

# Sağlık hizmetleri sunumunda atipik çalışma saatleri ve zorlukları

## Gülbahar Çolak



1977 yılında Eskişehir'de doğdu. 2000 yılında İstanbul Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü'nden mezun oldu. Halen Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi, İşletme Bölümü'nde eğitimini sürdürmekte, aynı zamanda Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Yönetimi Bölümü'nde yüksek lisans eğitimine devam etmektedir. 2006 yılından bu yana Özel Duygu Hastanesi'nde Hemşirelik Hizmetleri ve Kalite Direktörü olarak görev yapmaktadır.

İşgörenin çalışma yaşamında karşılaştığı koşullar, işgörenin sağlığı, gönenci ve performansını etkilemektedir. Bu nedenle işgörenin karşılaştığı çalışma koşulları, işgörenin çalışma yaşamı kalitesi bakımından oldukça önemli görülmektedir. Çalışan birey açısından yaşamsal görülen çalışma yaşamı kalitesi kav-

ramı, örgütsel sonuçları açısından da önemlidir.

Çalışma yaşamı kalitesini etkileyebilecek pek çok etken bulunmaktadır. İstihdam biçimi çalışma yaşamı kalitesini etkileyebilecek önemli bir değişkendir.

Çalışma yaşamı kalitesi, bir diğer deyişle işin insancillaştırılması, kavramı

en genel anlamda; işgörenin yalnızca bedensel anlamda değil, aynı zamanda zihinsel, psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerini gözeterek çalışma koşullarını içermektedir.

### Vardiyalı çalışma biçimi

Vardiyalı çalışma, atipik çalışma biçimlerinden biridir. Vardiyalı çalışma düze-





## Gece çalışmanın neden olduğu sorunlar

İnsanların tümü, hizmetlerin bu düzende yürütülmesinden yarar sağlarken bu alanlarda hizmet verenlerin gece çalışmasından yakındıkları görülmektedir. Yakınmaların çoğu, gece çalışmasının insanın alışlagelmiş düzenini büyük ölçüde etkiliyor olmasıyla, ailevi ve sosyal yaşamına getirdiği sıkıntılarla ilgilidir. Kuşkusuz yakınmalar haklı nedenlere dayanmaktadır. Çünkü gece çalışan birey, gündüz uyuma gücünü çekiyor olabilir ya da aile bireylerine karşı bazı sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanıyor olabilir. Bu gibi durumlarda birey, çok az uykuyla yetinmekte ve görevine yeterince dinlenmemiş olarak gitmektedir.

Bilindiği gibi uyku, alt düzey insan gereksinimlerinden biridir. Bu gereksinimin karşılanmaması durumunda, insanın üst düzey gereksinimleri duyumsaması ve bunları karşılamak için gerekenleri yapması beklenemez. Bu nedenledir ki, gece vardiyasına uykusuz gelen bazı görevlilerin, deontolojik kuralları hiçe sayarak, sandalyede ya da uygun buldukları yerlerde uyukladıklarına tanık olunmaktadır.

Gece vardiyası, biyolojik işlevleri akatması ve hormonal dengeyi bozmasının yanı sıra beslenme düzeni ve uyku alışkanlıklarını da değiştirerek kalp-damar hastalıklarının oluşmasına dolaylı yoldan neden olmaktadır. Ayrıca, gece çalışması nevrozu olarak isimlendirilen iç daralması, hırçınlık, öfkeli, saldırganlık, aşırı duyarlılık, uykusuzluk, dikkatsizlik, depresyon gibi belirtiler gösteren sinirsel yorgunluğa sebebiyet vermektedir. Tüm bunlara ek olarak geceleri sindirim sisteminin daha yavaş çalışması ile gece vardiyalarında, alışılmış beslenme düzeninden uzaklaşmakta ve bu durumda da çalışanlarda sindirim sistemi bozuklukları meydana gelmektedir. Ayrıca ülser ve gastrit de sık karşılaşılan sorunlardandır. Gece çalışmalarında vücudun yedek güçlerini kullanmak zorunda kalması ve mide asidinin artıyor olması, bu şikâyetleri beraberinde getirmektedir. Bunun dışında gece çalışmalarında kahve tüketiminin çok fazla olması da mide rahatsızlıklarını ortaya çıkaran bir diğer nedendir.

