

BİR TOPLUM SAĞLIĞI MERKEZİ MASA BAŞI ÇALIŞMA OFİSLERİNİN ERGONOMİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ÇALIŞANLARIN SAĞLIK YAKINMALARINA ERGONOMİ GİRİŞİMİNİN ETKİSİ

Uzm. Dr. İsmail Hakkı TUNÇEZ

Yard. Doç. Dr. Lütfi Saltuk DEMİR, Uzm. Dr. Muammer KUNT, Yard. Doç. Dr. Yasemin
DURDURAN, Prof. Dr. Tahir Kemal ŞAHİN
Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Konya

AMAÇ

- İş yerinde bulunan ve sağlık açısından risk oluşturan faktörleri etkili bir şekilde kontrol altına alarak çalışanlar için sağlıklı ve güvenli bir çalışma ortamı hazırlamak, böylece çalışanların sağlığını korumak ve geliştirmek iş sağlığının amacını oluşturmaktadır (Güler 2012).
- İş sağlığı kapsamında kişilerle yaptıkları iş, kullandıkları aletler ve çalıştıkları ortamlar arasında uygunluk olmasını sağlayan ergonomi çalışmaları büyük öneme sahiptir (Güler 2004).

AMAÇ

- Bu çalışmada çoğunluğunu masa başında, bilgisayarlı ofislerde çalışanların oluşturduğu Meram Toplum Sağlığı Merkezi'nin ofis ergonomisine uygunluğunu ve çalışanlarda görülen bazı sağlık yakınmalarını tespit etmek, ardından yapılacak ergonomi girişimi ile çalışanların sağlık yakınmalarını azaltmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

- Konya ili Meram Toplum Sağlığı Merkezi'nde 1 Nisan – 1 Eylül 2017 tarihleri arasında yapılan müdahale tipindeki bu araştırmada, örnekleme yöntemi kullanılmayıp evrenin tamamına ulaşmak hedeflenmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 80 çalışana, yapılan ergonomi girişimi öncesi ve sonrasında yüz yüze görüşme yöntemiyle anket uygulanarak sağlık yakınmalarında görülen değişim incelenmiştir.
- Sonrasında katılımcılar ve çalışma ortamı ergonomik açıdan değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmede katılımcıların girişim öncesi-sonrasında postür ve ekipman yerleşim durumları ile çalışma masa ve sandalyelerinin uygunluk durumu incelenmiştir. Ayrıca çalışma ortamında sıcaklık-nem, aydınlatma ve hava akım hızı düzeyi ölçümleri yapılmıştır.

