

Az éjszakai és váltott műszak hatásai az ápolókra
Effects of night shift and shift work on nurses

Kubisz Kriszta

BSc ápoló

Bevezetés: A váltott műszak, a 12 óra folyamatos munka, a nagymértékű megterhelés számos negatív hatással járhat.

Célkitűzés: A kutatásom célja volt feltárni, hogy az éjszakai és váltott műszak milyen hatással van az ápolókra.

Anyag és módszer: Az online önkitöltős kérdőívet 1049 ápoló töltötte ki. A megkérdezett ápolókat két csoportra osztottam. Az egyik csoportot érinti az éjszakai műszak, a másik csoportot pedig nem.

Eredmények: Igazolást nyert, hogy az éjszakázó ápolók rosszabbnak ítélték meg az egészségi állapotukat a nappali műszakban dolgozó társaiknál ($p=0,028$). A pszichoszomatikus tünetek közül fáradékonyság ($p=0,013448$), a káros szenvedélyek közül a kávéfogyasztás ($p=0,001185$) és dohányzás ($p=0,002178$) volt szignifikánsan eltérő az éjszakázó ápolók hátrányára.

Az alvás és szabadidő mennyisége és minősége tekintetében az éjszakázó ápolóknál rosszabb minőségű ($p=0,000$) illetve mennyiségileg is kevesebb ($p=0,00275$), mint a nappali műszakban dolgozó ápolóknál.

A szabadidő vonatkozásában az éjszakázó ápolóknak kevesebb szabadidejük marad, mint a nappali műszakban dolgozó ápolóknak ($p=0,000$).

Következtetések: További kutatás szükséges annak érdekében, hogy a váltóműszakon belül melyik munkarend segíti leginkább az ápolók egészségének megtartását, és hogy pontosan milyen faktorok befolyásolják az egészségi állapot rosszabb megítélését a váltott műszakban dolgozó ápolók esetében.

Kulcsszavak: ápolók, éjszakai műszak, váltott műszak, egészség