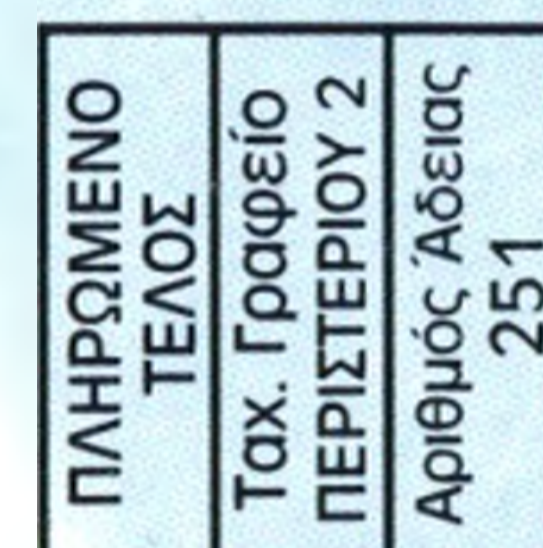


# ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ



## VEMA OF ASKLIPIOS

OCTOBER - DECEMBER 2006 VOLUME 5 No 4

QUARTERLY EDITION BY THE 1st NURSING DEPARTMENT  
OF ATHENS TECHNOLOGICAL EDUCATIONAL INSTITUTION

In cooperation with ION PUBLISHING GROUP

- Πολιτική Ανάπτυξης Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στη Σχολική Κοινότητα
- Γεφυρώνοντας το Χάσμα μεταξύ Νοσηλευτικής Θεωρίας και Πράξης
- Εισάγοντας Νοσηλευτικές Θεωρίες στην Κλινική Άσκηση
- Προσέγγιση του Προβλήματος των Μυοσκελετικών Κακώσεων της Οσφυϊκής Μοίρας
- Μη Στεροειδή, Αντιφλεγμονώδη Φάρμακα
- Πεθαίνοντας από Ντόπινγκ για τη Νίκη
- Εγκυμοσύνη σε Μικρές και Μεγάλες Ηλικίες Επιπτώσεις στη Μητέρα, στο Έμβρυο και στο Νεογνό
- Συμπεριφορές Υγείας Νοσηλευτών
- Policy for the Development of Health Education Programs in the School Environment
- Bridging the Gap between Nursing Theory and Practice
  - Introduction Nursing Theories in Clinical Practice
    - Dealing with the Problem of Musculoskeletal Lumpar Damage
    - Non Steroidal Antinflammatory Drugs
      - Dying from Doping to Win
- Pregnancy in Young and Advanced Ages Consequences in Mother, Fetus and Newborn
- Health Attitudes and Professionals of Health Services

Σε συνεργασία με τον ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΟΜΙΛΟ ΙΩΝ

## Περιεχόμενα

### Ανασκοπήσεις

**Πολιτική Ανάπτυξης Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στη Σχολική Κοινότητα**  
Z. Ρούπα, E. Μυλωνά 361

**Γεφυρώνοντας το Χάσμα μεταξύ Νοσηλευτικής Θεωρίας και Πράξης: Η Συμβολή της Έρευνας**  
Παναγιώτα Μπέλλου-Μυλωνά, Γεωργία Κ. Γερογιάννη 366

**Εισάγοντας Νοσηλευτικές Θεωρίες στην Κλινική Άσκηση: Ανάλυση μιας Καινοτομίας**  
Αικατερίνη E. Χάληρη 375

**Προσέγγιση του Προβλήματος των Μυοσκελετικών Κακώσεων της Οσφυϊκής Μοίρας στο Νοσηλευτικό Προσωπικό**  
Ζωή Ρούπα-Δαριβάκη, Αριστείδης Βασιλόπουλος 380

**Μη Στεροειδή, Αντιφλεγμονώδη Φάρμακα και Καρδιαγγειακός Κίνδυνος**  
I. Μυριοκεφαλitakis, X. Αντωνακούδης, Σ. Καρόγιαννη 387

**Πεθαίνοντας από Ντόπινγκ για τη Νίκη**  
Στυλιανός X. Αντωνιάδης, Ελίσάβετ Θ. Διονυσοπούλου 398

### Ερευνητική Εργασία

**Εγκυμοσύνη σε Μικρές και Μεγάλες Ηλικίες-Επιπτώσεις στη Μητέρα, στο Έμβρυο και στο Νεογνό**  
Αντωνιάδης Σ., Καβαλιεράτου Α., Αντωνάκου Α., Κλεάνθους Π., Λιώσης Γ., Χατζησταματίου Ζ., Μπαρούτης Γ. 402

**Συμπεριφορές Υγείας Νοσηλευτών**  
Μαρβάκη Α., Αβραμίκα Μ., Καρκούλη Γ., Καδδά Όλγα, Δρίζου Μ., Καλογιάννη Α., Νέστωρ Αθ. 406

**Οδηγίες για τους Συγγραφείς** 413

## Contents

### Reviews

**Policy for the Development of Health Education Programs in the School Environment**  
Z. Roupa, E. Mylona 361

**Bridging the Gap between Nursing Theory and Practice: The Contribution of Research**  
Panagiota Bellou-Mylona, Georgia K. Gerogianni 366

