



ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
«ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ ΣΕ ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΣ ΜΕ ΚΥΚΛΙΚΟ
ΩΡΑΡΙΟ»



ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ: ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΜΗΤΡΟ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΜΟΥΣΙ ΛΟΡΕΤΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΗΓΟΥΜΕΝΙΔΗΣ ΜΙΧΑΗΛ

ΠΑΤΡΑ, 2018

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: ο ύπνος αποτελεί μια διαδικασία κατά την οποία ο οργανισμός βρίσκεται σε μια κατάσταση όπου είναι μειωμένες οι αντιληπτικές ικανότητες του ατόμου. Οι διαταραχές ύπνου αποτελούν ένα πρόβλημα που παρουσιάζει προβλήματα στον οργανισμό του ατόμου, στην ψυχική του υγεία και στη συναισθηματική του λειτουργικότητα. Στις διαταραχές του ύπνου περιλαμβάνονται οι διαταραχές της αναπνοής, οι αϋπνίες κ.α. Στο προσωπικό των υπηρεσιών υγείας λόγω του ωραρίου είναι συχνό φαινόμενο η εμφάνιση κάποιας διαταραχής του ύπνου.

Σκοπός της έρευνας: σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθούν οι διαταραχές του ύπνου στους νοσηλευτές με κυκλικό ωράριο.

Μεθοδολογία: το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για την υλοποίηση της παρούσας έρευνας ήταν το ερωτηματολόγιο το οποίο έγινε ηλεκτρονικά μέσω των φορμών της Google ενώ διαμοιράστηκε σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης και ειδικότερα σε ομάδες νοσηλευτών που εργάζονται και σε δημόσια αλλά και σε ιδιωτικά νοσοκομεία. Στη συνέχεια οι απαντήσεις των ερωτηθέντων εισήχθησαν στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS όπου πραγματοποιήθηκε ανάλυση συχνοτήτων, περιγραφική ανάλυση καθώς και συγκρίσεις μέσω τιμών.

Αποτελέσματα: στα κυριότερα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συγκαταλέγονται τα εξής. Συγκρίνοντας του νοσηλευτές που εργάζονται στα δημόσια νοσοκομεία και σε αυτούς που εργάζονται στα ιδιωτικά παρατηρείται ότι κοιμούνται στον ίδιο βαθμό μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών και νυχτερινών βαρδιών καθώς και μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό. Όμως οι νοσηλευτές των ιδιωτικών νοσοκομείων πως κοιμούνται καλύτερα έναντι των συναδέλφων τους που εργάζονται στα δημόσια νοσοκομεία. Τέλος, θα πρέπει βασικό εύρημα της παρούσας μελέτης είναι ότι και το νοσηλευτικό προσωπικό των δημόσιων αλλά και των ιδιωτικών νοσοκομείων νιώθουν στον ίδιο βαθμό κουρασμένοι.

Συμπεράσματα: συμπερασματικά θα πρέπει να τονιστεί η ανάγκη επαναπροσδιορισμού των βαρδιών καθώς επίσης και η στελέχωση με περαιτέρω νοσηλευτικό προσωπικό στα νοσοκομεία του ιδιωτικού και του δημοσίου τομέα προκειμένου να υπάρξουν περισσότερες ημέρες ανάπαυσης του νοσηλευτικού προσωπικού.

ABSTRACT

Introduction: Sleep is a process in which the body is in a situation where the perceptual abilities of the individual are diminished. Sleep disorders creates problems in the person's body, mental health and emotional functioning. Sleep disorders include breathing disorders, insomnia, and so on. Health care staff are often experiencing a sleep disorder.

Purpose of the research: The purpose of this research is to investigate sleep disorders in nurses with a cyclical timetable.

Methodology: The tool used to implement this research was an electronical questionnaire that was made through Google Forms, and was shared on social networking sites and specifically in groups of nurses working in both public and private hospitals. Subsequently, respondents' answers were entered into the SPSS statistical program where frequency analysis, descriptive analysis and average value comparisons were performed.

Results: The main results of this study include the following. By comparing nurses working in public hospitals and those working in private hospitals, they are observed to sleep equally between two consecutive morning and night shifts and between two consecutive day offs. But private hospital nurses are sleeping better than their colleagues working in public hospitals. Finally, a key finding of the present study is that nursing staff in both public and private hospitals feel tired in the same levels.

Conclusions: Concluding, it must be mentioned that there is a need to redefine the shifts and increase the nursing staff in the private and public hospitals in order to provide more rest days for nursing staff.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	2
ABSTRACT.....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	7
ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ	7
1.1 ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΥΠΝΟ.....	7
1.2 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΥΠΝΟΥ	7
1.3 ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΥΠΝΟΥ	8
1.4 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΥΠΝΟΥ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	10
ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΥΠΝΟ	
10	
2.1 ΤΟ ΚΥΚΛΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	10
2.2 ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ.....	11
2.3 ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΔΙΕΘΝΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	15
ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΠΝΗΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ	
ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ	15
3.1 Ο ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΥΠΝΟΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ.....	15
3.2 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΕΠΑΡΚΟΥΣ ΥΠΝΟΥ	16
3.3 ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	19
ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΜΕ ΘΕΜΑ «ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ ΣΕ	
ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΣ ΜΕ ΚΥΚΛΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ ».....	19
4.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	19
4.2 ΔΕΙΓΜΑ ΜΕΛΕΤΗΣ	19
4.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ	19
4.4 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	21
ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	21
1.ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	21
2. ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ ΒΑΡΔΙΩΝ	30

3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΝΟΥ	40
4. Η ΕΝΕΡΓΙΑ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ	61
5. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΙΔΙΩΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΟΥ ΤΟΜΕΑ	73
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	98
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	98
6.1 ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	98
6.2 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ	100
6.3 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΑΜΕ	101
6.4 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	101
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	102
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1	106
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	106

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αποτελείται από το θεωρητικό και το ερευνητικό μέρος. Στο σύνολο της αποτελείται από έξι (6) κεφάλαια. Ειδικότερα:

Στο πρώτο κεφάλαιο αναφέρονται ορισμένα στοιχεία για τις διαταραχές του ύπνου. Πιο συγκεκριμένα αναλύονται οι διαταραχές της αναπνοής κατά τον ύπνο ενώ στην επόμενη ενότητα παρουσιάζεται η ταξινόμηση των διαταραχών του ύπνου σύμφωνα με την είναι η «Διαγνωστική Ταξινόμηση των Διαταραχών Ύπνου και Διέγερσης. Στο ίδιο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι αιτιολογικοί παράγοντες εμφάνισης διαταραχών ύπνου καθώς επίσης και οι επιπτώσεις στον οργανισμό και το άτομο από την εμφάνιση τους.

Το δεύτερο κεφάλαιο αποτελεί την ανάλυση των συνθηκών εργασίας των νοσηλευτών και τη συσχέτιση τους με τον ύπνο. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται το κυκλικό ωράριο εργασίας, το άγχος που αντιμετωπίζουν οι νοσηλευτές στο εργασιακό τους περιβάλλον ενώ τέλος, παρουσιάζονται αποτελέσματα μελετών που αφορούν τις συνθήκες εργασίας των νοσηλευτών, την ικανοποίηση τους και τη συσχέτιση τους με τον ύπνο.

Το τρίτο κεφάλαιο αναφέρεται στον τρόπο που επιδρά η υπνηλία και η κόπωση των νοσηλευτών στην απόδοση τους στην εργασία τους και πως μπορεί να επιδράσει στην ασφάλεια των ασθενών.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας που πραγματοποιήθηκε και ειδικότερα αναλύεται ο σκοπός της μελέτης, το δείγμα της μελέτης, παρουσιάζεται το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε και η στατιστική ανάλυση.

Το πέμπτο κεφάλαιο αναφέρεται στην ανάλυση των δεδομένων της έρευνας με τη μορφή πινάκων και γραφημάτων πίτας. Στο έκτο κεφάλαιο ακολουθούν τα συμπεράσματα της έρευνας, οι περιορισμοί της μελέτης, τα προβλήματα που αντιμετωπίστηκαν και οι προτάσεις. Τέλος, ακολουθούν η βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε για την εκπόνηση της μελέτης καθώς επίσης και το παράρτημα που περιλαμβάνει το ερωτηματολόγιο της έρευνας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ

1.1 ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

Ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι οι διαταραχές που σχετίζονται με την αναπνοή. Οι συγκεκριμένες διαταραχές παρουσιάζονται πιθανόν λόγω της επίπτωσης της παχυσαρκίας ενώ φαίνεται να υπάρχει άμεση συσχέτιση με το άγχος. Άλλος ένας παράγοντας που επηρεάζει τις διαταραχές της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα τα οποία αποτελούν ένα πρόβλημα υγείας. Θεωρείται ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στις διαταραχές αναπνοής και σε αυτού του είδους τις ασθένειες και γι αυτό το λόγο πραγματοποιούνται διάφορες έρευνες προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος θανάτων πρώιμα. (Chokroverty, 2009).

Μια από τις συχνότερες διαταραχές ύπνου είναι η αποφρακτική άπνοια (Obstructing Sleep Apnoea - OSA). Υψηλή επίπτωση της συγκεκριμένης διαταραχής παρατηρείται στη Β. Αμερική και την Ασία ενώ στην Ευρώπη τα ποσοστά δείχνουν ότι περίπου το 20% του πληθυσμού παρουσιάζει τέτοιου είδους διαταραχή. Αξίζει να αναφερθεί ότι το σύνδρομο αυτό παρουσιάζεται κατά κύριο λόγο στους άνδρες ενώ είναι πολλές οι περιπτώσεις οι οποίες δεν έχουν διαγνωσθεί. Το συγκεκριμένο ποσοστό αγγίζει το 80%. Τα συμπτώματα που παρουσιάζουν οι συγκεκριμένοι ασθενείς είναι η παύση της αναπνοής για πάνω από 10 δευτερόλεπτα (Chokroverty, 2009).

1.2 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΥΠΝΟΥ

Η πρώτη σημαντική ταξινόμηση των διαταραχών του ύπνου είναι η «Διαγνωστική Ταξινόμηση των Διαταραχών Ύπνου και Διέγερσης (Diagnostic Classification of Sleep and Arousal Disorders) που δημοσιεύτηκε το 1979 και οργάνωσε τις διαταραχές ύπνου σε συμπτωματικές κατηγορίες για να αποτελέσει τη βάση των σημερινών συστημάτων ταξινόμησης. Το 1990 δημοσιεύθηκε η «Διεθνής Ταξινόμηση των Διαταραχών του Ύπνου» (ICSD) με τη συμβολή της Αμερικανικής Ένωσης Διαταραχών της Υγείας (ASDA), της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Έρευνας για τον Ύπνο και τη Λατινοαμερικανική Εταιρεία Ύπνου. (International Classification of Sleep Disorders, 2005)

Η συγκεκριμένη ταξινόμηση αναπτύχθηκε κυρίως για διαγνωστικούς και ερευνητικούς σκοπούς και χρησιμοποιείται ευρέως από τους κλινικούς γιατρούς. Το 2005 η διεθνής ταξινόμηση των διαταραχών ύπνου υποβλήθηκε σε τροποποιήσεις. Σύμφωνα με τις τροποποιήσεις αυτές απαριθμούνται 81 κύριες διαγνωστικές κατηγορίες διαταραχών ύπνου σε 8 κύριες κατηγορίες:

1. Οι αϋπνίες
2. Οι διαταραχές αναπνοής που σχετίζονται με τον ύπνο
3. Σύνδρομα αποφρακτικών απνοιών
4. Οι διαταραχές του ύπνου του κερκάδιου ρυθμού
5. Σύνδρομα Υποαερισμού / Υποξυγοναιμίας
6. Σύνδρομα κεντρικών απνοιών
7. Κεντρικές άπνοιες οφειλόμενες σε φάρμακα
8. Άλλες διαταραχές ύπνου (International Classification of Sleep Disorders, 2005)

1.3 ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΥΠΝΟΥ

Ψυχολογικοί παράγοντες: ένας από τους συχνότερους παράγοντες που προκαλούν διαταραχές ύπνου είναι το άγχος. Προβλήματα στην καθημερινότητα όπως είναι τα εργασιακά προβλήματα, τα οικογενειακά προβλήματα, τα οικονομικά προβλήματα κλπ δύναται να προκαλέσουν κάποιον τύπο διαταραχών ύπνου όπως είναι η αϋπνία.

Ακατάλληλες συνθήκες ύπνου: στις συνθήκες αυτές συγκαταλέγονται ο μεσημεριανός ύπνος αρκετών ωρών, η κατανάλωση καφεΐνης τις βραδινές ώρες, η κατανάλωση υπερβολικού φαγητού τις βραδινές ώρες, το κακό περιβάλλον ύπνου (υπερβολικός φωτισμός) (Meltzer, 2010).

Ηλικία: Η ηλικία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο πρόβλημα διαταραχών ύπνου. Οι μεγαλύτερες ηλικίες παρουσιάζουν προβλήματα αϋπνίας. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία τα νεογέννητα κοιμούνται από 16 έως 18 ώρες, τα παιδιά 12 ετών 8 ώρες, οι ηλικίες από 25 έως 45 ετών 7,5 ώρες και οι ηλικίες από 60 ετών και πάνω 6 ώρες.

Νυχτερινή βάρδια: τα άτομα τα οποία εργάζονται με κυκλικό ωράριο και πραγματοποιούν πολλές νυχτερινές βάρδιες παρουσιάζουν σε μεγάλο ποσοστό

κάποιον τύπο διαταραχών ύπνου κυρίως αϋπνία (Wright et al., 2012).

Ιατρικές καταστάσεις: ιατρικές καταστάσεις οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν διαταραχές ύπνου είναι η λήψη φαρμάκων και ουσιών, ο χρόνιος πόνος, το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, η στηθάγχη, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, το άσθμα, ασθένειες όπως το Parkinson και το Alzheimer, ο υπερθυρεοειδισμός, η αρθρίτιδα κ.α.

Συσκευές τεχνολογίας: ερευνητές μελέτησαν την επιρροή των συσκευών τεχνολογίας (τηλεόραση, υπολογιστές, συσκευές αναπαραγωγής DVD και κινητά τηλέφωνα) στην κρεβατοκάμαρα και κατά πόσο επηρεάζουν τον ύπνο. Διαπίστωσαν ότι αυτού του είδους οι συσκευές δύναται να προκαλέσουν αϋπνία, ιδιαίτερα στα παιδιά (Meltzer, 2010).

1.4 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΥΠΝΟΥ

Οι διαταραχές του ύπνου προκαλούν επιπτώσεις στις καθημερινές δραστηριότητες των ατόμων καθώς επίσης και στην ποιότητα ζωής τους. Δύναται να δημιουργήσουν προβλήματα στη μνήμη, στη μαθησιακή διαδικασία, στο εργασιακό περιβάλλον, στον οργανισμό ενώ παράλληλα επιφέρουν προβλήματα συμπεριφοράς.

Οι σωματικές επιπτώσεις που σχετίζονται με τις διαταραχές ύπνου είναι η παρουσία ασθενειών όπως είναι η υπέρταση, οι καρδιακές παθήσεις, ορμονικές διαταραχές, πυρετό, έντονη κόπωση, απώλεια όρεξης (Meltzer, 2010).

Οι ψυχολογικές συνέπειες συνδέονται άμεσα με τις διαταραχές ύπνου. Η ψυχική διάθεση επηρεάζει το άτομο το οποίο είτε δεν έχει κοιμηθεί καθόλου είτε έχει υπερυπνία είτε δεν έχει καλή ποιότητα ύπνου. Σε αρκετές περιπτώσεις στις ψυχολογικές συνέπειες ατόμων με διαταραχές ύπνου είναι η εμφάνιση κατάθλιψης, εξάρτησης ουσιών όπως είναι ο αλκοολισμός, τα ναρκωτικά κλπ.

Επίσης αρνητικές συνέπειες παρουσιάζονται στην συμπεριφορά. Πολλά άτομα γίνονται επιθετικά με τους οικείους τους αλλά και με το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Παράλληλα στο εργασιακό περιβάλλον μειώνεται η αποδοτικότητα ενώ θα μπορούσε να αναφερθεί ότι υπάρχουν και οικονομικές επιπτώσεις καθώς το άτομο θα πρέπει να επισκεφτεί εξειδικευμένο προσωπικό, να υποβληθεί σε εξετάσεις, να αγοράσει φάρμακα κλπ (Chokroverty, 2009).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΥΠΗΝΟ

2.1 ΤΟ ΚΥΚΛΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης είναι οργανώσεις που είναι εγκατεστημένες για να καλύψουν τις ανάγκες της υγείας των ανθρώπων. Οι εργασίες στον τομέα της υγείας συνδέονται συχνά με νυχτερινές βάρδιες και μακρές ώρες υπηρεσίας προκειμένου να παρέχονται υπηρεσίες όλο το εικοσιτετράωρο. Οι νοσηλευτές έχουν σημαντικό ρόλο στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης.

Η μελέτη των Korompeli et.al (2013) σημείωσε ότι οι νοσηλευτές που κάνουν νυχτερινές βάρδιες σε σύγκριση με τους νοσηλευτές ημερήσιας βάρδιας βιώνουν πιο σοβαρά συμπτώματα κόπωσης, υπνηλίας και μειωμένης συγκέντρωσης. Οι συνεχόμενες νυχτερινές βάρδιες βρέθηκαν να είναι από τους πλέον συνηθισμένους λόγους για την κακή σωματική και ψυχολογική ευημερία καθώς και μη ικανοποιητική απόδοση στην εργασία των νοσηλευτών. Εκτός από τα προαναφερθέντα αποτελέσματα, οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας εκτίθενται σε διάφορες επαγγελματικές δραστηριότητες που ελλοχεύουν κίνδυνους, συμπεριλαμβανομένων τραυματισμών τυχαίο τρύπημα από βελόνα, που θέτουν σε σοβαρό κίνδυνο μόλυνσης το νοσηλευτικό προσωπικό με τον ιό HIV, την Ηπατίτιδα Β, την Ηπατίτιδα C, και άλλα.

Η μελέτη των Phan et.al. (2006) κατέδειξε ότι το ποσοστό των νοσηλευτών που έχουν βιώσει έναν τραυματισμό λόγω κόπωσης κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους ζωής ήταν 79,7%. Παρόμοια αποτελέσματα παρουσιάστηκαν και στη μελέτη που έγινε από τους Sharma et al. (2010) που αποκάλυψαν ότι ο επιπολασμός του τραυματισμού λόγω κόπωσης μεταξύ των νοσηλευτών βρέθηκε να είναι 79,5%.

Μια μελέτη που έγινε στην Αυστραλία από τους Winwood et al. (2006) έδειξε ότι η κόπωση που σχετίζεται με νυχτερινές βάρδιες μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανθρώπινων λαθών και τραυματισμών και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα της φροντίδας των ασθενών. Η κόπωση που προκαλείται από τις πολλές ώρες εργασίας μπορεί να είναι επικίνδυνη τόσο για τους νοσηλευτές όσο και για τους ασθενείς. Η κόπωση των νοσηλευτών κοστίζει στις Ηνωμένες Πολιτείες δισεκατομμύρια δολάρια κάθε χρόνο. Οι νοσηλευτές έχουν την ευθύνη να

εξασφαλίσουν ότι θα ξεκουράζονται κατάλληλα για να παρέχουν την καλύτερη δυνατή φροντίδα στους ασθενείς. Οι μακρές βάρδιες εργασίας, οι νυχτερινές βάρδιες, οι κυλιόμενες βάρδιες καθώς και οι υποχρεωτικές ή εθελοντικές υπερωρίες συμβάλλουν στην κόπωση των νοσηλευτών, στα ατυχήματα, στα λάθη και στη μείωση της ασφάλειας των ασθενών.

Εκτός από τις συνέπειες ασφάλειας και δεοντολογίας, η κόπωση μπορεί να οδηγήσει σε νομικές συνέπειες. Παρόλο που οι νοσηλευτές είναι υπεύθυνοι για την ατομική τους ξεκούραση, οι υπεύθυνοι των μονάδων υγείας έχουν επίσης την ευθύνη να διατηρούν τη διευκόλυνση των εργαζομένων και τη δημόσια ασφάλεια (Czeisler et.al. 2005)

2.2 ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ

Το εργασιακό άγχος έχει ως βασική παράμετρο τη μείωση της αποτελεσματικότητας και την αύξηση των επαγγελματικών κινδύνων εντός και εκτός του εργασιακού περιβάλλοντος των νοσηλευτών. Σύμφωνα με ορισμένες εκτιμήσεις, το άγχος των νοσηλευτών οφείλεται σε μεγάλο ποσοστό στον μη ποιοτικό ύπνο, στο κυκλικό ωράριο καθώς και στην έλλειψη προσωπικού στις μονάδες περίθαλψης (Burch et.al., 2009). Η Βρετανική Αρχή Εκπαίδευσης Υγείας εισήγαγε τις θέσεις εργασίας νοσηλευτικής, αστυνομίας, κοινωνικής εργασίας και διδασκαλίας ως τα τέσσερα επαγγέλματα με το υψηλό άγχος. Ο Εθνικός Σύνδεσμος Επαγγελματικής Ασφάλειας της Αμερικής έχει τοποθετήσει το νοσηλευτικό επάγγελμα με το μεγαλύτερο άγχος μεταξύ των επαγγελμάτων υγείας. Οι Cole et.al. (2001) ανέφεραν ότι το 93% των νοσηλευτών ήταν συχνά υπό την επίδραση των παραγόντων άγχους του χώρου εργασίας τους.