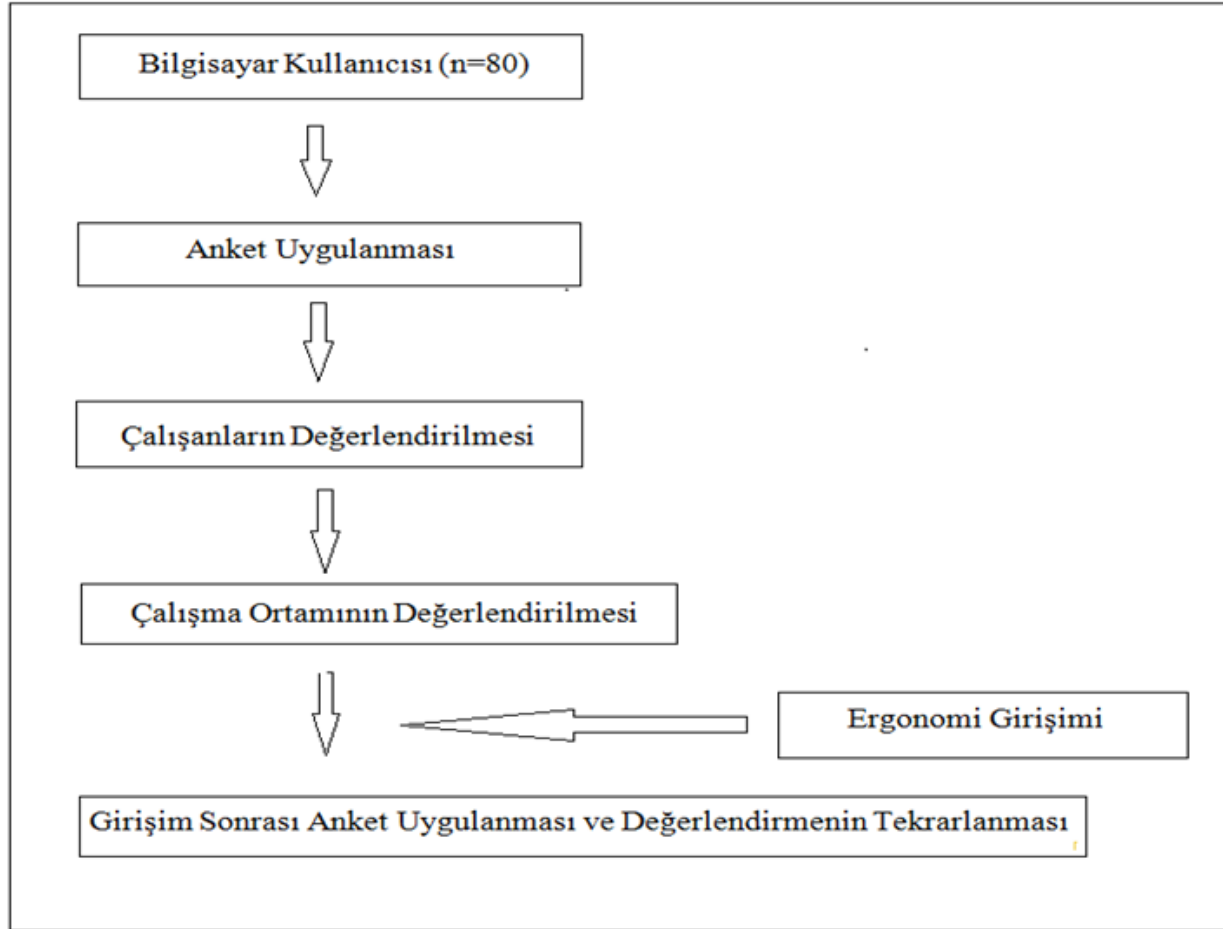
YÖNTEM

- Çalışma sırasında katılımcıların oturma postürü; el bileği, dirsek, boyun, kalça ve diz için değerlendirilmiş olup, her bölge için uygun postürde olması durumunda 0 puan, uygun olmayan postürde olması durumunda ise 1 puan verilerek toplamda 0-5 puan aralığında değişen postür bozukluğu oranı (PBO) hesaplanmıştır.
- Katılımcıların ekipman yerleşim durumlarını belirlemek için ise göz-monitör mesafesi, vücudun orta hattına göre monitör-klavye pozisyonu ve klavyeye göre mouse'un pozisyonu incelenmiştir. Her ekipman için uygun pozisyonda olması durumunda 0 puan, uygun olmayan pozisyonda olması durumunda ise 1 puan verilerek toplamda 0-4 puan aralığında değişen yanlış yerleştirme oranı (YYO) hesaplanmıştır.

YÖNTEM

- Ergonomi girişimi kapsamında; çalışanlara özel doğru oturuş ve ekipman yerleşimi hakkında uygulama yapılarak her bir katılımcı için postür bozukluk ve ekipman yanlış yerleşim durumunun düzeltilmesi hedeflenmiştir. Ardından ofis ergonomisi, çalışma sırasında verilecek araların önemi ve işe bağlı görülebilecek rahatsızlıklar konularını içeren geniş kapsamlı ergonomi eğitimi düzenlenmiştir. Son olarak çalışma ofislerinde tespit edilen risk etkenleri azaltılmaya çalışılarak, uygun olmadığı saptanan masa ve sandalyelerin değiştirilmesi sağlanmıştır.
- Verilerin analizi bilgisayar ortamında IBM SPSS 23.0 programında yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir.

YÖNTEM



Araştırmanın Aşamaları

BULGULAR

Meram Toplum Sağlığı Merkezi alışanlarının Sosyo-Demografik zellikleri, Konya-2017

