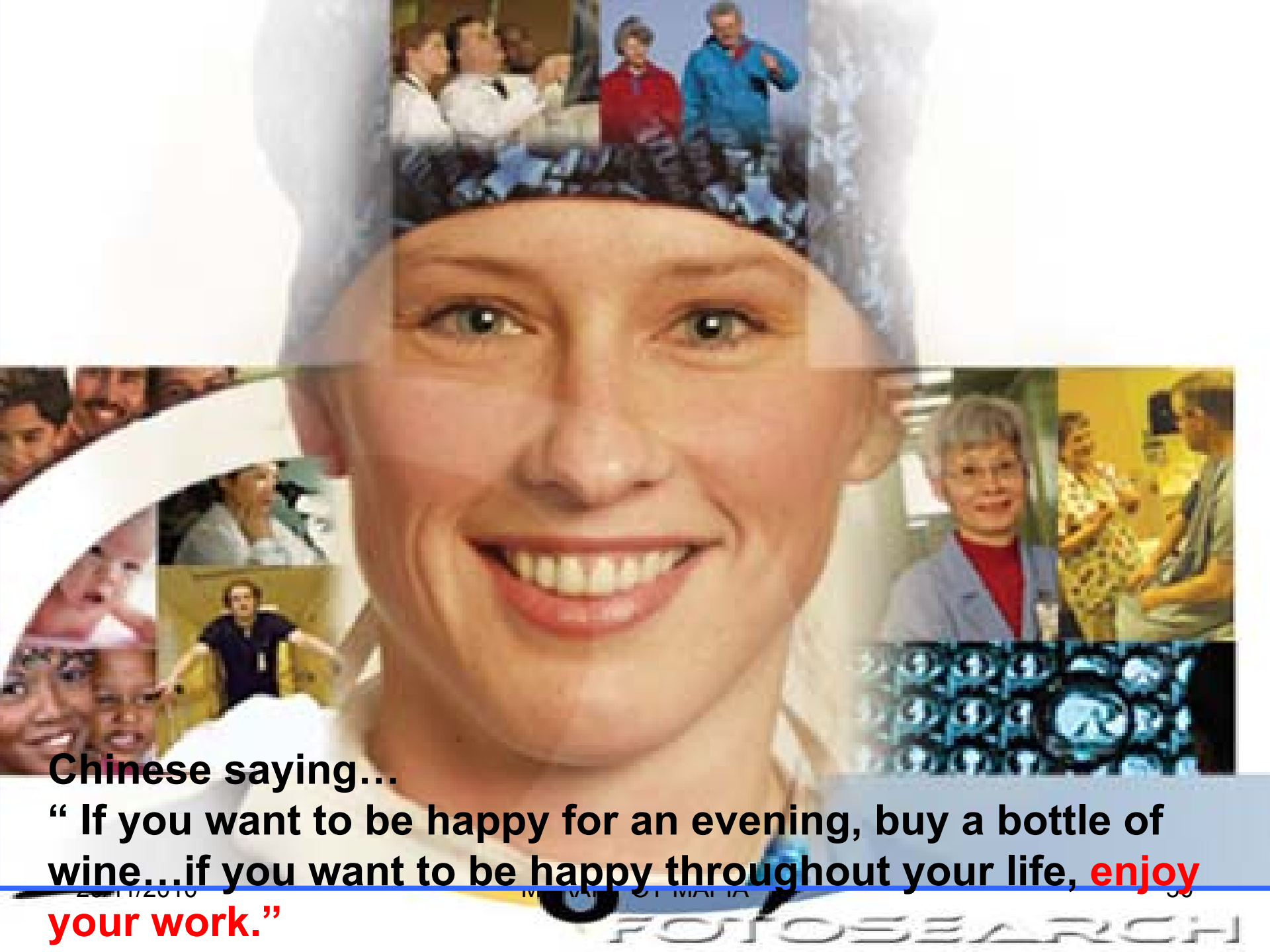


Προετοιμασία για την νυχτερινή βάρδια:

- δυο μέρες πριν την νυχτερινή βάρδια παραμονή χωρίς ύπνο μέχρι αργά, προκειμένου η μετακίνηση του κερκαδιανού ρυθμού να γίνει προοδευτικά.

Καλές συνήθειες και υγιεινή του ύπνου:

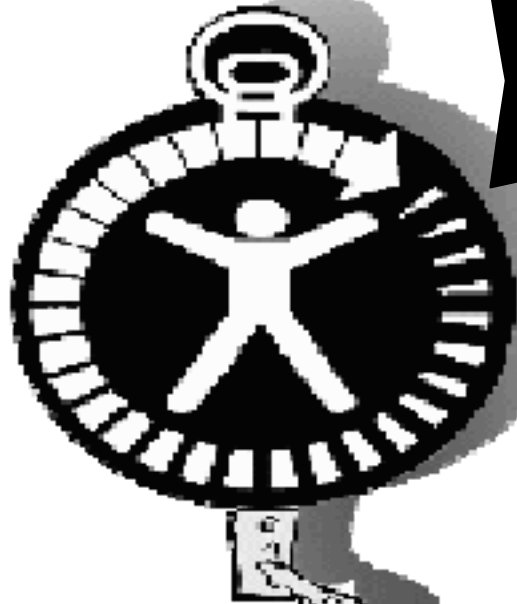
- Δημιουργία απόλυτου σκοταδιού.
- Αποφυγή βαρειών γευμάτων.
- Αποφυγή καφεΐνης και αλκοόλ 3 έως 4 ώρες πριν τον ύπνο
- Δημιουργία άνεσης. Ανάπτυξη μιας ρουτίνας ετοιμασίας για ύπνο.
- Ενημέρωση της οικογένειας, των φίλων για το πρόγραμμα εργασίας και ύπνου και υπόδειξη να μην διαταράσσουν τον ύπνο παρά μόνο σε εξαιρετική ανάγκη.
- Αποφυγή έντονης άσκησης, τουλάχιστον 3 ώρες πριν τον ύπνο.



Chinese saying...

“ If you want to be happy for an evening, buy a bottle of wine...if you want to be happy throughout your life, **enjoy your work.**”

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ



**email:
mmalliarou@gmail.com**