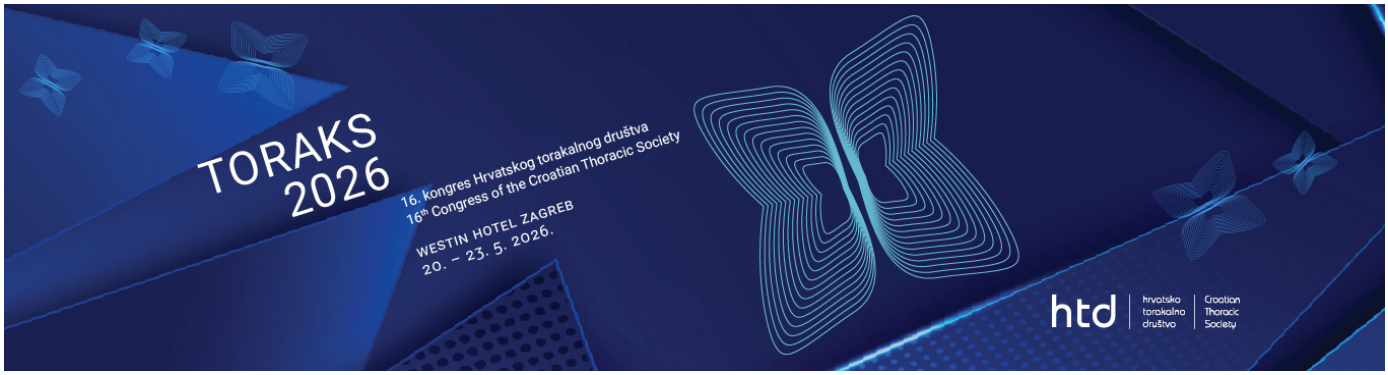


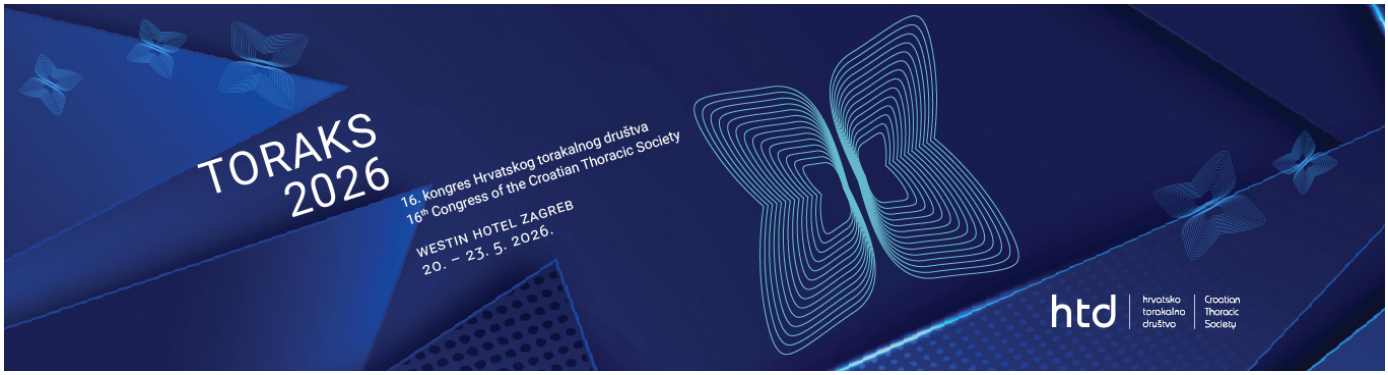
POREMEĆAJ SPAVANJA KOD ZDRAVSTVENIH DJELATNIKA

ERDELJA K.[1], *Ahmić H.*[1], *Živkušić A.*[1]

[1] Specijalna bolnica Primamed, zagreb, Croatia
interna

Objective:

Među zdravstvenim djelatnicima su sve češći i zastupljeniji poremećaji spavanja, a posebice onima koji rade u smjenama, koji imaju noćni rad i izloženi su kroničnom stresu. Nepravilni rasporedi rada, emocionalno zahtjevni zadaci i visoka razina odgovornosti narušavaju cirkadijalni ritam, kvantitetu i kvalitetu sna te povećavaju rizik za razvoj nesanice, dnevne pospanosti i drugih poremećaja spavanja. U svrhu istraživanja učestalosti i karakteristika poremećaja spavanja kod zdravstvenih djelatnika u Republici Hrvatskoj provedeno je empirijsko istraživanje na uzorku od 116 punoljetnih ispitanika, liječnika i medicinskih sestara. Korišten je strukturirani online upitnik koji je uključivao pitanja o radnim uvjetima, trajanju i kvaliteti sna, navikama spavanja te Epworthovu ljestvicu pospanosti. Rezultati istraživanja pokazuju da 50,9 % ispitanika ocjenjuje svoj san nezadovoljavajućim, a čak 73,9 % spava manje od preporučenih sedam sati po noći. Prosječni rezultat na Epworthovoj ljestvici iznosi 8,17/24, što ukazuje na graničnu dnevnu pospanost. Većina ispitanika radi smjenski, što je povezano s lošijom kvalitetom sna i češćim noćnim buđenjem. Rezultati potvrđuju da su smjenski rad, dežurstva i visoko radno opterećenje značajni čimbenici rizika za poremećaje spavanja kod zdravstvenih djelatnika. Potrebne su ciljanje intervencije, uključujući edukaciju o higijeni sna, psihološku podršku i prilagodbu radnih rasporeda, kako bi se očuvalo zdravlje i učinkovitost ove ranjive profesionalne skupine.


TORAKS
2026
16. kongres Hrvatskog torakalnog društva
16th Congress of the Croatian Thoracic Society
WESTIN HOTEL ZAGREB
20. – 23. 5. 2026.
htd
hrvatsko torakalno društvo
Croatian Thoracic Society