

Gaueko txandan lan egitea: Prestakuntza, biziraupena eta indarberritzea

Mediku ikasleentzako gida

Diziplina anitzeko Lan Talde baten izenean prestatuta

Nicholas Horrocks MSc eta Roy Pounder MD DSc FRCP jaunen eskutik

Royal College of Physicians
of London
11 St Andrews Place,
Regent's Park,
London NW1 4LE

www.rcplondon.ac.uk

Registered Charity
No 210508

© 2006 Royal College of
Physicians of London

ISBN 1 86016 259 2

Layout by Suzanne Fuzzey

Printed in Great Britain by
The Lavenham Group Ltd,
Suffolk

Esker onak

NHS National Workforce Projects-ek eman du tailerra antolatzeke eta Nicholas Horrocks-entzako finantza-laguntza. Lan Denborari buruzko Europako Arauaren laguntzazko material gehiago, eta langileak antolatzeari eta garatzeari buruzko gai zabalagoak kontsultatzeko, bisitatu www.healthcareworkforce.org.uk web gunea.

Gida hau epe laburrean prestatu da diziplina anitzeko Lan Talde baten izenean (ikus 23. orrialdea). Hura Londreseko Royal College of Physicians elkargoan bildu zen, 2005eko azaroaren 4an.

Gida hau argitaratu da ere *Clinical Medicine* liburuan 2006, 6. liburukia.

Liburuxkak eskatzeko

Liburuxken Pack-ak eskuragarri daude £10.00 liberatan, 20ko pack bakoitzeko.

30 liberatik beherako eskaerak ordaindu behar dira.

Informazio gehiagorako, harremanetan jarri Royal College of Physicians elkargoko Argitalpen Sailarekin

Tel: 020 7935 1174 ext 358 edo posta elektronikoa:
publications@rcplondon.ac.uk

Edukiak

Sarrera	4
Loa eta txandakako lana	5
Gaueko lana eta segurtasuna	6
Gaueko txandako prestatzea	8
Etxean ondo lo egitea	8
Nahiko lo egitea zure lehenengo gaueko txanda aurretik	9
Siesta egitea	10
Egokitu zaitezke gaueko lanera?	10
Bizirik irautea gaueko txandan	11
Zure alerta eta zaintza egoera mantentzea guardian zaudenean	11
Siesta guardian zaudenean	11
Argi distiratsua	13
Gauetz jatea	13
Kafeina	14
Indarberritzea gaueko txanda ondoren	16
Lanetik etxera iristea	16
Gaueko txanda gehiago lan egitea	17
Ohera joan aurretik	17
Egunez lo egitea	18
Indarberritzea zure azken gaueko txanda ondoren	19
Jarraitu beharreko bidea	20
Erreferentziak	21
Lan Taldeko Kideak	23
Puntu Nagusiak	24

Sarrera

Gaueko lana funtsezkoa da NHSeke gaixoei 24 orduko Zerbitzu zabal bat eskaini ahal izateko. Hala ere, gauez lan egiteko, medikuek esna eta erne egon behar dira, gorputza fisiologikoki lo egiteko programatuta dagoenean. Lan Denborari buruzko Europako Araua (EWTD) aplikatu ondoren, lan jarraibideak aldatu dira eta horien arabera, orain, ia mediku ikasle guztiek 11 eta 13 ordu bitarteko txanda osoak egiten dituzte, gardien orde, euren zereginen artean. Horrelakoetan, mediku ikasleek gau guztia esna eta lanean eman dezakete.

+Gaueko txandetarako medikuak erne egon behar dira nahiz eta gorputzek lo egin behar dutela esan.

Gobernauk Lan Denborari buruzko Arauak sortu zituen osasunari eta segurtasunari buruzko lege gisa eta orain Erresuma Batuko legerian sartu dira. Gida hau ez da erabaki honen egokitasunez arduratzen. Bestalde, gida diseinatu da, gauez lan egiten duten medikuei aholku erabilgarriak eskaintzeko. Ez du barne hartzen enplegu-emaileak gai hauetan duen erantzukizun legala, hala ere, enplegu-emaile zintzoek osasun langileei laguntza eman diezaiekete eta medikuei instalazio egokiak eman diezaiekete, arau horiei aplikatu ahal izateko.

Gauez lan egitea, txanda bata edo bestea izanda ere, kaltegarria izan daiteke bai gaixoarentzat eta bai langileen segurtasunerako, izan ere, erabaki desegokiak edo akatsak egiteko arriskua areagotzen du. Horrenbestez, garrantzitsua da gaueko txandetarako nola prestatu eta loa nola kudeatu ikastea, hartara, kalteak murriztuko dira, bai zuretzat eta bai gaixoentzat.

Gida honetan aurkituko diren iradokizunetako batzuk agerikoak izan daitezke, baina gidan sartu dira hura osatzeko. Beste batzuk berriz, siestari buruzko aholkularitza, esaterako, agian ez da hain agerikoa. Hala ere, iradokizun guztiak ikerketan oinarritu dira, alegia: ikerketa koherentean eta argian.