Ποσοτικές μελέτες έχουν δώσει προσοχή στη μελέτη του άγχους της εργασίας σε νοσηλευτές. Σε μία από αυτές τις μελέτες, έχουν εισαχθεί οι ακόλουθοι παράγοντες ως οι πιο σημαντικοί για το άγχος της εργασίας στη νοσηλευτική:

- Ø έλλειψη προσωπικού
- Ø έλλειψη ποιοτικού ύπνου
- Ø έλλειψη εξοπλισμού και φαρμάκων,
- Ø έλλειψη τυποποιημένου εξοπλισμού,
- Ø ακατάλληλο φυσικό περιβάλλον νοσοκομείου,
- Ø μετάδοση ασθένειας,

Ø έλλειψη έγκαιρης ιατρικής παρακολούθησης
κακή επικοινωνία με τους συναδέλφους. (Adib-Hajbagheri et.al. 2003) (Dehghan-
nayeri et.al. 2006)

Οι Ghasemi et.al. (2006) μελέτησαν τους επαγγελματικούς στρεσογόνους παράγοντες στους νοσηλευτές και ανέφεραν ότι ο θάνατος και η ταλαιπωρία των ασθενών, ο φόρτος εργασίας και έλλειψη ξεκούρασης συνέβαλαν στο στρες των νοσηλευτών. Ο Adib-Hajbagheri (2007) ανέφερε ότι παράγοντες όπως η οργανωτική νοοτροπία, η έλλειψη υποστήριξης, η έλλειψη ελεύθερου χρόνου και ύπνου καθώς και η ανεπαρκής κλινική εμπειρία ασκούν πίεση στους νοσηλευτές και δεν τους επιτρέπουν να λαμβάνουν τις κατάλληλες κλινικές αποφάσεις. Οι Gouzou et. al. (2015) έχουν επίσης αναφέρει ότι παράγοντες όπως η έλλειψη νοσηλευτών, ο φόρτος εργασίας, η κακοδιαχείριση, οι διακρίσεις, οι κακές σχέσεις, και οι ελάχιστες ώρες ξεκούρασης θέτουν τους νοσηλευτές υπό πίεση και μειώνουν την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητά τους.

2.3 ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΔΙΕΘΝΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ

Οι Barton et.al. (1995) μελετούν τον αντίκτυπο του αριθμού διαδοχικών νυχτερινών εργασιών στην υγεία και την ευημερία των νοσηλευτών. Μέσα από τα αποτελέσματα φαίνεται πως οι νυχτερινές βάρδιες επιδρούν στην ευημερία κυρίως λόγω της διάρκειας του ύπνου και της ποιότητας του ύπνου. Η διάρκεια του ύπνου φαίνεται να αυξάνεται στις περισσότερες συνεχόμενες νύχτες. Αυτό με τη σειρά του βρέθηκε ότι πρόβλεπε την ποιότητα του ύπνου, η οποία με τη σειρά της βρέθηκε να είναι ο ισχυρότερος άμεσος προγνωστικός δείκτης της ψυχολογικής και σωματικής κακής υγείας, δηλαδή η καλύτερη υγεία συνδέεται με καλύτερη ποιότητα ύπνου. Όσον αφορά την κίρκαδική προσαρμογή βρέθηκε ότι είναι ο ισχυρότερος άμεσος προγνωστικός δείκτης της ψυχολογικής και σωματικής κακής υγείας, δηλαδή η καλύτερη υγεία συνδέεται με την μεγαλύτερη και καλύτερη ποιότητα της ύπνου. Εξηγούνται εξηγήσεις όσον αφορά την κίρκαδική προσαρμογή. η οποία με τη σειρά της βρέθηκε ότι είναι ο ισχυρότερος άμεσος προγνωστικός δείκτης της ψυχολογικής και σωματικής κακής υγείας, δηλαδή η καλύτερη υγεία συνδέεται με την μεγαλύτερη και καλύτερη ποιότητα της ύπνου. Εξηγούνται εξηγήσεις όσον αφορά την κίρκαδική προσαρμογή. Οι Haluza et.al. (2018) μελέτησαν το χρόνο

ανάκαμψης μετά από δύο διαδοχικές νυκτερινές βάρδιες. Δεδομένου του μεγάλου αριθμού νοσηλευόμενων ατόμων παγκοσμίως, τα επιβλαβή αποτελέσματα της υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια της νυκτερινής βάρδιας αποτελούν σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας. Οι επαρκείς ευκαιρίες ανάκτησης είναι απαραίτητες για την αποτροπή παρατεταμένης κόπωσης που συνδέεται με τα απαιτητικά καθήκοντα και τον υψηλό φόρτο εργασίας. Οι νοσηλευτές που εργάζονται τις νύχτες κινδυνεύουν να βιώσουν παρατεταμένη κόπωση. Τα αποτελέσματά της μελέτης δείχνουν ότι μετά από δύο διαδοχικές νυκτερινές βάρδιες οι νοσηλευτές χρειάζονται τουλάχιστον τρεις ημέρες εκτός εργασίας για να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους. Οι στρατηγικές για τη διατήρηση της καλής υγείας και της νοοτροπίας των νοσηλευτών καθώς και η επαγρύπνηση για την ασφάλεια των ασθενών θα πρέπει να περιλαμβάνουν σχέδια διαχείρισης κόπωσης και βελτιστοποιημένα χρονοδιαγράμματα εργασίας νυκτερινής βάρδιας .

Οι Karagozoglu et.al. (2008) μελέτησαν την ποιότητα ύπνου και την ικανοποίηση από την εργασία σε νοσηλευτές της Τουρκίας. Καθώς η ποιότητα του ύπνου των νοσηλευτών αυξήθηκε (δηλαδή, η βαθμολογία για την ποιότητα του ύπνου μειώθηκε), η ικανοποίηση από την εργασία αυξήθηκε (η βαθμολογία ικανοποίησης από την εργασία αυξάνεται). Γενικά, τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνα δείχνουν ότι η ποιότητα του ύπνου των νοσηλευτών είναι χαμηλή και η ικανοποίηση από την εργασία τους είναι μέτρια. Παράλληλα με αυτό, καθώς η ποιότητα του ύπνου των νοσηλευτών, η ικανοποίηση από την εργασία μειώνεται επίσης.

Η μείωση της γνωστικής λειτουργίας στον εργασιακό χώρο, ιδιαίτερα κατά τις νυκτερινές βάρδιες, αποτελεί μείζονα ανησυχία για τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης όσον αφορά την απασχόληση, την ασφάλεια των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και των ασθενών. Σημαντικό κομμάτι στην έρευνα του συσχετισμού του ύπνου με τα ωράρια εργασίας των νοσηλευτών αποτελεί η έρευνα των Zion et.al. (2018). Οι ερευνητές προσπάθησαν να συσχετίσουν τα ωράρια εργασίας με τη γνωστική λειτουργία. Μέσα από τα αποτελέσματα της μελέτης φαίνεται πως οι γνωστικές επιδόσεις μεταξύ των νοσηλευτών είναι χαμηλή κατά τη διάρκεια της μέσης της νυκτερινής βάρδιας και αυξάνεται στο τέλος της βάρδιας. Η μειωμένη λειτουργία σχετίζεται με αυξημένη υποκειμενική υπνηλία, την ηλικία και παρατεταμένο χρόνο αϋπνίας. Ο προσδιορισμός των παραγόντων που συμβάλλουν στην απόδοση κατά τη διάρκεια της νυκτερινής βάρδιας μπορεί να αποτελέσει τη

βάση για την ανάπτυξη πολιτικών διαχείρισης κινδύνων και προληπτικών παρεμβάσεων. Σε παρόμοια αποτελέσματα καταλήγει η έρευνα των Kaliyaperumal et.al (2017) οι οποίοι μελετούν τις επιδράσεις της στέρησης ύπνου στη γνωστική απόδοση των νοσηλευτών. Στα αποτελέσματα της μελέτης οι ερευνητές καταλήγουν στο ότι η στέρηση του ύπνου και ο αλλοιωμένος κερκαδικός ρυθμός επηρεάζουν τις γνωστικές επιδόσεις ενός ατόμου. Η ποιότητα του ύπνου διακυβεύεται σε όσους εμπλέκονται συχνά σε παρατεταμένες ώρες εργασίας και εργασία βάρδιας. Η γνωστική δυσλειτουργία οδηγεί σε κόπωση, μείωση της προσοχής και της αποδοτικότητας στο χώρο εργασίας, γεγονός που θέτει σε κίνδυνο την υγεία των ασθενών. Οι γνωστικές επιδόσεις διαπιστώθηκε ότι έχουν εξασθενήσει μεταξύ των νοσοκόμων που εργάζονται σε βάρδιες λόγω της κακής ποιότητας ύπνου και της μειωμένης εγρήγορσης κατά τη διάρκεια της κατάστασης αφύπνισης. Έτσι, η εργασία με βάρδιες δημιουργεί σημαντικούς γνωστικούς κινδύνους στην επίδοση της εργασίας των νοσηλευτών.

Οι Chang et.al (2018) μελετούν την αποδυνάμωση των αντιληπτικών και κινητικών ικανοτήτων στο τέλος μιας νυκτερινής βάρδιας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης μεγαλύτερη εξασθένηση της αντιληπτικής και κινητικής ικανότητας παρατηρήθηκε μεταξύ των νοσηλευτών που εργάστηκαν δύο διαδοχικές νυκτερινές βάρδιες σε σύγκριση με εκείνους που εργάστηκαν τέσσερις διαδοχικές νυκτερινές βάρδιες. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στα δημογραφικά δεδομένα και εκτελεστική λειτουργία των νοσηλευτών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΠΝΗΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

3.1 Ο ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΥΠΝΟΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ

Οι αντικειμενικές μετρήσεις υποδηλώνουν ότι οι μέσοι χρόνοι ύπνου μπορεί στην πραγματικότητα να είναι κάπως χαμηλότεροι από ό, τι τυπικά αναφέρονται σε έρευνες. Για παράδειγμα, 273 τυχαίως επιλεγμένοι νοσηλευτές του Σαν Ντιέγκο (30 έως 60 ετών) ανέφεραν ύπνο περίπου 7 ώρες (Winwood et.al. 2006).

Ο ύπνος περισσότερο τα Σαββατοκύριακα και τις μη εργάσιμες μέρες είναι επίσης σύνηθες φαινόμενο και υποδηλώνουν ότι τα άτομα δεν λαμβάνουν επαρκή ύπνο στις εργάσιμες ημέρες, στη συνέχεια προσπαθούν να "καλύψουν" τις μέρες μη εργασίας (ρεπό) (Pourhoseingholi et.al. 2013).

Τα άτομα που εργάζονται νύχτες και σε κυλιόμενες βάρδιες σπάνια λαμβάνουν τις βέλτιστες ποσότητες ύπνου. Στην πραγματικότητα, μια πρώιμη αντικειμενική μελέτη έδειξε ότι οι εργαζόμενοι στη νυχτερινή βάρδια έχουν 1 έως 4 ώρες λιγότερο ύπνο. Η απώλεια ύπνου είναι σωρευτική και μέχρι το τέλος της εβδομάδας εργασίας, ο χαμένος ύπνος μπορεί να είναι αρκετά σημαντικός για να επηρεάσει τη λήψη αποφάσεων, την πρωτοβουλία, την ενσωμάτωση πληροφοριών, τον προγραμματισμό και την εκτέλεση του σχεδίου και την επαγρύπνηση (Ferri et.al. 2016).

Τέλος, δεν είναι ασυνήθιστο οι νοσηλευτές να αναγνωρίζουν ότι έχουν σημαντική απώλεια ύπνου όταν εργάζονται νύχτες. Σχεδόν το ένα πέμπτο των νοσηλευτών που εργάζονται σε μόνιμες νυχτερινές βάρδιες ανέφεραν ότι αγωνίστηκαν για να μείνουν ξύπνιοι, φροντίζοντας έναν ασθενή τουλάχιστον μία φορά τον προηγούμενο μήνα. Μια άλλη έρευνα διαπίστωσε ότι η εμφάνιση υπνηλίας κατά τη διάρκεια της νυχτερινής βάρδιας θα συμβεί τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα μεταξύ του 35,3% των νοσηλευτών που εργάζεται με βάρδιες, στο 32,4% των νοσηλευτών που εργάζονταν νύχτες, και στο 20,7% των νοσηλευτών που εργάστηκαν περιστασιακά νύχτες (Johns et.al. 2009).

3.2 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΕΠΑΡΚΟΥΣ ΥΠΝΟΥ

Αν και δεν έχει καθοριστεί η ακριβής ποσότητα ύπνου που απαιτείται για τους ενήλικες, οι επιπτώσεις του ανεπαρκούς ύπνου έχουν τεκμηριωθεί καλά. Μια ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας τα τελευταία 15 χρόνια αποκαλύπτει ότι ο ανεπαρκής ύπνος (ή μερική στέρηση του ύπνου) έχει μια ποικιλία ανεπιθύμητων παρενεργειών (De Valck et.al. 2001).

Παρά το ευρύ φάσμα ερευνητικών μεθοδολογιών (π.χ. ποιοτικές μελέτες, έρευνες και κλινικές δοκιμές, όργανα), τα αποτελέσματα είναι παρόμοια και περιλαμβάνουν:

γνωστικά προβλήματα,

αλλαγές στη διάθεση,

μειωμένη απόδοση στην εργασία,

μειωμένα κίνητρα,

αυξημένους κινδύνους για την ασφάλεια.

Αν και οι περισσότερες μελέτες έχουν επικεντρωθεί στη μέτρηση των επιπτώσεων της στέρησης του ύπνου στην απόδοση των ασκούμενων και των μόνιμων ιατρών, η στέρηση του ύπνου έχει επίσης αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοση των νοσηλευτών (Wesenten et.al. 2005). Ο Dawson και οι συνεργάτες διαπίστωσαν σημαντική σχέση μεταξύ του ύπνου κατά τις προηγούμενες 24 ώρες και του πιθανού σφάλματος. Οι νοσηλευτές που ανέφεραν κάποιο σφάλμα, έλαβαν σημαντικά χαμηλότερο ύπνο από ό, τι οι νοσηλευτές που δεν ανέφεραν κάποιο σφάλμα (Schweitzer et.al. 2006).

Εκτός από το ότι θέτουν σε κίνδυνο την ασφάλεια των ασθενών, οι νοσηλευτές που δεν λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες ύπνου διατρέχουν επίσης κινδύνους που σχετίζονται με τη δική τους υγεία και ασφάλεια. Σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Διαταραχών Ύπνου Ερευνών η απώλεια ύπνου είναι η κύρια αιτία που δημιουργεί προβλήματα στην εργασία των νοσηλευτών (Wesensten et.al. 2006). Υπάρχει επίσης ένα αυξανόμενο σύνολο στοιχείων που αναφέρουν ότι η διάρκεια του ύπνου συνδέεται :

(1) με το μεταβολισμό και τη ρύθμιση της όρεξης και

(2) μειωμένοι χρόνοι ύπνου μπορεί να συνεισφέρουν στην αυξανόμενη επιδημία παχυσαρκίας στη χώρα.

Αρκετές μελέτες μεγάλης κλίμακας έχουν δείξει εξαρτώμενες σχέσεις μεταξύ της διάρκειας του ύπνου και της παχυσαρκίας, με μεγαλύτερη στέρηση ύπνου που συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο παχυσαρκίας (Winwood et.al. 2006).

Ο ύπνος πιστεύεται επίσης ότι παίζει κάποιο ρόλο στη ρύθμιση της ανοσολογικής λειτουργίας. Τόσο μελέτες σε ανθρώπους όσο και σε ζώα έχουν δείξει ότι οι λοιμώξεις τείνουν να αυξάνουν τη διάρκεια του ύπνου αυξάνοντας συχνά τη διάρκεια του μη αποδοτικού ύπνου αργού. Η λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος φαίνεται να σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου(Winwood et.al. 2006).

3.3 ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Παρόλο που οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τις παρατεταμένες ώρες εργασίας των νοσηλευτών έχουν τεκμηριωθεί σε πολυάριθμες μελέτες, η προσοχή στις ώρες εργασίας των νοσηλευτών ή στις επιπτώσεις αυτών των ωρών στην ασφάλεια των ασθενών ενδιαφέρει πολύ τη διεθνή αρθρογραφία. Οι πρώτες μελέτες τείνουν να επικεντρώνονται στην ικανοποίηση των νοσηλευτών με το πρόγραμμα μετατόπισης 12 ωρών, αντιμετωπίζοντας ελάχιστα τον αυξημένο κίνδυνο σφαλμάτων. Πιο πρόσφατες μελέτες, ωστόσο, έχουν δείξει ότι οι βάρδιες των 12 ωρών, που ευνοούνται από πολλούς νοσηλευτές, και οι συχνές υπερωρίες τριπλασιάζουν τον κίνδυνο να προκληθεί κάποιο λάθος(Winwood et.al. 2006).

Οι πιο σημαντικές αυξήσεις του κινδύνου σφάλματος εμφανίστηκαν όταν οι νοσηλευτές εργάστηκαν 12,5 ώρες ή περισσότερο. Ο κίνδυνος δεν επηρεάστηκε από το αν ο νοσηλευτής είχε προγραμματιστεί να εργάζεται 12,5 ώρες ή περισσότερο, ή προσφέρθηκε εθελοντικά να εργαστεί περισσότερο από τον αρχικό προγραμματισμό. Λίγο πάνω από τα δύο τρίτα των νοσηλευτών που συμμετείχαν στη μελέτη Κόπωση Προσωπικού Νοσοκόμου και Ασφάλειας Ασθενών δήλωσαν ότι αγωνίζονται να παραμείνουν άγρυπνοι στο καθήκον και το 20% ανέφερε ότι όντως κοιμάται στο καθήκον. Στην πραγματικότητα, οι νοσηλευτές εντατικής φροντίδας ανέφεραν ότι αγωνίζονται να μείνουν ξύπνιοι σχεδόν μία φορά σε κάθε πέντε βάρδιες που δούλευαν(Winwood et.al. 2006).

Σύμφωνα με πρόσφατη έκθεση του Εθνικού Ινστιτούτου Επαγγελματικής Ασφάλειας και Υγείας (NIOSH), νοσηλευτές που εργάζονται περισσότερες από 40 ώρες την εβδομάδα, ή εργάζονται εκτεταμένες βάρδιες (περισσότερες από 8 ώρες) έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία τους. Οι εκτεταμένες βάρδιες έχουν συσχετιστεί με αυξημένες μυοσκελετικές βλάβες, περισσότερα καρδιαγγειακά συμπτώματα, την

ανάπτυξη υπέρτασης, και μεγαλύτερους κινδύνους τραυματισμού(American Academy of Sleep Medicine. 2001).

Η υπερωριακή εργασία έχει επίσης συσχετιστεί με την φτωχότερη αντίληψη της υγείας, αυξημένη δυσκαμψία του λαιμού και του μυοσκελετικού συστήματος, αυξημένο κίνδυνο πρόωρου τοκετού, διαβήτη, και καρδιαγγειακές παθήσεις, καθώς και αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα και υψηλότερα ποσοστά ατυχημάτων.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα ποσοστά ατυχημάτων αυξάνονται κατά τη διάρκεια εκτεταμένων περιόδων εργασίας, με ποσοστά ατυχημάτων να αυξάνονται μετά από 9 ώρες, να διπλασιάζονται μετά από 12 συνεχόμενες ώρες, και τριπλασιάζονται μετά τις 16 συνεχόμενες ώρες εργασίας (Philibert et.al. 2005).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΜΕ ΘΕΜΑ «ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ ΣΕ ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΣ ΜΕ ΚΥΚΛΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ »

4.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Η συγκεκριμένη μελέτη αποσκοπεί στη διερεύνηση των διαταραχών ύπνου σε νοσηλευτές με κυκλικό ωράριο. Πιο συγκεκριμένα διερευνώνται οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι νοσηλευτές ανάλογα με τα ωράρια τους, η ευκολία που έχουν στο να κοιμηθούν, ενώ παρατηρούνται και παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο τους. Ταυτόχρονα πραγματοποιείται και μια σύγκριση μεταξύ των νοσηλευτών των ιδιωτικών και δημόσιων νοσοκομείων όσον αφορά τον ύπνο τους.

4.2 ΔΕΙΓΜΑ ΜΕΛΕΤΗΣ

Σε σχέση με τον πληθυσμό της μελέτης πρέπει να αναφερθεί πως αποτελείται από νοσηλευτές που εργάζονται σε νοσοκομεία ιδιωτικά και δημόσια με καθεστώς κυκλικού ωραρίου. Εδώ πρέπει να σημειωθεί πως το δείγμα ήταν τυχαίο και η δειγματοληψία που πραγματοποιήθηκε ήταν ευκολίας λόγω του γεγονότος ότι το ερωτηματολόγιο είχε ηλεκτρονική μορφή και απεστάλη σε ιστότοπους και σελίδες νοσηλευτών. Το σύνολο των έγκυρων ερωτηματολογίων ήταν 428 ενώ ορισμένα από τα αρχικά ερωτηματολόγια που συλλέχθηκαν δεν συμπεριλήφθηκαν στην ανάλυση λόγω μη καταλληλότητας. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος είναι εμφανή στο κεφάλαιο της ανάλυσης της έρευνας. Τα ερωτηματολόγια που συλλέχθηκαν για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας ξεκίνησαν να δέχονται απαντήσεις από τις 18-06-2018 έως τις 10-07-2018.

