

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ / ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ 2017



**13/6/2017 : Κυκλικό Ωράριο Εργασίας – Επιπτώσεις –
Εστίαση : «Διαταραχές ύπνου σε νοσηλευτές που εργάζονται
σε Κυκλικό Ωράριο Εργασίας».**

Κυρμουζούδη Βαία / ΔΕ Βοηθός Νοσηλευτών ,

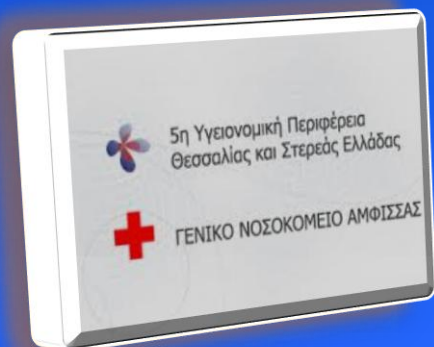
Ρήγα Αικατερίνη / ΔΕ Βοηθός Νοσηλευτών,

Δρίβα Γεωργία / ΔΕ Βοηθός Νοσηλευτών,

Αμαραντίδη Γεωργία / ΔΕ Βοηθός Νοσηλευτών,

Ζαφείρη Θεοδώρα/ ΤΕ Νοσηλεύτρια Προϊσταμένη

Τμήματος Επειγόντων Περιστατικών & Τακτικών Εξωτερικών Ιατρείων



**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:
ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ – ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**



« ΩΡΑΡΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ »

ΩΡΑΡΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

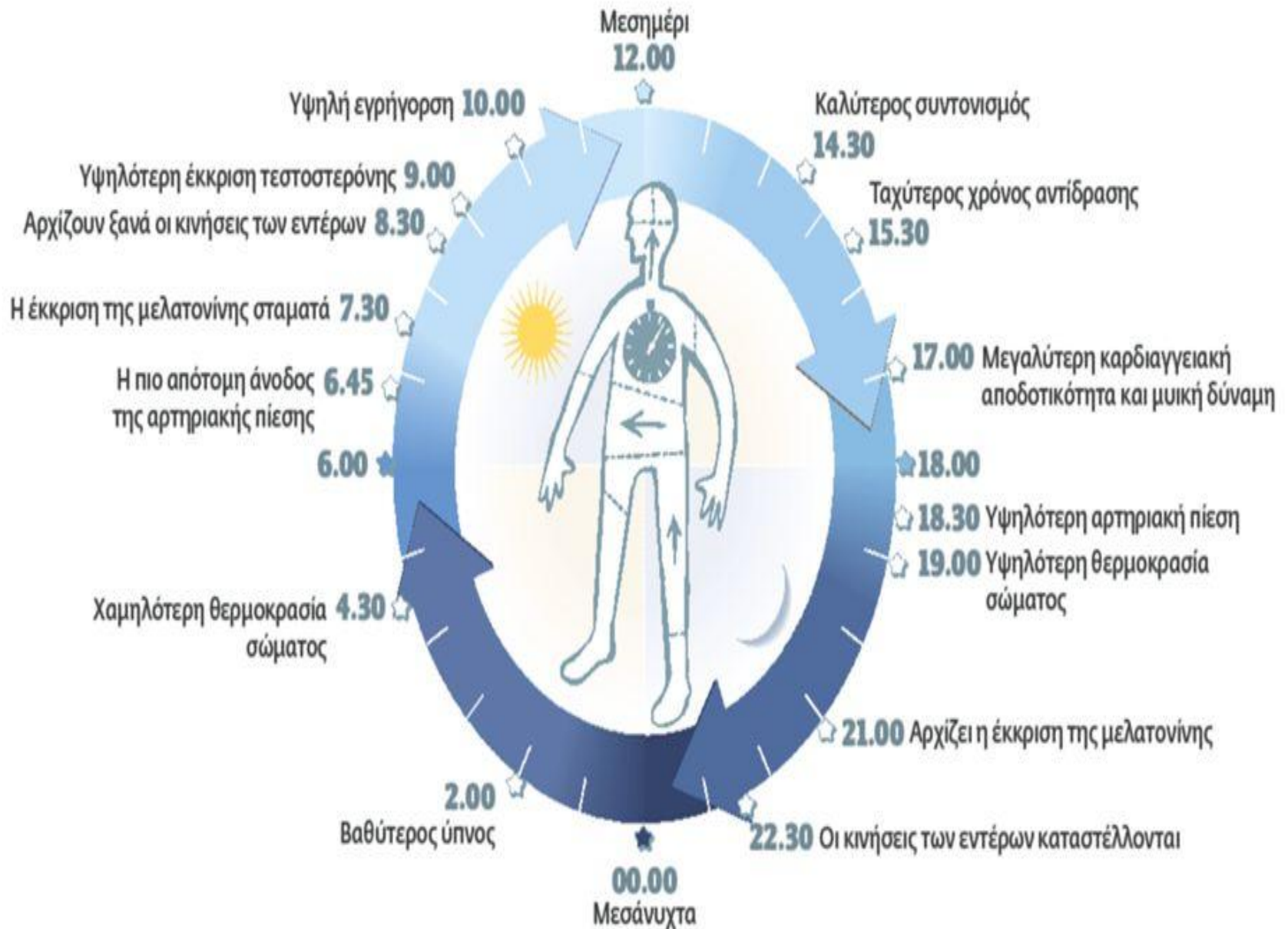
Τα ωράρια εργασίας επηρεάζουν τους βιολογικούς ρυθμούς των ανθρώπων και επηρεάζουν την ψυχική και σωματική τους υγεία.

