

**T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**CERRAHİ YOĞUN BAKIM ÜNİTELERİNDE  
ÇALIŞAN HEMŞİRELERİN VÜCUT MEKANİĞİ  
KONUSUNDAKİ BİLGİ VE  
UYGULAMALARININ İNCELENMESİ**

**EMİNE GÜNDAŞ**

**Danışman Öğretim Üyesi:Yrd. Doç Dr. Seyhan ÇITLIK SARITAŞ**

**MALATYA-2013**

**T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**CERRAHİ YOĞUN BAKIM ÜNİTELERİNDE  
ÇALIŞAN HEMŞİRELERİN VÜCUT  
MEKANİĞİ KONUSUNDAKİ BİLGİ VE  
UYGULAMALARININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS BİTİRME PROJESİ**

**Emine GÜNDAŞ  
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN  
Yrd. Doç Dr. Seyhan ÇITLIK SARITAŞ**

**MALATYA- 2013**

## TEŞEKKÜR

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans dönem projesi olarak hazırlanan bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde bana danışmanlık yaparak yardım ve desteğini esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Seyhan ÇITLIK SARITAŞ'a, projenin değerlendirilmesinde bana göstermiş oldukları her türlü bilimsel destekten dolayı Sayın Prof. Dr. Behice ERCİ, Sayın Yrd. Doç. Dr. Meral UCUZAL ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Serdar SARITAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çalışma süresince yardımlarını esirgemeyen, verilerin toplanması aşamasında büyük desteklerini gördüğüm hemşire arkadaşlarıma ve yüksek lisans dönemi sürecinde maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen eşime ve kızıma teşekkür ederim.

Emine GÜNDAŞ

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı cerrahi yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin vücut mekaniği konusundaki bilgi ve uygulamalarının incelenmesidir.

Tanımlayıcı olarak yapılan bu araştırma Ağustos 2012- Şubat 2013 tarihleri arasında; Diyarbakır Eğitim ve Araştırma Hastanesi Cerrahi Yoğun Bakım Servislerinde (56 hemşire) ve Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Cerrahi Yoğun Bakım Servislerinde çalışmakta olan hemşirelerle (31 hemşire) gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında; “Hemşire Vücut Mekaniği Bilgi Ve Uygulama Formu” kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan hemşirelerin % 64.4’ünün fiziksel egzersiz yapmadığı; egzersiz yapanların %27.6’sının yürüyüş yaptığı; %74.7’sinin oturma pozisyonunu yanlış uyguladığı; % 61’inin; ayakta, iki ayak üstünde dengeli olarak çalıştığı %30’unun tanısı konulmuş bir kas-iskelet sistemi rahatsızlığı olduğu belirlenmiştir.

Cerrahi yoğun bakım ünitelerinin çalışma ortamlarının iyileştirilmesinin yanında hemşirelere vücut mekaniği ve uygulamaları hakkında hizmetiçi eğitim verilmesi önerilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Vücut Mekaniği, Cerrahi Yoğun Bakım Ünitesi, Hemşire, Bilgi, Uygulama

## ABSTRACT

### **Nurses Working in Surgical Intensive Care Units Related Knowledge and Practices Investigation of Body Mechanics**

The aim of this study is to determine the surgical intensive care nurses' knowledge and practices about body mechanics.

The study designed as a descriptive one and was performed on 87 nurses who were working at Dicle University Hospital (31 nurses) and Diyarbakır Research Hospital (56 nurses) between August 2012 – February 2013. The data was collected by using a form named "Nurse Body Mechanics Information and Application Form". Descriptive statistics were used to evaluate the data.

It is found that , 64.4% of nurses who attended the research were not doing physical exercise. While 27.6% of the participants do jogging, 74.7.1% of them have inadvisable sitting position, 61% of them work on two feet at a balanced position and it is stated that 30 % of the participants have a diagnosed muscle skeleton disorder.

Besides improving the working conditions of the surgical intensive care units, the nurses can be advised to take training on body mechanics and practices .

**Key Words:** Body Mechanics, Surgical Intensive Care Unit, Nurse, Knowledge, Practice

## İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET .....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
1.GİRİŞ .....	1
2. GEREÇ ve YÖNTEM.....	3
2.1. Araştırmanın Türü.....	3
2.2. Araştırmanın Yapıldığı Tarih ve Yer .....	3
2.3. Araştırmanın Evren ve Örnekleme .....	3
2.4. Veri Toplama Araçları .....	3
2.5. Verilerin Toplanması .....	4
2.6. Verilerin Değerlendirilmesi .....	4
2.7. Araştırmanın Etik Yönü.....	5
2.8. Araştırmanın sınırlılıkları.....	5
3. BULGULAR.....	6
4. TARTIŞMA .....	9
5.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	12
KAYNAKLAR.....	13
EKLER.....	16
EK-1: Anket Formu .....	16
EK 2: Dicle Üniversitesi Etik Kurul Kararı .....	18
EK 3: Ölçek Kullanım İzni .....	19
ÖZGEÇMİŞ .....	20

**TABLULAR DİZİNİ**

Tablo 3. 1: Hemşirelerin Tanıtıcı Özellikleri.....	6
Tablo 3. 2: Hemşirelerin Vücut Mekanikleriyle İlgili Pozisyonlara Göre Dağılımı....	7
Tablo 3. 3: Hemşirelerin Mekanik Zorlanmaya Neden Olan Uygulamalarda Çalışma Durumları.....	7
Tablo 3. 4: Hemşirelerin Çalışma Postürleri.....	8
Tablo 3. 5: Hemşirelerin Tanılanan Hastalık Durumları.....	8

## 1.GİRİŞ

İnsan vücudunu oluşturan kas, eklem, kemik ve sinirlerin diğer sistemlerle iş birliği halinde çalışmasını öğreten bilime vücut mekaniği adı verilir (1). Kişinin sahip olduğu kaslarını ustaca kullanılıp, doğru hareket etmesi, düzgün bir duruşa sahip olması ve bu kaslarını çeşitli işlerde nasıl kullanacağı vücut mekaniği ilkeleri ile açıklanabilir (2).