Diğer bir fizyolojik sorun ise gece vardiyası sonucunda oluşan yorgunluktur. Bu yorgunluk fiziksel ve zihinsel yorgunluk olmak üzere karşımıza çıkmaktadır. Zihinsel yorgunluk ölçümleri nesnel olarak ölçülmemekle birlikte, iş başarımları göstergeleri üzerindeki değişiklikler bu yorgunluk derecesinin saptanmasında etkilidir. Fiziksel yorgunluk ise kalp atım sayısı, oksijen tüketimi,

ni, mal ve hizmet üretiminin kesintiye uğramaması bakımından önemli olan dönüşümlü çalışma biçimidir.

Vardiya çalışması yaygın olarak sağlık iletişim, ulaşım, güvenlik, kimya, kâğıt cam endüstrisi gibi, hizmet ya da üretimin, ekonomik ve kamusal açıdan sürekliliğine, gereksinim duyulan sektörlerde uygulanmaktadır.

Günümüzde işletmeler gerek teknolojik zorunluluklar ve toplumsal hizmet, gerek ekonomik kaygılardan dolayı çoklu vardiya sistemini uygulamaktadırlar. Ancak bir makine olmayan ve çeşitli sosyal, psikolojik, bedensel ve ruhsal ihtiyaçları olan insan, bu çalışma düzenine kolay uyum sağlayamamakta, çeşitli sorunlar ile karşı karşıya kalmaktadır. Bunun yanında örgütsel bazda ele alındığında vardiyalı çalışma birçok sorunu beraberinde getirmektedir.

### Sağlık hizmetleri sunumu

Bilindiği gibi; sağlıkla ilgili hizmetlerin 24 saat boyunca kesintisiz sürdürülmesi zorunluluğu vardır. Sağlık personelinin çalışma koşullarının ve süresinin diğer iş kollarından önemli bir farkı,

sağlık hizmetinin sürekliliğidir. Sağlık olgusunun doğası gereği hizmetlerin sürekli verilmesi bir zorunluluk olduğundan sağlık personelinin gece ve tatil günleri çalışması söz konusudur.

Gerçek çalışma süresi, yasalarla belirlenen normal çalışma süresi dışında fazla çalışma, nöbet ve çağrılmalarda geçen süreyi de kapsamaktadır. Sağlık hizmetlerindeki acil durumlar, sağlık hizmetlerindeki özel zorunluluklar, insanlarla uğraşmanın oldukça özgün yanı, beklenmeyen durumların sıklığı ve benzeri etmenler çalışma süresinin normal süreyi aşmasına neden olmaktadır.

İcapçı görevi (hazır bekleme, çağırılma ve benzeri) özellikle hastaneler ve yataklı tedavi kurumlarında yaygındır. Bu görev sağlık personelinin yaşam düzenini sarsması, çalışma süresini uzatması, çalışma süreleri arasındaki dinlenme sürelerinin düzensizleşmesi gibi sıkıntılar yaratmaktadır. Ayrıca uzun süre göreve hazır beklediği halde resmen çağırılmadığından bu süre mevcut yasal düzenlemeler çerçevesinde sağlık personeli açısından çalışılmamış olarak kabul edilmektedir.

Gece çalışanların kansere yakalanma riskinin daha fazla olabileceği yönünde bilim çevrelerinde tartışmalar yıllardır süregelirken, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) kanser kolu Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı (UKAA), geceleri çalışmayı "muhtemel kanserojen etkisi bulunanlar" listesine dâhil etmektedir. UKAA böylece geceleri çalışmayı, kansere yol açan anabolik steroidler, morötesi radyasyon, kurşun içeren boya ve dizel motor egzozu gibi maddelerle aynı kategoriye koymuş oluyor.

vücut ısı ve beyin dalgaları gibi değerlerin ölçümü ile belirlenebilmektedir. Yapılan birçok araştırma, gece vardiyasının gündüz vardiyasından daha yorucu olduğunu ortaya koymaktadır. Gece çalışmasının daha yorucu olması bir yandan organizmanın dinlenme evresinde olmasından, öte yandan ise gündüz saatlerinde alınan uykunun yeterince dinlendirici olmamasından kaynaklanmaktadır.

Gece vardiyasının yarattığı psikofizyolojik sorunlar ise erken yaşlanma ve erken ölümlerdir. Yaşlanma hem fizyolojik, hem de psikolojik olarak düşünülebilir. Gece vardiyalarında çalışan insanların biyolojik ritim harmonileri değişmekte ve bu değişim sonucunda daha önce de belirttiğimiz genel sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Bu sağlık sorunlarına paralel olarak çalışanlarda erken yaşlanma belirtileri görülmekte ve bu sağlık problemleri ileri düzeylere ulaştığında kişilerde erken ölümler meydana gelmektedir.