Το “βιολογικό ρολόι” ή βιορυθμός του ανθρώπου ρυθμίζει λειτουργίες όπως :

- ✓ Πέψη
- ✓ Αναπνοή
- ✓ Καρδιακή λειτουργία
- ✓ Διακύμανση της έκλυσης των ορμονών
- ✓ Αντίδραση στον πόνο.



ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΪ



- Η σωστή λειτουργία έχει ως αποτέλεσμα την 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.
- 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.



- Στις υπηρεσίες υγείας , η 24ώρη νοσηλευτική φροντίδα αναγκάζει το νοσηλευτικό προσωπικό να εργάζεται σε κυκλικό εναλλασσόμενο ωράριο.
- Το ωράριο αυτό, που είναι ένας συνδυασμός βαρδιών κατά τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας, περιλαμβάνει οχτάωρες βάρδιες που εναλλάσσονται σε πρωινή , απογευματινή και νυχτερινή, έτσι ώστε ο εργαζόμενος επανέρχεται σε τακτά διαστήματα σε ημερήσιο ωράριο.
- Εκτός των οχτάωρων βαρδιών υπάρχουν και οι δωδεκάωρες βάρδιες, αλλά και εκείνες με μειωμένο εβδομαδιαίο ωράριο, οι οποίες εφαρμόζονται στην υπόλοιπη Ευρώπη, αλλά όχι ακόμη στη χώρα μας.



Στα άτομα που εργάζονται στο σύστημα της βάρδιας διακόπτεται κατά την νύχτα ο βιολογικός εικοσιτετράωρος ρυθμός.

Το αποτέλεσμα της αποδιοργάνωσης αυτής είναι το λεγόμενο “jetlag” σύνδρομο ή στην συγκεκριμένη περίπτωση, το “shiftlag” σύνδρομο.

Το σύνδρομο αυτό χαρακτηρίζεται από:

- Αίσθημα κόπωσης
- Υπνηλία
- Λήθαργο
- Προβλήματα πέψης
- Αϋπνία
- Μείωση της πνευματικής επιδεξιότητας και απόδοσης





Τα άτομα που εργάζονται νυχτερινές βάρδιες έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για διάφορες διαταραχές της υγείας τους και ατυχήματα.

Τα κυριότερα προβλήματα είναι:

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



Ερευνητικά Δεδομένα



- Στη Μεγάλη Βρετανία, το stress 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 διόρθωσης και εργασίας διαπίστωσε ότι περισσότερα από 25% των εργαζομένων βιώνουν καταστάσεις stress στην εργασία τους.
- Ένας στους δύο έλληνες εργαζομένους στη χώρα μας (ποσοστό 55%) δηλώνει ότι βιώνει 'έντονο άγχος στη δουλειά του, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό μεταξύ των ευρωπαίων υπαλλήλων είναι 28 %.