4.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Όπως προαναφέρθηκε το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας είχε ηλεκτρονική μορφή και ο σύνδεσμος που χρησιμοποιήθηκε για τη διαμοίραση του ήταν ο ακόλουθος:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfZzzD8TLE2fMyYyaMoYSzAA1Ofb4ng0wWOFgh_AE1rD4c4Hw/viewform

Το ερωτηματολόγιο αποτελούταν από 2 κύριες ενότητες και από 66 ερωτήσεις. Η 1^η ενότητα του ερωτηματολογίου διερευνούσε δημογραφικά στοιχεία του δείγματος και διάφορες ευρύτερες ερωτήσεις γύρω από την εργασία τους ενώ η 2^η ενότητα αποτελούταν από ερωτήσεις που διερευνούσαν τον ύπνο και την κόπωση των νοσηλευτών. Οι ερωτήσεις προέρχονται από το μεγαλύτερο ερωτηματολόγιο εκτίμησης των επιπτώσεων του κυκλικού ωραρίου Standard of Shiftwork Index των Barton et al (1995), και συγκεκριμένα από την ελληνική του μορφή, η οποία είναι σταθμισμένη στην ελληνική γλώσσα από τους Κορομπέλη και συν (2011). Για τη χρήση του εξασφαλίστηκε η απαιτούμενη άδεια από τους Έλληνες συγγραφείς που πραγματοποίησαν τη στάθμιση.

4.4 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Οι στατιστικές αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν για τις ανάγκες της έρευνας έγιναν με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS v22 της IBM. Πιο αναλυτικά πραγματοποιήθηκε ανάλυση συχνοτήτων, περιγραφική ανάλυση καθώς και πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις μέσων τιμών. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τις προαναφερθείσες αναλύσεις παρουσιάζονται στο επόμενο κεφάλαιο της εργασίας.

4.5 ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ

Για τη διανομή των ερωτηματολογίων στους εργαζόμενους των συγκεκριμένων νοσοκομείων εξασφαλίστηκε η άδεια των αρμόδιων αρχών με την αποστολή ενυπόγραφης επιστολής του επιβλέποντος καθηγητή. Η ανωνυμία των συμμετεχόντων διασφαλίστηκε με τη χρήση ειδικής κωδικοποίησης. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι η συλλογή των στοιχείων αφορούσε αποκλειστικά σε ερευνητικούς σκοπούς και ότι δεν επρόκειτο να χρησιμοποιηθούν για κανέναν άλλο λόγο. Επίσης είχαν ενημερωθεί ότι μπορούσαν να αποσύρουν τη συμμετοχή τους όποτε επιθυμούσαν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

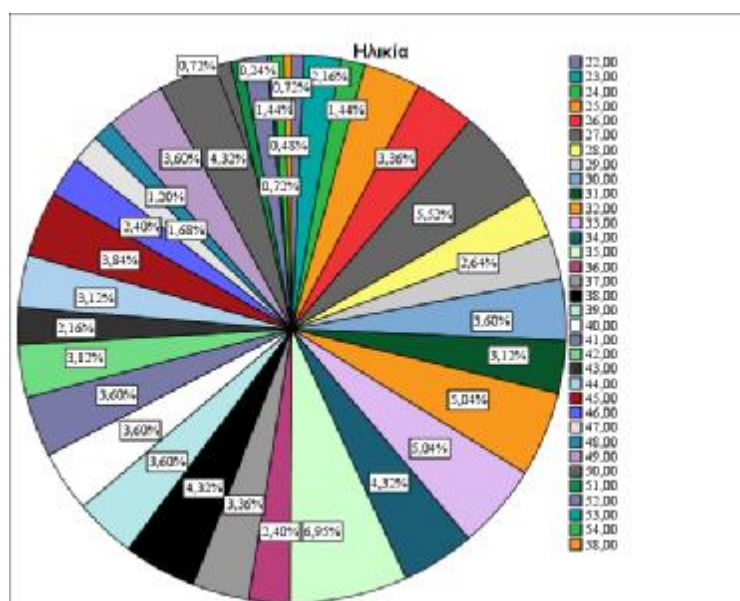
1.1 ΗΛΙΚΙΑ

Όσον αφορά την ηλικία του δείγματος παρατηρήθηκε πως συλλέχθηκαν 417 απαντήσεις. Η μικρότερη ηλικία που παρατηρήθηκε ήταν τα 22 έτη ενώ η μεγαλύτερη τα 58 έτη. Κατά μέσο όρο το δείγμα είναι 36,6 ετών με τυπική απόκλιση 8,1 έτη.

Περιγραφική στατιστική ανάλυση

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O	T.A
Ηλικία	417	22,00	58,00	36,6835	8,13235
Έγκυρες απαντήσεις	417				

Περιγραφικός πίνακας της ηλικίας των νοσηλευτών (πλήθος απαντήσεων, ελάχιστο, μέγιστο, μέση τιμή και τυπική απόκλιση.



Γράφημα πίτας 1 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της ηλικίας των νοσηλευτών.

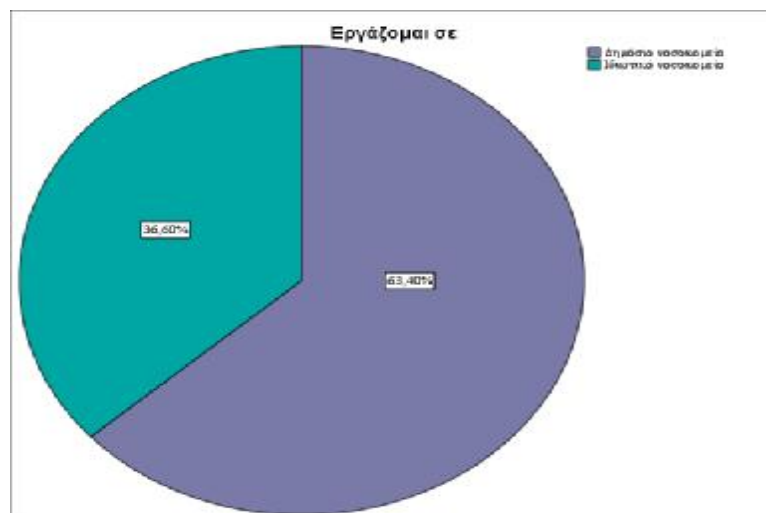
1.2 ΦΟΡΕΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σε σχέση με το φορέα εργασίας τους οι 428 νοσηλευτές που πήραν μέρος στην έρευνα χωρίζονται σε 265 εργαζόμενους του Δημοσίου τομέα (61,9% του δείγματος) και 153 εργαζόμενους του ιδιωτικού τομέα (35,7% του δείγματος). Ένα ποσοστό της τάξης του 2,3% και συγκεκριμένα 10 νοσηλευτές δεν απάντησαν σχετικά με το φορέα εργασίας τους.

Εργάζομαι σε

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Δημόσιο νοσοκομείο	265	61,9	63,4
Ιδιωτικό νοσοκομείο	153	35,7	36,6
Total	418	97,7	100,0
Missing System	10	2,3	
Total	428	100,0	

Πίνακας συχνοτήτων του φορέα εργασίας του δείγματος. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 2 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού του φορέα εργασίας των νοσηλευτών.

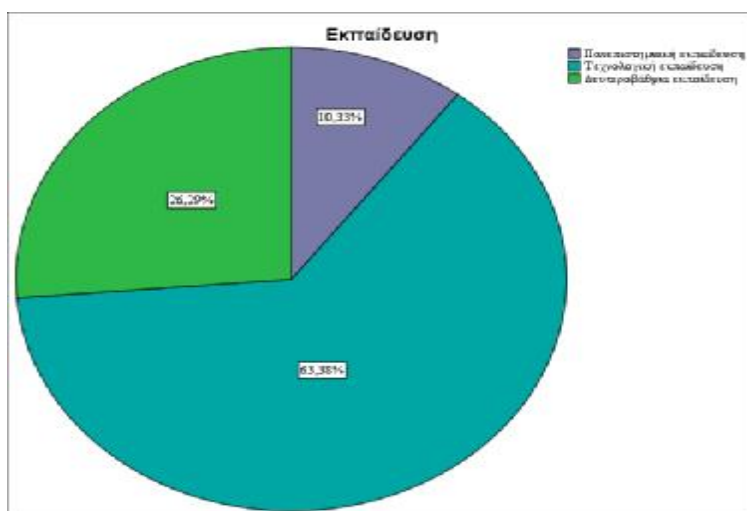
1.3 ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Αναφορικά με την εκπαίδευση που διέθεταν οι νοσηλευτές παρατηρήθηκε πως 44 άτομα απάντησαν πως διέθεταν πανεπιστημιακή εκπαίδευση (10,3% του δείγματος), ενώ 270 άτομα ήταν νοσηλευτές τεχνολογικής εκπαίδευσης (63,1% του δείγματος). Την ίδια στιγμή 112 νοσηλευτές απάντησαν πως διέθεταν τίτλο προερχόμενο από την δευτεροβάθμια εκπαίδευση (26,2% του δείγματος) ενώ 2 άτομα δεν έδωσαν απάντηση σχετικά με την εκπαίδευση τους (0,5% του δείγματος).

Εκπαίδευση

	Συχνότητ α	Ποσοστ ό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Πανεπιστημιακή εκπαίδευση	44	10,3	10,3
Τεχνολογική εκπαίδευση	270	63,1	63,4
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	112	26,2	26,3
Total	426	99,5	100,0
Missing System	2	,5	
Total	428	100,0	

Πίνακας συχνοτήτων της εκπαίδευσης του δείγματος. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 3 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της εκπαίδευσης των νοσηλευτών.

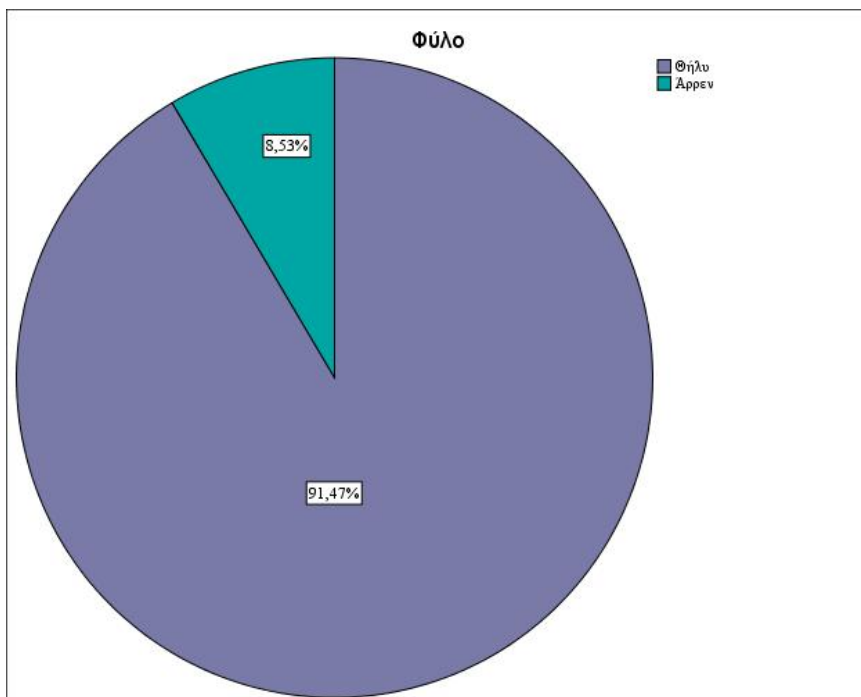
1.4 ΦΥΛΟ

Διερευνώντας το φύλο των συμμετεχόντων στην έρευνα είναι εμφανές ότι στο δείγμα υπήρχαν 386 νοσηλεύτριες (90,2% του δείγματος) και 36 νοσηλευτές (8,4% του δείγματος). Όσον αφορά το φύλο τους 6 άτομα δεν έδωσαν απάντηση (1,4% του δείγματος).

Φύλο

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Θήλυ	386	90,2	91,5
Άρρεν	36	8,4	8,5
Total	422	98,6	100,0
Missing System	6	1,4	
Total	428	100,0	

Πίνακας συχνοτήτων του φύλου του δείγματος. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 4 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού του φύλου των νοσηλευτών.

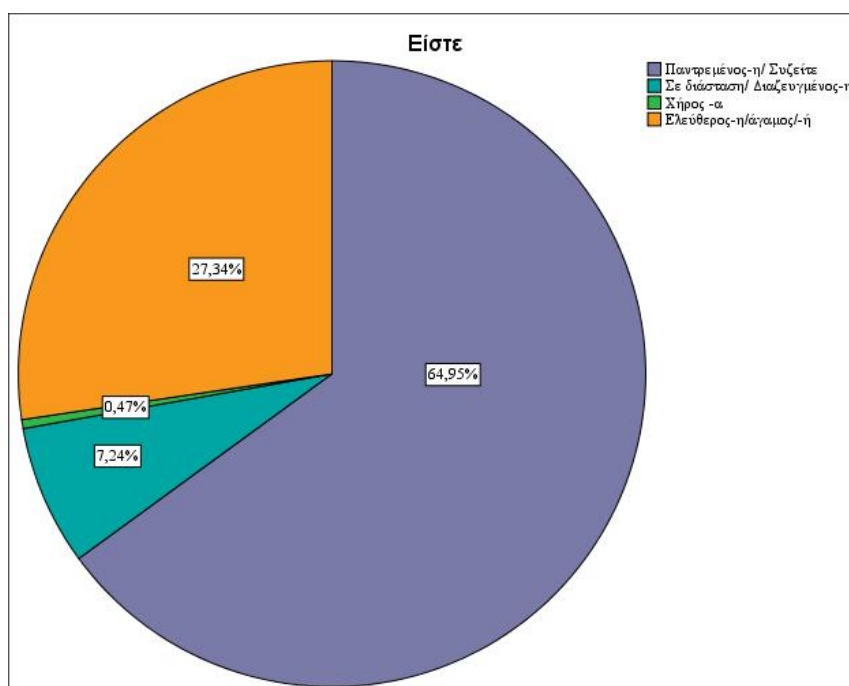
1.5 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση του δείγματος παρατηρήθηκε ότι το δείγμα διαχωρίζεται σε 278 έγγαμους ή νοσηλευτές που συζούν (65% του δείγματος), 31 εν διαστάσει ή διαζευγμένους (7,2% του δείγματος), 2 εν χηρεία άτομα (0,5% του δείγματος) και 117 ελεύθερους ή άγαμους νοσηλευτές ή νοσηλεύτριες (27,3% του δείγματος).

Είστε

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Παντρεμένος-η/ Συζείτε	278	65,0	65,0
Σε διάσταση/ Διαζευγμένος-η	31	7,2	7,2
Χήρος -α	2	,5	,5
Ελεύθερος-η/άγαμος/-ή	117	27,3	27,3
Total	428	100,0	100,0

Πίνακας συχνότητων της οικογενειακής κατάστασης του δείγματος. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 5 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της οικογενειακής κατάστασης των νοσηλευτών.

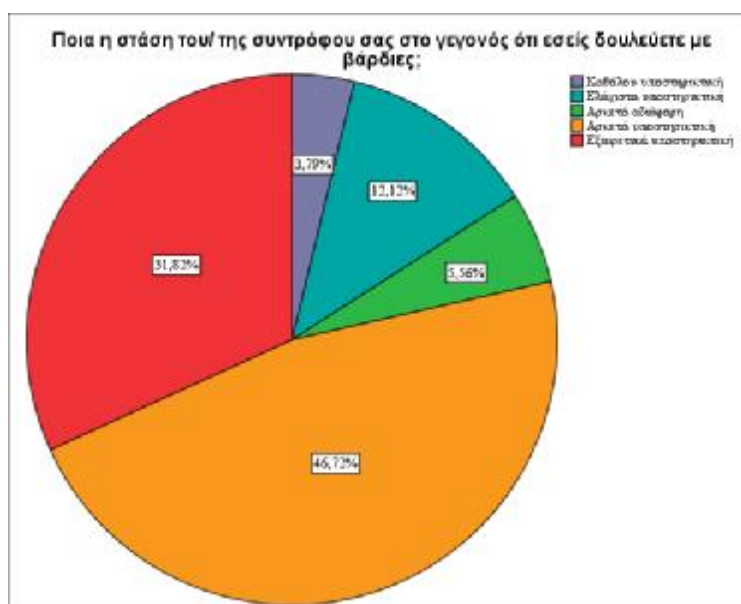
1.6 Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ/ ΤΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ ΣΑΣ ΣΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ ΕΣΕΙΣ ΔΟΥΛΕΥΕΤΕ ΜΕ ΒΑΡΔΙΕΣ

Όσον αφορά το πόσο υποστηρικτικοί είναι οι σύντροφοι των νοσηλευτών στο γεγονός ότι οι δεύτεροι δουλεύουν με βάρδιες παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 185 άτομα (43,2%) φάνηκε πως ήταν αρκετά υποστηρικτικοί. Εδώ πρέπει να σημειωθεί πως η πλειοψηφία του δείγματος απάντησε πως οι σύντροφοι τους είναι από αρκετά έως εξαιρετικά υποστηρικτικοί στο γεγονός ότι εργάζονται με βάρδιες (72,6% του δείγματος).

Ποια η στάση του/ της συντρόφου σας στο γεγονός ότι εσείς δουλεύετε με βάρδιες;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Καθόλου υποστηρικτική	15	3,5	3,8
	Ελάχιστα υποστηρικτική	48	11,2	12,1
	Αρκετά αδιάφορη	22	5,1	5,6
	Αρκετά υποστηρικτική	185	43,2	46,7
	Εξαιρετικά υποστηρικτική	126	29,4	31,8
	Total	396	92,5	100,0
Missing	System	32	7,5	
Total		428	100,0	

Πίνακας συχνοτήτων της στάσης των συντρόφων των ερωτηθέντων στο γεγονός ότι δουλεύουν με βάρδιες. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 6 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της στάσης των συντρόφων των νοσηλευτών σε σχέση με το ότι δουλεύουν με βάρδιες.

1.7 ΑΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Όσον αφορά τα ανήλικα άτομα που μένουν στο σπίτι των νοσηλευτών παρατηρήθηκε πως συλλέχθηκαν 399 απαντήσεις. Όπως είναι νοητό υπήρχαν νοσηλευτές με κανένα ανήλικο άτομο στο σπίτι τους ενώ υπήρχε και κάποιο άτομο με 5 ανήλικα άτομα. Κατά μέσο όρο παρατηρείται πως δεν αντιστοιχεί ένα παιδί ανά νοσηλευτή λόγο του γεγονότος ότι σχεδόν το μισό δείγμα δεν διαθέτει ανήλικα παιδιά (47,2% του δείγματος). Εδώ πρέπει να σημειωθεί πως ένα μεγάλο μέρος του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 112 άτομα διέθεταν 2 παιδιά (26,2% του δείγματος).

Περιγραφική στατιστική ανάλυση

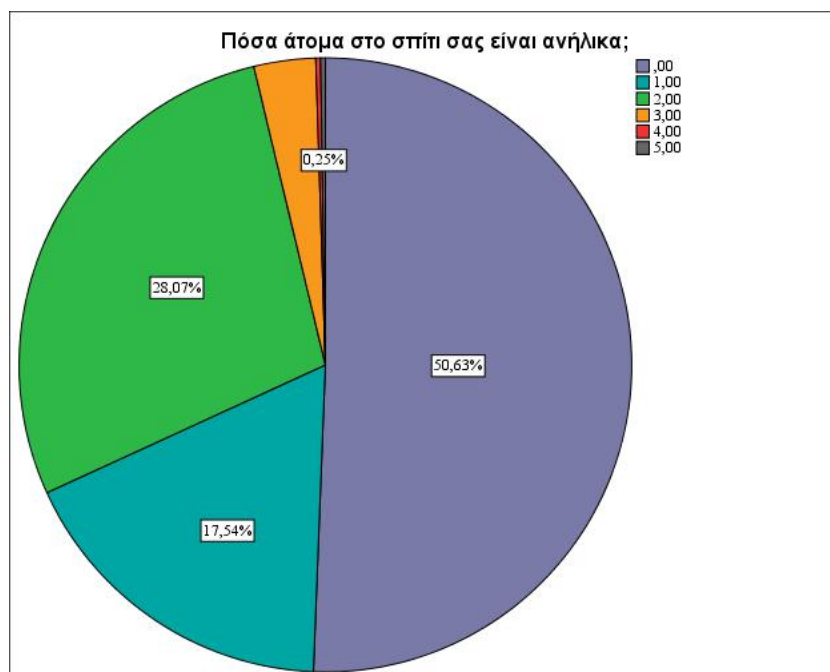
	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O	T.A
Πόσα άτομα στο σπίτι σας είναι ανήλικα;	399	,00	5,00	,8571	,98079
Έγκυρες απαντήσεις	399				

Περιγραφικός πίνακας των ανήλικων ατόμων στο σπίτι των νοσηλευτών (πλήθος απαντήσεων, ελάχιστο, μέγιστο, μέση τιμή και τυπική απόκλιση.

Πόσα άτομα στο σπίτι σας είναι ανήλικα;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	,00	202	47,2	50,6
	1,00	70	16,4	17,5
	2,00	112	26,2	28,1
	3,00	13	3,0	3,3
	4,00	1	,2	,3
	5,00	1	,2	,3
	Total	399	93,2	100,0
Missing	System	29	6,8	
Total		428	100,0	

Πίνακας συχνότητων των ανήλικων ατόμων που ζουν στα σπίτια των ερωτηθέντων. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 7 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού των ανήλικων ατόμων που μένουν στα σπίτια των νοσηλευτών

1.8 ΠΟΣΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΓΑΖΕΣΘΕ ΣΥΝΟΛΙΚΑ

Όσον αφορά τα συνολικά χρόνια εργασίας των νοσηλευτών παρατηρήθηκε πως συλλέχθηκαν 425 απαντήσεις. Εδώ πρέπει να σημειωθεί πως στο δείγμα υπήρχαν άτομα που ξεκίνησαν να εργάζονται το τρέχον έτος με μηδενική προϋπηρεσία ενώ παρατηρήθηκε πως υπήρξαν και 37 έτη εργασίας. Κατά μέσο όρο παρατηρείται πως το δείγμα εργάζεται κατά 12,12 έτη με τυπική απόκλιση 8,15 έτη.

