

Vardiyalı Çalışma ve Uyku

Nurdoğan Yavuz

Life Port Hospital, Çorlu/Tekirdağ

Şubat 2014'de yayınlanan ICSD-3 Uyku Bozuklukları Sınıflandırılmasına göre; "vardiyalı çalışma" IV. Grupdaki sirkadiyen ritim uyku-uyanıklık bozukluklarının alt başlığında bir hastalık olarak tanımlanmıştır.

Sirkadiyen ritim, hipotalamustaki suprachiasmatic nucleusun (SCN) sabahları güneş ışını ile uyarılması sonucunda harekete geçer. Uyku-uyanıklık döngüsü, vücut sıcaklığı ve birçok hormon salınımını düzenler.

Uyku süre ve zamanı tüm canlılar için genetik olarak kodlanmıştır. Güneş ışığı belirleyici işarettir. Gündüz uyanık, gece uykuda olmalıyız. Fizyolojik uyku-uyanıklık ritminin değiştirilmeye çalışılması sorunlara neden olur. Vardiyalı çalışma, uyku fizyolojisini değiştirmeye yönelik istenmeyen bir durumdur.

Uyku eksikliğinde; yorgunluk, baş ağrısı, bulantı, ağrıya duyarlılıkta artma, koordinasyon bozukluğu, iritabilite, konsantrasyon bozukluğu, mutsuzluk, farkındalığın azalması, beden ısısında düşme, çarpıntı gibi yakınmalarla karşılaşırız.

Günlük uykuda 3 saatlik azalma davranışları ve performansı etkiler. Bir gecelik tam uykusuzlukta performans belirgin azalır. Üç gün uyumayan kişi; algılama, düşünme, karar verme gibi işlevleri sürdüremez.

T.C. Anayasa'sının "**Sosyal, Ekonomik Haklar ve Ödevler**" bölümü, 4857 Sayılı İş Kanunu, 6331 Sayılı İş Sağlığı ve İş Güvenliği Kanunu, ilgili yönetmelikler çalışma yaşamını düzenler. Uluslararası Çalışma Örgütü'nün kabul ettiği ilk sözleşme (13 Haziran 1921), günde 8 saat, haftada 48 saat çalışmadır. Avrupa Birliği'nin 4 Kasım 2003 tarihli direktifinde vardiyalı çalışma tanımlanmaktadır.

Geleneksel Çalışma Biçimi: 08.00-17.00 saatleri arası, haftada 5 gün çalışmadır.

Endüstrinin gelişmesi, teknolojik zorunluluk, kesintisiz üretim yapma gerekliliği, kamu yararı, üretim araç ve gereçlerinden daha çok yararlanma, fazla kazanç sağlama isteği, geleneksel çalışmanın yerini, 7 gün 24 saatlik, devamlı çalışmaya bırakıyor. Günün farklı saatlerinde çalışma, esnek çalışma, vardiyalı çalışma gibi uygulamalar tanımlandı. Vardiyalı çalışma, genel olarak bir çalışma biçimi olup aynı zamanda bir iş örgütlenme tekniğidir.

Günümüzde, çalışanların yaklaşık beşte biri (%20) vardiyalı çalışıyor. Değişik vardiya sistemlerinin, kendilerine özgü avantajları ve dezavantajları vardır. İşletme açısından uyum, performans, verimlilik, işçi sağlığı, iş güvenliği gibi özellikler takip ediliyor. Uluslararası belgelerde ve 4857 sayılı İş Kanunu'nda gece çalışanlara koruyucu hükümler getirilmiştir.

Gece çalışmanın olumsuz etkileri, başlangıçta görmezden gelinmiş ve yalnızca üretimin sürekliliğine önem verilmiştir. Sosyal kalkınmanın ve uyku tıbbının gelişmesiyle araştırmalar yapılmaya başlanmış, özellikle gece vardiyasında çalışmanın yarattığı olumsuzluklar ortaya çıkarılmıştır.

Dönüşümlü vardiyada çalışanların %70'i uykuya dalmada zorlanır, uyku süreleri 1-4 saat daha kısadır. Kronik yorgunluk, bellek, dikkat, sindirim, kardiyovasküler sistem, kanser, psikolojik, sosyolojik konularla ilgili yakınmalar ortaya çıkıyor. Normal uykuya geçilmesiyle hızla düzelir.

Vardiyalı çalışmanın olumsuz etkilerinden korunmak mümkündür. İşletme ve bireysel düzeyde; teknik, tıbbi ve idari önlemler sorunları azaltabiliyor. İşletme düzeyindeki önlemler; ortamın iyileştirilmesi, yeterli aydınlatma, havalandırma, vardiya düzenlerinin tasarımı ve eğitimlerden oluşur. Bireysel iyileştirmeler ise; kaliteli uyku, sağlıklı beslenme ve stresle mücadeledir. İşe giriş muayeneleri, periyodik muayeneler, saptanan sorunların tedavisi tıbbi önlemlerdir.

1990'lı yıllarda Türkiye Sivil Havacılık Sendikası ile THY arasındaki iş sözleşmelerinde; vardiyalı çalışan personele "vardiya prim ödenmesi" kabul edildi. 1991-1992 yıllarında 2'li vardiyada çalışanlara 184.125 TL, 3'lü vardiyada çalışanlara 368.250 TL ödendi.

Hizmet ve bazı sanayi kuruluşlarında zorunlu olan, asosyal çalışma saatleri olarak adlandırılan vardiyalı çalışma; biyolojik saati bozuyor, sağlık, güvenlik ve sosyal açıdan sorunlara neden oluyor. Uyku tıbbının gelişimi ve alınabilecek önlemlerle; işçi, iş sağlığı ve kaza risklerinin azaltılabileceğine inanıyoruz.