Hemşireler mesleklerini uygularken, işe bağlı ve çalışma çevresinden kaynaklanan travmalar, fiziksel, kimyasal, biyolojik ve psikolojik/sosyal zararlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu zararlara bağlı olarak ortaya çıkan bazı sağlık yakınmaları, kuşkusuz iş verimini düşürmekte, kurumun ekonomik kaybına, kazaların artması ve hemşirelerin bakım verdiği kişilerin doğrudan risk altında kalmasına neden olmaktadır (3).

Hemşirelik mesleğinin dinamik bir yapıya sahip olması sürekli ayakta çalışmayı gerektirmektedir. Hastaya yapılan uygulamaların büyük çoğunluğunun tedavi odasında ayakta hazırlanması, hemşirelerin iş gücünü arttırmaktadır. Tedavi odaları; özellikle hasta ilaçları, bakım materyalleri ve diğer tedavilerin hastaya verilmek için hazırlandığı ve depolandığı, işin yoğun olduğu bir mekandır. Hemşire zamanının önemli bir bölümünü bu mekanda çalışarak geçirmektedir (4).

Hemşirelerin karşı karşıya kaldığı olumsuz durumlar çalıştıkları bölüme göre değişebilmektedir. Özellikle yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşireler daha fazla riskle karşı karşıya bulunmaktadır. (19). Diğer alanlardan farklı olarak yoğun bakım hemşireliği özel eğitimleri, uygulamaları, araştırmaları ve araştırma sonuçlarından yararlanmayı gerekli kılan bir hemşirelik alanıdır. Amerikan Kritik Bakım Hemşireler Birliği (American Association of Critical Care Nurses) yoğun bakım hemşireliğini; insan hayatını tehdit eden etkenlere karşı savaşan, büyük bir bilgi gereksinimi, yetenek ve yargı gerektiren önemli ve özel bir görev olarak tanımlamaktadır (5).

Yoğun bakım ünitelerinde (YBÜ) tedavi gören hastalar çoğunlukla yatağa bağımlı ve bilinçsiz hastalardır. Hastaların pozisyon değişikliği, giyinme, soyunma, banyo, tuvalet ihtiyacı gibi günlük yaşam aktivitelerinin büyük çoğunluğu hemşireler tarafından yerine getirilmektedir. Bu sebeple YBÜ'nde çalışan hemşirelerde özellikle kas - iskelet rahatsızlıkları görülme olasılığı yüksektir (4,26,27). Hemşireler arasında



yapılan araştırmalarda özellikle bel ve sırt ağrılarının çok sık görüldüğü tespit edilmiştir (6,10).

Bel ve sırt ağrıları gibi ağrıların bu kadar sık görülmesinde çalışma ortamının ve koşullarının yanı sıra vücut mekaniklerinin doğru kullanılmamasının da etkisi büyüktür (11). Bu noktada hemşirelerin vücut mekaniği konusundaki bilgi ve uygulamaları ön plana çıkmaktadır. Hemşire, vücut mekaniği ilkelerini iyi bilmelidir. Çünkü hemşirelik uygulama ve işlevlerinde, gerekli araç/grecin taşınmasının yanı sıra, hastanın kaldırılması ya da çevrilmesi gibi işlevlerde de vücut mekaniğini sıklıkla kullanacaktır. Hemşire kendi vücut mekaniğine zen gösterirken, aynı zamanda, hastasına ve ailesine de bu konuda eğitim vermelidir (12).

### **Amaç**

Bu araştırmanın amacı cerrahi yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin vücut mekaniği konusundaki bilgi ve uygulamalarının incelenmesidir.

## **2. GEREÇ ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Türü**

Bu çalışma tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

### **2.2. Araştırmanın Yapıldığı Tarih ve Yer**

Araştırma Ağustos 2012-Şubat 2013 tarihleri arasında; Diyarbakır Eğitim ve Araştırma Hastanesi Cerrahi Yoğun Bakım Servislerinde, (56 hemşire) Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Cerrahi Yoğun Bakım Servislerinde çalışmakta olan hemşirelerle (31 hemşire) gerçekleştirilmiştir.

Diyarbakır Eğitim ve Araştırma Hastanesinde 5 cerrahi yoğun bakım ünitesi bulunmaktadır. Bu yoğun bakım ünitelerinde 62 hemşire çalışmaktadır. Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Cerrahi Yoğun Bakım Servisinde 7 cerrahi yoğun bakım ünitesi bulunmaktadır. Bu yoğun bakım ünitelerinde 78 hemşire çalışmaktadır.

### **2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini Diyarbakır Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Cerrahi Yoğun Bakım Servislerinde çalışmakta olan 140 hemşire oluşturmuştur.