**Introducing Nursing Theories in Clinical Practice: Analysis of an Innovation**  
Ekaterini E. Halarie 375

**Dealing with the Problem of Musculoskeletal Lumpar Damage in Nursing Staff**  
Z. Roupa, A. Vasilopoulos 380

**Non Steroidal Antinflammatory Drugs and Cardiovascular Risk**  
J. Myriokefalitakis, C. Antonakoudis, S. Karogianni 387

**Dying from Doping to Win**  
Stelios Antoniadis, Elisabeth Th. Dionysopoulou 398

### Original Paper

**Pregnancy in Young and Advanced Ages- Consequences in Mother, Fetus and Newborn**  
Antoniadis S., Kavalieratou A., Antonakou A., Kleanthous P., Liosis G., Hatzistamatiou Z. Baroutis G. 402

**Health Attitudes and Professionals of Health Services**  
Marvaki K., Avramika M., Karkouli G., Kadda O., Drizou M., Kalogianni A., Nestor Ath. 406

**Instructions to Authors** 413

## ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ

Μαρβάκη Αικατερίνη<sup>1</sup>, Αβραμικά Μαρία<sup>2</sup>,  
Καρκούλη Γεωργία<sup>3</sup>, Καδδά Όλγα<sup>3</sup>,  
Δρίζου Μαρκέλλα<sup>4</sup>, Καλογιάννη Αντωνία<sup>5</sup>,  
Νέστωρ Αθανασία<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Νοσηλεύτρια Τ.Ε.

<sup>2</sup> Καθηγήτρια Εφαρμογών Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

<sup>3</sup> Νοσηλεύτρια Ω.Κ.Κ.

<sup>4</sup> Νοσηλεύτρια Νοσοκομείου Χίου

<sup>5</sup> Νοσηλεύτρια. Υπεύθυνη χειρουργικής ειδικότητας Νοσοκομείου. Ευαγγελισμός, MSc κλινικής νοσηλευτικής

<sup>6</sup> Αν. Καθηγήτρια Τ.Ε.Ι. Αθήνας

Marvaki Katerina<sup>1</sup>, Avramika Maria<sup>2</sup>,  
Karkouli Georgia<sup>3</sup>, Kadda Olga<sup>3</sup>,  
Drizou Markela<sup>4</sup>, Kalogianni Antonia<sup>5</sup>,  
Nestor Athanasia<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Nurse, graduate of the T.E.I. of Athens

<sup>2</sup> Teacher of Applications, T.E.I of Thessaloniki

<sup>3</sup> Nurse, Onassis Cardiac surgery Center

<sup>4</sup> Nurse, Hospital of Chios

<sup>5</sup> Nurse, In charge of Surgery Section, Hospital 'Evangelismos', MSc clinical Nursing

<sup>6</sup> Ass. Professor T.E.I. of Athens

**Περίληψη ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της τήρησης συμπεριφορών υγείας από τους νοσηλευτές και κάποιων συνηθειών, που έχουν σχέση με κανόνες ασφάλειας.

**ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ:** Τον πληθυσμό της μελέτης αποτέλεσαν 282 νοσηλευτές, οι οποίοι εργάζονταν σε Νοσοκομεία της Αθήνας. Απ' αυτούς το 18,5% ήταν άνδρες και το 81,5% γυναίκες. Οι ηλικίες κυμαίνονταν από 25 έως 55 χρόνων. Το 10,3% ήταν Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης και οι υπόλοιποι τεχνολογικής. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο 20 ερωτήσεων κλειστού τύπου.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε μεταξύ άλλων: Προληπτικούς κανόνες υγιεινής τηρεί το 40,8% του συνόλου του δείγματος, ενώ οι έγγαμοι σε σχέση με τους άγαμους εμφανίζουν υπεροχή στην τήρηση του συγκεκριμένου μέτρου με διαφορά  $p < 0.001$ . Σπάνια χρήση εθιστικών ουσιών δήλωσε ότι έκανε το 1,5% των εγγάμων και το 6,1% των αγάμων με σημαντική διαφορά  $p < 0.001$ .

Οι νοσηλευτές καπνίζουν πάρα πολύ σε ποσοστό 32,8% με στατιστικά σημαντική διαφορά  $p < 0,001$ , έναντι αυτών που δεν καπνίζουν. Ετήσιο check up κάνει συχνά το 16% των γυναικών και το 6,6% των ανδρών με διαφορά  $p < 0.002$ . Δεν κοιμάται ποτέ 7-8 ώρες το 24ωρο το 10,4% των γυναικών και το 4,9% των ανδρών. Το 44% των ατόμων που εργάζονται >10 χρόνια, βρίσκει «σπάνια» ελεύθερο χρόνο για τις αγαπημένες του ασχολίες σε αντίθεση με το 7,5% που βρίσκει «πάντα», ενώ το 20,3% αυτών που εργάζονται 5-10 έτη έχει «σπάνια» διαθέσιμο χρόνο, συγκριτικά με το 1,3% που έχει «πάντα» με στατιστικά σημαντική διαφορά  $p < 0,001$ .