- Το κόστος των παθήσεων που οφείλεται στο εργασιακό stress στις ΗΠΑ κοστίζει στην βιομηχανία περισσότερα από 1,5 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 AND ALTMAIER 1994)
- Ο διεθνής οργανισμός εργασίας αναφέρει ότι σε παγκόσμιο επίπεδο οι εταιρείες πληρώνουν για τον ίδιο λόγο 200δις δολάρια.
- **Μετά από μια 12ώρη βάρδια το ρίσκο να τρυπηθεί κάποιος , να δώσει λάθος φάρμακα σε σύγκριση με κάποιον που δούλεψε 8ωρη βάρδια μειώνεται στο 50%στον δεύτερο (Institute medicine 2004)**

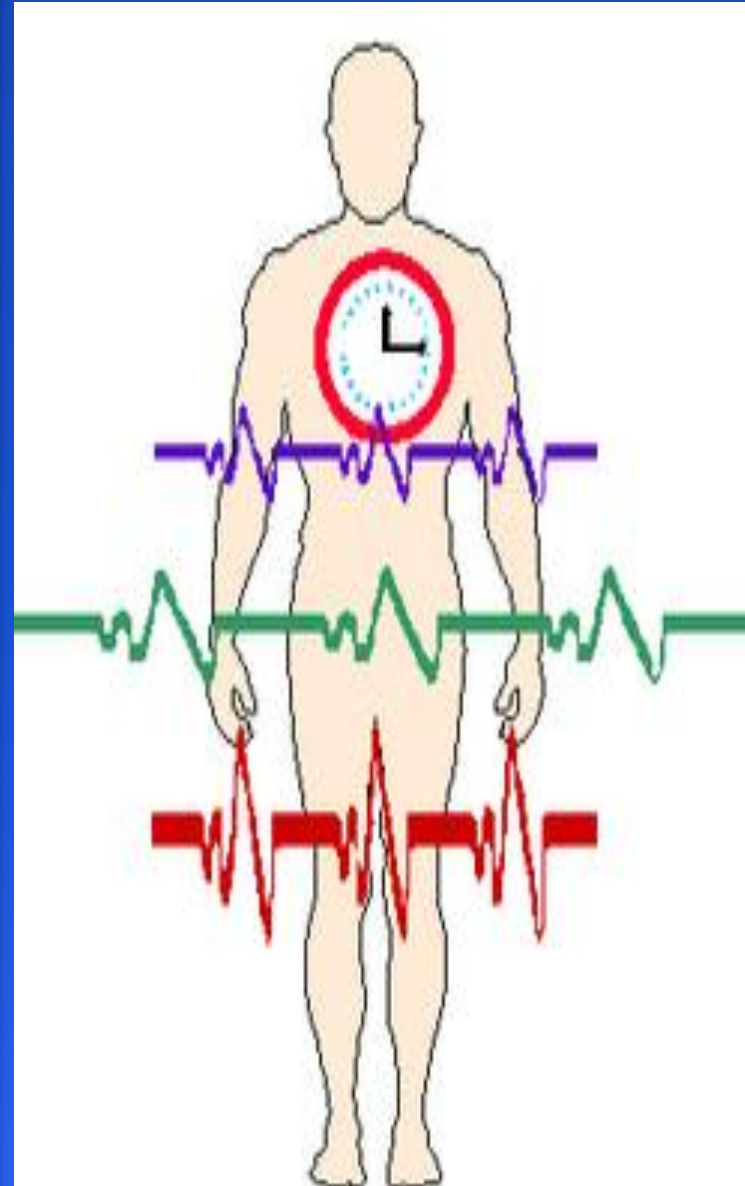


**ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ**

- Βάρδιες που μας διασφαλίζουν περιόδους ξεκούρασηςστην χρονική περίοδο της βάρδιας καθώς και τη σειρά του κύκλου.
- Ικανοποιητικό αριθμό νοσηλευτικού δυναμικού
- Επαρκής στελέχωση
- Προγράμματα για μείωση του στρες
- Παροχή ευκολιών στο προσωπικό
- Χώρους ξεκούρασης για το προσωπικό
- Προγράμματα τήρησης βάρδιας