Περιγραφική στατιστική ανάλυση

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O	T.A
Πόσα χρόνια εργάζεσθε συνολικά;	425	,00	37,00	12,12	8,15
Έγκυρες απαντήσεις	425				

Περιγραφικός πίνακας των συνολικών ετών εργασίας των νοσηλευτών (πλήθος απαντήσεων, ελάχιστο, μέγιστο, μέση τιμή και τυπική απόκλιση.

2. ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ ΒΑΡΔΙΩΝ

Αξίζει να σημειωθεί ότι στις παρούσες ερωτήσεις παρατηρούνται κάποιες μη αναμενόμενες απαντήσεις που προφανώς οφείλονται σε αδυναμία κατανόηση της ερώτησης.

2.1 ΠΟΣΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΓΑΖΕΣΘΕ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΣΥΣΤΗΜΑ ΒΑΡΔΙΩΝ

Όσον αφορά τα χρόνια εργασίας των νοσηλευτών με το παρόν σύστημα βαρδιών, παρατηρήθηκε πως συλλέχθηκαν 426 απαντήσεις. Εδώ πρέπει να σημειωθεί όπως είναι ευνόητο ότι στο δείγμα υπήρχαν άτομα που διέθεταν μηδενική προϋπηρεσία με το παρόν σύστημα ενώ πως υπήρξαν και άτομα με 32 έτη εργασίας με το παρόν σύστημα βαρδιών. Κατά μέσο όρο παρατηρείται πως το δείγμα εργάζεται με το παρόν σύστημα βαρδιών κατά 10 έτη με τυπική απόκλιση 7,5 έτη.

Περιγραφική στατιστική ανάλυση

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O	T.A
Πόσα χρόνια εργάζεσθε με το παρόν σύστημα βαρδιών;	426	,00	32,00	10,0164	7,51921
Έγκυρες απαντήσεις	426				

Περιγραφικός πίνακας των ετών εργασίας των νοσηλευτών με το παρόν σύστημα βαρδιών (πλήθος απαντήσεων, ελάχιστο, μέγιστο, μέση τιμή και τυπική απόκλιση.

2.2 ΠΟΣΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΓΑΖΕΣΘΕ ΜΕ ΒΑΡΔΙΕΣ

Όσον αφορά τα χρόνια εργασίας των νοσηλευτών με βάρδιες, παρατηρήθηκε πως συλλέχθηκαν 421 απαντήσεις, και στο παρόν σημείο όπως είναι ευνόητο υπήρχαν άτομα που διέθεταν μηδενική προϋπηρεσία ενώ υπήρξαν και άτομα με 32 έτη εργασίας με βάρδιες. Κατά μέσο όρο παρατηρείται πως το δείγμα εργάζεται με βάρδιες κατά 10 έτη με τυπική απόκλιση 7,6 έτη.

Περιγραφική στατιστική ανάλυση

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O	T.A
Πόσα χρόνια συνολικά εργάζεσθε με βάρδιες;	421	,00	32,00	10,8230	7,67014
Έγκυρες απαντήσεις	421				

Περιγραφικός πίνακας των ετών εργασίας των νοσηλευτών με βάρδιες (πλήθος απαντήσεων, ελάχιστο, μέγιστο, μέση τιμή και τυπική απόκλιση.

2.3 ΧΡΟΝΟΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΑΠΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ

Όσον αφορά το χρόνο που χρειάζονται οι νοσηλευτές κατά την πρωινή βάρδια για τη μετάβαση προς τη δουλειά τους παρατηρήθηκε πως ο λιγότερος χρόνος ισούταν με 1 λεπτό ενώ ο μεγαλύτερος με 2 ώρες. Κατά μέσο όρο το δείγμα των νοσηλευτών χρειάζεται 22,5 λεπτά για τη μετακίνηση του κατά την πρωινή βάρδια προς τη δουλειά του με τυπική απόκλιση ίση με 19,52 λεπτά.

Σε σχέση με το χρόνο που χρειάζονται οι νοσηλευτές κατά την απογευματινή βάρδια για τη μετάβαση προς τη δουλειά τους παρατηρήθηκε πως ο λιγότερος χρόνος ισούταν με 1 λεπτό ενώ ο μεγαλύτερος με 2,5 ώρες. Κατά μέσο όρο το δείγμα των νοσηλευτών χρειάζεται 27,23 λεπτά για τη μετακίνηση του κατά την απογευματινή βάρδια προς τη δουλειά του με τυπική απόκλιση ίση με 21,9 λεπτά.

Την ίδια στιγμή σχετικά με το χρόνο που χρειάζονται οι νοσηλευτές κατά την βραδινή βάρδια για τη μετάβαση προς τη δουλειά τους παρατηρήθηκε πως ο λιγότερος χρόνος είναι μηδενικός ενώ ο μεγαλύτερος ισούται με 2,5 ώρες. Κατά μέσο όρο το δείγμα των νοσηλευτών χρειάζεται 22,19 λεπτά για τη μετακίνηση του κατά την βραδινή βάρδια προς τη δουλειά του με τυπική απόκλιση ίση με 19,6 λεπτά.

Σχετικά με το χρόνο που χρειάζονται οι νοσηλευτές κατά την πρωινή βάρδια για την επιστροφή από τη δουλειά τους παρατηρήθηκε πως ο λιγότερος χρόνος είναι μηδενικός ενώ ο μεγαλύτερος ισούταν με 2,5 ώρες. Κατά μέσο όρο το δείγμα των νοσηλευτών χρειάζεται 28,5 λεπτά για την επιστροφή του κατά την πρωινή βάρδια από τη δουλειά του με τυπική απόκλιση ίση με 23,76 λεπτά.

Σε σχέση με το χρόνο που χρειάζονται οι νοσηλευτές κατά την απογευματινή βάρδια για την επιστροφή από τη δουλειά τους παρατηρήθηκε πως ο λιγότερος είναι μηδενικός ενώ ο μεγαλύτερος ισούται με 2 ώρες. Κατά μέσο όρο το δείγμα των νοσηλευτών χρειάζεται 23,3 λεπτά για την επιστροφή του κατά την απογευματινή βάρδια από τη δουλειά του με τυπική απόκλιση ίση με 19,9 λεπτά.

Τέλος σε σχέση με το χρόνο που χρειάζονται οι νοσηλευτές κατά την βραδινή βάρδια για την επιστροφή από τη δουλειά τους παρατηρήθηκε πως ο λιγότερος χρόνος είναι μηδενικός ενώ ο μεγαλύτερος ισούται με 3 ώρες και 2 λεπτά. Κατά μέσο όρο το δείγμα των νοσηλευτών χρειάζεται 1 ώρα και 11 λεπτά για την επιστροφή του κατά την βραδινή βάρδια από τη δουλειά του με τυπική απόκλιση ίση με 32,8 λεπτά.

Περιγραφική στατιστική ανάλυση

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O	T.A
Κατα την πρωινή βάρδια πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση προς τη δουλειά σας;	424	1,000	120,000	22,55189	19,525389
Κατα την απογευματινή βάρδια πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση προς τη δουλειά σας;	426	1,00	150,00	27,2378	21,96258
Κατα την βραδινή βάρδια πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση προς τη δουλειά σας;	420	,00	150,00	22,1940	19,65055
Κατα την πρωινή βάρδια πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση από τη δουλειά σας;	414	,00	150,00	28,5587	23,76097
Κατα την απογευματινή βάρδια πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση από τη δουλειά σας;	411	,00	120,00	23,3482	19,94429

Κατα την βραδινή βάρδια πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση από τη δουλειά σας;	407	,00	200,00	71,2826	32,80666
Έγκυρες απαντήσεις	388				

Περιγραφικός πίνακας του χρόνου (σε λεπτά) που χρειάζονται οι νοσηλευτές ώστε να μετακινηθούν από και προς τη δουλειά τους (πλήθος απαντήσεων, ελάχιστο, μέγιστο, μέση τιμή και τυπική απόκλιση.

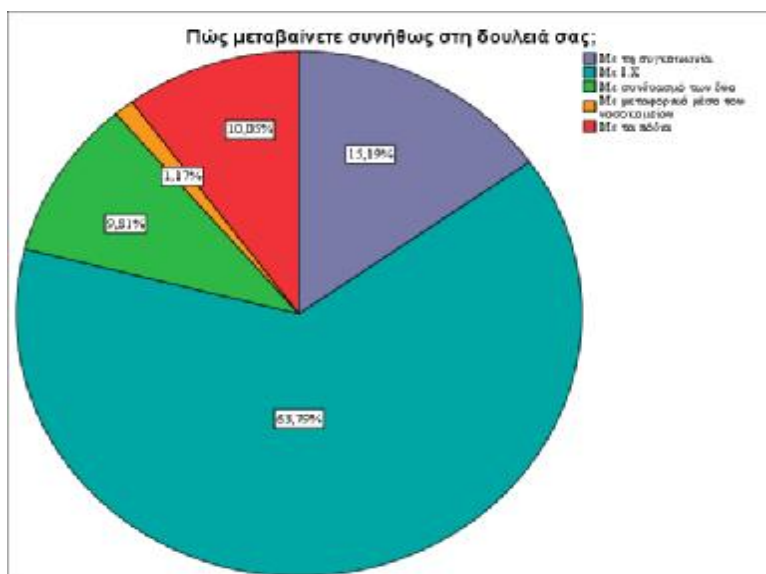
2.4 ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Όσον αφορά τον τρόπο μετάβασης στην εργασία τους οι νοσηλευτές παρατηρήθηκε πως διαχωρίζονται σε 65 άτομα που μεταβαίνουν στην εργασία τους με συγκοινωνία (15,2% του δείγματος) ενώ 273 άτομα μεταβαίνουν στην εργασία τους με Ι.Χ (63,8% του δείγματος). Επίσης 42 άτομα απάντησαν πως μεταβαίνουν στη δουλειά τους με συνδυασμό Ι.Χ και συγκοινωνίας (9,8% του δείγματος), 5 άτομα μεταβαίνουν στη δουλειά τους με μεταφορικό μέσο του νοσοκομείου (1,2% του δείγματος) και τέλος 43 άτομα απάντησαν πως μεταβαίνουν στην εργασία τους με τα πόδια (10% του δείγματος).

Πώς μεταβαίνετε συνήθως στη δουλειά σας;

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Έγκυρο Με τη συγκοινωνία	65	15,2
Με Ι.Χ	273	63,8
Με συνδυασμό των δύο	42	9,8
Με μεταφορικό μέσο του νοσοκομείου	5	1,2
Με τα πόδια	43	10,0
Total	428	100,0

Πίνακας συχνοτήτων του τρόπου μετάβασης των ερωτηθέντων στη δουλειά τους. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 8 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού του τρόπου μετάβασης των νοσηλευτών στην εργασίας τους

2.5 ΝΥΧΤΕΡΙΝΕΣ ΒΑΡΔΙΕΣ ΚΑΤΑ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

Σε σχέση με τις νυχτερινές βάρδιες που κάνουν οι νοσηλευτές κατά μέσο όρο το χρόνο, παρατηρήθηκε πως υπήρχαν άτομα που δεν κάνουν καμία νυχτερινή βάρδια ενώ υπήρχαν και άτομα που κάνουν 150 νυχτερινές βάρδιες κατά μέσο όρο. Κατά μέσο όρο το δείγμα των νοσηλευτών κάνει 71 νυχτερινές βάρδιες με τυπική απόκλιση ίση με 32 βάρδιες.

Περιγραφική στατιστική ανάλυση

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O	T.A
Πόσες νυχτερινές βάρδιες έχετε κατά μέσο όρο το χρόνο; Έγκυρες απαντήσεις	407	,00	150,00	70,9140	31,64606

Περιγραφικός πίνακας των βαρδιών που κάνουν οι νοσηλευτές κατά μέσο όρο το χρόνο (πλήθος απαντήσεων, ελάχιστο, μέγιστο, μέση τιμή και τυπική απόκλιση.

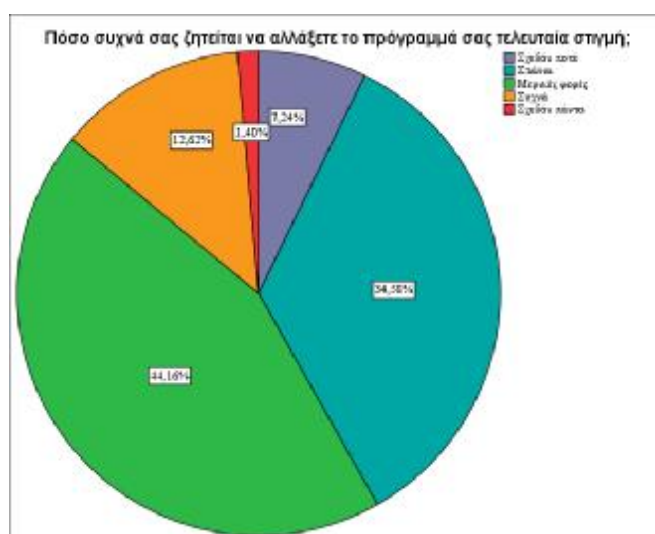
2.6 ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΣΑΣ ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ;

Όσον αφορά την συχνότητα που ζητείται από τους ερωτηθέντες να αλλάξουν το πρόγραμμά τους την τελευταία στιγμή, παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο μέρος τους απάντησε πως κάτι τέτοιο γίνεται μεριές φορές (44,2% του δείγματος). Ενώ λίγο λιγότεροι νοσηλευτές απάντησαν πως κάτι τέτοιο γίνεται σπάνια (34,6% του δείγματος).

Πόσο συχνά σας ζητείται να αλλάξετε το πρόγραμμά σας τελευταία στιγμή;

		Συχνότητα	Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	31	7,2
	Σπάνια	148	34,6
	Μερικές φορές	189	44,2
	Συχνά	54	12,6
	Σχεδόν πάντα	6	1,4
	Total	428	100,0

Πίνακας συχνοτήτων της συχνότητας που ζητείται από τους ερωτηθέντες να αλλάξουν το πρόγραμμά τους την τελευταία στιγμή. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 9 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που ζητείται στους νοσηλευτές να αλλάξουν το πρόγραμμα τους την τελευταία στιγμή.

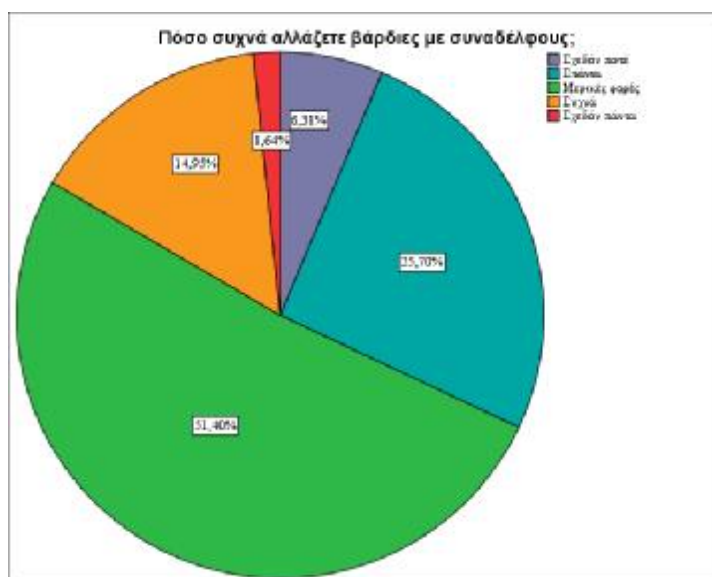
2.7 ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΒΑΡΔΙΕΣ ΜΕ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ;

Όσον αφορά την συχνότητα που γίνεται αλλαγή βαρδιών από τους ερωτηθέντες με συναδέλφους τους, παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο μέρος τους απάντησε πως κάτι τέτοιο γίνεται μεριές φορές (51,4% του δείγματος). Ενώ λιγότεροι ήταν οι νοσηλευτές που απάντησαν πως κάτι τέτοιο γίνεται σπάνια (25,7% του δείγματος).

Πόσο συχνά αλλάζετε βάρδιες με συναδέλφους;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	27	6,3
	Σπάνια	110	25,7
	Μερικές φορές	220	51,4
	Συχνά	64	15,0
	Σχεδόν πάντα	7	1,6
	Total	428	100,0

Πίνακας συχνοτήτων της συχνότητας που οι ερωτηθέντες αλλάζουν βάρδιες με συναδέλφους τους. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 10 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές αλλάζουν βάρδιες με συναδέλφους τους.

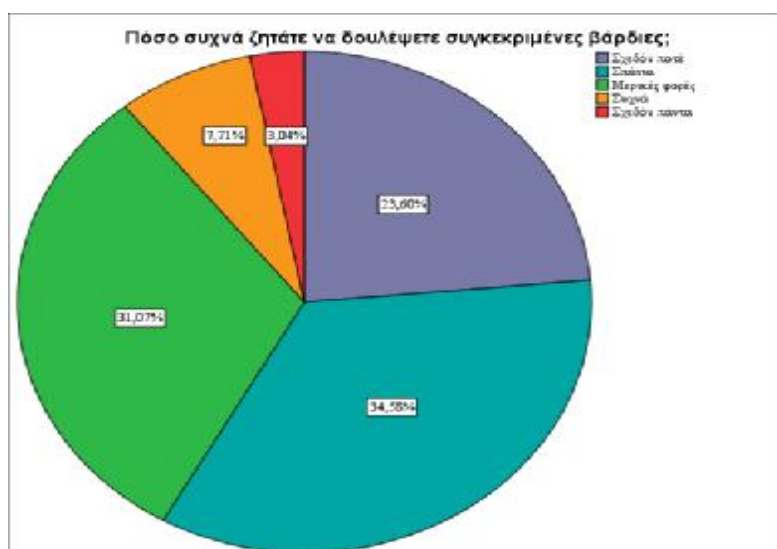
2.8 ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΖΗΤΑΤΕ ΝΑ ΔΟΥΛΕΨΕΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΒΑΡΔΙΕΣ;

Όσον αφορά την συχνότητα που οι ερωτηθέντες ζητούν να δουλέψουν σε συγκεκριμένες βάρδιες, παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο μέρος τους απάντησε πως κάτι τέτοιο γίνεται σπάνια (34,6% του δείγματος). Ενώ λιγότεροι ήταν οι νοσηλευτές που απάντησαν πως κάτι τέτοιο γίνεται μερικές φορές (31,1% του δείγματος).

Πόσο συχνά ζητάτε να δουλέψετε συγκεκριμένες βάρδιες;

		Συχνότητα	Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	101	23,6
	Σπάνια	148	34,6
	Μερικές φορές	133	31,1
	Συχνά	33	7,7
	Σχεδόν πάντα	13	3,0
	Total	428	100,0

Πίνακας συχνοτήτων της συχνότητας που οι ερωτηθέντες ζητούν να δουλέψουν σε συγκεκριμένες βάρδιες. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 11 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές ζητούν να δουλέψουν σε συγκεκριμένες βάρδιες.

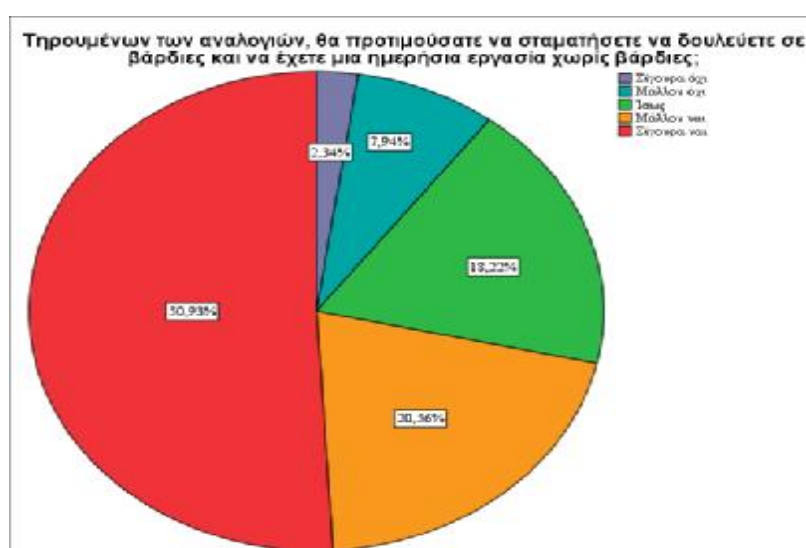
2.9 ΘΑ ΠΡΟΤΙΜΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΤΕ ΣΕ ΒΑΡΔΙΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΜΙΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΔΙΕΣ;

Όσον αφορά την συχνότητα που οι ερωτηθέντες θα προτιμούσαν να σταματήσουν να δουλεύουν σε βάρδιες και να έχουν μια ημερήσια εργασία χωρίς βάρδιες, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος θα το επιθυμούσε (71,5% του δείγματος).

Τηρουμένων των αναλογιών, θα προτιμούσατε να σταματήσετε να δουλεύετε σε βάρδιες και να έχετε μια ημερήσια εργασία χωρίς βάρδιες;

		Συχνότητα	Ποσοστό %
Έγκυρο	Σίγουρα όχι	10	2,3
	Μάλλον όχι	34	7,9
	Ίσως	78	18,2
	Μάλλον ναι	88	20,6
	Σίγουρα ναι	218	50,9
	Total	428	100,0

Πίνακας συχνοτήτων της συχνότητας που οι ερωτηθέντες θα προτιμούσαν να σταματήσουν να δουλεύουν σε βάρδιες και να έχουν μια ημερήσια εργασία χωρίς βάρδιες. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 12 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού το κατά πόσο οι νοσηλευτές θα επέλεγαν να εργάζονται σε ημερήσια εργασία χωρίς βάρδιες.