Gidaren helburua gauez lan egiteko nola prestatzeari buruzko aholku errazak eskaintzea da. Honakoari buruzko orientazioa eskaintzen du: etxean nola lo egitea, eta aldi berean, ahalik eta erne eta bizkorren egotea, guardia egiten ari zaren bitartean, eta gaueko lanetik nola indarberritu modurik eraginkorrenean. Nahiz eta gida idazterakoan, gaueko txandetan lan egiten dutenak kontuan izan, bertako aholku asko aplikatu dakizkieke, oraindik, denbora luzez, guardietan lan egiten aritu diren mediku ikasle gutxiei. Izan ere, guardien txandan lorik egin gabe aritzea gaueko lan txandan aritzea baino arriskutsuagoa da, batez ere, mediku ikasleak guardia gau batean baino gehiago egiten badu.

Gida hau prestatu zuen lan taldea bat dator ere esaten denean mediku ikasleak ez direla guardian sartu behar, lau gau segidan baino gehiago lan egiteko. Gomendio horiek bigarren txostenean zehazten dira.

Loa eta txandakako lana

Jende askok gauez lan egin nahi du, eta horietako askok arrakasta osoz egiten dute. Hala ere, denek kontuan hartu behar dute, gauez lan egiterakoan lo egiteko denbora gutxi dagoela eta oso nekagarria dela. Izan ere, gizakion gorputza gauez lo egiteko diseinatuta dago.

Eguneroko barne erloju batek gure gorputzak kontrolatzen ditu. Hura muin suprakiasmatikoan (SCN) kokatuta dago, hipotalamoan. SCNek, berezko moduan, sortzen ditu prozesu fisiologikoa eta gure gorputzaren portaera ugari erregulatzen dituen erritmo zirkadianoak, besteak beste: tenperatura-kontrola, hormonak sortzea, erne egoera eta loa.

Erritmo zirkadiano horiek 24 ordu inguruko epe batez funtzionatzen dute eta argiaren eta iluntasunaren ziklo naturalen eraginpean daude. Gauez, egunez aktibo egon diren prozesuetako asko moteltzen hasten dira, gure gorputza lo egiteko prestatzen ari delako. Taupada-markagailu zirkadianoak ere suspertzen du, gauez, “loaren hormonaren” melatonina askatzea, guruin pinealetik. Horrek, erne egoera murrizten eta logura areagotzen du.

Gauez lan egiterakoan erritmo horien aurka borroka egin behar duzu, eta erne egoten saiatu behar zara, gorputza lo egiteko programatuta dagoenean. Horrez gain, gaueko txanda amaitzen denean, eta etxera zoazenean lo egiten saiatzera, zure gorputz barneko

erlojuaren seinaleek, eguzkiko argiak, eta gizarteak, oro har, adierazten dizute esna eta aktibo egoteko unea dela. Ziur aski zatika eta denbora laburrez egingo duzu lo, nahiz eta oso nekatuta egon. Laburbilduz; ez dituzu konpentsatuko aurreko gauean galdu dituzun lotarako ordu guztiak.

Nahiz eta izaki guztiak berdin ez izan, gehienek, gutxienez, ordubete lo eman behar dute, esna dauden bi ordu bakoitzeko, edo, gau bakoitzean, zortzi edo bederatzi orduz inguru egin behar dute lo. Hura baino gutxiago egiten baduzu lo (txandaka lan egiten duten langileen kasuan: horien loa txandaka egiten ez dutenen loa baino kalitate txarrekoa eta laburragoa da), “lo zorra” eragingo duzu.. Lo zor hori metagarria da, beraz, gero eta lo ordu gehiago galdu, zorra hainbat eta handiagoa izango da. Zorra ordaintzeko era bakarra galdutako loa berreskuratzea da, eta lo zorra ordaindu behar da hura eragin bezain pronto. Gaueko langile on bat izateko funtsezko alderdi bat loa egunez maneiatzeko ikastea da (eta nekea gauez), lo zorra ahalik eta txikiena izan dadin.

+ Gauez lan egiteak lo zorra handitzen du.

Gaueko lana eta segurtasuna

Aspalditik dakigu nekeak errendimendua murrizten duela. Gauez lan egiten baduzu, lan egiten saiatzen ari zara, erne, zaintza eta arrazonomendu kognitiboko egoera motelenen dagoenean. Hori medikuengan eta gauez lan egiten duten bestelako langileengan ematen da.

Izan ere, nazioarteko mailan, ez dago argi, lo nahiko egiten ez duten mediku ikasleek lo nahikoa egin dutenean baino arreta-akats eta akats kliniko gehiago dituztela.²⁻⁶ Eta are gehiago, 20-25 ordu lorik egin gabe emateak - esate baterako; gau batez lan egin duen eta egunez, txanda nagusian, atsedetik hartu ez duen mediku bat- errendimendu psikomotorea murrizten du, odolean % 0,10 alkohola duen norbaiten mailara. ⁷⁻¹⁰ Hura da, gaur egun, Erresuma Batuan gidatzeko gehienezko maila legala. (% 0.08).