Gece çalışmalarının neden olduğu sorunlar bunlarla da sınırlı değildir. Doğaya aykırı yaşam biçiminin çalışanın sağlığını önemli ölçüde etkilediği, hatta kanser olasılığını da artırdığı uzmanlar tarafından dile getirilmektedir. Bu konuda yapılmış araştırmalar da gece çalışan kadınlarda meme kanserine,

erkeklerde ise prostat kanserine yakalanma oranının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Gece çalışanların kansere yakalanma riskinin daha fazla olabileceği yönünde bilim çevrelerinde tartışmalar yıllardır süregelirken, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) kanser kolu Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı (UKAA), geceleri çalışmayı "muhtemel kanserojen etkisi bulunanlar" listesine dâhil etmektedir. UKAA böylece geceleri çalışmayı, kansere yol açan anabolik steroidler, morötesi radyasyon, kurşun içeren boya ve dizel motor egzozu gibi maddelerle aynı kategoriye koymuş oluyor.

Tümör gelişimini baskılayan ve uyku veren "melatonin" hormonu, vücut tarafından normalde geceleri üretilmektedir. Uzmanlara göre; ışısız bir ortamda salgılanan melatonin hormonu; sadece vücudun doğal ritmini ayarlamakla kalmayıp aynı zamanda bağışıklığı güçlendirici etkisiyle çeşitli hastalıkları engelleme ve tümörler üzerindeki baskılayıcı etkisi ile kanserden korunma işlevi görmektedir. Ancak gece çalışmalarının ışıklı ortamlarda yapılıyor olması melatonin hormonunun salgılanmasını engellediğinden, gece çalışanlar bu hormonun beklenen etkilerinden yararlanamamaktadır.

Bazı araştırmacılar sürekli düzensiz çalışmaya tam alışmak için 3 yıl geçmesi gerektiğini açıklarlar. Diğer bazı araştırmacılar ise uyku/ uyanıklık düzensizliğine hiçbir zaman alışılmayacağını söylerler. Hangisi doğru olursa olsun, gece çalışanlar uyku mahrumdurlar. Yani bunların günlük uyku ortalamaları gündüz çalışanlarınkine kıyasla 2-4 saat kısadır. Üstelik gündüz uykusu hafiftir, parçalıdır ve bozulma ihtimali fazladır.

Yapılan anket çalışmalarında, vardiyalı çalışanlarda, işyerinde ortaya çıkan herhangi bir sorunu çözmeden eve döndüklerinde uykuya çabuk geçemedikleri ve uyku süresince sık sık uyandıkları bulgusu elde edilmiştir. Gece vardiyasından sonra uyumak amacı ile kullanılan uyku ilaçları her ne kadar kısa vadede kişiler üzerinde etkili olsa da, uzun vadede ciddi sağlık problemlerine neden olmaktadır. Diğer taraftan da yaşlanma ile birlikte kişilerin uyku süreleri kısalmakta ve gece vardiyalı sonunda sahip oldukları gündüz uykularında çalışanlar daha az uyumaktadırlar. Bu durumda ise vücudun uyku açığı gittikçe artmakta ve yorgunluk, sağlık problemleri gibi diğer sorunlar artmaktadır.

Çoklu vardiya sisteminin bireysel baz-

daki diğer sorunları ise psiko toplumsal sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumsal yaşamın hayat bulduğu gündüz saatlerinde çalışanların bu yaşam içinde aktif olarak yer alamamaları, toplumsal yaşamın dinlendiği gece saatlerinde ise çalışanların işte olmaları, kişilerin kendileri dışında sahip oldukları aile yaşantılarını ve toplumsal yaşantılarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Vardiyalı çalışanın çalışma dışı yaşamının zamansal akışıyla, toplumsal yaşamının, toplumsal etkinliklerin zamansal akışı arasındaki uyumsuzluklar, çalışana yalnızlığa itmekte, topluma yabancılaştırmakta ve onun önüne aşılması güç engeller, sorunlar koymaktadır.

Vardiyalı çalışma, tüm bunların yanı sıra erken doğum, düşük ağırlıklı doğum, düşük gibi gebelik komplikasyonlarına, menstrual bozukluklara, diyabeti olan çalışanlarda kan şekerinin düzenlenememesine yol açmaktadır.