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Από την ανάλυση των στοιχείων προκύπτει ότι οι νοσηλευτές καπνίζουν σε υψηλά ποσοστά, δεν κάνουν όμως σχεδόν καθόλου χρήση τοξικών ουσιών. Πολύ μικρό ποσοστό αυτών προβαίνει σε ετήσιο check-up. Στην πλειοψηφία τους δεν αφιερώνουν αρκετό χρόνο για την οικογένεια, τους φίλους και τις αγαπημένες τους ασχολίες.

**Λέξεις κλειδιά:** Υγιεινοί τρόποι συμπεριφοράς, κάπνισμα, διαίτα, άσκηση, νοσηλευτές

## HEALTH ATTITUDES AND PROFESSIONALS OF HEALTH SERVICES

**Abstract AIM:** The purpose of this study was to estimate the health's attitudes of professional nurses and some of their habits that have to do with safety rules.

**Methods:** The study's sample consisted of 280 nurses, who work in hospitals of Athens. Specifically, 18.5% of the sample were men and 81.5% women. The age of these people was between 25 and 55 years old. 10.3% of the sample had University degree diploma and the rest of them Middle high school diploma (technological education). In order to collect the information, it was used a self-completed questionnaire of 20 closed ended questions.

**Results:** From the statistical analysis came out that: Health's attitudes supports 40.8% of the sample, while those who are married follow these rules in contrast to those who are not married and the results were statistically significant at the  $p < 0.001$  level.

1.5% of the married participants declare that uses addictive substances 'rarely', so is the 6.1% of the unmarried ones, appearing statistical significant results at the  $p < 0.001$  level.

Nurses smoke 'very much', in a percentage of 32.3%, with statistical significant results in contrast to those who do not smoke. 16% of the female nurses 'often' proceed in an annual check up and 6, 6% of the males participants, presenting statistical significant at the  $p < 0.002$  level.

10.4% of women and 4.9% of men 'never' sleep 7-8 hours a day. 44% of the participants who work over 10 years find 'rarely' spare time for favorite activities in contrast to the 7.5% of the sample which can find 'always' time. At the same time, 20.3% of those who work for 5-10 years have 'rarely' spare time in comparison to the 1.3% which always has, time presenting statistical significant results at the  $p < 0.001$  level.

**Conclusions:** From the data's analysis is revealed that the nurses smoke in high percentages, but they do not, however use toxic substances by no means. A small percentage proceeds in annual check up. The majority of the participants do not dedicate enough time for their families, their friends and their favorites occupations.

**Key words:** Health's attitudes, smoking, diet, exercise, nurses.

Υπεύθυνη αλληλογραφίας:  
Μαρβάκη Αικατερίνη  
Κων. Αθαγιάννη 12  
19003 Μαρκόπουλο

Corresponding Author:  
Marvaki Katerina  
12 Kon. Alaggiani  
19003 Markopoulo

## Εισαγωγή

Η υγεία έχει οριστεί ως μια δυναμική κατάσταση, κατά την οποία το άτομο που εργάζεται σε χώρους υγείας, όσον αφορά στην εξέλιξη και τη συμπεριφορά του, εφαρμόζει στο μέγιστο δυνατό, τη διακήρυξη κοινωνικής πολιτικής της Αμερικανικής ένωσης Νοσηλευτών. Υγεία δεν είναι μόνο η απουσία ασθένειας. Οι Kulbok και Balduin παρατηρούν ότι υπάρχει εννοιολογική σύγχυση ανάμεσα στους διάφορους όρους που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τις συμπεριφορές που προάγουν την υγεία. Εκτιμούν ότι δεν έχει σημειωθεί ακόμη καμία υποδειγματική μεταβολή, καθώς οι συμπεριφορές που προάγουν την υγεία χρησιμοποιούνται απλά, για να επιτευχθεί ο στόχος πρόληψης από κάποια ασθένεια, και όχι για να παρατηρηθεί ένα υψηλότερο επίπεδο ευεξίας και αυτοενεργοποίησης.<sup>1</sup> Οι κλινικοί Νοσηλευτές κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους είναι υποχρεωμένοι να εργάζονται κάτω από συνθήκες έντονου στρες<sup>2</sup>. Για την αντιμετώπιση του στρες υπάρχουν και προτείνονται διάφορα μέτρα (άσκηση, χαλάρωση), τα οποία θα πρέπει να εφαρμόζονται<sup>3</sup>. Οι νοσηλευτές όμως, οι οποίοι υπηρετούν τον ασθενή με σκοπό την ίαση του και τον υγιή με στόχο την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας του πόσο φροντίζουν και προσπίζουν τη δική τους υγεία. Αυτή την απάντηση φιλοδοξεί να δώσει η συγκεκριμένη μελέτη.

## Σκοπός

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής μελέτης ήταν η διερεύνηση των υγιεινών τρόπων συμπεριφοράς των νοσηλευτών καθώς και η τήρηση των κανόνων υγιεινής απ' αυτούς.