Araştırmanın örnekleme, herhangi bir örnekleme yöntemine başvurulmadan uygulama zamanında hastanede bulunan ve gönüllü olarak çalışmaya katılan 87 hemşireden oluşmuştur. Buna göre, Dicle Üniversitesi Hastanesinden 31 hemşire araştırmanın %35.6'sını, Diyarbakır Eğitim ve Araştırma Hastanesinden 56 hemşire araştırmanın %64.4'ünü oluşturmaktadır

### **2.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada 2 bölümden oluşan “Hemşire Vücut Mekanikliği Bilgi Ve Uygulama Formu” kullanılmıştır.

Birinci bölüm; çalışmaya katılan hemşirelerin tanıtıcı özelliklerini belirlemek

amacıyla hazırlanmıştır. Bu bölümde hemşirelere yöneltilen 7 soruda çalıştığı hastane, yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, eğitim durumu, kaç yıldır hemşirelik ve yoğun bakım hemşireliği yaptığı ve fiziksel egzersiz durumu sorulmuştur.

Hemşirelerin yoğun bakım ünitesinde vücut mekaniği bilgi ve uygulamaları ile ilgili soruların yer aldığı ikinci bölümde 7 soru bulunmaktadır. Bunlar; ayda kaç nöbet ve kaç saat olarak tuttıkları, mekanik zorlanmaya neden olabilecek bazı bakım uygulamalarını yapma durumları, çalışma vardiyası içinde hangi pozisyonda çalıştıkları, doğru ve yanlış vücut mekaniği ilkelerinden hangilerini uygulayıp uygulamadıkları, hekim tarafından tanısı konulmuş kas- iskelet sistemi rahatsızlıklarının bulunup bulunmadığı şeklinde hazırlanmıştır.

## **2.5. Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanmasında; İlçe (4) tarafından geliştirilen “Hemşire Vücut Mekaniği Bilgi Ve Uygulama Formu” izin alınarak kullanılmıştır (EK 1). Veriler Ocak 2013– Şubat 2013 tarihleri arasında araştırmaya gönüllü katılan hemşirelerle yüz yüze görüşülerek araştırmacı tarafından toplanmıştır.

## **2.6. Verilerin Değerlendirilmesi**

Verilerin analizi araştırmacı tarafından kodlandıktan sonra SPSS (Statistical Programme for Social Sciences) 17.0 hazır istatistik programında yapılmıştır. Hemşirelerin tanıtıcı özelliklerini ve vücut mekaniği konusundaki bilgi ve uygulamalarını incelemek amacıyla yüzdelik dağılımlar , aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (SS) kullanılmıştır

## 2.7. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce Diyarbakır il Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır (EK 2). Araştırma kapsamındaki hemşirelerin haklarının korunması için araştırma verilerini toplamaya başlamadan önce hemşirelere, araştırmanın yapılma amacı, süresi ve araştırma süresince yapılacak işlemler açıklanarak “Aydınlatılmış Onam” ilkesine uyulmuştur.

Hemşirelerin istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri belirtilerek “Özerklik” ilkesi, bireysel bilgilerin araştırmacı ile paylaşıldıktan sonra korunacağı söylenerek “Gizlilik ve Gizliliğin Korunması” ilkesine uyulmasına özen gösterilmiştir. Elde edilen bilgilerin ve cevaplayanın kimliğinin gizli tutulacağı belirtilerek “Kimliksizlik ve Güvenlik” ilkesi yerine getirilmiştir (13,14).

## 2.8. Araştırmanın sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılığı cerrahi yoğun bakım hemşireleri ile tek grupta yapılmasıdır. Bu nedenle araştırma sonuçları sadece bu gruba genellenebilir.

### 3. BULGULAR

**Tablo 3. 1: Hemşirelerin Tanıtıcı Özellikleri**

Sosyo- Demografik Özellikler	S	%
<b>Yaş</b>		
18- 22	10	11.5
23- 27	42	48.3
28-32	21	24.1
33-37	12	13.8
38 Yaş ve Üstü	2	2.3
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	43	49.4
Evli	44	50.6
<b>Son Mezun Olduğu Okul</b>		
Sağlık Meslek Lisesi	19	21.8
Ön lisans	13	14.9
Lisans	53	60.9
Lisansüstü	2	2.3
<b>Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu</b>		
Hayır	56	64.4
Evet	31	35.6
<b>Fiziksel Egzersiz Çeşidi</b>		
Yürüyüş	24	27.6
Aerobik/Vücut Hareketleri	7	8.0
<b>Çalışma Biçimi</b>		
Gündüz	4	4.6
16 Saat Nöbet	45	51.7
24 Saat Nöbet	38	43.7
<b>Çalışma Süreleri (ay)</b>		X±SS
Hemşire olarak	71	2,97
Yoğun Bakım Hemşiresi olarak	34	6,79

Araştırmaya katılan hemşirelerin % 48.3'ünün 23-27 yaş grubunda, %50.6'sının evli, %60.9'unun lisans mezunu, % 64.4'ünün fiziksel egzersiz yapmadığı; fiziksel egzersiz yapanların %27.6 'sının yürüyüş yaptığı , %51.7'sinin 16 saat vardiya sistemi ile çalıştığı, ortalama çalışma süresinin toplamda 71 ay, yoğun bakım için 34 ay olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.1).