3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΝΟΥ

3.1 ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΡΔΙΑ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΕΙΣΤΕ;

Σε σχέση με τις ώρες ύπνου που πιστεύουν ότι χρειάζονται ημερησίως οι νοσηλευτές κατά μέσο όρο, παρατηρήθηκε πως υπήρχαν άτομα που απάντησαν πως χρειάζονται 1 ώρα ύπνου ενώ υπήρχαν και άτομα που απάντησαν ότι χρειάζονται 12 ώρες ύπνου. Κατά μέσο όρο το δείγμα των νοσηλευτών φάνηκε να χρειάζεται 8 ώρες ύπνου με τυπική απόκλιση ίση με 1,1 ώρες.

Περιγραφική στατιστική ανάλυση

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O	T.A
Πόσες ώρες ύπνου πιστεύετε ότι χρειάζεστε ημερησίως, ανεξάρτητα από τη βάρδια στην οποία είστε;	423	1,00	12,00	7,9220	1,15240
Έγκυρες απαντήσεις	423				

Περιγραφικός πίνακας των ωρών ύπνου που πιστεύουν οι νοσηλευτές κατά μέσο όρο ότι χρειάζονται ημερησίως, ανεξάρτητα από τη βάρδια στην οποία εργάζονται (πλήθος απαντήσεων, ελάχιστο, μέγιστο, μέση τιμή και τυπική απόκλιση.



Γράφημα πίτας 13 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού των ωρών που οι νοσηλευτές θεωρούν ότι χρειάζονται σε ημερήσια βάση να κοιμηθούν.

3.2 ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ ΚΟΙΜΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ

Όσον αφορά το πόσο καλά κοιμούνται οι νοσηλευτές σε σχέση με τις ώρες εργασίας τους παρατηρήθηκαν ορισμένα ευρήματα. Αρχικά η πλειοψηφία του δείγματος φάνηκε πως κοιμάται ικανοποιητικά μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών (42,3% του δείγματος) και μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό (68,7% του δείγματος). Την ίδια στιγμή φάνηκε πως στην πλειοψηφία του το δείγμα μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών χρειάζεται λίγο ακόμα ύπνο (36,4% του δείγματος) ενώ μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών το δείγμα στην πλειοψηφία του φάνηκε να χρειάζεται από αρκετό έως πολύ ακόμα ύπνο (55,9% του δείγματος).

Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Όχι αρκετά	79	18,5	18,9
	Χρειάζομαι πολύ ακόμα	105	24,5	25,1
	Χρειάζομαι λίγο ακόμα	53	12,4	12,7
	Ικανοποιητικά	181	42,3	43,3
	Total	418	97,7	100,0
Missing	System	10	2,3	
Total		428	100,0	

Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Όχι αρκετά	133	31,1	31,6
	Χρειάζομαι πολύ ακόμα	106	24,8	25,2

	Χρειάζομαι λίγο ακόμα	77	18,0	18,3
	Ικανοποιητικά	105	24,5	24,9
	Total	421	98,4	100,0
Missing	System	7	1,6	
Total		428	100,0	

Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Όχι αρκετά	141	32,9	34,1
	Χρειάζομαι πολύ ακόμα	63	14,7	15,2
	Χρειάζομαι λίγο ακόμα	156	36,4	37,7
	Ικανοποιητικά	54	12,6	13,0
	Total	414	96,7	100,0
Missing	System	14	3,3	
Total		428	100,0	

Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Όχι αρκετά	54	12,6	13,0
	Χρειάζομαι πολύ ακόμα	47	11,0	11,3
	Χρειάζομαι λίγο ακόμα	21	4,9	5,0
	Ικανοποιητικά	294	68,7	70,7
	Total	416	97,2	100,0
Missing	System	12	2,8	
Total		428	100,0	

Πίνακες συχνοτήτων του πόσο καλά κοιμούνται οι ερωτηθέντες, ανάλογα με τις ώρες εργασίας τους . Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.

3.3 ΠΟΣΟ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ

Όσον αφορά το πόσο ξεκούραστοι είναι οι νοσηλευτές σε σχέση με τις ώρες εργασίας τους παρατηρήθηκαν ορισμένα ευρήματα. Αρχικά η πλειοψηφία του δείγματος φάνηκε να είναι σχετικά ξεκούραστη μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών (57,7% του δείγματος) και δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών (56,3% του δείγματος). Την ίδια στιγμή φάνηκε πως στην πλειοψηφία του το δείγμα μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών είναι αρκετά κουρασμένο (41,6% του δείγματος) ενώ μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό το δείγμα στην πλειοψηφία του φάνηκε να είναι πολύ ξεκούραστο (38,8% του δείγματος).

Πόσο ξεκούραστοι αισθάνεστε μετά τον ύπνο μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Πολύ άσχημα	15	3,5	3,6
Άσχημα	87	20,3	20,6
Σχετικά καλά	247	57,7	58,5
Πολύ καλά	62	14,5	14,7
Πάρα πολύ καλά	11	2,6	2,6
Total	422	98,6	100,0
Missing System	6	1,4	
Total	428	100,0	

Πόσο ξεκούραστοι αισθάνεστε μετά τον ύπνο μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Πολύ άσχημα	9	2,1	2,1
Άσχημα	56	13,1	13,3
Σχετικά καλά	241	56,3	57,2
Πολύ καλά	107	25,0	25,4
Πάρα πολύ καλά	8	1,9	1,9
Total	421	98,4	100,0
Missing System	7	1,6	
Total	428	100,0	

Πόσο ξεκούραστοι αισθάνεστε μετά τον ύπνο μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Πολύ άσχημα	130	30,4	31,3
Άσχημα	178	41,6	42,9
Σχετικά καλά	88	20,6	21,2
Πολύ καλά	16	3,7	3,9
Πάρα πολύ καλά	3	,7	,7
Total	415	97,0	100,0
Missing System	13	3,0	

Total	428	100,0	
-------	-----	-------	--

Πόσο ξεκούραστοι αισθάνεστε μετά τον ύπνο μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Πολύ άσχημα	2	,5	,5
Άσχημα	19	4,4	4,5
Σχετικά καλά	117	27,3	27,7
Πολύ καλά	166	38,8	39,2
Πάρα πολύ καλά	119	27,8	28,1
Total	423	98,8	100,0
Missing System	5	1,2	
Total	428	100,0	

Πίνακες συχνοτήτων του πόσο ξεκούραστοι οι ερωτηθέντες, ανάλογα με τις ώρες εργασίας τους . Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.

3.4 ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΞΥΠΝΟΥΝ ΟΙ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΕΣ ΝΩΡΙΤΕΡΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΥΠΟΛΟΓΙΖΑΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές ξυπνούν νωρίτερα από ότι υπολόγιζαν σε σχέση με τις ώρες εργασίας τους παρατηρήθηκαν ορισμένα ευρήματα. Σε όλες τις περιπτώσεις το μεγαλύτερο δείγμα των νοσηλευτών απάντησε πως μερικές φορές ξυπνά νωρίτερα από ότι υπολόγιζε.

Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Σχεδόν ποτέ	90	21,0	21,3
Σπάνια	92	21,5	21,7
Μερικές φορές	121	28,3	28,6
Συχνά	82	19,2	19,4
Σχεδόν πάντα	38	8,9	9,0
Total	423	98,8	100,0
Missing System	5	1,2	
Total	428	100,0	

Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Σχεδόν ποτέ	48	11,2	11,4
Σπάνια	123	28,7	29,2
Μερικές φορές	150	35,0	35,6
Συχνά	71	16,6	16,9
Σχεδόν πάντα	29	6,8	6,9

Total	421	98,4	100,0
Missing System	7	1,6	
Total	428	100,0	

Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Σχεδόν ποτέ	84	19,6	20,2
Σπάνια	82	19,2	19,7
Μερικές φορές	92	21,5	22,1
Συχνά	92	21,5	22,1
Σχεδόν πάντα	66	15,4	15,9
Total	416	97,2	100,0
Missing System	12	2,8	
Total	428	100,0	

Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Σχεδόν ποτέ	68	15,9	16,2
Σπάνια	102	23,8	24,2
Μερικές φορές	129	30,1	30,6
Συχνά	87	20,3	20,7
Σχεδόν πάντα	35	8,2	8,3
Total	421	98,4	100,0
Missing System	7	1,6	
Total	428	100,0	

Πίνακες συχνοτήτων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες ξυπνούν νωρίτερα από ότι υπολόγιζαν, ανάλογα με τις ώρες εργασίας τους . Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.

3.5 ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΟΙ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΕΣ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΝΤΑΙ ΝΑ ΑΠΟΚΟΙΜΗΘΟΥΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν σε σχέση με τις ώρες εργασίας τους παρατηρήθηκαν ορισμένα ευρήματα. Αρχικά η πλειοψηφία του δείγματος φάνηκε να δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί μερικές φορές μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών (31,1% του δείγματος), δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών (35,7% του δείγματος) και μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών (23,4% του δείγματος). Την ίδια στιγμή φάνηκε πως στην πλειοψηφία του το δείγμα μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό σπάνια δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί (31,8% του δείγματος).

Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Σχεδόν ποτέ	64	15,0	15,1
Σπάνια	121	28,3	28,6
Μερικές φορές	133	31,1	31,4
Συχνά	61	14,3	14,4
Σχεδόν πάντα	44	10,3	10,4
Total	423	98,8	100,0
Missing System	5	1,2	
Total	428	100,0	

Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	33	7,7	7,8
	Σπάνια	100	23,4	23,8
	Μερικές φορές	153	35,7	36,3
	Συχνά	85	19,9	20,2
	Σχεδόν πάντα	50	11,7	11,9
	Total	421	98,4	100,0
Missing System		7	1,6	
Total		428	100,0	

Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	77	18,0	18,4
	Σπάνια	64	15,0	15,3
	Μερικές φορές	100	23,4	23,9
	Συχνά	99	23,1	23,7
	Σχεδόν πάντα	78	18,2	18,7
	Total	418	97,7	100,0
Missing System		10	2,3	
Total		428	100,0	

Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Σχεδόν ποτέ	115	26,9	27,3
Σπάνια	136	31,8	32,3
Μερικές φορές	128	29,9	30,4
Συχνά	31	7,2	7,4
Σχεδόν πάντα	11	2,6	2,6
Total	421	98,4	100,0
Missing System	7	1,6	
Total	428	100,0	

Πίνακες συχνότητας του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν, ανάλογα με τις ώρες εργασίας τους . Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.

3.6 ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΟΙ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΕΣ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΥΠΝΩΤΙΚΑ ΧΑΠΙΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές παίρνουν υπνωτικά χάπια σε σχέση με τις ώρες εργασίας τους παρατηρήθηκαν ορισμένα ευρήματα. Εδώ παρατηρήθηκε πως οι ερωτηθέντες στην πλειοψηφία τους απάντησαν πως σχεδόν ποτέ μεταξύ των συνεχόμενων βαρδιών τους δεν παίρνουν υπνωτικά χάπια.

Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Σχεδόν ποτέ	390	91,1	93,8
Σπάνια	11	2,6	2,6
Μερικές φορές	9	2,1	2,2
Συχνά	3	,7	,7
Σχεδόν πάντα	3	,7	,7
Total	416	97,2	100,0
Missing System	12	2,8	
Total	428	100,0	

Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Σχεδόν ποτέ	391	91,4	94,4
Σπάνια	15	3,5	3,6
Μερικές φορές	6	1,4	1,4
Συχνά	1	,2	,2
Σχεδόν πάντα	1	,2	,2

Total	414	96,7	100,0
Missing System	14	3,3	
Total	428	100,0	

Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων νυκτερινών βαρδιών;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Σχεδόν ποτέ	379	88,6	92,2
Σπάνια	17	4,0	4,1
Μερικές φορές	7	1,6	1,7
Συχνά	3	,7	,7
Σχεδόν πάντα	5	1,2	1,2
Total	411	96,0	100,0
Missing System	17	4,0	
Total	428	100,0	

Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό;

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Σχεδόν ποτέ	395	92,3	95,2
Σπάνια	10	2,3	2,4
Μερικές φορές	7	1,6	1,7
Συχνά	2	,5	,5
Σχεδόν πάντα	1	,2	,2
Total	415	97,0	100,0
Missing System	13	3,0	
Total	428	100,0	

Πίνακες συχνοτήτων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες παίρνουν υπνωτικά χάπια, ανάλογα με τις ώρες εργασίας τους . Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.

3.7 ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΟΙ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΕΣ ΠΙΝΟΥΝ ΑΛΚΟΟΛ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΥΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΟΥΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν σε σχέση με τις ώρες εργασίας τους παρατηρήθηκαν ορισμένα ευρήματα. Εδώ παρατηρήθηκε πως οι ερωτηθέντες στην πλειοψηφία τους απάντησαν πως σχεδόν ποτέ μεταξύ των συνεχόμενων βαρδιών τους δεν πίνουν αλκοόλ για να τους βοηθήσει να κοιμηθούν.

Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	379	88,6	90,9
	Σπάνια	22	5,1	5,3
	Μερικές φορές	12	2,8	2,9
	Συχνά	3	,7	,7
	Σχεδόν πάντα	1	,2	,2
	Total	417	97,4	100,0
Missing System	11	2,6		
Total	428	100,0		

Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	361	84,3	86,8
	Σπάνια	30	7,0	7,2
	Μερικές φορές	16	3,7	3,8
	Συχνά	7	1,6	1,7

	Σχεδόν πάντα	2	,5	,5
	Total	416	97,2	100,0
Missing	System	12	2,8	
Total		428	100,0	

Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	385	90,0	93,0
	Σπάνια	16	3,7	3,9
	Μερικές φορές	11	2,6	2,7
	Συχνά	1	,2	,2
	Σχεδόν πάντα	1	,2	,2
	Total	414	96,7	100,0
Missing	System	14	3,3	
Total		428	100,0	

Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	370	86,4	88,7
	Σπάνια	26	6,1	6,2
	Μερικές φορές	14	3,3	3,4
	Συχνά	6	1,4	1,4
	Σχεδόν πάντα	1	,2	,2
	Total	417	97,4	100,0
Missing	System	11	2,6	

Total	428	100,0	
-------	-----	-------	--

Πίνακες συχνότητων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες πίνουν αλκοόλ για να τους βοηθήσει να κοιμηθούν, ανάλογα με τις ώρες εργασίας τους . Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.

3.8 ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΟΙ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΕΣ ΝΙΩΘΟΥΝ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν κουρασμένοι, σε σχέση με τις ώρες εργασίας τους παρατηρήθηκαν ορισμένα ευρήματα. Αρχικά η πλειοψηφία του δείγματος φάνηκε να νιώθει κουρασμένη μερικές φορές μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βάρδιών (37,4% του δείγματος), δύο συνεχόμενων απογευματινών βάρδιών (40% του δείγματος) και μεταξύ των ρεπό (40,4% του δείγματος). Την ίδια στιγμή φάνηκε πως στην πλειοψηφία τους οι νοσηλευτές στις νυχτερινές βάρδιες σχεδόν πάντα νιώθουν κουρασμένοι (34,8% του δείγματος).

Νιώθετε ποτέ κουρασμένοι στις πρωινές βάρδιες;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	12	2,8	2,9
	Σπάνια	34	7,9	8,1
	Μερικές φορές	160	37,4	38,0
	Συχνά	128	29,9	30,4
	Σχεδόν πάντα	87	20,3	20,7
	Total	421	98,4	100,0
Missing	System	7	1,6	
Total		428	100,0	

Νιώθετε ποτέ κουρασμένοι στις απογευματινές βάρδιες;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	10	2,3	2,4
	Σπάνια	70	16,4	16,8
	Μερικές φορές	171	40,0	41,1
	Συχνά	114	26,6	27,4

	Σχεδόν πάντα	51	11,9	12,3
	Total	416	97,2	100,0
Missing	System	12	2,8	
Total		428	100,0	

Νιώθετε ποτέ κουρασμένοι στις νυχτερινές βάρδιες;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	6	1,4	1,4
	Σπάνια	26	6,1	6,2
	Μερικές φορές	103	24,1	24,6
	Συχνά	134	31,3	32,1
	Σχεδόν πάντα	149	34,8	35,6
	Total	418	97,7	100,0
Missing	System	10	2,3	
Total		428	100,0	

Νιώθετε ποτέ κουρασμένοι στα ρεπό;

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Σχεδόν ποτέ	72	16,8	17,2
	Σπάνια	81	18,9	19,4
	Μερικές φορές	173	40,4	41,4
	Συχνά	64	15,0	15,3
	Σχεδόν πάντα	28	6,5	6,7
	Total	418	97,7	100,0
Missing	System	10	2,3	
Total		428	100,0	

Πίνακες συχνοτήτων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν κουρασμένοι, ανάλογα με τις ώρες εργασίας τους . Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.

4. Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ

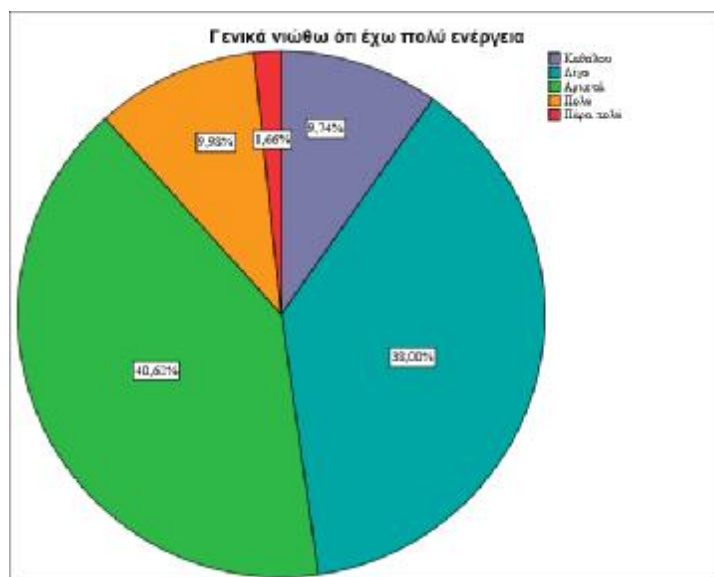
4.1 ΓΕΝΙΚΑ ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΠΟΛΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν ότι έχουν πολύ ενέργεια, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος ένιωθε κάτι τέτοιο ότι συμβαίνει αρκετά (40,6% του δείγματος).

Γενικά νιώθω ότι έχω πολύ ενέργεια

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Καθόλου	41	9,6	9,7
Λίγο	160	37,4	38,0
Αρκετά	171	40,0	40,6
Πολύ	42	9,8	10,0
Πάρα πολύ	7	1,6	1,7
Total	421	98,4	100,0
Missing System	7	1,6	
Total	428	100,0	

Πίνακας συχνοτήτων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν ότι έχουν πολύ ενέργεια. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 14 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές νιώθουν ότι έχουν πολύ ενέργεια.

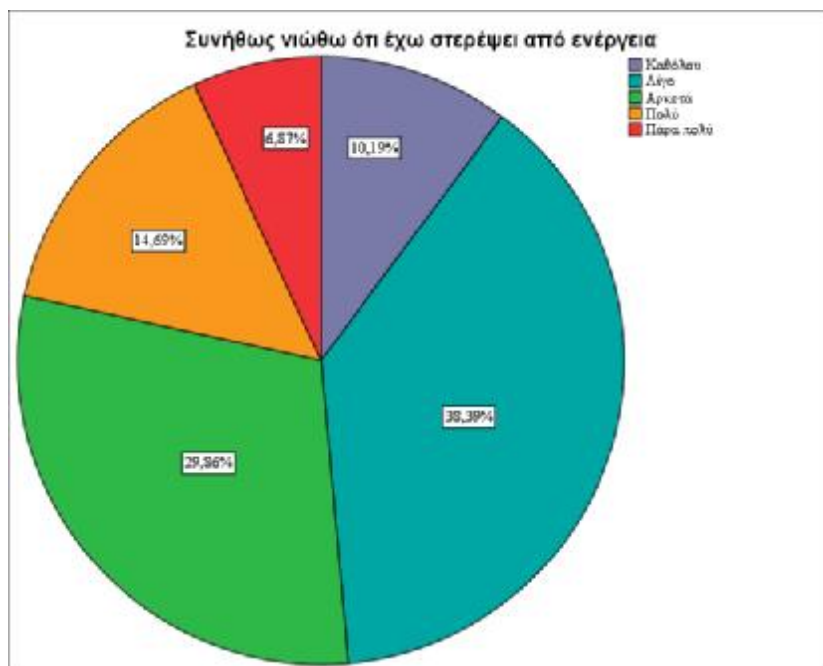
4.2 ΣΥΝΗΘΩΣ ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΣΤΕΡΕΨΕΙ ΑΠΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν ότι έχουν στερέψει από ενέργεια, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος ένιωσε κάτι τέτοιο ότι συμβαίνει λίγο (37,9% του δείγματος).

Συνήθως νιώθω ότι έχω στερέψει από ενέργεια

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Καθόλου	43	10,0	10,2
	Λίγο	162	37,9	38,4
	Αρκετά	126	29,4	29,9
	Πολύ	62	14,5	14,7
	Πάρα πολύ	29	6,8	6,9
	Total	422	98,6	100,0
Missing	System	6	1,4	
Total		428	100,0	

Πίνακας συχνοτήτων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν ότι έχουν στερέψει από ενέργεια. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 16 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές νιώθουν ότι έχουν στερέψει ενέργεια.