## Υλικό-ΜΕΘΟΔΟΣ

Τον πληθυσμό της μελέτης αποτέλεσαν 282 νοσηλευτές εργαζόμενοι σε νοσοκομεία της Αθήνας. Για τη συλλογή των στοιχείων χρησιμοποιήθηκε ειδικό ερωτηματολόγιο 20 ερωτήσεων κλειστού τύπου, το οποίο συντάχθηκε με βάση την Ελληνική και ξένη βιβλιογραφία. Περιλάμβανε εκτός από τις εξαρτημένες μεταβλητές και δημογραφικά στοιχεία, όπως το φύλο, την ηλικία, τα έτη εργασίας, την οικογενειακή κατάσταση και τον αριθμό των παιδιών, των εργαζομένων, ήταν ανώλυμο και όλος ο πληθυσμός της μελέτης αποτελούνταν από Έλληνες, που γνώριζαν την Ελληνική γλώσσα. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ενημερώθηκαν για το σκοπό της μελέτης και τηρήθηκαν όλες οι δεοντολογικές διαδικασίες.

Η στατιστική ανάλυση έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS και τη δοκιμασία  $\chi^2$  test.

## Αποτελέσματα

### Περιγραφικά αποτελέσματα

Από τους 282 νοσηλευτές που ρωτήθηκαν οι 230 ήταν γυναίκες και οι 52 άνδρες. Όσον αφορά στην ηλικία κυμαίνονταν από 25 έως 55 χρόνων και για την στατιστική ανάλυση χωρίστηκαν σε τρεις ηλικιακές ομάδες. Η ομάδα των 25-35 ετών με ποσοστό 52,1%, η ομάδα των 36-45 ετών και οι άνω των 46 που τα ποσοστά τους ήταν 35,2% και 12,4% αντίστοιχα. Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο, το 89,1% ήταν απόφοιτοι Τ.Ε.Ι. ενώ το 10,9% ήταν απόφοιτοι Πανεπιστημίου. Ως προς τα έτη εργασίας το 33,7% εργάζονταν λιγότερο από 5 χρόνια, το 26,6% εργάζονταν 5-10 χρόνια και το 38,3% πάνω από 10 χρόνια. Όσον αφορά στην οικογενειακή κατάσταση το 34,8% ήταν άγαμοι, το 60,6% έγγαμοι, ενώ μόνο το 4,2% του δείγματος βρίσκονταν σε κατάσταση χηρείας ή διαζυγίου. Το 44,7% δεν είχε παιδιά, το 12,8% είχε ένα παιδί, το 35,1% δύο και το 6,7% πάνω από δύο παιδιά.

Οι ερωτήσεις σε όλες τις απαντήσεις αναφέρονται στον πίνακα 1.

### Στατιστικά αποτελέσματα

Οι συγκρίσεις των αποτελεσμάτων έγιναν με βάση το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και τα έτη προϋπηρεσίας.

#### Σε σχέση με το φύλο:

Κάτω από 5 χρόνια εργάζεται το 32,3% των γυναικών και το 42,6% των ανδρών με σημαντική στατιστικά διαφορά  $p < 0.002$ , ενώ περισσότερα από 10 χρόνια εργάζεται το 44,2% των γυναικών και το 24,6% των ανδρών. Ζώνη ασφαλείας φορά πάντα το 62,1% των γυναικών και το 49,2% των ανδρών, με οριακή διαφορά  $p < 0.049$ . Χρήση εθιστικών ουσιών δεν έκανε ποτέ το 94,1% των γυναικών και το 88,5% των ανδρών. Συμπληρώματα διατροφής, βιταμίνες παίρνει συστηματικά μόνο το 0,4% των γυναικών. Ετήσιο check up κάνει συχνά το 16% των γυναικών και το 6,6% των ανδρών και διαφορά  $p < 0.002$ . Δεν κοιμάται ποτέ 7-8 ώρες το 24ωρο το 10,4% των γυναικών και το 4,9% των ανδρών.

Αφιερώνει χρόνο για την οικογένεια και τους φίλους πάντα το 35,3% των γυναικών και το 29,5% των ανδρών. Δε γυμνάζεται ποτέ το 44,2% των γυναικών