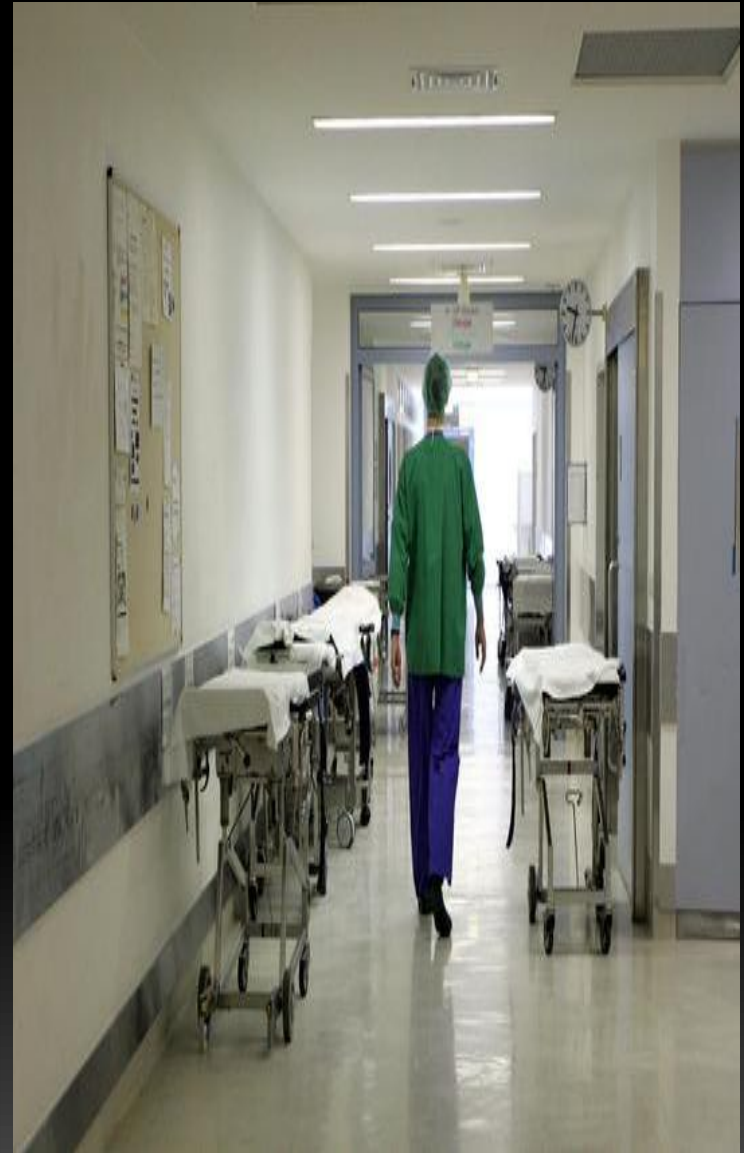
- Μείωση του αριθμού των ετήσιων βαρδιών
- Μείωση του αριθμού των συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών
- Η προτίμηση της εναλλαγής των βαρδιών με διαφορά φάσης (πρωί, απόγευμα, βράδυ) τη στιγμή που αυτό βοηθά τη φυσική επιμήκυνση των βιολογικών ρυθμών και επιτρέπει μία καλύτερη αποκατάσταση του ύπνου και της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



- Όλοι ανεξαρτήτως οι νοσηλευτές, να έχουν ίση μεταχείριση και θα πρέπει να μετέχουν ισοτίμως στο κυκλικό ωράριο
- Ο υπεύθυνος τήρησης του προγράμματος να διαθέτει ποιότητα στην επιλογή των βαρδιών που παίρνονται καθημερινά γιατί αυτό έχει τεράστιο αντίκτυπο στο ηθικό των νοσηλευτών
- Ελαστικότητα στην έναρξη και στη λήξη των βαρδιών ώστε να διευκολύνεται η ανάληψη και η αποχώρηση των εργαζομένων
- Ημέρες ξεκούρασης μετά τη νυχτερινή βάρδια, οι οποίες πρέπει να είναι τουλάχιστον '2 συνεχόμενες ώστε το προσωπικό να ξεκουράζεται καλύτερα.



- Στην εναλλαγή των βαρδιών με σταθερό κύκλο, που να αξιοποιεί όσο δυνατόν το ελεύθερο σαββατοκύριακο, ώστε το προσωπικό να μπορεί να οργανώσει την προσωπική και κοινωνική του ζωή και να διαμορφώνει ένα αποδεκτό τρόπο ζωής
- Να παρέχεται στο προσωπικό, όταν αυτό είναι εφικτό, η δυνατότητα επιλογής στο βαθμό που ο εργαζόμενος έχει έλεγχο των ωρών εργασίας του, στον ίδιο βαθμό ελέγχονται και τα προβλήματα που σχετίζονται με το χώρο εργασίας
- Ελάχιστη ανάπαυση μεταξύ των βαρδιών (όχι λιγότερη από 12 ώρες)
- Μείωση των νυχτερινών βαρδιών, όχι περισσότερων των 3 συνεχόμενων.





ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- ❖ Η συμπεριφορά της εγρήγορσης και της ανάπαυσης αντανακλά άμεσα στη λειτουργία των βιολογικών ρυθμών του οργανισμού (καρδιακή-αναπνευστική-πεπτική-νεφρική) που λαμβάνουν χώρα σε διάστημα 24 ωρών.
- ❖ Η διατάραξη του οργανισμού επηρεάζει την ικανότητά του για εργασία, ενώ αναφέρονται μεγαλύτερης ή μικρότερης έκτασης συμπτώματα που αφορούν το καρδιαγγειακό, στο πεπτικό σύστημα ή στις διατροφικές συνήθειες.
- ❖ Το στρες που δημιουργείται με το εναλλασσόμενο ωράριο μπορεί να έχει άμεση επίπτωση στο καρδιαγγειακό σύστημα **είτε με άμεσους είτε με έμμεσους μηχανισμούς.**



Οι άμεσοι αφορούν σε νευροορμονικούς και νευροφυτικούς μηχανισμούς που προκαλούν έκκριση κατεχολαμινών και κορτιζόνης και επιδρούν:

- **Αρτηριακή πίεση**
- **Καρδιακό ρυθμό**
- **Μηχανισμούς θρόμβωσης**
- **Μεταβολισμό λιπιδίων και της γλυκόζης**



Οι έμμεσοι μηχανισμοί
αφορούν:

- **Ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου**
- **Διατροφικές συνήθειες**
- **Ώρες του ύπνου**
- **Κάπνισμα**
- **Επιδείνωση χρόνιων παθήσεων**



Στη νυχτερινή βάρδια το προσωπικό είναι μειωμένο, γεγονός που σημαίνει ότι μειώνεται η αναλογία νοσηλευτή-ασθενή.

Έτσι οι νοσηλευτές επωμίζονται περισσότερο βάρος, ψυχολογικό και σωματικό με αποτέλεσμα τη συχνότερη εμφάνιση πόνου στη μέση και στην πλάτη.

Η νυχτερινή εργασία είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες που μπορεί να μεταβάλλει τις φυσιολογικές απαντήσεις του άξονα υποθάλαμου – υπόφυσης- επινεφριδίων και συνεπώς την ψυχοσωματική ισορροπία και υγεία του εργαζομένου.





**ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ
ΣΕ ΨΥΧΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ**

Το συχνά εναλλασσόμενο σύστημα βαρδιών λόγω υπερέντασης οδηγεί σε συμπτώματα όπως:

- **Αϋπνίες**
- **Υπνηλία**
- **Αδιαθεσία**
- **Διαταραχές στη διάθεση**



Μακροπρόθεσμα αυτές οι διαταραχές μπορεί να οδηγήσουν σε μόνιμες και σοβαρές επιπλοκές από το νευρικό σύστημα όπως:

- ❖ Χρόνια κόπωση
- ❖ Αλλαγή στον τρόπο συμπεριφοράς του ατόμου
- ❖ Μόνιμη κατάσταση άγχους
- ❖ Κατάπτωση



- Οι επαγγελματίες υγείας αναφέρουν κατά κύριο λόγο: ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΟΠΩΣΗ
- Η κόπωση οφείλεται κυρίως στο είδος της βάρδιας ανεξάρτητα από την διάρκειά της.
- Επιπλέον συχνά γίνεται αναφορά και για συμπτώματα που χαρακτηρίζουν το ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ(BURNOUT).
- Σύμφωνα με μελέτη στην Βρετανία το 80% των νοσηλευτών υποφέρουν από συμπτώματα συνδρόμου εξουθένωσης μέτριου ή σοβαρού βαθμού.