## İş kazaları

Sağlık sektöründe göreve uykusuz gelmenin hastalar yönünden de çok sakıncalı olabileceği unutulmamalıdır. Uzun süre uykusuz kalan kişilerin yoğunlaşma güçlüğü çektikleri, olaylara ve çevrelerine karşı sabırsız davrandıkları, dikkatlerini toplayamadıkları, hareket ve kararlarında çok yavaşlama olduğu, bu konuda yapılmış olan araştırmalarla da kanıtlanmıştır. Bu etkilenmelerle bireyin hata yapması, geçersiz kararlar alması, hastaya yanlış ilaç vermesi olasılığı artmaktadır.

Gece çalışmalarında iş kazalarının sıklığının arttığı bilinmektedir. Özellikle gece çalışmasını takip eden süreçte bilinç düzeyinde bazı değişiklikler meydana gelmektedir. Gece çalışmasından çıkan kişinin bilinç düzeyi 10 promil alkollüye eşit olmaktadır.

İş yerinde uykusuzluk ve yorgunluk konsantrasyon bozukluğuna, işe geç kalmaya ya da iş göremezlik durumuna, kazalara, hatalara, yaralanmalara, ölümlere yol açabilir. 20. yüzyılın en büyük nükleer kazası olarak nitelenen Çernobil reaktör kazası, Challenger Uzay Mekiği faciası gibi birçok trajedi gece vardiyası sırasında meydana gelmiştir.

## Hastanelerimizde gece personel sayısı azaltılıyor

24 saat kesintisiz hizmet sunan hastanelerde; ağrılar, saldırılar, teftişler, tartışmalar, tıbbi hatalar kısaca önemli sorunlar, gündüze oranla daha ağır yaşanmaktadır. Böyle olmasına ve hasta sayısı sabit kalması-

Çalışma çizelgesinin hazırlanmasında vardiyaların, çalışana yeterli dinlenme süresi sağlayacak biçimde düzenlenmesi gerekmektedir. Gündüz çalışan personel sayısı ile gece çalışanların sayısı arasında büyük bir farklılık olmamalıdır. Sabah işten çıkan kişinin evine giderken araç kullanmaması gerekiyor. Yurt dışında bu nedenle çalışanları evlerine servisin bırakma zorunluluğu bulunmaktadır... Hasta haklarına ne kadar saygı duyuluyorsa, sağlık çalışanlarının haklarına da o kadar saygı duyulmalıdır.

na rağmen hastanelerde gece çalışan sayısı, gündüze göre büyük oranda azaltılmaktadır. Gece nöbetlerinin çalışanlara en kötü sürprizi "tükenmişlik sendromu", hastalar ve refakatçilerde yarattığı duygu ise güvensizlik ve endişedir. Hastanelerde geceler, hem hastalar hem de çalışanlar açısından gündüze nazaran daha zor geçmektedir.

Yataklı sağlık kuruluşlarının gece çalışmalarıyla ilgili yönetmelikler ve buna paralel olarak oluşturulan gece bakım hizmetleri, nöbet ve/veya vardiya sistemiyle yürütülmekte, dolayısıyla gece saatlerinde çalışanların sayısı, gündüz çalışan sayısının ortalama 10 kat daha azına indirilmektedir. Doktorlar, hemşireler, diğer sağlık çalışanları ve idari personel, özellikle de hemşireler ve hekimler; gece hizmetlerinin en büyük sorumluluğunu ve yorgunluğunu taşıyan taraftır. Kamu hastanelerinde gündüz dahi yetersiz olan hemşire sayısı nedeniyle çoğunlukla bir hemşireye 8 hasta düşerken gece bu sayı 80 hastaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla gece hizmetlerinde hemşirelerin görev ve sorumluluğu artarken sayısı azalmaktadır.

Hekimler, hemşireler ve hastalar tarafından, "Gece hizmetleri çok önemlidir

ve büyük dikkat ister" denilse de uygulamada, gece saatleri 'hastanın pasif olduğu zamanlar' olarak nitelendirilmektedir. Gece hizmetleri, sanki hastaya müdahale gereken durumlar sadece gündüz saatlerinde ortaya çıkacakmış gibi kurgulanmaktadır.