**Tablo 3.2: Hemşirelerin Vücut Mekanikleriyle İlgili Pozisyonlara Göre Dağılımı**

Pozisyon	Doğru Duruş		Yanlış Duruş	
	S	%	S	%
Ayakta Pozisyon	65	74.7	22	25.3
Yürüyüş Pozisyonu	59	67.8	28	32.2
Yerden Kaldırma	49	56.3	38	43.7
Ayakta Çalışma	49	56.3	38	43.7
Taşıma	57	65.5	30	34.5
Oturma	22	25.3	65	74.7
Hastayı Çekme	40	46.0	47	54.0

Araştırmaya katılan hemşirelerin YBÜ içerisinde vücut mekanikleriyle ilgili pozisyonlara göre dağılımı Tablo 3.2’de gösterilmiştir. Hemşirelerin; ayakta pozisyonda % 74.7’sinin dik duruş, yürüme pozisyonunda %67.8’inin dik adım, yerden kaldırmada %56.3’ünün diz kırarak eğilme, ayakta çalışmada % 56.3’ünün tam önde kavrama, taşımada %65.5’inin bel dik taşıma, oturma pozisyonunda %74.7’sinin eğik oturma, hastayı çekme pozisyonunda %54’ ünün hastadan uzak hastayı çekme işlemini yaptıkları belirlenmiştir (Tablo 3.2).

**Tablo 3.3: Hemşirelerin Mekanik Zorlanmaya Neden Olan Uygulamalarda Çalışma Durumları**

Bakım Uygulamaları	Tek Başına		Hemşire Arkadaşım ile veya Personelle		Sadece Personel	
	S	%	S	%	S	%
Mobilizasyon	7	8	80	91.5	0	0
Banyo	8	9.2	77	88.5	2	2.3
Pozisyon Verme	6	6.9	81	92.6	0	0
Alt Bez Değişimi	2	2.3	85	97.7	0	0
Çarşaf Değişimi	14	16.1	73	83.9	0	0
Transport	0	0	83	95.4	4	4.6
Bası Yarası Bakımı	4	4.6	83	95.4	0	0
Sürgü Verme	29	33.3	56	64.3	0	0
Üriner Kateter Bakımı	24	27.6	63	72.4	0	0
Aktif- Pasif Egzersiz	37	42.5	48	57.4	2	2.3

Araştırmaya katılan hemşirelerin mekanik zorlanmaya neden olan uygulamalarda çalışma durumları Tablo 3. 3 'te gösterilmiştir. Hemşirelerin; hasta mobilizasyonunun %91.5'ünü, banyo yaptırmanın %88.5'ini, hastaya pozisyon vermenin %92.6'sını, alt bez değişiminin %97.7'sini, çarşaf değişiminin % 83.9'unu hasta transportunun %95.4'ünü, bası yarası bakımının %95.4'ünü, sürgü vermenin % 64.3'ünü, Üriner kateter bakımının %72.4'ünü hemşire arkadaşı ile veya personel yardımlı gerçekleştirdiği belirlenmiştir (Tablo 3.3).

Hemşirelerin %42.5'inin tek başına aktif- pasif egzersiz yaptırdığı tespit edilmiştir (Tablo 3.3).

**Tablo: 3.4 Hemşirelerin Çalışma Postürleri**

Çalışma Postürleri	%
Oturarak	13
Ayakta (iki ayak üstünde dengeli)	63
Ayakta(tek ayak üstüne ağırlık vererek)	9
Eğilerek	15

Araştırmaya katılan hemşirelerin %63'ünün ayakta, iki ayak üstünde dengeli olarak daha çok çalıştığı belirlenmiştir (Tablo 3.4).

**Tablo 3.5: Hemşirelerin Tanılanan Hastalık Durumları**

Tanısı Konulmuş Hastalık	S	%
Var	26	29.9
Yok	61	70.1
<b>Hastalık Çeşidi</b>		
Romatoid	9	10.3
Bel Fıtığı	9	10.3
Bel-Boyun Fıtığı	4	4.6
Lordos	2	2.3
Menisküs	2	2.3

Araştırmaya katılan hemşirelerin % 70.1' inde herhangi bir rahatsızlığının bulunmadığı belirlenmiştir. Hekim tarafından tanılanan kas-eklem rahatsızlıklarından ise % 10.3'ünün romatoid ve % 10.3'ünün bel fıtığı rahatsızlığı yaşadığı belirlenmiştir (Tablo 3.5).

#### 4. TARTIŞMA

Sağlık hizmetleri iş sağlığı ve iş güvenliği bakımından önemli riskler taşıyan çalışma alanlarından biridir. Sağlık hizmetlerinin birçok alanında özellikle de hastanelerde çalışanların sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen pek çok risk faktörü vardır (15, 16). Sağlık ekibi zincirinin önemli bir halkası olan hemşire de böyle riskli grubun üyesidir. Hemşireler, sağlığı etkili yönetme konusunda bireylere destek olabilecek sağlık çalışanlarından birisidir (17). Bunu sağlayabilmek için öncelikle hemşirelerin kendi sağlıklarını etkili yönetmeleri gerekmektedir. Cerrahi yoğun bakım hemşirelerinin vücut mekanikleri konusundaki bilgi ve uygulamalarını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın bulguları ilgili literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan hemşirelerin % 64.4'ünün fiziksel egzersiz yapmadığı belirlenmiştir (Tablo 3.1). Yapılan bir çalışmada hemşirelerin %67.7'sinin fiziksel egzersiz yapmadığı belirlenmiştir (18). Alçelik ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada hemşirelerin % 65.7'sinin fiziksel egzersiz yapmadığı belirtilmiştir (8).Çimen ve Güler'in yaptığı çalışmada ise hiç egzersiz yapmayan hemşirelerin oranının %69.2 olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç yapılan çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Bu durum hemşirelik mesleğini seçenlerin çok fazla kas iskelet sistemi rahatsızlığı yaşamalarına rağmen, egzersiz yapma davranışını tam olarak yaşamalarına yansıtmadığını düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan hemşirelerin %95.6'sının vardiya sistemi ile çalıştığı belirlenmiştir (Tablo 3.1). Hemşirelerin %43.7'si 24 saat nöbet usulü çalışmaktadır. Çavuş yaptığı çalışmada yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin %84.2'sinin vardiya değişimli olarak çalıştığını belirtmiştir (19).