4.3 ΓΕΝΙΚΑ ΝΙΩΘΩ ΑΡΚΕΤΑ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ/ Η

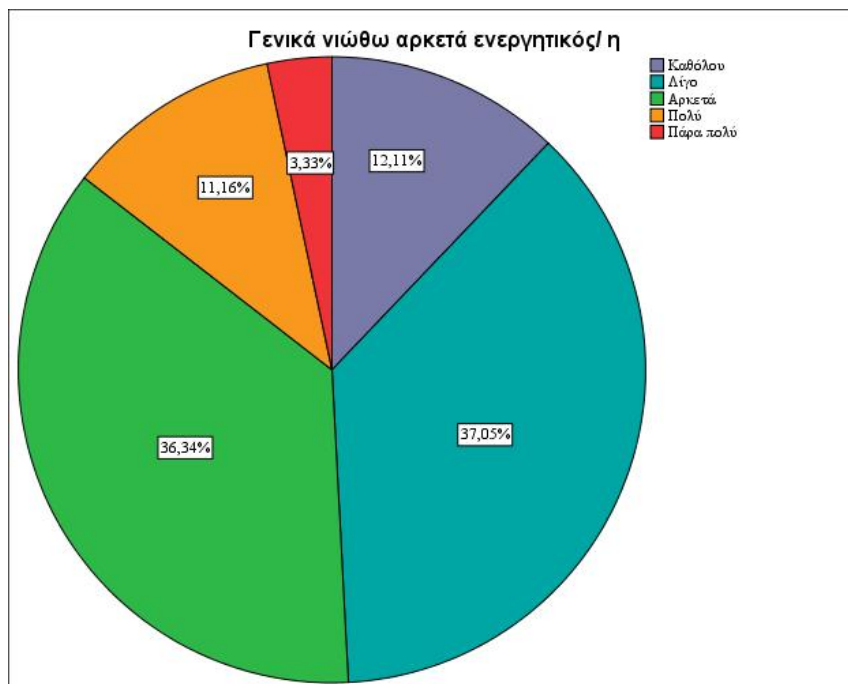
Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν αρκετά ενεργητικοί, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος ένιωθε κάτι τέτοιο ότι συμβαίνει λίγο (36,4% του δείγματος).

Γενικά νιώθω αρκετά ενεργητικός/ η

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Καθόλου	51	11,9	12,1
Λίγο	156	36,4	37,1
Αρκετά	153	35,7	36,3
Πολύ	47	11,0	11,2

Πάρα πολύ	14	3,3	3,3
Total	421	98,4	100,0
Missing System	7	1,6	
Total	428	100,0	

Πίνακας συχνότητων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν αρκετά ενεργητικοί. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 16 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές νιώθουν αρκετά ενεργητικοί.

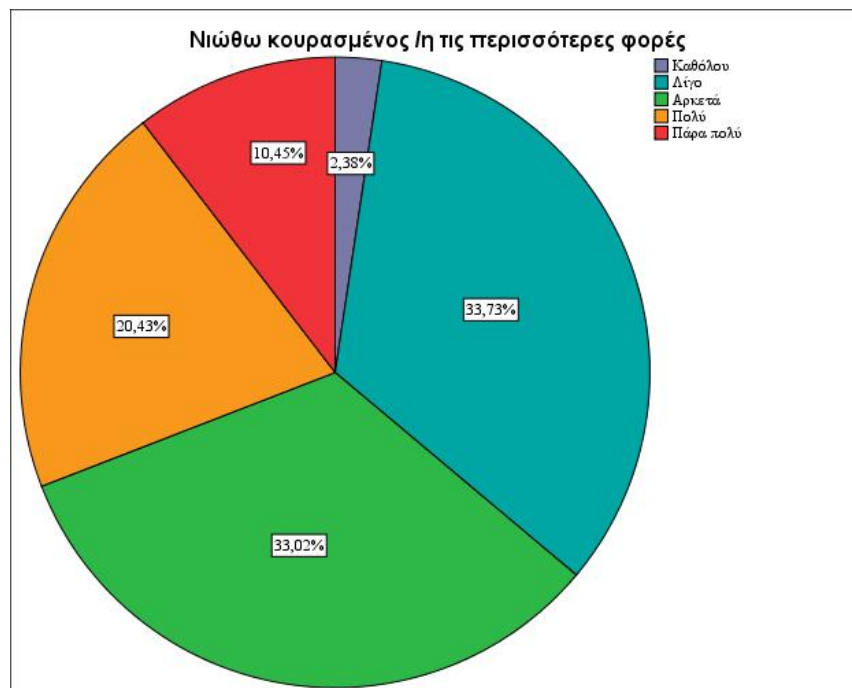
4.4 ΝΙΩΘΩ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ /Η ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν κουρασμένοι, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος ένιωθε κάτι τέτοιο ότι συμβαίνει λίγο (33,2% του δείγματος).

Νιώθω κουρασμένος /η τις περισσότερες φορές

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Καθόλου	10	2,3	2,4
Λίγο	142	33,2	33,7
Αρκετά	139	32,5	33,0
Πολύ	86	20,1	20,4
Πάρα πολύ	44	10,3	10,5
Total	421	98,4	100,0
Missing System	7	1,6	
Total	428	100,0	

Πίνακας συχνοτήτων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν κουρασμένοι. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



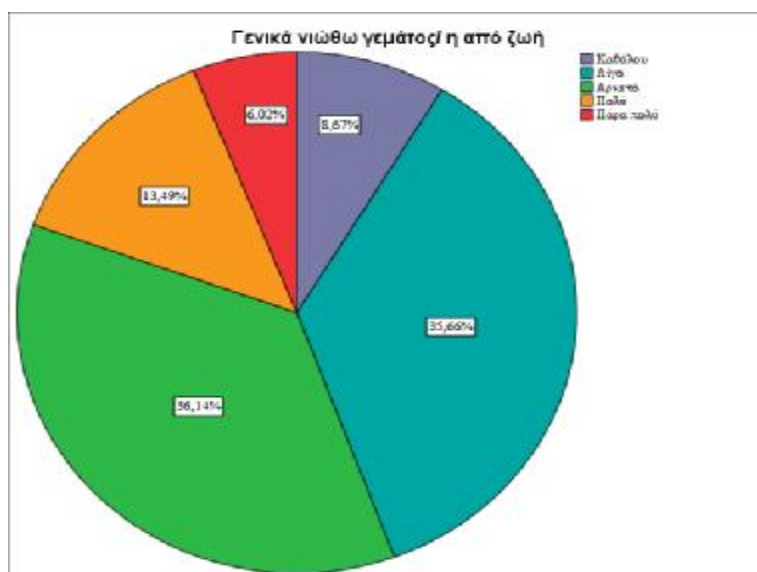
Γράφημα πίτας 17 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές νιώθουν κουρασμένοι τις περισσότερες φορές.

4.4 ΓΕΝΙΚΑ ΝΙΩΘΩ ΓΕΜΑΤΟΣ/ Η ΑΠΟ ΖΩΗ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν γεμάτοι από ζωή, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος ένιωσε κάτι τέτοιο ότι συμβαίνει αρκετά (35% του δείγματος).

Γενικά νιώθω γεμάτος/ η από ζωή			
	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Καθόλου	36	8,4	8,7
Λίγο	148	34,6	35,7
Αρκετά	150	35	36,1
Πολύ	56	13,1	13,5
Πάρα πολύ	25	5,8	6
Έγκυρο Total	415	97	100
Missing System	13	3	
Total	428	100	

Πίνακας συχνοτήτων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν γεμάτοι από ζωή. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 18 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές νιώθουν γεμάτοι ζωή

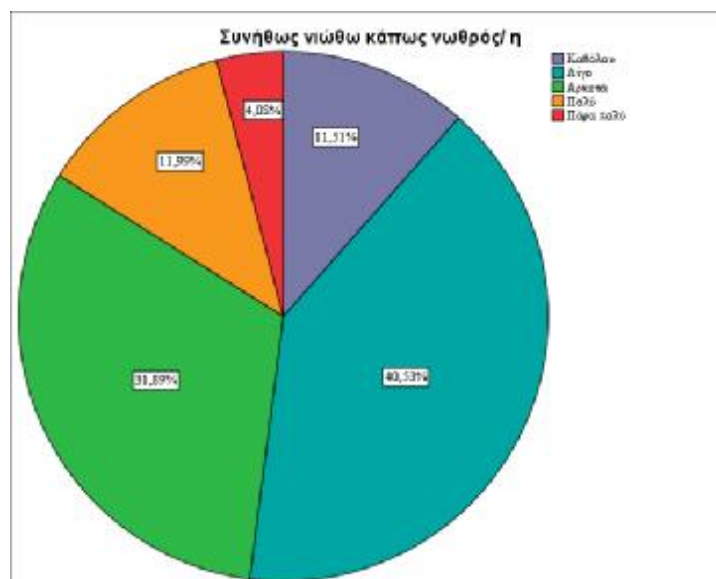
4.5 ΣΥΝΗΘΩΣ ΝΙΩΘΩ ΚΑΠΩΣ ΝΩΘΡΟΣ/ Η

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν κάπως νωθροί, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος ένιωθε κάτι τέτοιο ότι συμβαίνει κατά λίγο (40,5% του δείγματος).

Συνήθως νιώθω κάπως νωθρός/ η

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Καθόλου	48	11,2	11,5
	Λίγο	169	39,5	40,5
	Αρκετά	133	31,1	31,9
	Πολύ	50	11,7	12,0
	Πάρα πολύ	17	4,0	4,1
	Total	417	97,4	100,0
Missing	System	11	2,6	
Total		428	100,0	

Πίνακας συχνοτήτων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν γεμάτοι από ζωή. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 19 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές νιώθουν κάπως νωθροί.

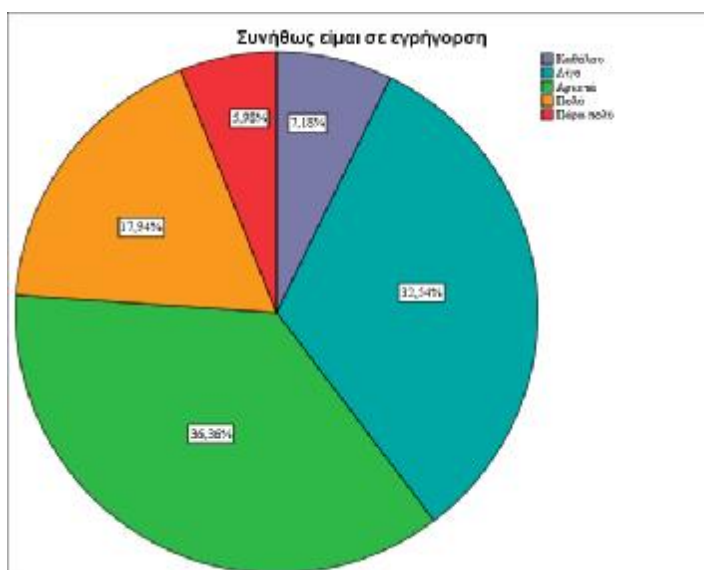
4.6 ΣΥΝΗΘΩΣ ΕΙΜΑΙ ΣΕ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν ότι είναι εγρήγορση, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος ένιωθε κάτι τέτοιο ότι συμβαίνει αρκετά (35,5% του δείγματος).

Συνήθως είμαι σε εγρήγορση

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο	Καθόλου	30	7,0	7,2
	Λίγο	136	31,8	32,5
	Αρκετά	152	35,5	36,4
	Πολύ	75	17,5	17,9
	Πάρα πολύ	25	5,8	6,0
	Total	418	97,7	100,0
Missing	System	10	2,3	
Total		428	100,0	

Πίνακας συχνοτήτων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν ότι είναι σε εγρήγορση. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 20 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές νιώθουν σε εγρήγορση

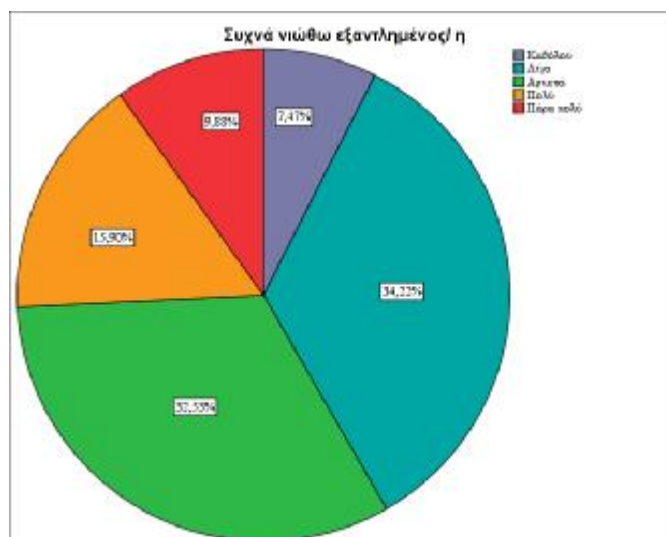
4.7 ΣΥΧΝΑ ΝΙΩΘΩ ΕΞΑΝΤΛΗΜΕΝΟΣ/ Η

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν εξαντλημένοι, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος ένιωθε κάτι τέτοιο ότι συμβαίνει λίγο (34,2% του δείγματος).

Συχνά νιώθω εξαντλημένος/ η

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Καθόλου	31	7,2	7,5
Λίγο	142	33,2	34,2
Αρκετά	135	31,5	32,5
Πολύ	66	15,4	15,9
Πάρα πολύ	41	9,6	9,9
Total	415	97,0	100,0
Missing System	13	3,0	
Total	428	100,0	

Πίνακας συχνότητων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν εξαντλημένοι. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 21 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές νιώθουν συχνά εξαντλημένοι.

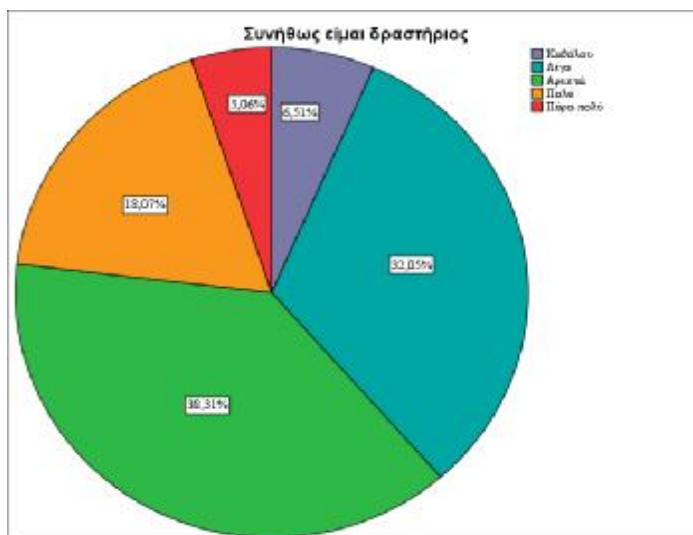
4.8 ΣΥΝΗΘΩΣ ΕΙΜΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν δραστήριοι, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος ένιωθε κάτι τέτοιο ότι συμβαίνει αρκετά συχνά (37,1% του δείγματος).

Συνήθως είμαι δραστήριος

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Καθόλου	27	6,3	6,5
Λίγο	133	31,1	32,0
Αρκετά	159	37,1	38,3
Πολύ	75	17,5	18,1
Πάρα πολύ	21	4,9	5,1
Total	415	97,0	100,0
Missing System	13	3,0	
Total	428	100,0	

Πίνακας συχνοτήτων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν δραστήριοι. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 22 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές νιώθουν δραστήριοι.

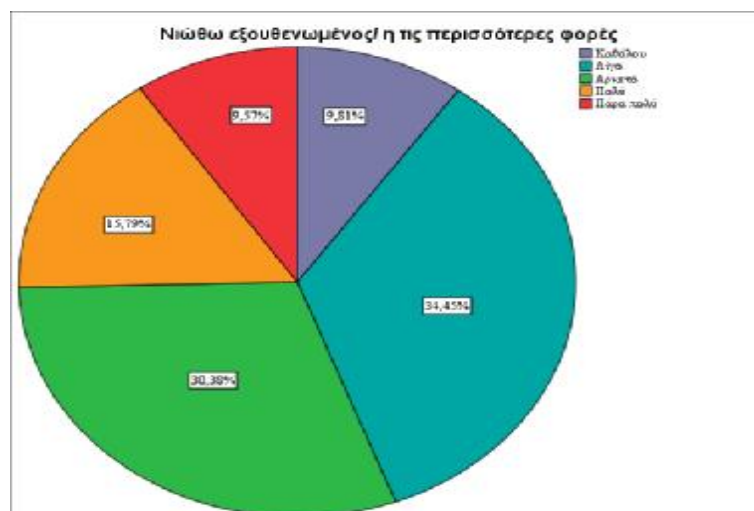
4.9 ΝΙΩΘΩ ΕΞΟΥΘΕΝΩΜΕΝΟΣ/ Η ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ

Όσον αφορά το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν εξουθενωμένοι, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος ένιωθε κάτι τέτοιο ότι συμβαίνει λίγες φορές (33,6% του δείγματος).

Νιώθω εξουθενωμένος/ η τις περισσότερες φορές

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο Ποσοστό %
Έγκυρο Καθόλου	41	9,6	9,8
Λίγο	144	33,6	34,4
Αρκετά	127	29,7	30,4
Πολύ	66	15,4	15,8
Πάρα πολύ	40	9,3	9,6
Total	418	97,7	100,0
Missing System	10	2,3	
Total	428	100,0	

Πίνακας συχνότητων του πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν εξουθενωμένοι. Παρουσίαση της συχνότητας και των ποσοστών επί τοις εκατό των απαντήσεων των νοσηλευτών.



Γράφημα πίτας 23 : Παρουσίαση του εκατοστιαίου ποσοστού της συχνότητας που οι νοσηλευτές νιώθουν εξουθενωμένοι

Προκειμένου να πραγματοποιηθεί ένας έλεγχος της κατάστασης του ύπνου των νοσηλευτών των ιδιωτικών και δημοσίων νοσοκομείων πραγματοποιήθηκε σύγκριση των μέσω τιμών των απαντήσεων τους. Στη συνέχεια πρόκειται να αναλυθούν αρχικά οι σχέσεις που έχουν οι δύο κατηγορίες των νοσηλευτών ενώ στη συνέχεια θα παρουσιαστούν και περιγραφικοί πίνακες των δεδομένων της έρευνας.

Προκειμένου να υπάρξει έλεγχος μέσω τιμών αρχικά ελέγχονται οι διακυμάνσεις των μεταβλητών με υπόθεση ($H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$ και $H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$), από τον πίνακα Independent Samples Test. Αν $p > 0,05$ υπάρχει αποδοχή της H_0 συνεπώς οι διακυμάνσεις είναι ίσες μεταξύ τους και επιλέγεται το p της πρώτης γραμμής προκειμένου να πραγματοποιηθεί έλεγχος. Από το παρόν σημείο και έπειτα η παρούσα διαδικασία δεν θα αναφέρεται και θα πραγματοποιείται απευθείας η διερεύνηση της πρωταρχικής H_0 και H_1 . Η αρχική H_0 ορίζεται ότι δεν υπάρχει διαφορά στις απαντήσεις των νοσηλευτών των ιδιωτικών και δημόσιων νοσοκομείων ενώ η H_1 ορίζεται ότι υπάρχει διαφορά στις απαντήσεις των νοσηλευτών των ιδιωτικών και δημόσιων νοσοκομείων.

5 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΙΔΙΩΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΟΥ ΤΟΜΕΑ

Όσον αφορά το εάν οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων συνήθως κοιμούνται αρκετά μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών, παρατηρείται πως δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Συνεπώς κοιμούνται στον ίδιο βαθμό μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών. Σχετικά με το εάν οι νοσηλευτές των δημόσιων και ιδιωτικών νοσοκομείων κοιμούνται αρκετά μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών παρατηρείται διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους με τους νοσηλευτές των ιδιωτικών νοσοκομείων να κοιμούνται καλύτερα έναντι των συναδέλφων τους στα δημόσια νοσοκομεία. Σε σχέση με το εάν οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων συνήθως κοιμούνται αρκετά μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών, παρατηρείται πως δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Συνεπώς κοιμούνται στον ίδιο βαθμό μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών. Τέλος όσον αφορά το εάν οι νοσηλευτές των δημόσιων και ιδιωτικών νοσοκομείων κοιμούνται αρκετά μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό δεν παρατηρείται διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους, συνεπώς όλοι οι νοσηλευτές φάνηκε να κοιμούνται το ίδιο.

Group Statistics

	Εργάζομαι σε	N	M.O	T.A	Std. Error M.O
Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών	Δημόσιο νοσοκομείο	260	2,4077	1,20614	,07480
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	151	2,3245	1,10484	,08991
Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών	Δημόσιο νοσοκομείο	258	2,7016	1,22874	,07650
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	150	3,0000	1,07441	,08773
Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ δύο	Δημόσιο νοσοκομείο	253	2,2767	1,06650	,06705

συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	Ιδιωτικό νοσοκομείο	151	2,3642	1,09230	,08889
Συνήθως αρκετά κοιμάστε μεταξύ δύο	Δημόσιο νοσοκομείο	257	3,3463	1,08646	,06777
συνεχόμενων ρεπό	Ιδιωτικό νοσοκομείο	149	3,3557	1,12150	,09188

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of M.Os						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M.O Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ συνεχόμενων πρωινών βαρδιών	Equal variances assumed	6,618	,010	,695	409	,488	,08319	,11971	-,15214	,31851
Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών	Equal variances not assumed			,711	336,220	,477	,08319	,11696	-,14687	,31325
Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών	Equal variances assumed	17,342	,000	-2,475	406	,014	-,29845	,12059	-,53551	-,06139
Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	Equal variances not assumed			-2,564	345,826	,011	-,29845	,11639	-,52738	-,06952
Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	Equal variances assumed	,092	,762	-,791	402	,429	-,08756	,11067	-,30513	,13001
Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	Equal variances not assumed			-,786	309,596	,432	-,08756	,11134	-,30664	,13153

Συνήθως κοιμάστε αρκετά μεταξύ συνεχόμενων ρεπό	Equal variances assumed δύο Equal variances not assumed	,197	,657	- ,083	404 301, 301	,934	-,00940	,11321	-,23195	,21314
--	--	------	------	-----------	--------------------	------	---------	--------	---------	--------

Όσον αφορά το πόσο καλά οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων κοιμούνται μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών, παρατηρείται πως υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Εδώ παρατηρείται πως οι νοσηλευτές που εργάζονται σε δημόσια νοσοκομεία κοιμούνται καλύτερα μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών από ότι οι συνάδελφοι τους από τα ιδιωτικά νοσοκομεία. Σχετικά με το πόσο καλά κοιμούνται οι νοσηλευτές των δημόσιων και ιδιωτικών νοσοκομείων μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών παρατηρείται ότι δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους με αυτές των νοσηλευτών των ιδιωτικών νοσοκομείων. Σε σχέση με το πόσο καλά κοιμούνται οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών, παρατηρείται πως δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Συνεπώς κοιμούνται το ίδιο καλά μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών. Τέλος όσον αφορά το πόσο καλά κοιμούνται οι νοσηλευτές των δημόσιων και ιδιωτικών νοσοκομείων μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό δεν παρατηρείται διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους, συνεπώς όλοι οι νοσηλευτές φάνηκε να κοιμούνται το ίδιο καλά.