Οι εργαζόμενοι σε βάρδιες
παρουσιάζουν σε μεγαλύτερη
συχνότητα:

- Κατάχρηση αλκοόλ
- Εργασιακό stress
- Συναισθηματικά προβλήματα





ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Το εναλλασσόμενο κυκλικό ωράριο επηρεάζει τις κοινωνικές συναναστροφές των εργαζομένων και κυρίως αυτών που απασχολούνται σε νυχτερινή βάρδια ,καθώς ο εργαζόμενος δυσκολεύεται να διατηρήσει ικανοποιητικές σχέσεις με το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον.
- Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι εργαζόμενοι αισθάνονται συχνά εγκαταλελειμμένοι από το οικείο περιβάλλον και ανεπαρκείς στην εκπλήρωση των οικογενειακών τους υποχρεώσεων, με συνεπεία χαμηλή αυτοεκτίμηση και ευερεθιστότητα.
- Πολλές μελέτες επίσης έχουν αποδείξει τον αυξημένο επαγγελματικό κίνδυνο των νοσηλευτριών λόγω του κυκλικού ωραρίου. Η εργασία με βάρδιες μεταβάλλει την εξέλιξη της εγκυμοσύνης και επηρεάζει τους αναπαραγωγικούς μηχανισμούς.
- **Το ακανόνιστο ωράριο επηρεάζει και την οικογενειακή και την κοινωνική ζωή καθώς αντίθετα από την πλειοψηφία των ανδρών οι γυναίκες είναι επιφορτισμένες και με τις οικογενειακές υποχρεώσεις.**

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ

88/1999 (Ελάχιστες προδιαγραφές για την οργάνωση του χρόνου εργασίας σε συμμόρφωση με την οδηγία 93/104/ΕΚ)
Σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 3 του ως άνω προεδρικού διατάγματος «για κάθε περίοδο 24ωρών η ελάχιστη ανάπαυση δεν μπορεί να είναι κατώτερη από 11 συνεχείς ώρες»



« Διαταραχές ύπνου
σε νοσηλευτές που εργάζονται
σε Κυκλικό Ωράριο Εργασίας »

ΥΠΝΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ Ο
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΤΑΙ



Στο σύστημα βαρδιών και ειδικά στη νυχτερινή βάρδια, η πρώτη λειτουργία που επηρεάζεται είναι ο κύκλος του ύπνου, ο οποίος υφίσταται μείωση στη διάρκεια και αλλαγή στην ποιότητά του.

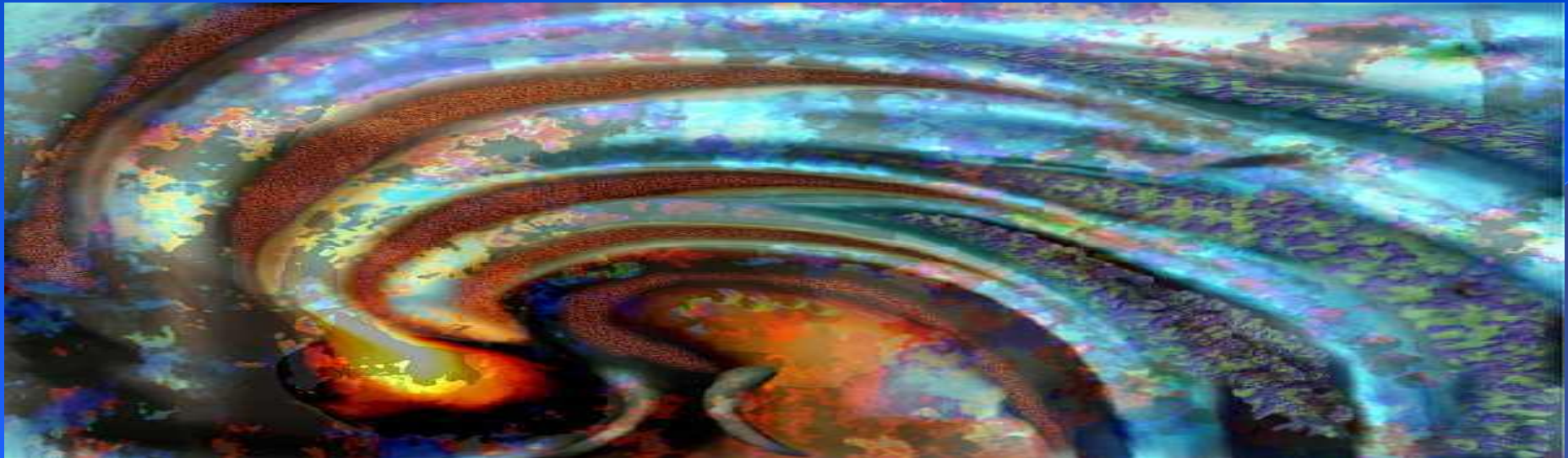
Όταν το άτομο εργάζεται πρωινή βάρδια αναγκάζεται να ξυπνήσει νωρίς το πρωί ενώ όταν εργάζεται νυχτερινή αντιστρέφεται πλήρως ο κύκλος ύπνου και υπάρχει δυσκολία στην αναπλήρωσή του.