Vardiyalı çalışmanın hemşirelerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarında olumsuz etkilere sahip olduğu daha önce yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur (20,21). Yoğun bakım hemşireleri, genel hemşirelik bilgi ve becerileri yanında bu ünitelere özgü olan bilgi ve becerilere sahip olma, sorumluluk duygusu taşıma, dikkatli bir gözlemci olma, nitelikleri taşımalıdır (22). 24 saat vardiya sistemi ile çalışarak tüm bunları sağlamanın hemşireleri fiziksel olarak yıpratacağı düşünülmektedir.



Hemşirelerin vücut mekaniklerini kullanımları ile ilgili ikili pozisyonlardan hangisini daha çok kullandıkları incelendiğinde, çoğu pozisyonda hemşirelerin yarısından fazlasının pozisyonları doğru kullandığı belirlenmiştir (Tablo 3.2).

Özel de; yaptığı çalışmada hemşirelerin yarısından fazlasının çalışırken vücut mekaniğine uygun davrandıklarını belirlemiştir (2).

Araştırmaya katılan hemşirelerin %74.7'sinin oturma pozisyonunu yanlış uyguladığı belirlenmiştir (Tablo 3.2). Bunun yanında hastayı çekme pozisyonunu da hemşirelerin %54'ünün yanlış uyguladığı ortaya çıkmıştır (Tablo 3.2). İlçe yoğun bakım hemşirelerine yönelik çalışmada, hasta çekme pozisyonunu hemşirelerin %53.7'ünün yanlış uyguladıklarını belirlemiştir (4).

Dik oturma, dik yürüme, uygun ayakkabı giyme ve ağırlık kaldırırken uygun teknik kullanma gibi alışkanlıklar sağlıklı duruş biçiminin kazanılmasında önemlidir. Bunlar aynı zamanda daha sonraki yıllarda iskelet-kas sistemi ve omurga ile ilgili aşınma ve bozulma sorunlarının ortaya çıkmasını engelleyen önemli etkenlerdir (29).

Buna göre hemşirelerin yüksek risk altında çalışmalarına rağmen sağlıklarına yeterli düzeyde özen göstermedikleri düşünülebilir.

Araştırmaya katılan hemşirelerin mekanik zorlanmaya neden olabilecek en riskli aktivitelerden olan hastaya pozisyon vermenin %92.6'sının , hasta transportunun %95.4'ünün, banyo yaptırmanın %88.8'inin, sürgü vermenin %64.3'ünün, bası yarası bakımının %93.4'ünün , çarşaf değişiminin %83.9'unun, alt bez değişiminin %97.9'unun ve hasta mobilizasyonunun %91.4'ünün hemşire arkadaşı ile veya personel yardımlı gerçekleştirildiği belirlenmiştir (Tablo 3.3). Hemşirelerin tek başına % 42.5'inin aktif- pasif egzersiz yaptırdığı belirlenmiştir (Tablo3.3).

Yapılan bir çalışmada, mekanik zorlanmaya neden olabilecek riskli aktivitelerden hastaya pozisyon vermenin %78.4, hasta transportunun %70.7, banyo yaptırmanın %81.7, sürgü vermenin %43.1, bası yarası bakımının %48.9, çarşaf değişiminin %76.0, alt bez değişiminin %76.7 ve hasta mobilizasyonunun %83.0 oranında personelle yardımlı gerçekleştirildiği belirtilmiştir (4).

Sağlık çalışanlarında kas-iskelet sorunlarının en önemli nedeni hasta ile yakın temas gerektiren aktivitelerdir. Hemşireler, günlük rutin çalışmaları içerisinde sürdürdükleri aktiviteler nedeni ile kas iskelet sistemini ilgilendiren yaralanmalara ve

hastalıklara sürekli olarak maruz kalmak durumundadırlar (23).

Araştırmaya katılan hemşirelerin %61'inin ayakta ve iki ayak üstünde dengeli olarak daha çok çalıştığı belirlenmiştir (Tablo 3.4).

Vücudu uzun süre aynı konumda tutarak çalışmak tek yönlü kassal yüklenme nedeniyle çok yorucudur. Uzun süre ayakta kalma ile kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları arasında özellikle ağrı ve konforsuzluk ile ilişki gösterilmektedir (24). Bu yüzden uzun süre ayakta kalmak vücut mekaniği ile ilgili hastalıklara yol açabilir. Bu çalışma hemşirelerin çalışmalarının çoğunu ayakta yaptıklarını ortaya koymuştur.

Araştırmaya katılan hemşirelerin %30'unun tanısı konulmuş bir kas-iskelet sistemi rahatsızlığı olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.5). Kas-eklem rahatsızlıklarında ise % 10.3 romatoid ve bel fıtığı rahatsızlıkları işaretlenmiştir.