Πίνακας 1

ερώτηση	πάντα % %	ποτέ %	μερικές φορές %	δεν απάντησαν %
τηρείτε τους προληπτικούς κανόνες υγείας	40.8	2.1	57.1	
Υιοθετείτε μέτρα προστασίας (αντηλιακή κρέμα)	47.2	2.1	50.3	0.4
φοράτε ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο	63.7	32.7	3.6	
Κάνετε χρήση εθιστικών ουσιών	1.1	94.3	4.6	
Παίρνετε βιταμίνες-συμπληρώματα	3.6	68.1	28.3	
Κάνετε ετήσιο check-up	6.7	33	60.3	
Αναβάητε την επίσκεψή σας στο γιατρό	3.9	26.6	69.5	
Ξεχνάτε το ραντεβού με τον οδοντίατρο	0.7	55	44.3	
Κοιμάστε 7-8 ώρες/24ωρο	11.7	10.7	77.6	
Αντιμετωπίζετε προβλήματα ύπνου	4.6	29.8	64.6	
Αφιερώνετε χρόνο στην οικογένειά σας	33.7	0.7	65.6	
Έχετε χρόνο για τις αγαπημένες σας ασχολίες	5.7	10.6	82.7	
Γυμνάζεστε κάθε εβδομάδα	4.3	44.3	51.4	
Κάνετε δίαιτα	2.8	34.4	62.8	
Θα θέλατε να χάσετε βάρος	7.1	32.4	60.5	
Προσπαθείτε να μειώσετε την ποσότητα του νατρίου στη τροφή σας	4.6	41.6	53.8	
Καπνίζετε	32.3	41.1	26.6	
Διαβάζετε την ετικέτα των τροφών που αγοράζετε από το super market	16.7	18.1	65.2	
Βρίσκετε χρόνο για ένα γεύμα τη μέρα				
Με την οικογένειά σας	28.2	2.1	69.7	
Βγαίνετε έξω με φίλους	14.2	1.8	83.9	
Έχετε ευθύνη για τη διατήρηση της υγείας σας	52.8	1.1	46.1	

και το 39.3% των ανδρών. Ελέγχει συχνά την ετικέτα των τροφών που προμηθεύετε από το super market το 17.5% των γυναικών και το 14.8% των ανδρών. Το 31.6% των γυναικών έχει ένα γεύμα τη μέρα με την οικογένεια και το 27.9% των ανδρών, χωρίς σημαντική διαφορά μεταξύ τους. Πίστευαν πως έχουν ευθύνη οι ίδιοι για τη διατήρηση της υγείας τους το 53.9% των γυναικών και το 55.7% των ανδρών. (πίνακας 2)

#### Σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση:

Κανόνες υγιεινής τηρούν πάντα οι έγγαμοι σε ποσοστό 40% έναντι των αγάμων. Αντίθετα σπάνια τους τηρεί το

100% των αγάμων έναντι 5.2% των εγγάμων, διαφορά  $p < 0.001$ . Μέτρα για την προστασία τους από τον ήλιο λαμβάνει το 48.7% των εγγάμων και το 0% των αγάμων. Σπάνια χρήση εθιστικών ουσιών δήλωσε ότι έκανε το 1.5% των εγγάμων και το 6.1% των αγάμων με σημαντική διαφορά  $p < 0.001$ . Το 72.5% των εγγάμων και το 58.3% των αγάμων αναφέρουν ότι ποτέ δεν πήραν βιταμίνες ή κάποια συμπληρώματα διατροφής. Ετήσιο check up δεν κάνει ποτέ το 28.7% των άγαμων, το 33.7% των έγγαμων με σημαντική διαφορά  $p < 0.003$ . Όσον αφορά στη χρήση ζώνης ασφαλείας στις μετακινήσεις τους, ανεξάρτητα από την οικογενειακή κατάσταση, βρέθηκε

Πίνακας 2

Ερωτήσεις με στατιστικά σημαντική διαφορά	Άνδρες (%)	Γυναίκες (%)	$p$
Κάτω από πέντε έτη εργασίας	42.6	32.3	$p < 0.002$
Φοράτε ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο	49,2	62,1	$p < 0.049$
Κάνει ετήσιο check-up συχνά	6,6	16	$p < 0.002$

ότι το 59,7% κάνουν χρήση αυτής, με στατιστικά σημαντική διαφορά  $p < 0,001$  από εκείνους που δεν την χρησιμοποιούν καθόλου.

Το 50% των εγγάμων δε γυμνάζεται ποτέ σε σχέση με τις άλλες ομάδες με διαφορά  $p < 0,001$ . Οι άγαμοι εξασφαλίζουν συχνά 7-8 ώρες ύπνου το 24ωρο σε σχέση με τις άλλες ομάδες με διαφορά  $p < 0,002$ . Χρόνο στην οικογένειά τους αφιερώνει το 38% των εγγάμων και το 27% των αγάμων.

Οι νοσηλευτές στην πλειονότητά τους, 34,2% δεν προβαίνουν «ποτέ» σε δίαιτα, σε αντίθεση με το 2,4%, αυτό μάλλον επηρεάζεται από την οικογενειακή τους κατάσταση, αφού το 21,7% των αγάμων νοσηλευτών συχνά κάνει δίαιτα, σε αντίθεση με το 8,5% των εγγάμων, με στατιστικά σημαντική διαφορά  $p < 0,003$ . Όσον αφορά στη χρήση αλατιού στην καθημερινή τους διατροφή, το 42,9% το χρησιμοποιεί σε αντίθεση με το 4,8%, που απαντά πως το αποφεύγει, με στατιστικά σημαντική διαφορά  $p < 0,001$ . (πίνακας 3)

#### Σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο:

Συχνά χρησιμοποιεί σκευάσματα βιταμινών το 11,1% των απόφοιτων πανεπιστημιακής εκπαίδευσης σε σχέση με το 5,2% της τεχνολογικής και διαφορά  $p < 0,001$ .