© 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 του REM και σε μικρότερο βαθμό στο στάδιο 2.

Αυτό σημαίνει ότι ο εργαζόμενος σε νυχτερινή βάρδια πέρα από την μείωση της ετοιμότητας λόγω του κιρκαδιανού ρυθμού, υποφέρει επίσης και από στέρηση ύπνου λόγω της φτωχής ποιότητας του ημερήσιου ύπνου λόγω της φτωχής ποιότητας του ημερήσιου ύπνου.



Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΝΟΥ ΕΧΕΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΟΠΩΣ :

- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Μειωμένη επαγρύπνηση
- Μειωμένη ικανότητα κρίσης, λήψης απόφασης και μνήμης
- Καθυστερημένη αντίληψη
- Καθυστερημένο χρόνο αντίληψης
- Χειροτέρευση της διάθεσης
- Επίδραση στις γνωστικές και ψυχοκινητικές ικανότητες (παρόμοιες με εκείνες της μέθης)
- Αυξομείωση της προσοχής και της ετοιμότητας με επακόλουθο μεγαλύτερο κίνδυνο λαθών και ατυχημάτων.



ΕΠΙΔΡΑΣΗ : « ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ STRESS »

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΟΤΑΝ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΕΝΤΑΣΗ:

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





Ευρωπαϊκή οδηγία για το χρόνο εργασίας

***Ελάχιστος χρόνος ανάπαυσης
11 ώρες ανά 24 ώρες***

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ :

- Ικανοποιητικό αριθμό νοσηλευτικού προσωπικού
- Επαρκής στελέχωση
- Διαμόρφωση της οργάνωσης της νυχτερινής εργασίας με στόχο την αποτροπή της εμφάνισης παθολογικών ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ
- Εξασφάλιση ικανοποιητικής ανάπαυσης μετά από τις βάρδιες
- Διασφάλιση φυσιολογικής οικογενειακής ζωής μέσω σωστά διαμορφωμένου προγράμματος
- Μείωση του stress

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ◎ Το νοσοκομειακό περιβάλλον αποτελεί πηγή αυξημένου εργασιακού στρες και προκαλεί πλήθος σωματικών και ψυχικών προβλημάτων
- ◎ Απαιτείται σε επίπεδο οργανισμού και διοίκησης η προώθηση μέτρων και παρεμβάσεων που θα συμβάλλουν στην διαμόρφωση θετικού εργασιακού κλίματος για τους επαγγελματίες υγείας
- ◎ Η Οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την διαχείριση του στρες και ψυχολογικών παρεμβάσεων συμπεριφοριστικής προσέγγισης, επιβάλλεται .

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ «ΚΥΚΛΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ»
ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ 2006

ANNA ΚΑΡΑΜΠΕΛΗ- ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ,ΠΕ ,MSC ,ΜΕΘ ΠΓΝ ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ ΑΘΗΝΑ.

ΕΥΤΥΧΙΟΣ ΚΤΕΝΑΣ:ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΣ ΤΟΜΕΑΣ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΒΙΟΣΤΑΤΙΚΗΣ ,ΕΘΝΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΗΝΑ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΙΚΕΜΕΝΗ:ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΤΟΜΕΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΕΘΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΗΝΑ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Μ, ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ Β,ΚΑΡΑΓΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Α, ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ,ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ2002

LEARTHART S , HEALTH EFFECTS OF INTERNAL ROTATION OF SHIFTS

ΑΔΑΛΗ Ε, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ,ΕΝΝΟΙΑ, ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ
ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ 2000

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ 88/13-5-99 (ΦΕΚ94 Α)ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕ ΣΥΜΟΡΦΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΔΗΓΙΑ 93/104/Ε.Κ

ΜΑΛΛΙΑΡΟΥ ΜΑΡΙΑ:ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ

JOURNAL OF OCCUPATIONAL HEALTH 2001:43:301-306

RUTEN FRANZ JOCCUPATIONAL HEALTH MEASURES FOR NIGHT AND SHIFT WORKERS



Ευχαριστούμε πολύ