Karahan tarafından yapılan çalışmada hekim tarafından tanısı konulmuş kas-iskelet sistemi rahatsızlığı %31 olarak belirlenmiştir (11). Yapılan bir çalışmada hemşirelerin son 6 ay içerisinde %90'nının en az bir kez, %60'ının en az iki kez ve %36'sının üç kez kas - iskelet şikayeti yaşadığı ve kas iskelet şikayetleri arasında en sık görülen rahatsızlığın %69 ile bel ağrısı olduğu bildirilmiştir (7). Başka bir çalışmada hemşirelerin %87.5'inin bel ağrısı yaşadığı belirlenmiştir (9).

Tanısı konulmuş kas iskelet sistemi rahatsızlığının bu kadar yüksek çıkmasında hemşirelerin çalışma şartları, çalışma postürleri ve vücut mekaniği ilkelerine uymamalarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ulaşılan bulgular genel olarak ilgili literatür ile aynı yöndedir. Vücut mekaniği ilkelerini bilme ve uygulamanın kas-iskelet sistemi hastalıklarını engelleme ve azaltmada önemli olduğunu göstermektedir (25).

## 5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Cerrahi yoğun bakım hemşirelerinin vücut mekanikleri konusundaki bilgi ve uygulamalarını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

- Araştırmaya katılan hemşirelerin yarıdan fazlasının fiziksel egzersiz yapmadığı belirlenmiştir.
- Fiziksel egzersiz yapanların ise daha çok yürüyüşü tercih ettiği belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılan hemşirelerin tamamına yakınının 16-24 saat vardiya sistemi ile çalıştıkları belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılan hemşirelerin mekanik zorlanmaya neden olabilecek bazı bakım uygulamalarını çoğunlukla personel yardımlı gerçekleştirildiği belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılan hemşirelerin daha çok ayakta çalıştığı belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılan hemşirelerin tanılanan kas iskelet hastalığı prevalansının %31 olduğu belirlenmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir;

- Fiziksel egzersiz yapma ve çeşidini artırmaya teşvik için grup içi ve gruplar arası etkinlikler düzenlenmesi ve sağlıklı yaşam için tüm vücut bölümlerini içeren egzersiz yapımları konusunda motive edilmelidir.
- Çalışma postürünün sık değiştirilmesini sağlayacak biçimde çalışma düzeni ve şekli oluşturulması önerilmektedir.
- Cerrahi yoğun bakım hemşirelerine vücut mekaniğini doğru kullanma konusunda hizmet içi eğitim yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Avcı, E.(2000). Vücut Mekaniği ve Hareket. Hatipoğlu İ., Avcı Y., Öztürk A *Hemşirelik Esasları* . (s.121-146) 5. Basım, Ankara: Gata Basımevi.
2. Özel, N. (2005). “*Hemşirelerin Çalışma Ortamında Ergonomi Kurallarına Uyumunun Belirlenmesi*” Yüksek lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
3. İnceseli, A. (2005) “ *Çalışma Ortamında Hemşirelerin Sağlığını Ve Güvenliğini Tehdit Eden Risk Faktörlerinin İncelenmesi*” Yüksek lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
4. İlçe, A. (2007). “*Yoğun Bakım Ünitelerinde Ergonomik Faktörlerin İncelenmesi*”. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
5. Yıldız, N. (2001). “*Yoğun Bakım Ünitelerinde Çalışan Hemşirelerinde İş Doyumunu Etkileyen Faktörler*”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
6. Yılmaz, E, Özkan, S.(2008). Hastanede Çalışan Hemşirelerde Bel Ağrısı Prevalansının Saptanması. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi* ,54(1) ,8-12.
7. Yalçınkaya, M., Özer, F,G., Karamanoğlu, A,Y.(2007). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni* ,6(6) ,409-420.
8. Alçelik, A., Deniz, F., Yeşildal, N., Mayda, A. S., Şerifi, B. A. (2005). AİBÜ Tıp Fakültesi Hastanesinde Görev Yapan Hemşirelerin Sağlık Sorunları ve Yaşam Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*,4 (2), 55-65.
9. Karadağ, M., Yıldırım, N. (2001). *Hemşirelerde Çalışma Koşullarından Kaynaklanan Sırt/ Bel Ağrıları ve Risk Faktörleri*. Sağlık Çalışanlarının Sağlığı 2. Ulusal Kongresi: 16 Kasım 2001- Ankara.
10. Büker, N., Aslan, E., Altuğ, F., Cavlak, U. (2001). *Hekimlerde Kas- İskelet Sistemi Problemlerini İncelenmesi*. Sağlık Çalışanlarının Sağlığı 2. Ulusal

Kongresi: 16 Kasım 2001- Ankara.