Διαφορά, ( $p < 0,001$ ) σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο, παρατηρείται όσον αφορά στο κάπνισμα ανάμεσα

στους απόφοιτους Τ.Ε.Ι. οι οποίοι καπνίζουν περισσότερο με ποσοστό 48,7%, και Πανεπιστημίου με ποσοστό 22,2%. (πίνακας 4)

#### Σε σχέση με τα έτη προϋπηρεσίας:

Οι εργαζόμενοι 5-10 χρόνια (ποσοστό 8,9%) φαίνεται να κοιμούνται λιγότερο σε σχέση με αυτούς που εργάζονται  $< 5$  έτη και  $> 10$  έτη (ποσοστό 15,9% και 14,2% αντίστοιχα), εμφανίζοντας σημαντική στατιστικά διαφορά  $p < 0,001$ .

Το 44% των ατόμων που εργάζονται  $> 10$  χρόνια, βρίσκει «σπάνια» ελεύθερο χρόνο για τις αγαπημένες του ασχολίες σε αντίθεση με το 7,5% που βρίσκει «πάντα»,  $p < 0,001$  (πίνακας 5)

### Συζήτηση

Σχολιάζοντας τα αποτελέσματα της μελέτης-έρευνας παρατηρούμε τα εξής:

Η πλειοψηφία του δείγματος είναι γυναίκες οι οποίες και εργάζονται περισσότερα χρόνια σε σχέση με τους άνδρες, αυτό σχετίζεται με το γεγονός ότι η νοσηλευτική στο παρελθόν ήταν κατ' εξοχήν γυναικείο επάγγελμα, στις μέρες μας όμως οι γυναίκες και πάλι είναι περισσότερες έναντι των ανδρών.

Πίνακας 3

Ερωτήσεις με στατιστικά σημαντική διαφορά	Άγαμοι (%)	Έγγαμοι (%)	$p$
Τηρούν σπάνια προληπτικούς κανόνες υγείας	100	5,2	$p < 0,001$
Κάνουν σπάνια χρήση εθιστικών ουσιών	6,1	1,5	$p < 0,001$
Δεν κάνουν ετήσιο check-up ποτέ	28,7	33,7	$p < 0,003$
Νοσηλευτές που κάνουν συχνά δίαιτα	21,7	8,5	$p < 0,003$
Χρησιμοποιούν αλάτι στις τροφές που καταναλώνει			$p < 0,001$

Πίνακας 4

Ερωτήσεις με στατιστικά σημαντική διαφορά	Απόφοιτοι Τ.Ε.Ι. %	Απόφοιτοι Πανεπιστημίου %	$p$
Χρησιμοποιούν σκευάσματα βιταμινών	5,2	11,1	$p < 0,001$
Καπνίζουν	48,7	22,2	$p < 0,001$

Πίνακας 5

Ερωτήσεις με στατιστικά σημαντική διαφορά	5-10 χρόνια (%)	$< 5$ έτη (%)	$> 10$ έτη (%)	$p$
Κοιμούνται 7-8 ώρες/24ωρο	8,9	15,9	14,2	$p < 0,001$
Έχουν σπάνια χρόνο για αγαπημένες ασχολίες	20,3	7,5	44	$p < 0,001$

Στην προσωπική τους ζωή, οι επαγγελματίες υγείας φαίνεται να τηρούν κάποιους από τους κανόνες ασφαλείας, όπως αυτός της χρήσης ζώνης ασφαλείας κατά την οδήγηση. Ανάλογη Αγγλική έρευνα που έγινε το 1997 σε 92 νοσηλεύτριες στο Χονγκ-Κονγκ αναφέρει ότι οι περισσότεροι νοσηλευτές δε χρησιμοποιούν κατά την οδήγηση ζώνη ασφαλείας<sup>4,5</sup>. «Η χρήση της ζώνης ασφαλείας κατά την οδήγηση μπορεί να σώσει τη ζωή σου», αυτό το μήνυμα προέκυψε από μελέτη-έρευνα στις Η.Π.Α. το 1991<sup>6</sup>. Στο εξωτερικό αξιολογώντας τη συμπεριφορά των νοσηλευτών κατά την οδήγηση, συνεκτιμούν και τον παράγοντα αλκοόλη, όπως έγινε σε ερευνητική μελέτη του 1991 στη Σκωτία. Η έρευνα αυτή με δείγμα 600 νοσηλευτών αναφέρει ότι οι γυναίκες που εργάζονται σε ψυχιατρικές κλινικές καταναλώνουν περισσότερο αλκοόλη από τις νοσηλεύτριες άηλων ειδικοτήτων. Αποτέλεσμα της αυξημένης κατανάλωσης αλκοόλη είναι να γίνονται το ίδιο αποδέκτες των αρνητικών συνεπειών που αυτό έχει, όπως τα πολύ συχνά αυτοκινητιστικά δυστυχήματα<sup>7</sup>.