Group Statistics

	Εργάζομαι σε	N	M.O	T.A	Std. Error M.O
Πόσο καλά κοιμάστε συνήθως μεταξύ συνεχόμενων βαρδιών;	Δημόσιο νοσοκομείο	261	2,9579	,85606	,05299
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	153	2,7451	,76545	,06188
Πόσο καλά κοιμάστε συνήθως μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών	Δημόσιο νοσοκομείο	259	3,1544	,75180	,04671
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	152	3,0987	,76996	,06245
Πόσο καλά κοιμάστε συνήθως μεταξύ συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	Δημόσιο νοσοκομείο	254	2,1142	,89285	,05602
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	153	2,0980	,85659	,06925
Πόσο καλά κοιμάστε συνήθως μεταξύ συνεχόμενων ρεπό	Δημόσιο νοσοκομείο	259	3,9112	,86928	,05401
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	153	3,7647	,90876	,07347

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of M.Os						
F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M.O Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper

Πόσο καλά Equal κοιμάστε variances συνήθως assumed μεταξύ δύο Equal συνεχόμενων variances not πρωινών assumed βαρδιών;	,702	,403	2,53 6	412	,012	,21276	,08388	,04787	,37764
Πόσο καλά Equal κοιμάστε variances συνήθως assumed μεταξύ δύο Equal συνεχόμενων variances not απογευματινών assumed n βαρδιών	,057	,811	,719	409	,472	,05576	,07751	-,09660	,20812
Πόσο καλά Equal κοιμάστε variances συνήθως assumed μεταξύ δύο Equal συνεχόμενων variances not νυχτερινών assumed βαρδιών	,085	,771	,179	405	,858	,01613	,09000	-,16079	,19305
Πόσο καλά Equal κοιμάστε variances συνήθως assumed μεταξύ δύο Equal συνεχόμενων variances not ρεπό assumed	1,080	,299	1,62 5	410	,105	,14649	,09015	-,03072	,32371
			1,60 6	307, 754	,109	,14649	,09119	-,03294	,32592

Όσον αφορά το πόσο ξεκούραστοι είναι οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων μετά τον ύπνο μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών, παρατηρείται πως υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Εδώ παρατηρείται πως οι νοσηλευτές που

εργάζονται σε δημόσια νοσοκομεία είναι πιο ξεκούραστοι μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών σε σχέση με τους συναδέλφους τους που εργάζονται σε ιδιωτικά νοσοκομεία. Σχετικά με το πόσο ξεκούραστοι είναι οι νοσηλευτές που εργάζονται σε ιδιωτικά και δημόσια νοσοκομεία μετά τον ύπνο μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών, παρατηρείται πως δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Ενώ όσον αφορά το πόσο ξεκούραστοι είναι οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων μετά τον ύπνο μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών, πάλι δεν παρατηρήθηκε πως υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Τέλος σε σχέση με το πόσο ξεκούραστοι είναι οι νοσηλευτές που εργάζονται σε ιδιωτικά και δημόσια νοσοκομεία μετά τον ύπνο μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό, παρατηρείται πως δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους.

Group Statistics

	Εργάζομαι σε	N	M.O	T.A	Std. Error M.O
Πόσο ξεκούραστοι αισθάνεστε μετά τον ύπνο μεταξύ συνεχόμενων βαρδιών;	Δημόσιο	261	3,0000	,81335	,05035
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	151	2,7815	,69180	,05630
Πόσο ξεκούραστοι αισθάνεστε μετά τον ύπνο μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;	Δημόσιο	260	3,1654	,75052	,04655
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	151	3,0331	,69682	,05671
Πόσο ξεκούραστοι αισθάνεστε μετά τον ύπνο μεταξύ συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;	Δημόσιο	254	1,9724	,88645	,05562
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	151	2,0530	,82291	,06697
Πόσο ξεκούραστοι αισθάνεστε μετά τον ύπνο μεταξύ συνεχόμενων ρεπό;	Δημόσιο	260	3,9269	,87349	,05417
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	153	3,8824	,89547	,07239

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of M.Os						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M.O Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Τόσο ξεκούραστοι μισθάνεστε μετά τον ύπνο	Equal variances assumed	,000	,985	2,772	410	,006	,21854	,07884	,06356	,37353
μεταξύ συνεχόμενων τρωινών βαρδιών;	Equal variances not assumed			2,894	354,898	,004	,21854	,07553	,07001	,36708
Τόσο ξεκούραστοι μισθάνεστε μετά τον ύπνο	Equal variances assumed	5,831	,016	1,768	409	,078	,13227	,07482	-,01481	,27936
μεταξύ συνεχόμενων πογευματινών βαρδιών;	Equal variances not assumed			1,803	332,733	,072	,13227	,07336	-,01204	,27659
Τόσο ξεκούραστοι μισθάνεστε	Equal variances assumed	,007	,936	-,908	403	,365	-,08054	,08872	-,25495	,09387

μετά τον ύπνο Equal μεταξύ δύο variances not συνεχόμενων assumed λυχτερινών βαρδίων;										
				-,925	334, 078	,356	-,08054	,08705	-,25178	,09070
Τόσο Equal ξεκούραστοι variances πισθάνεστε assumed μετά τον ύπνο Equal μεταξύ δύο variances not συνεχόμενων assumed λεπό;	,013	,911	,496	411	,620	,04457	,08984	-,13203	,22117	
				,493	312, 394	,622	,04457	,09042	-,13334	,22248

Σε σχέση με το εάν οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων ξυπνούν ποτέ νωρίτερα από ότι σκόπευαν μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών, παρατηρείται πως δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Σχετικά με το εάν οι νοσηλευτές που εργάζονται σε ιδιωτικά και δημόσια νοσοκομεία ξυπνούν ποτέ νωρίτερα από ότι σκόπευαν μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών, παρατηρείται πως και εδώ δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Ενώ διαφορά στις μέσες τιμές των απαντήσεων των νοσηλευτών δεν υπήρξε και στο εάν ξυπνούν νωρίτερα απ' ότι σκόπευαν μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών. Τέλος διαφορά παρατηρήθηκε πως δεν υπάρχει και στις μέσες απαντήσεις των νοσηλευτών όσον αφορά το εάν ξυπνούν ποτέ νωρίτερα από ότι σκόπευαν μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό.

Group Statistics

	Εργάζομαι σε	N	M.O	T.A	Std. Error M.O
Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε μεταξύ συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;	Δημόσιο	260	2,7769	1,26287	,07832
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	153	2,6405	1,23871	,10014
Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;	Δημόσιο	259	2,7722	1,08471	,06740
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	152	2,7961	1,08169	,08774
Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε μεταξύ συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;	Δημόσιο	256	2,9805	1,31790	,08237
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	150	2,8533	1,43488	,11716

Ξυπνάτε ποτέ Δημόσιο απ' ότι σκοπεύατε νοσοκομείο μεταξύ δύο Ιδιωτικό συνεχόμενων ρεπό; νοσοκομείο	258	2,7984	1,18932	,07404
	153	2,8366	1,20010	,09702

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of M.Os							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M.O Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;	Equal variances assumed Equal variances not assumed	,098	,754	1,068	411	,286	,13640	,12777	-,11477	,38757
				1,073	323,727	,284	,13640	,12713	-,11371	,38651
Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;	Equal variances assumed Equal variances not assumed	,021	,885	-,215	409	,830	-,02385	,11072	-,24150	,19379
				-,216	317,166	,829	-,02385	,11064	-,24153	,19382
Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε	Equal variances assumed	3,288	,071	,908	404	,365	,12714	,14007	-,14822	,40249

μεταξύ δύο Equal συνεχόμενων variances not νυχτερινών assumed βαρδιών;			,888	291, 141	,375	,12714	,14321	-,15473	,40900
Ευπνάτε ποτέ Equal νωρίτερα απ' variances ότι σκοπεύατε assumed	,167	,683	-,313	409	,754	-,03815	,12177	-,27752	,20121
μεταξύ δύο Equal συνεχόμενων variances not ρεπό; assumed			-,313	317, 015	,755	-,03815	,12205	-,27828	,20197

Σε σχέση με το εάν οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών, παρατηρείται πως δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Σχετικά με το εάν οι νοσηλευτές που εργάζονται σε ιδιωτικά και δημόσια νοσοκομεία δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών, παρατηρείται πως και εδώ δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Ενώ διαφορά στις μέσες τιμές των απαντήσεων τον νοσηλευτών δεν υπήρξε και στο εάν δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών. Τέλος διαφορά παρατηρήθηκε πως δεν υπάρχει και στις μέσες απαντήσεις των νοσηλευτών όσον αφορά το εάν δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό.

Group Statistics

	Εργάζομαι σε	N	M.O	T.A	Std. Error M.O
Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;	Δημόσιο νοσοκομείο	261	2,7701	1,08877	,06739
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	152	2,7171	1,34419	,10903
Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;	Δημόσιο νοσοκομείο	260	3,0038	1,10282	,06839
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	151	3,0927	1,13930	,09272
Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;	Δημόσιο νοσοκομείο	256	3,1328	1,32766	,08298
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	152	2,9539	1,42512	,11559
Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό;	Δημόσιο νοσοκομείο	259	2,2201	1,00860	,06267
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	152	2,2829	1,04481	,08475

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of M.Os						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M.O Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών; Equal variances assumed	16,538	,000	,437	411	,662	,05301	,12132	-,18547	,29149
Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών; Equal variances not assumed			,414	265,887	,680	,05301	,12818	-,19936	,30538
Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών; Equal variances assumed	1,822	,178	-,778	409	,437	-,08887	,11422	-,31340	,13566
Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών; Equal variances not assumed			-,771	305,308	,441	-,08887	,11521	-,31558	,13784
Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών; Equal variances assumed	1,441	,231	1,280	406	,201	,17887	,13974	-,09585	,45358
Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών; Equal variances not assumed			1,257	299,610	,210	,17887	,14229	-,10115	,45888

Δυσκολεύεσθ ε να αποκοιμηθεί ε μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό;	Equal variances assumed Equal variances not assumed	,084	,772	- ,601	409	,548	-,06282	,10444	-,26812	,14248
				- ,596	307, 498	,552	-,06282	,10540	-,27022	,14458

Σε σχέση με το εάν οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων παίρνουν υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών, παρατηρείται πως δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Σχετικά με το εάν οι νοσηλευτές που εργάζονται σε ιδιωτικά και δημόσια νοσοκομεία παίρνουν υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών, παρατηρείται πως και εδώ δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Ενώ διαφορά στις μέσες τιμές των απαντήσεων των νοσηλευτών δεν υπήρξε και στο εάν παίρνουν υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών. Τέλος διαφορά παρατηρήθηκε πως δεν υπάρχει και στις μέσες απαντήσεις των νοσηλευτών όσον αφορά το εάν παίρνουν υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό.

Group Statistics

	Εργάζομαι σε	N	M.O	T.A	Std. Error M.O
Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;	Δημόσιο	256	1,0938	,44170	,02761
	Ιδιωτικό	150	1,1467	,62805	,05128
Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;	Δημόσιο	253	1,0672	,35556	,02235
	Ιδιωτικό	151	1,0861	,38193	,03108
Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;	Δημόσιο	250	1,1560	,61087	,03863
	Ιδιωτικό	151	1,1126	,53595	,04361
Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό;	Δημόσιο	254	1,0669	,37649	,02362
	Ιδιωτικό	151	1,0861	,41538	,03380
	νοσοκομείο				

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of M.Os						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M.O Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;	Equal variances assumed	3,990	,046	-,993	404	,321	-,05292	,05329	-,15768	,05185
	Equal variances not assumed			-,909	236,281	,364	-,05292	,05824	-,16765	,06182
Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;	Equal variances assumed	,958	,328	-,503	402	,615	-,01890	,03760	-,09281	,05502
	Equal variances not assumed			-,494	297,869	,622	-,01890	,03828	-,09424	,05644
Παίρνετε υπνωτικά χάπια	Equal variances assumed	1,893	,170	,722	399	,471	-,04342	,06017	-,07488	,16171

μεταξύ δύο Equal συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;										
				,74 5	348 49 6	,457	,04342	,05827	- ,07118	,1580 1
Παίρνετε υπνωτικά χάπια μεταξύ δύο συνεχόμενων ν ρεπό;	Equal variances assumed Equal variances not assumed	,847	,358	- ,47 6	403 291	,634	- ,01916	,04022	- ,09823	,0599 1
				- ,46 5	291 12 7	,643	- ,01916	,04124	- ,10033	,0620 0

Σε σχέση με το εάν οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων πίνουν αλκοόλ για να τους βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών, παρατηρείται πως δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Σχετικά με το εάν οι νοσηλευτές που εργάζονται σε ιδιωτικά και δημόσια νοσοκομεία πίνουν αλκοόλ για να τους βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών, παρατηρείται πως και εδώ δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Ενώ διαφορά στις μέσες τιμές των απαντήσεων των νοσηλευτών δεν υπήρξε και στο εάν πίνουν αλκοόλ για να τους βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών. Τέλος διαφορά παρατηρήθηκε πως δεν υπάρχει και στις μέσες απαντήσεις των νοσηλευτών όσον αφορά το εάν πίνουν αλκοόλ για να τους βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό.

Group Statistics

	Εργάζομαι σε	N	M.O	T.A	Std. Error M.O
Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;	Δημόσιο	256	1,1094	,41034	,02565
	Ιδιωτικό	151	1,1987	,63266	,05149
Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;	Δημόσιο	256	1,2031	,57202	,03575
	Ιδιωτικό	150	1,2333	,72738	,05939
Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;	Δημόσιο	253	1,0909	,38271	,02406
	Ιδιωτικό	151	1,1192	,48891	,03979

Πίνετε αλκοόλ για να Δημόσιο σας βοηθήσει να νοσοκομείο κοιμηθείτε μεταξύ δύο Ιδιωτικό συνεχόμενων ρεπό; νοσοκομείο	256	1,1914	,56576	,03536
	151	1,1656	,59364	,04831

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of M.Os						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M.O Differe nce	Std. Error Differe nce	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;	11,879	,001	-1,726	405	,085	-,08930	,05174	-,19101	,01241
Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών;	1,302	,254	-,464	404	,643	-,03021	,06517	-,15832	,09790
			-,436	256,844	,663	-,03021	,06932	-,16672	,10630

Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;	Equal variances assumed	1,685	,195	-,647	402	,518	-,02830	,04375	-,11431	,05771
Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών;	Equal variances not assumed			-,609	259, 145	,543	-,02830	,04650	-,11985	,06326
Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό;	Equal variances not assumed	,498	,481	,437	405	,662	,02584	,05913	-,09039	,14208
Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό;	Equal variances not assumed			,432	302, 674	,666	,02584	,05987	-,09197	,14365

Σε σχέση με το εάν οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων νιώθουν ποτέ κουρασμένοι στις πρωινές βάρδιες, παρατηρείται πως δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Σχετικά με το εάν οι νοσηλευτές που εργάζονται σε ιδιωτικά και δημόσια νοσοκομεία νιώθουν ποτέ κουρασμένοι στις απογευματινές βάρδιες, παρατηρείται πως και εδώ δεν υπάρχει διαφορά στις μέσες απαντήσεις τους. Ενώ διαφορά στις μέσες τιμές των απαντήσεων των νοσηλευτών δεν υπήρξε και στο εάν νιώθουν ποτέ κουρασμένοι στις νυχτερινές βάρδιες. Τέλος διαφορά παρατηρήθηκε πως δεν υπάρχει και στις μέσες απαντήσεις των νοσηλευτών όσον αφορά το εάν νιώθουν ποτέ κουρασμένοι στα ρεπό.

Group Statistics

	Εργάζομαι σε	N	M.O	T.A	Std. Error M.O
Νιώθετε ποτέ κουρασμένοι στις πρωινές βάρδιες;	Δημόσιο νοσοκομείο	259	3,5830	,96240	,05980
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	152	3,5921	1,05702	,08574
Νιώθετε ποτέ κουρασμένοι στις απογευματινές βάρδιες;	Δημόσιο νοσοκομείο	255	3,2980	,96259	,06028
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	151	3,2980	,98519	,08017
Νιώθετε ποτέ κουρασμένοι στις νυχτερινές βάρδιες;	Δημόσιο νοσοκομείο	256	3,9805	,97599	,06100
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	152	3,8750	1,01846	,08261
Νιώθετε ποτέ κουρασμένοι στα ρεπό;	Δημόσιο νοσοκομείο	257	2,7354	1,14906	,07168
	Ιδιωτικό νοσοκομείο	151	2,7682	1,06109	,08635

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of M.Os						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M.O Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Νιώθετε ποτέ κουρασμένο ι στις πρωινές βάρδιες;	Equal variances assumed	2,849	,092	-,089	409	,929	-,00909	,10201	-,20962	,19144
	Equal variances not assumed			-,087	293,069	,931	-,00909	,10453	-,21482	,19663
Νιώθετε ποτέ κουρασμένο ι στις απογευματινές βάρδιες;	Equal variances assumed	,341	,560	,000	404	1,000	,00003	,09971	-,19599	,19604
	Equal variances not assumed			,000	309,176	1,000	,00003	,10031	-,19734	,19740
Νιώθετε ποτέ κουρασμένο ι στις νυχτερινές βάρδιες;	Equal variances assumed	1,322	,251	1,038	406	,300	,10547	,10158	-,09422	,30515
	Equal variances not assumed			1,027	306,589	,305	,10547	,10269	-,09659	,30753
Νιώθετε ποτέ κουρασμένο	Equal variances assumed	3,430	,065	-,286	406	,775	-,03280	,11457	-,25803	,19242

ι στα ρεπό;	Equal variances not assumed			- ,292	334, 787	,770	- ,03280	,11222	- ,25355	,18795
-------------	-----------------------------------	--	--	-----------	-------------	------	-------------	--------	-------------	--------

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

6.1 ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Παρατηρώντας τις απαντήσεις των νοσηλευτών που πήραν μέρος στην έρευνα παρατηρήθηκε ότι η πιο γρήγορη μετακίνηση τους προς τη δουλειά τους πραγματοποιείται κατά την πρωινή βάρδια, με την βραδινή να ακολουθεί ενώ η πιο αργή μετακίνηση προς την εργασία τους πραγματοποιείται κατά την απογευματινή τους βάρδια. Όσον αφορά τη μετακίνηση τους από τη δουλειά τους προς το σπίτι τους παρατηρήθηκε πως η πιο γρήγορη μετακίνηση πραγματοποιείται μετά το σχόλασμα της απογευματινής βάρδιας, με το σχόλασμα της πρωινής βάρδιας να ακολουθεί και την πιο αργή μετακίνηση να προκύπτει μετά την βραδινή βάρδια. Το μεταφορικό μέσο που φάνηκε να χρησιμοποιούν οι νοσηλευτές στην πλειοψηφία τους ήταν το ΙΧ τους, με τη μετακίνηση με τα μέσα να έπεται, ενώ αρκετά άτομα απάντησαν πως μετακινούνται από και προς τη δουλειά τους με τα πόδια.

Ταυτόχρονα παρατηρήθηκε πως το δείγμα της παρούσας έρευνας κατά μέσο όρο εργάζεται σε 71 νυχτερινές βάρδιες, ενώ οι νοσηλευτές κατά μέσο όρο μερικές φορές ζητούν από τους συναδέλφους τους να πραγματοποιήσουν κάποια αλλαγή στις βάρδιες τους. Επίσης άξιο αναφοράς είναι ότι οι ερωτηθέντες μερικές φορές καλούνται να αλλάξουν την τελευταία στιγμή το εργασιακό τους πρόγραμμα, παρόλα αυτά παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος των νοσηλευτών ζητά να δουλέψει σε συγκεκριμένες βάρδιες, από σπάνια έως μερικές φορές. Στο παρόν σημείο πρέπει να σημειωθεί πως 7 στους 10 νοσηλευτές θα προτιμούσαν να σταματήσουν να δουλεύουν σε βάρδιες και να έχουν μια ημερήσια εργασία χωρίς βάρδιες.

Σε σχέση με τις ώρες ύπνου που πιστεύουν ότι χρειάζονται ημερησίως οι νοσηλευτές κατά μέσο όρο, παρατηρήθηκε πως 8 ώρες ύπνου είναι η πιο διαδεδομένη απάντηση. Ταυτόχρονα παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος φάνηκε πως κοιμάται ικανοποιητικά μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών και μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό. Την ίδια στιγμή φάνηκε πως στην πλειοψηφία του το δείγμα μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών χρειάζεται λίγο ακόμα ύπνο ενώ μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών το δείγμα στην πλειοψηφία τους οι νοσηλευτές χρειάζονται από αρκετό έως πολύ ακόμα ύπνο.