11. Karahan, A. (2005). “*Hemşirelerde Bel Ağrısını Önlemeye Yönelik Geliştirilen Eğitim Programının Etkinliği*” Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
12. Sabuncu, N., Babadağ, K., Taşocak, G., Atabek T. Ed: Seçim H. (1996). *Hemşirelik Esasları*. [Elektronik Sürüm]. Eskişehir:Anadolu Üniversitesi Yayınları.
13. Bayık, A. (2002). Hemşirelik Araştırmalarında Etik. Erefe İ, ed. *Hemşirelikte Araştırma İlke, Süreç Ve Yöntemleri*. İstanbul: Ofset Baskı, 27-48.
14. Ulusoy, MF., Uçar, H. (2002). *Araştırma Etiği*. Ankara, 72. Tasarım Ltd Şti, 27- 40.
15. Parlar, S. (2008). Sağlık çalışanlarında göz ardı edilen bir durum: sağlıklı çalışma ortamı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(6), 547-554.
16. Saygun, Meral. (2012). Sağlık Çalışanlarında İş Sağlığı Ve Güvenliği Sorunları. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 11(4), 373-382.
17. Carpenito, Lynda; Juall; Moyet. (2012). *Hemşirelik Tanuları El Kitabı*. Çev: (Erdemir F). İstanbul: Nobel Tıp Yayınevi.
18. Kesgin, M. T., Kublay, G. (2011) Özel Bir Hastanede Çalışan Hemşirelerin Yaşam Alışkanlıkları ve Çalışma Koşullarından Kaynaklı Sağlık Sorunlarının Değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18(1), 41-49.
19. Çavuş, E. (2006). *Yoğun Bakım Ünitelerinde Çalışan Hemşirelerin Ruhsal Durumlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
20. Yüksel, İ.(2002). Vardiyalı Ve Vardiyasız Çalışan Hemşirelerin İş Güçlüğü Ayırt Edici Değişkenlerin Belirlenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi* , 7(1), 199-210
21. Selvi, Y., P.G Özdemir, P.G., Özdemir, O., Adem, Aydın A., Beşiroğlu, L.(2010). Sağlık Çalışanlarında Vardiyalı Çalışma Sisteminin Sebep

- Olduğu Genel Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*,23(4),238-243
22. Babacan, F. (2007). *Kardiyovasküler Cerrahi Yoğun Bakım Ünitesinde Çalışan Hemşirelerin Bakıma Yönelik Uygulamaları*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
23. Ergüney, S., Tan, M., Sivrikaya, S., & Erdem, N. (2001). Hemşirelerin Karşılaştıkları Mesleki Riskler. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 4(1), 63-73.
24. Yapıcı, G. (2011). Ayakta Çalışma ve Sağlık Etkileri. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*,18(3),194-198.
25. Cürcani, M., Tan M., Özdelikara A.(2010). Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi *TAF Prev Med Bull*; 9(5):487-492
26. Dede, M. (2007). *Dahili Yoğun Bakım Hemşirelerinin İş Doyumları Ve Karşılaştıkları Güçlükler*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
27. Tunç P. (2008). *Sağlık Çalışanlarında Kas İskelet Sistemi Bozuklukları İle İlgili Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
28. Çimen, E., Güler, G. (2012). *Bir Hastanede Çalışan Hemşirelerin Egzersize İlişkin Yarar Ve Engel Alguları*. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi: 2-6 Ekim 2012- Bursa.
29. Güler, Ç. (1997). *Ergonomiye Giriş*. [Elektronik Sürüm]. Ankara: Çevre Sağlığı Temel Kaynaklar Dizisi No:45.

## EKLER

## EK-1: Anket Formu

## CERRAHİ YOĞUN BAKIM HEMŞİRELERİNİN VÜCUT MEKANİĞİ HAKKINDA BİLGİ VE UYGULAMA FORMU

Sayın Meslektaşım,  
Bu çalışmada cerrahi yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin vücut mekaniği konusundaki bilgi ve uygulamaları hakkında bilgi almak amacıyla hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar bilimsel alanda kullanılacak olup sağladığımız katkı için teşekkür ederim.

Emine GÜNDAŞ  
Yüksek Lisans Öğrencisi

## I.BÖLÜM TANITICI ÖZELLİKLER

1.Çalıştığınız Hastane

2. Kaç yaşınızdasınız? Uygun Aralığı işaretleyiniz. ( ) 18-22 ( )23-27  
( )28 -32 ( )33-37 ( )38 ve üzeri

3. Medeni Durumunuz ( ) Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış

4. En son mezun olduğunuz okul?

( ) Sağlık Meslek Lisesi ( ) Lisans  
( ) Ön Lisans ( ) Lisansüstü

5. Ne kadar süredir hemşirelik yapıyorsunuz?  
.....yıl.....ay

6. Ne kadar yoğun bakım hemşireliği yapıyorsunuz?  
.....yıl.....ay

7. Fiziksel egzersiz yapar mısınız?

( ) Hayır  
( ) Evet.....(Hangi egzersizleri yaptığınızı yazınız)

## II. Çalışma Durumu

8. Ayda kaç saat nöbet tutuyorsunuz?.....saat

9. Her bir nöbetiniz kaç saat tutuyor?.....saat

10. Aşağıdaki tabloda yer alan mekanik zorlanmaya neden olabilecek hastalarınızın bakım uygulamalarında çalışma durumunuzu (X) işaretleyiniz?

	tek başıma	hemşire arkadaşşıma	personellerle yardımcı	sadece personel
pozisyon verme				

taşıma/ transport				
banyo				
aktif- pasif egzersiz				
sürgü verme				
bası yarası bakımı				
çarşaf değişimi				
üriner kateter bakımı				
alt bez değişimi				
mobilizasyon				
diğer.....				

11. Çalışma vardiyanız içinde hangi postürde daha çok çalıştığınızı 100 üzerinden paylaşarak yazar mısınız?














a) oturarak...%.....

b) dik ayakta (iki ayak üstünde dengeli)...%.....

c) dik ayakta (tek ayak üstünde ağırlık vererek)...%.....

d) eğilerek...%.....