## Sonuç ve öneriler

Gece çalışmasının bunca zararına karşın, bazı hizmetlerin 24 saat boyunca verilmesi zorunluluğu nedeniyle vazgeçilmesi olası değildir. Bu durumda söz konusu zararların önlenmesi için bazı önlemlerin alınması gerekmektedir. Bilindiği gibi işveren, çalıştırdığı elemanın sağlığından da sorumludur. Bu sorumluluk kapsamında çalışana sağlıklı bir çalışma ortamı hazırlamanın yanında, gece vardiyasının çalışanlar arasında dengeli dağılımına özen gösterilmesi de bulunmaktadır. Çalışma çizelgesinin hazırlanmasında, vardiyaların, çalışana yeterli dinlenme, uyuma süresi sağlayacak biçimde düzenlenmesi gerekmektedir.

Gündüz çalışan personel sayısı ile gece çalışanların sayısı arasında büyük bir farklılık olmamalıdır. Bu uygulama ile geceleyin tıbbi hata yapma riski aza indirilmiş olacaktır.

Gece çalışan kişinin yasal olarak eve gidip dinlenmesi zorunludur. Ancak bu denetlenemiyor. Sabah işten çıkan kişinin evine giderken araç kullanması gerekiyor. Yurt dışında bu nedenle çalışanları evlerine servisin bırakma zorunluluğu bulunmaktadır. Ancak bu konuda çalışana da bazı sorumluluklar düşmektedir. Çalışanın yapması gerekenler, onun hem kendi sağlığı hem de verdiği hizmetin kalitesi ile ilgilidir. Bu konuda uyulması gereken koşulların başında uyku saatlerinin kesinlikle uyuyarak geçirilmesi gelir. Ayrıca yatak odasının tam anlamıyla karartılmasına özen gösterilmelidir. Sıradan perdelerin rengi ne kadar koyu olsa da ışığı geçirdiği bilinmektedir. Bu nedenle, perdecilerde "Black Out" olarak satılan perdelerin kullanılması önerilebilir.

Gece çalışanlar için yaratıcı programların geliştirilmesi gerektiği anlaşılmış olsa da hala gece nöbetleri sırasında yorgunluk ile başa çıkabilecek metotlara ihtiyaç vardır. Gece nöbetleri sırasında kısa uyku dönemleri (şekerleme) gibi yöntemler vadedilmekte fakat bunlar pratik olmamaktadır.

Bilim insanları, geceleri çalışanların kanser olma riskini azaltabilmek için nelerin yapılabileceğini düşünüyorlar. Melatonin hormonunu hap şeklinde almak mümkün iken uzmanlar, bunun uzun dönemde alınmasının vücudun

bu hormonu doğal yollardan üretebilmesine engel olacağına işaret ediyorlar ve bu nedenle önermiyorlar. Bazı şirketler, melatonin salgılamasını etkilemeyeceği düşünülen değişik ışık tipleri denerken çok az insanın altında çalışmayı zevkli bulacağı "kırmızı" rengin, melatonin üretimini en az etkileyen renk olduğu da araştırmalarla belirlenmiştir.

Hasta haklarına ne kadar saygı duyuluyorsa, sağlık çalışanlarının haklarına da o kadar saygı duyulmalıdır. Toplumun sağlık çalışanlarına karşı saygı göstermesi için yöneticiler asılsız ihbarlara itibar etmemeli, bu şekilde olan ihbarlarda asılsız olanlar hakkında dava açılmalıdır.

## Kaynaklar

*Academic Emergency Medicine. Philadelphia: Feb 2006. Vol. 13, Iss. 2; p. 158 (8 pages)*

*Eransal, YC, 1993. Vardiya Çalışmasının Ergonomik Tasarımı, Doktora Tezi, İTÜ Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*

*Eroğlu Feyzullah (1997), "Personel Yönetiminden İnsan Kaynakları Yönetimine*

*Güler, S, 2008. Gece Çalışanların İş Çek Zor.*

*İncir, G, 1998. Çoklu Vardiya Sisteminin Ergonomik Tasarımı, MPM, Ankara.*

*İncir, G. 1998. Çoklu Vardiya Çalışmasının Yol Açtığı Örgütsel Sorunlar, Verimlilik Dergisi,*

*İncir, G, 1998. Vardiya Çalışması Ve Kronobiyolojik Araştırmalar, Verimlilik Dergisi,*

*Lamond, N, Dorrian, J, Burgess, HJ, Holmes, AL, Roach, GD, McCulloch, K.*

*Özkalp, E ve Kırel, A, 2001. Örgütsel Davranış*

*Schulze. 1998 "Yaşam Kalitesini Yükselten Temel Unsur Olarak İşin İnsancillaştırılması",*

*TINAR, M. Yaşar, Çalışma Psikolojisi, İzmir 1996*

*Uyer, G, 2009. Gece Çalışmasının Etkileri*