Στην Ελλάδα και σε έρευνα του εργαστηρίου υγιεινής και επιδημιολογίας αναφέρεται ότι «η ζώνη μας δένει με τη ζωή» και ότι θα πρέπει να συνεχιστεί η εκστρατεία για τη χρήση αυτής σε συνδυασμό βέβαια και με την εφαρμογή της κείμενης νομοθεσίας. Με τον τρόπο αυτό η Ελλάδα θα μπορέσει να γίνει και η ίδια μια από τις χώρες με υψηλά ποσοστά χρήσης της ζώνης, ώστε να αποφευχθούν στο μέλλον θάνατοι από τροχαία ατυχήματα.<sup>8</sup>

Ένα μικρό σχετικά ποσοστό (8,9%) μπορεί και κοιμάται για ένα ικανοποιητικό σύνολο ωρών με στατιστικά σημαντική διαφορά  $p < 0,002$  σε σχέση με αυτούς που δεν το πετυχαίνουν. Σε ανάλογη έρευνα που έγινε στην Αγγλία το 1997, αναφέρεται ότι το 50% του δείγματος κοιμάται 7-8 ώρες την ημέρα<sup>4</sup>.

Ανεξάρτητα από τα έτη εργασίας τους οι νοσηλευτές σπάνια διαθέτουν χρόνο για τις αγαπημένες τους ασχολίες σε ποσοστό 44%, σε αντίθεση με αυτούς που πάντα μπορούν και αφιερώνουν χρόνο για πράγματα που τους ευχαριστούν σε ποσοστό 7,5% με σημαντική στατιστικά διαφορά  $p < 0,001$ . Αυτό συνδέεται κυρίως με το κοπιαστικό επάγγελμα του νοσηλευτή, που κουράζεται πολύ στην εργασία του. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 199 νοσηλευτές βρέθηκε, ότι η συναισθηματική εξάντληση συνδέεται θετικά με την κοπιαστική εργασία<sup>9</sup>, ενώ σε άλλες μελέτες αποδεικνύεται ότι οι νοσηλευτές βιώνουν και έντονο στρες.<sup>10</sup> Το κυκλικό ωράριο αποτελεί πηγή άγχους στους νοσηλευτές. Η οικογενειακή ζωή τους μπορεί να επηρεαστεί από την εργασία τους και το αντίστροφο. Οι συχνές βάρδιες οδηγούν τα μέλη της οικογένειας τους στην αποξένωση.<sup>11</sup>

Γυμνάζεται κατά τη διάρκεια της εβδομάδας «πάντα» μόνο το 9,7% και το 2,2% των νοσηλευτών που εργάζονταν <5 και >10 χρόνια αντίστοιχα. Άλλη μελέτη-έρευνα έδειξε ότι το 49% των νοσηλευτών δεν ασκείται

καθόλου. Πρόσφατη μελέτη έγινε στις Η.Π.Α. το 2004, αξιολογώντας το κατά πόσο οι νοσηλευτές βρίσκουν χρόνο για άσκηση<sup>12</sup>. Τον Απρίλιο του 1996 στη Δανία κλήθηκαν 106 νοσηλευτές να συμμετάσχουν σε ένα πρόγραμμα γυμναστικής για 8 εβδομάδες, για να μπορέσουν οι ερευνητές να ελέγξουν, αν με την άσκηση αντιμετωπίζονται τα μυοσκελετικά συμπτώματα που εκδηλώνονται και γενικότερα τη φυσική τους κατάσταση. Από αυτούς συμμετείχαν τελικά οι 86. Μετά το τέλος του προγράμματος οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η άσκηση μειώνει τα μυοσκελετικά προβλήματα και δυναμώνει τους μυς.<sup>13</sup> Αξίζει να σημειωθεί ότι στη μελέτη βέβαια δεν συμμετείχαν στο σύνολό τους οι νοσηλευτές που προσκλήθηκαν.

Το 48,8% του δείγματος είναι καπνιστές, με στατιστικά σημαντική διαφορά  $p < 0,001$  έναντι αυτών που δεν καπνίζουν. Το κάπνισμα ως συνήθεια πολύ επιβλαβής για την υγεία έχει απασχολήσει και απασχολεί ακόμη τη διεθνή κοινότητα πολλής δεκαετίας μέχρι σήμερα. Μελέτη που έγινε στην Αυστραλία το 2002 αναφέρει ότι οι γυναίκες καπνίζουν περισσότερο<sup>14</sup>. Σε έρευνα 100 νοσηλευτών το 46% καταναλώνει ένα πακέτο τσιγάρα τη μέρα<sup>15</sup>. Σε άλλη μελέτη-έρευνα που έγινε το 2003 στην Αγγλία, αποδείχθηκε ότι οι επαγγελματίες υγείας που είναι καπνιστές αφιερώνουν λιγότερο χρόνο στους ασθενείς κατά τη διάρκεια του ωραρίου τους σε σχέση με τους μη καπνίζοντες<sup>16</sup>. Η «ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των επαγγελματιών υγείας» γενικά αποτέλεσε αντικείμενο μελέτης και στις Η.Π.Α. το 1993<sup>17</sup>.