12. Aşağıdaki ikili pozisyonlardan en çok kullandığımız birini (X) işaretleyiniz.

						
Şekil 1 ( )	Şekil 1 ( )	Şekil 1 ( )	Şekil 1 ( )	Şekil 1 ( )	Şekil 1 ( )	Şekil 11 ( )
						
Şekil 2 ( )	Şekil 2 ( )	Şekil 2 ( )	Şekil 2 ( )	Şekil 2 ( )	Şekil 2 ( )	Şekil 12 ( )

13. Doktor tarafından tanısı konmuş kas- iskelet sistemi hastalığınız var mı?

a) Hayır

b) Evet

14. Kas iskelet hastalık/ hastalıklarınız nedir?

.....



**EK 2: Dicle Üniversitesi Etik Kurul Kararı**

**DİCLE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK  
ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU  
DİCLE UNIVERSITY MEDICAL FACULTY ETHICS COMMITTEE FOR  
NONINTERVENTIONAL STUDIES**

56

**KARAR**

Yrd.Doç.Dr.Seyhan ÇITLIK SARITAŞ, Emine GÜNDAŞ, isimli araştırmacılar tarafından planlanan "Cerrahi yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin vücut mekaniği konusundaki bilgi ve uygulamalarının incelenmesi." başlıklı araştırmaya *Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurul'u* tarafından toplantıda hazır bulunan üyeler tarafından oy birliği ile onay verilmiştir.Klinik araştırma tamamlanıp yayın aşamasına geldiğinde, yayına sunulan bildiri veya makalenin bir örneğinin Etik Kurul'a verilmesi zorunludur.

**DECISION**

The project titled as "Nurses Working in Surgical Intensive Care Units Related Knowledge and Practices Investigation of Body Mechanics." planned by Seyhan ÇITLIK SARITAŞ .Emine GÜNDAŞ has been approved by Ethics Committee of Dicle University Faculty of Medicine.

**Oturum No ( Meeting number) :** Tarih (Date): 21.01.2013 Saat (Hour): 13:00-15:00

**KURUL BAŞKANI (CHIEF)** Prof.Dr.Aydın ECE:

**KURUL ÜYELERİ / MEMBERS**

	ÜNVANI	ADI-SOYADI	KURUMU	BRANŞI	İMZA
1	Prof. Dr.	Aydın ECE	Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi	Çocuk Sağlığı ve Hst.	
2	Prof. Dr.	Nuriye METE	Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi	Biyokimya	
3	Doç .Dr.	Abdullah BÖYÜK	Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi	Genel Cerrahi	
4	Prof. Dr.	Mustafa ALDEMİR	Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi	Genel Cerrahi	
5	Prof.Dr.	Osman GÖKALP	Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi	Tabii Farmakoloji	
6	Doç.Dr.	A. Çetin Tanrıkulu	Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi	Göğüs Hast.	
7	Prof. Dr.	Süleyman GÖREN	Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi	Adli Tıp	
8	Yrd. Doç. Dr.	İsmail YILDIZ	Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi	Biyostatistik	
9	Yrd. Doç. Dr.	Uğur FIRAT	Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi	Patoloji	
10	Yrd. Doç. Dr.	Ramazan GÜNAY	Dicle Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Tarih Bölümü	Tarih Bölümü Öğretim Üyesi	
11	Avukat	Recep ÖTER	Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi	Avukat	

**EK 3: Ölçek Kullanım İzni**

ölçme aracınız - egundas83@gmail.com - Gmail

<https://mail.google.com/mail/?shva=1>

+emine Arama Görseller Play Haberler Gmail Drive Takvim Çeviri Blogger Dah

Google

Gmail

E-POSTA YAZ

ölçme aracınız Gelen Kutusu x

Gelen Kutusu (6)

Yıldızlı

Önemli

Gönderilmiş Postalar


Taslaqlar (4)

Çevreler


Personal

Travel

Daha fazla


 **emine gundaş** <egundas83@gmail.com>  
Kime: ilce\_a

Hocam merhabalar.  
İsmin Emine GÜNDAŞ. İnönü Üniversitesi Cerrahi Hemşireliği alanınd.  
Bir çalışmamda sizin doktora tezinizde geliştirip kullandığınızı "hemşire  
Bu konuda izninizi talep ediyorum. Teşekkür ederim. İyi çalışmalar

 **Arzu Özcan İlçe** <ilce\_a@ibu.edu.tr>  
Kime: bana

Kullanabilirsiniz, çalışmanız hakkında bilgilendirirseniz sevinirim. İyi çalış

----- Orijinal Mesaj -----  
Kimden: "emine gundaş" <egundas83@gmail.com>  
Kime: "ilce a" <ilce\_a@ibu.edu.tr>  
Gönderilenler: 3 Aralık Pazartesi 2012 21:59:52  
Konu: ölçme aracınız

 [Yanıtla veya Yönlendir için burayı tıklayın](#)

## **ÖZGEÇMİŞ**

Emine GÜNDAŞ 1983 yılında Afyonkarahisar’da doğdu. İlkokul ve ortaokul öğrenimini Afyonkarahisar’a bağlı olan İscehisar ilçesinde; lise öğrenimini Afyon Anadolu Öğretmen Lisesinde bitirdi. 2001 yılında Afyon Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde başladığı lisans öğrenimini 2005 yılında tamamladı.

2005 yılında Konya’da özel bir hastanede hemşire olarak göreve başlayan Emine GÜNDAŞ Siirt, Batman ve Diyarbakır illerinde hemşire olarak görev yapmıştır. 2011 yılında Malatya İnönü üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği’nde yüksek lisans öğrencisi olarak başladı. 2013 Mart ayında Dicle Üniversitesi Atatürk Sağlık Yüksekokulu’nda araştırma görevlisi olarak göreve başlamış ve bu görevine devam etmektedir.