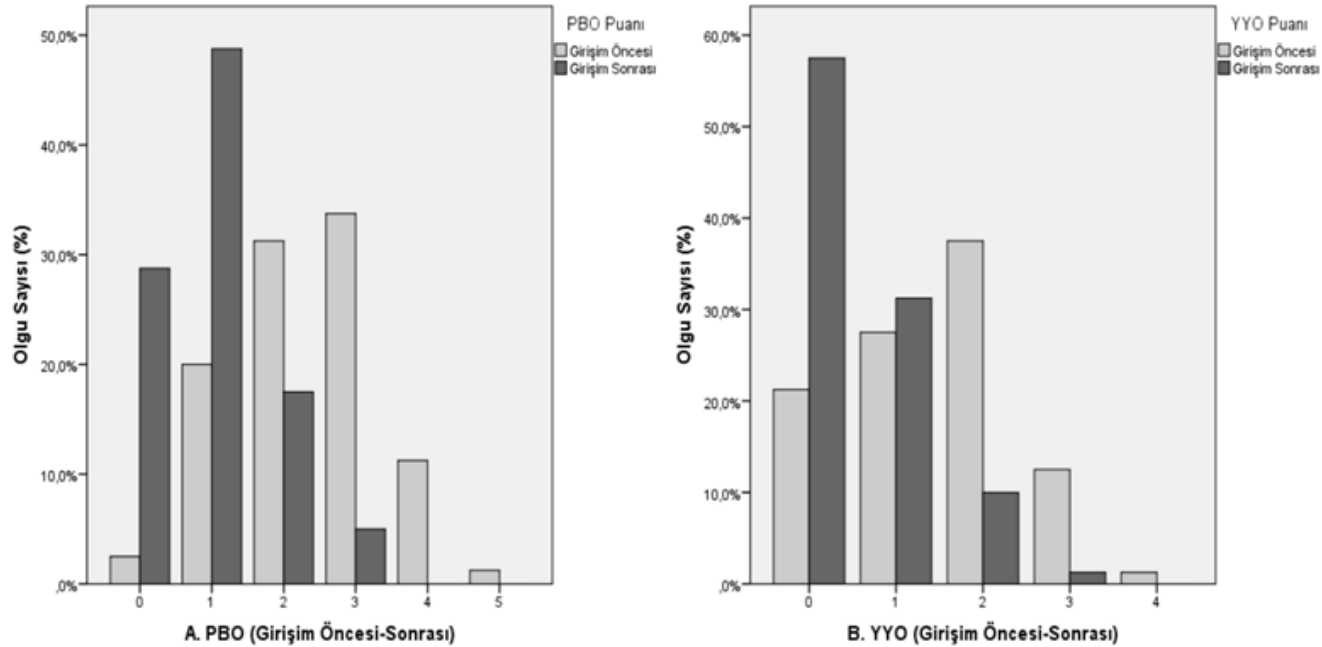
		n	%
Cinsiyet	Erkek	17	21,3
	Kadın	63	78,7
Yaş	20-29	12	15,0
	30-39	21	26,2
	40 ve üzeri	47	58,8
Medeni Durum	Evli	74	92,5
	Bekar	6	7,5
Eğitim Durumu	Lise	4	5,0
	Yüksekokul veya üniversite	76	95,0
VKI*	18,5-24,99 (Normal)	42	52,5
	25-29,99 (Fazla Kilolu)	27	33,8
	30-30,99 (Obezite)	11	13,7
Toplam		80	100

* Vücut Kitle İndeksi (kg/m²)

BULGULAR

- Katılımcıların ortalama $8,1 \pm 6,2$ yıldır masa başında bilgisayar kullanarak çalıştığı ve günlük ortalama bilgisayar kullanma süresinin $5,1 \pm 1,7$ saat olduğu tespit edildi.
- Yapılan ergonomi girişimi sonucunda katılımcıların çalışma postüründe ve ekipman doğru kullanımında iyileşme olduğu belirlendi ($p < 0,001$).

BULGULAR



Meram Toplum Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Girişim Öncesi ve Sonrasında Hesaplanan PBO (Postür Bozukluğu Oranı), YYO (Yanlış Yerleştirme Oranı) Puanlarının Dağılımı, Konya-2017

BULGULAR

Meram Toplum Sağlığı Merkezi alışanlarının Ergonomi Girişimi ncesi ve Sonrasında Hesaplanan PBO, YYO Puanı Ortancalarının Karşılaştırılması, Konya-2017

		Girişim ncesi	Girişim Sonrası	p
PBO* Puanı	Ortanca (1.eyrek-3.eyrek)	2 (2-3)	1 (0-1)	<0,001
YYO* Puanı	Ortanca (1.eyrek-3.eyrek)	2 (1-2)	0 (0-1)	<0,001

* Postür Bozukluğu Oranı, * Yanlış Yerleştirme Oranı

BULGULAR

- Ergonomi girişimi sonucunda kas iskelet sistemi ve göz yakınması olan katılımcı oranlarında anlamlı bir azalma olduğu saptandı ($p < 0,001$).
- Ayrıca çalışanların kullandıkları masa ve sandalyelerin tamamına yakınının ergonomiye uygun olduğu; ancak odaların büyük çoğunluğunda sıcaklık-nem düzeyinin uygun olmayan aralıkta, havalandırma ve aydınlatmanın ise yetersiz düzeyde olduğu tespit edildi.

BULGULAR

Meram Toplum Sağlığı Merkezi alışanlarında Ergonomi Girişimi ncesi-Sonrasında Kas İskelet Sistemi ve Gz Yakınması Grlme Durumunun Karşılaştırılması, Konya-2017

		Girişim ncesi n (%)	Girişim Sonrası n (%)	p
En Az Bir Bölgede Kas İskelet Sistemi Yakınması	Var	65 (81,2)	50 (62,5)	
	Yok	15 (18,8)	30 (37,5)	<0,001
Gz Yakınması	Var	42 (52,5)	23 (28,7)	
	Yok	38 (47,5)	57 (71,3)	<0,001
Toplam		80 (100)	80 (100)	

SONUÇ

- Uygulanan girişim programı ile çalışanların ergonomi bilincinin arttığı ve sağlık yakınmalarının genel olarak azaldığı saptanmış olup; bu gibi programların iş sağlığı ve güvenliği birimlerince rutin olarak tüm risk gruplarına uygulanması gerekmektedir.

Teşekkürler...