Σε ετήσιο check up υποβάλλεται «πάντα» πολύ μικρό ποσοστό του δείγματος.

Μελέτη που έγινε στην Αγγλία το 1997 αναφέρει, ότι ο ετήσιος έλεγχος τυγχάνει ιδιαίτερης προσοχής από τους επαγγελματίες υγείας, και κυρίως ότι έχει σχέση με την υγιεινή των δοντιών.

Την ετικέτα των τροφών που προμηθεύονται από τα super markets ένα σημαντικό ποσοστό, δεν τη διαβάζει ποτέ, αντίθετα τα δύο τρίτα του δείγματος το κάνουν κάποιες φορές. Το αποτέλεσμα αυτό είναι απογοητευτικό τη στιγμή που στις μέρες μας γίνεται πολύς λόγος και από τα Μ.Μ.Ε. για την προσοχή που πρέπει να δείχνουν γενικά, οι καταναλωτές όταν αγοράζουν τρόφιμα.

## Συμπεράσματα

Αξιολογώντας τα πιο σημαντικά ευρήματα της έρευνας διαπιστώνουμε ότι:

- Οι νοσηλευτές καπνίζουν σε υψηλά ποσοστά.
- Δε φροντίζουν ιδιαίτερα για κάποιο ετήσιο check-up.
- Λίγοι βρίσκουν χρόνο για την οικογένεια και τις αγαπημένες τους ασχολίες.
- Πολύ μικρό ποσοστό γυμνάζεται κάθε εβδομάδα.
- Οι νοσηλευτές δεν κάνουν χρήση ναρκωτικών.

## Βιβλιογραφία

1. Karen M. Stolte. Ευεξία, Εκδόσεις Παρισιάνος Αθήνα 2005:3-7
2. Αδαήν Ε. Πρόληψη-αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης των νοσηλευτών. Νοσηλευτική 2002,41,2:169-173
3. Seuntjens A. Burnout in Nursing. What it is and how to prevent it. Nursing Administration Quarterly 1982, Fall:12-19
4. Norhcott,-N; Nurses 'experiences as patient's relatives. England 1997.
5. Callanhan,-P; Fun,-M-K;Yee,-f-c. Hong-Kong nurse's health -related behaviours:implications for nurse's role in health promotion. J-Adv-Nurs.1997 Jun; 25(6);1276-82.
6. Anonymous; Using seat belts can help save your own life.RN.1991Sep;54(9):7,9.
7. Plant,M-L;Plant,-M-A;Foster,J;Alcohol,tobacco and illicit drug use amongst nurses: a Scottish study. Drug-Alchol-Depend.1991 Aug;28(2):195-202.
8. Σκαθκίδου α., Πετρίδου Ε., Στάππα Μ., Τσούφης Ι., Παπαδόπουλος Φ., Τριχόπουλος Δ. Αποτελεσματικότητα μιας απαρτιωμένης προσπάθειας για αύξηση της χρήσης της ζώνης ασφαλείας. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής 1999,16,5:464-472
9. Αδαήν Ε., Πριάμη Μ., Ευαγγέλου Ελένη., Υφαντή Μ., Μούγια Β. Επαγγελματική εξουθένωση και εργασιακό περιβάλλον ψυχιατρικού νοσηλευτικού προσωπικού. Νοσηλευτική 2002, 1:105-114
10. Ουζούνη Χ. Το στρες των νοσηλευτών που εργάζονται σε Ψυχιατρικά τμήματα. Νοσηλευτική 2004, 43,3:297-303
11. Μιχαηλοπούλου Α. Το άγχος των νοσηλευτών που εργάζονται στο Τ.Ε.Π. Νοσηλευτική 2003,42,3,293-298
12. Weiss B. Finding time for fitness. United States 2004. Dec,67 (12):53-4.
13. Skargren,-E ,Oberg,-B .Effects of an exercise program on musculoskeletal symptoms and physical capacity among nursing staff.Scand-J-Med-Sci-Sports.1996 Apr;6(2):122-30.
14. Ohida,-T; Kawahara,-K; Osaki,- Y; Sone ,-T;Kamal,-A; Kawaguchi,-T;Sekiyama,-M;Harita,-A;Minowa,-M.Behaviors and attitudes towards smoking among the nurses in Japan.J.Epidimiol.2000 Sep;10(5) :344-348.
15. Παπαδημητρίου Μ., Γιαννοπούλου Β., Καραγιαννοπούλου Α. Οι επιπτώσεις του επαγγέλματος στη διατροφή του νοσηλευτικού προσωπικού. Νοσηλευτική 2002, 3:329-336
16. John U., Hanke M., Tobacco-smoking prevalence among physicians and nurses in countries with different tobacco-control activities. England 2003 Jun; 12(3): 235-7.
17. Bormam,-J-S.Chief nurse executive's balance of their work and personal lives.Nurs-Adm-Q.1993 Fall;18(1)30-9.