Ταυτόχρονα οι νοσηλευτές νιώθουν να είναι σχετικά ξεκούραστοι μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών καθώς και μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών. Ταυτόχρονα κατά κύριο λόγο οι νοσηλευτές μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών είναι αρκετά κουρασμένοι ενώ μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό το δείγμα στην πλειοψηφία του φάνηκε να είναι πολύ ξεκούραστο. Εδώ πρέπει να σημειωθεί πως οι νοσηλευτές σε όλες τις περιπτώσεις εργασίας κατά κύριο λόγο ξυπνούν νωρίτερα από ότι υπολόγιζαν μερικές φορές. Ταυτόχρονα όσον αφορά τη δυσκολία στον ύπνο παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος φάνηκε δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί μερικές φορές μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών, απογευματινών και νυχτερινών βαρδιών ενώ το δείγμα κατά κύριο λόγο μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό σπάνια δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί.

Επίσης άξιο αναφοράς είναι το γεγονός ότι οι νοσηλευτές κατά κύριο λόγο σχεδόν ποτέ μεταξύ των συνεχόμενων βαρδιών τους δεν παίρνουν υπνωτικά χάπια, ενώ σχεδόν ποτέ μεταξύ των συνεχόμενων βαρδιών τους δεν καταναλώνουν ούτε αλκοόλ για να τους βοηθήσει να κοιμηθούν.

Άξιο αναφοράς είναι πως κατά κύριο λόγο οι νοσηλευτές νιώθουν κουρασμένοι μερικές φορές μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών και απογευματινών βαρδιών καθώς και μεταξύ των ρεπό, όμως παρατηρήθηκε και ότι οι νοσηλευτές στις νυχτερινές βάρδιες σχεδόν πάντα νιώθουν κουρασμένοι. Παρόλη την κούραση που παρατηρήθηκε πως νιώθουν οι νοσηλευτές ανάμεσα στις βάρδιες τους παρατηρήθηκε πως σε αρκετές περιπτώσεις αισθάνονται ότι έχουν πολύ ενέργεια. Ταυτόχρονα οι νοσηλευτές λίγες φορές νιώθουν πως έχουν στερέψει από ενέργεια, ενώ λίγες φορές κατά κύριο λόγο νιώθουν και ότι είναι αρκετά ενεργητικοί.

Ταυτόχρονα το δείγμα κατά κύριο λόγο παρατηρήθηκε πως νιώθει λίγο κουρασμένο ενώ οι νοσηλευτές απάντησαν πως σε αρκετές περιπτώσεις αισθάνονται γεμάτοι ζωή.

Επιπλέον οι νοσηλευτές στην πλειοψηφία τους λίγες φορές νιώθουν κάποια νωθρότητα, παρόλα αυτά κατά κύριο λόγο το δείγμα φάνηκε να αισθάνεται πως βρίσκεται αρκετά σε εγρήγορση.

Συγκρίνοντας τους νοσηλευτές των ιδιωτικών και δημοσίων νοσοκομείων παρατηρήθηκε πως οι δύο ομάδες κοιμούνται στον ίδιο βαθμό μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών και νυχτερινών βαρδιών καθώς και μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό. Όμως οι νοσηλευτές των ιδιωτικών νοσοκομείων παρατηρήθηκε πως

κοιμούνται καλύτερα έναντι των συναδέλφων τους που εργάζονται στα δημόσια νοσοκομεία.

Επίσης παρατηρήθηκε πως οι νοσηλευτές που εργάζονται σε δημόσια νοσοκομεία κοιμούνται καλύτερα μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών από ότι οι συνάδελφοι τους από τα ιδιωτικά νοσοκομεία. Ενώ οι νοσηλευτές των δημόσιων και ιδιωτικών νοσοκομείων κοιμούνται το ίδιο μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών και βραδινών βαρδιών καθώς και μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό. Σε σχέση με το πόσο ξεκούραστοι είναι οι νοσηλευτές παρατηρήθηκε πως αυτοί που εργάζονται σε δημόσια νοσοκομεία είναι πιο ξεκούραστοι μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών σε σχέση με τους συναδέλφους τους που εργάζονται σε ιδιωτικά νοσοκομεία. Εδώ πρέπει να σημειωθεί πως τα επίπεδα κόρασης των νοσηλευτών μετά από συνεχόμενες απογευματινές και βραδινές βάρδιες καθώς και έπειτα από συνεχόμενα ρεπό ήταν ίδια.

Ταυτόχρονα κατέστη εμφανές ότι οι νοσηλευτές των δύο νοσοκομείων δεν έχουν διαφορά στη συχνότητα που ξυπνούν νωρίτερα από ότι σκόπευαν μεταξύ συνεχόμενων βαρδιών ή συνεχόμενων ρεπό. Ενώ διαφορά δεν παρατηρήθηκε να υπάρχει και στη δυσκολία που έχουν οι νοσηλευτές ιδιωτικών και δημόσιων νοσοκομείων στο να αποκοιμηθούν μεταξύ συνεχόμενων βαρδιών και ρεπό. Επιπροσθέτως οι νοσηλευτές που εργάζονται στα ιδιωτικά και στα δημόσια νοσοκομεία φάνηκε να μην καταναλώνουν υπνωτικά χάπια και αλκοόλ προκειμένου να ηρεμίσουν στον ίδιο βαθμό. Τέλος παρατηρήθηκε πως οι νοσηλευτές των ιδιωτικών και δημόσιων νοσοκομείων νιώθουν στον ίδιο βαθμό κουρασμένοι στις πρωινές, βράδυνες και απογευματινές βάρδιες καθώς και στα ρεπό τους.

6.2 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Στους περιορισμούς της έρευνας συγκαταλέγονται:

Σε σύγκριση με παρεμφερείς έρευνες το μέγεθος του δείγματος μπορεί να θεωρηθεί ικανοποιητικό. Ο αρχικός στόχος της έρευνας ήταν η συλλογή ακόμα μεγαλύτερου δείγματος.

Η αρχική υπόθεση της έρευνας τοποθετούσε το δείγμα σε ισόποσες συχνότητες μεταξύ δημοσίων και ιδιωτικών νοσοκομείων. Όμως στη συλλογή των δεδομένων οι

απαντήσεις των νοσηλευτών που εργάζονται σε δημόσια νοσοκομεία ήταν κατά πολύ περισσότερες .

6.3 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΑΜΕ

Ο μεγάλος αριθμός των γενικών ερωτήσεων που αφορούσαν το ωράριο των νοσηλευτών. Αποτέλεσμα των ερωτήσεων αυτών ήταν η δυσκολία ομαδοποίησης των απαντήσεων των ερωτηθέντων.

Το μεγάλο πλήθος των ερωτήσεων δυσκόλεψε κατά πολύ τη συλλογή των δεδομένων.

6.4 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Από τα αποτελέσματα της μελέτης θα πρέπει να τονιστεί η επιτακτική ανάγκη επαναπροσδιορισμού των βάρδιών στα νοσοκομεία καθώς και η δυνατότητα περισσότερων ημερών ανάπαυσης για τους νοσηλευτές.

Ταυτόχρονα θα πρέπει να αυξηθεί ο αριθμός των εργαζομένων νοσηλευτών ώστε να αμβλυνθούν τα μεγάλα προβλήματα που δημιουργούνται από το κυλιόμενο ωράριο.

Τέλος θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη μερικές παρατηρήσεις που έκαναν οι ερωτηθέντες στο τέλος του ερωτηματολόγιο σχετικά με το κυκλικό ωράριο. Σε αυτά συγκαταλέγονται:

- Ø Τα μυοσκελετικά προβλήματα που εμφανίζει ένας νοσηλευτής λόγω του κυκλικού ωραρίου
- Ø Οι νυχτερινές βάρδιες θα εκτελούνται εξακολουθητικά και όχι σπαστά σε διάστημα ορισμένων ημερών
- Ø Η κούραση είναι μεγαλύτερη και ο ύπνος λιγότερο ποιοτικός, όταν δεν μεσολαβεί το 12ωρο ανάμεσα στις βάρδιες.
- Ø Μετά τη νυχτερινή βάρδια παρατηρείται σε μεγάλο μέρος των νοσηλευτών ταχυκαρδία και δυσκολία κατά τη μετάβαση στο σπίτι με το αυτοκίνητο

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Adib-Hajbagheri M, Salsali M, Ahmadi F. (2003) Clinical Decision-Making: A way to professional empowerment in nursing. *Iran J Med Educ* 3:3–13.

Adib-Hajbagheri M. (2007) Factors facilitating and inhibiting evidence-based nursing in Iran. *J Adv Nurs*. 2007;58:566–75.

American Academy of Sleep Medicine. (2001) International classification of sleep disorders: diagnostic and coding manual. Rochester, MN: American Academy of Sleep Medicine

Barton J 1, Spelten E, Totterdell P, Smith L, Folkard S. (2004) Is there an optimal number of night shifts? *Sleep, health and well-being. anxiety*. 1995 Apr-Sep; 9 (2-3): 109-23.

Burch JB, Tom J, Zhai Y, Criswell L, Leo E, (2009) Ogoussan K. Shiftwork impacts and adaptation among health care workers. *Occup Med*. 59:159–66.

Chang YS , Wu YH, Hsu CY, Tang SH, Yang LL, Su SF. (2011) The weakening of perceptual and motor skills at the end of a night shift is greatest in nurses working with rapid rotational displacements, *Sleep Med*. 2011 Oct · 12 (9): 866-9.

Chokroverty S. (2009). An overview of normal sleep. In: Chokroverty S, editor. *Sleep disorders medicine: Basic science, technical considerations and clinical aspects*, 3rd ed. Philadelphia: Elsevier/Butterworth

Cole D, Nelson L. (2001) Stress at work: The relationship between hope and health in hospital nurse. *Psychosoc Nurs*. 26:7–18.

Czeisler CA, Walsh JK, Roth T, (2005) Modafinil for excessive sleepiness associated with shift-work sleep disorder. *NEJM*. Aug;353(5):476–86.

De Valck E, Cluydts R. (2001) Slow-release caffeine as a countermeasure to driver sleepiness induced by partial sleep deprivation. *J Sleep Res.* Sept;10(3):203–09.

Dehghan-nayeri N, Nazari A, Salsali M, Ahmadi F.(2006) To assess role of staffing in nursing productivity: A qualitative research. *Hayat.*12:5–15.

Ferri P, Guida M, Marcheselli L, Balduzzi S, Magnani D, Lorenzo RD. (2016) The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in a general hospital: A comparison between rotating night shifts and day shifts. *Risk Management and Healthcare Policy.* ;9:203–11.

Ghacemi A, Attar M.(206) Evaluation of stressful factors in nurses of Babol, Sari and Behshahr hospitals. Available from: <http://www.betsa.ir> .

Haluza D , Schmidt VM , Blasche G . (2018) Recovery time after two consecutive night shifts: A study of a journal between Austrian nurses. *Nurs Manag.* Sep 4.

Ilhan MN, Durukan E, Aras E, Turkoglu S, Aygun R. (2006) Long working hours increase the risk of sharp and needlestick injury in nurses: The need for new policy implication. *J Adv Nurs*56:563–8

International Classification of Sleep Disorders. (2005). *Diagnostic and Coding Manual.* Westchester: American Academy of Sleep Medicine

Johns MM, Wolman DM, Ulmer C, (2009) *Resident duty hours: Enhancing sleep, supervision, and safety.* National Academies Press;

Kaliyaperumal D. , Elango Y. , Alagesan M., Santhanakrishanan I .(2017) Effects of sleep deprivation on the cognitive performance of nurses working on Shift. *Clin Diagn Res.* · 11 (8)

Karagozoglu S , Bingöl N. (2008) Sleep quality and job satisfaction of Turkish nurses. *Nov-Dec;* 56 (6): 298-307

Korompeli A, Chara T, Chrysoula L, Sourtzi P. (2013) Sleep disturbance in nursing personnel working shifts. *Nurs Forum*. 2013;48:45–53

Meltzer LJ (2010). Clinical management of behavioral insomnia of childhood: treatment of bedtime problems and night wakings in young children. *Behavioral Sleep Medicine* 8:172-189.

Philibert I. (2005) Sleep loss and performance in residents and nonphysicians: a meta-analytic examination. *Sleep*. Nov;28(11):1392–404

Pourhoseingholi MA, Vahedi M, Rahimzadeh M. (2013) Sample size calculation in medical studies. *Gastroenterology and Hepatology from bed to bench*. 6:14.

Schweitzer PK, Randazzo AC, Stone K, (2006). Laboratory and field studies of naps and caffeine as practical countermeasures for sleep-wake problems associated with sleep wake patterns associated with night shift work. *Sleep*. 2006 Jan;97(1):39–50.

Sharma R, Rasania SK, Verma A, Singh S.(2010) Study of prevalence and response to needle stick injuries among healthcare workers in a Tertiary Care Hospital in Delhi, India. *Indian J Community Med*. 35:74–7.

Wesensten NJ, Killgore WDS, (2005) Balkin TJ. Performance and alertness effects of caffeine, dextroamphetamine, and modafinil during sleep deprivation. *J Sleep Res*. Sept;14(3):255–66.

Wesenten NJ, Killgore WDS, Balkin TJ. (2005) Performance and alertness effects of caffeine, dextroamphetamine, and modafinil during sleep deprivation. ;14:255–66.

Winwood PC, Winefield AH, Lushington K.(2006) Work-related fatigue and recovery: The contribution of age, domestic responsibilities, and shiftwork. *J Adv Nurs*. 56:438–49

Wright KP Jr, Bogan RK, Wyatt JK. (2012). Shift work and the assessment and management of shift work disorder (SWD). *Sleep Med Rev*

Zion, N., Shochat, T. (2018). Cognitive function of female nurses during the night shift: The effect of age, time of the clock, awake time and subjective sleepiness. *Chronobiology International*,

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ1

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Διαταραχές ύπνου σε νοσηλευτές με κυκλικό ωράριο

Το παρόν ερωτηματολόγιο που καλείστε να συμπληρώσετε χορηγείται στο πλαίσιο εκπόνησης της πτυχιακής μας εργασίας με τίτλο «Διαταραχές ύπνου σε νοσηλευτές με κυκλικό ωράριο» στο τμήμα Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδος και με επιβλέποντα καθηγητή τον Μιχάλη Ηγουμενίδη. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι προαιρετική και μπορείτε να αποσύρετε τη συμμετοχή σας ανά πάσα στιγμή. Όλες οι πληροφορίες που θα συλλεχθούν θα παραμείνουν ανώνυμες και εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους σκοπούς της συγκεκριμένης μελέτης.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συνεργασία.

* Απαιτείται

1.1 Σημερινή ημερομηνία:

1.2 Ηλικία:

Εργάζομαι σε:

- Δημόσιο νοσοκομείο
- Ιδιωτικό νοσοκομείο

Εκπαίδευση:

- ΠΕ
- ΤΕ
- ΔΕ

1.3 Φύλο:

- Θήλυ
- Άρρεν

1.4 Είστε: *

- ο Παντρεμένος-η/ Συζείτε
- ο Σε διάσταση/ Διαζευγμένος-η
- ο Χήρος -α
- ο Ελεύθερος-η/άγαμος/-ή

1.5 Ποια η στάση του/ της συντρόφου σας στο γεγονός ότι εσείς δουλεύετε με βάρδιες;

- ο Καθόλου υποστηρικτική
- ο Ελάχιστα υποστηρικτική
- ο Αρκετά αδιάφορη
- ο Αρκετά υποστηρικτική
- ο Εξαιρετικά υποστηρικτική

1.6 Πόσα άτομα στο σπίτι σας είναι ανήλικα;

1.7 Πόσα χρόνια εργάζεσθε συνολικά;

1.8 Πόσα χρόνια εργάζεσθε με το παρόν σύστημα βαρδιών;

1.9 Πόσα χρόνια συνολικά εργάζεσθε με βάρδιες;

1.10 α) Πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση προς τη δουλειά σας;

Πρωινή βάρδια

1.10 β) Πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση προς τη δουλειά σας;

Απογευματινή βάρδια

1.10 γ) Πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση προς τη δουλειά σας;

Νυχτερινή βάρδια

1.10 δ) Πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση από τη δουλειά σας;

Πρωινή βάρδια

1.10 ε) Πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση από τη δουλειά σας;

Απογευματινή βάρδια

1.10 στ) Πόση ώρα κατά μέσο όρο χρειάζεστε για τη μετάβαση από τη δουλειά σας;

Νυχτερινή βάρδια

1.11 Πώς μεταβαίνετε συνήθως στη δουλειά σας; *

- (α) Με τη συγκοινωνία
- (β) Με Ι.Χ
- (γ) Με συνδυασμό των δύο
- (δ) Με μεταφορικό μέσο του νοσοκομείου
- (ε) Με τα πόδια

1.12 Πόσες νυχτερινές βάρδιες έχετε κατά μέσο όρο το χρόνο;

1.13 Για καθένα από τα παρακάτω, παρακαλούμε να ορίσετε πόσο συχνά: *

	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
Σας ζητείται να αλλάξετε το πρόγραμμά σας τελευταία στιγμή	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αλλάζετε βάρδιες με συναδέλφους	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ζητάτε να δουλέψετε συγκεκριμένες βάρδιες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1.14 Τηρουμένων των αναλογιών, θα προτιμούσατε να σταματήσετε να δουλεύετε σε βάρδιες και να έχετε μια ημερήσια εργασία χωρίς βάρδιες *

- Σίγουρα όχι
- Μάλλον όχι
- Ίσως
- Μάλλον ναι
- Σίγουρα ναι

2. Ο ύπνος και η κόπωσή σας

2.1 Πόσες ώρες ύπνου πιστεύετε ότι χρειάζεστε ημερησίως, ανεξάρτητα από τη βάρδια στην οποία είστε;

2.2 Πιστεύετε ότι συνήθως κοιμάστε αρκετά;

Όχι αρκετά Χρειάζομαι πολύ ακόμα Χρειάζομαι λίγο ακόμα Ικανοποιητικά Πολύ

Όχι Χρειάζομαι Χρειάζομαι Ικανοποιητικά Πολύ
 αρκετά πολύ ακόμα λίγο ακόμα

Μεταξύ δύο
 συνεχόμενων
 πρωινών
 βαρδιών

Μεταξύ δύο
 συνεχόμενων
 απογευματινών
 βαρδιών

Μεταξύ δύο
 συνεχόμενων
 νυχτερινών
 βαρδιών

Μεταξύ δύο
 συνεχόμενων
 ρεπό

2.3 Πόσο καλά κοιμάστε συνήθως;

Πολύ Άσχημα Σχετικά Πολύ Πάρα
 άσχημα κακά καλά πολύ καλά

Μεταξύ δύο
 συνεχόμενων
 πρωινών
 βαρδιών

Μεταξύ δύο
 συνεχόμενων
 απογευματινών
 βαρδιών

Μεταξύ δύο
 συνεχόμενων
 νυχτερινών
 βαρδιών

	Πολύ άσχημα	Άσχημα	Σχετικά καλά	Πολύ καλά	Πάρα πολύ καλά
Μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.4 Πόσο ξεκούραστοι αισθάνεστε μετά τον ύπνο;

	Πολύ άσχημα	Άσχημα	Σχετικά καλά	Πολύ καλά	Πάρα πολύ καλά
Μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

2.5 Ξυπνάτε ποτέ νωρίτερα απ' ότι σκοπεύατε;

	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
Μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Μεταξύ δύο ρεπό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών					
Μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.6 Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε;

	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
Μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.7 Παίρνετε υπνωτικά χάπια;

	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
Μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.8 Πίνετε αλκοόλ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε;

	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
Μεταξύ δύο συνεχόμενων πρωινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μεταξύ δύο συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μεταξύ δύο συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
Μεταξύ δύο συνεχόμενων ρεπό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.9 Νιώθετε ποτέ κουρασμένοι:

	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
Στις πρωινές βάρδιες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Στις απογευματινές βάρδιες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Στις νυχτερινές βάρδιες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Στα ρεπό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.10 Οι παρακάτω προτάσεις σχετίζονται με το πόσο κουρασμένοι ή ενεργητικοί αισθάνεστε γενικότερα, ανεξάρτητα αν έχετε κοιμηθεί αρκετά ή αν δουλεύατε πολύ. Ορισμένοι φαίνεται να «υποφέρουν» από μόνιμη κούραση, ακόμη και στα ρεπό ή στις διακοπές, ενώ άλλοι μοιάζει να έχουν αστείρευτη ενέργεια. Παρακαλείσθε να σημειώσετε το βαθμό στον οποίο οι παρακάτω προτάσεις σας εκφράζουν.

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
(α) Γενικά νιώθω ότι έχω πολύ ενέργεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(β) Συνήθως νιώθω ότι έχω στερέψει από	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολυ
ενέργεια					
(γ) Γενικά νιώθω αρκετά ενεργητικός/ η	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(δ) Νιώθω κουρασμένος /η τις περισσότερες φορές	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(ε) Γενικά νιώθω γεμάτος/ η από ζωή	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(στ) Συνήθως νιώθω κάπως νωθρός/ η	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(ζ) Συνήθως είμαι σε εγρήγορση	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(η) Συχνά νιώθω εξαντλημένος/ η	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(θ) Συνήθως είμαι δραστήριος	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(ι) Νιώθω εξουθενωμένος/ η τις περισσότερες φορές	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.11 Έχετε κάτι άλλο να σχολιάσετε ή να παρατηρήσετε σχετικά με τον ύπνο και την κόπωση που νιώθετε το οποίο δεν καλύφθηκε στην παραπάνω ενότητα; Εάν ναι, παρακαλείσθε να το αναφέρετε εδώ:-

Υποβολή

Μην υποβάλετε ποτέ κωδικούς πρόσβασης μέσω των Φορμών Google.