+ Lo nahiko egiten ez duten mediku ikasleek arreta-akats gehiago daukate, eta akats kliniko eta okerreko diagnostiko gehiago egiten dituzte.

AEBetan egiaztatu dute 24 orduetik gorako txandak edo bikoiztu egin dituzten medikuek, txanda laburragoak dituzten medikuek baino trafikoko istripu gehiago dituztela, etxerako bidean.¹¹ Etxerako bidean istripua izateko probabilitatea ere areagotzen da beste txanden ondoren, gaueko txanda bat egin eta gero.^{12,13} Bestalde, nekatuta zaudenean, zure lana zuzen garatzeko gaitasuna galtzen duzu, beraz, agian, ez zara ezta akatsak egiten ari zaren konturatzeko gai ere. ¹⁴

+ Mediku ikasleek, errepidean, istripu gehiago dituzte, nekatuta daudenean.

Nekeak bereganatu berri diren ezagutzei ere kalte egiten die eta ^{5,16} eta egiaztatu da diagnostiko zuzenak egiteko mediku ikasleen gaitasuna murrizten duela, ³, prestakuntzarako zein zerbitzurako kalte garrantzitsuan eraginez.

+ Nekeak ikasi berri diren ezagutzak ezabatzen ditu.

Gaueko txanda prestatzea

Nekea eta gaizki moldatutako gorputz erloju baten arteko konbinazioak gaueko lana deseroso bilakatzen du eta akatsak bikoizten ditu. Mediku ikasleek jarraitu beharreko txanda motetarako, gauez lan egiteko prestatzea, guardia egin aurretik, atsedena ondo hatzean eta indarberritzean da.

Etxean ondo lo egitea

Funtsezko lehenengo urrats bat etxean loa normal kudeatzea da.

Bai guardia egiten ari zarenean edo bai egiten ari ez zarenean, ziurtatu behar duzu zure logela lo egiteko leku egokia dela.

+ Normal lo egiteko errutina arrakastatsua sortu behar duzu.

Garrantzitsuena: zure logela loarekin elkartzen saiatzea. Saihestu telebista ikustea, ordenagailua erabiltzea edo bideojokoekin jolastea logelan.

Etxean lo egiten saiatzen zaren guztietan, logelara joan behar zara; sofan edo aulki batean uzurtzea alde batera utzita. Ohea lo egiteko lekurik hoberena da.

Nahiz eta zure laguntza medikoa edo bestelakoa eskatzen duten arazoak izan, lo egiten saiatzen ari zarenean, komenigarria da kezkatuta ez egotea. Saiatu burua aurreko edo hurrengo txandan ez izaten. Ahal bada, kezkak burutik kanpo utzi behar dituzu eta pentsamendu atseginak eduki edo kalterik egiten ez duen jarduera xurgatzaile batean pentsatu behar duzu, adibidez: buruz, ibilaldi bat egitea zure gogoko parketik zehar.

Ezin baduzu lorik hartu ohean 30 minutu inguru eman ondoren, jaiki eta joan beste logela batera edo zeure burua entretenitzeko zerbait egin. Saiatu ariketa erlaxagarriak egiten, musika entzuten, edo bainu bat hartzen. Berriz nekatuta sentitzen zarenean, ohera itzuli eta saiatu lo hartzen berriro. Ez sartu ohean estresatuta, lo hartu ezingo duzulakoan – horrek ez baitizu lagunduko.

Garrantzitsua da ohean egotea eta lo egitearen artean lotura positiboak sortzea. Hura egin badezakezu, ohean sartzerakoan, loak hartzeko gaitasuna hobetuko da.

Nahiko lo egitea zure lehenengo gaueko txanda aurretik

Lo egiteko errutina arrakastatsua hartzen duzunean, ia gehiena lortu duzu. Jende askok ez du lortzen lo nahikoa egitea, bai gaueko lehenengo txanda egin aurretik eta bai orokorrean, beraz, saiatu ahalik eta atsedeen gehien hartzen guardia egin aurretik. Hasi aurretik, galdu duzun edozein lo-ordu, nekez berreskuratuko duzu gauez lan egiten ari zaren bitartean. Lo zorra hainbat eta handiagoa izan, hainbat eta nekatuagoa egongo zara, eta okerrago sentituko zara.

+ Ordu gehiago egin itzazu lo gaueko lehenengo txanda aurretik

Gogoratu, ez baduzu lorik egin edo atsedeenik hartu, aurreko egunean esnatu zinenetik, gaueko lehenengo txandatik ateratzean, 24 orduz edo gehiago esna egongo zara. Hori gerta ez dadin, saiatu etzanda egoten, (egokiena eguerdira arte izango litzateke), hasi aurretiko goizean. Zenbait pertsona ere aurreko gauean, berandu arte gelditzen da, bere gorputz erlojua egokitzeke eta errazago zabaltzeko. Hala ere, kontuan izan, gau batean ohera beranduago joaten bazara, alkohola kontsumitu ondoren, gaizki egingo duzula lo eta hurrengo egunean nekatuagoa egongo zarela.

Siesta egitea

Arratsaldean etzanda egoteaz gain, siesta egitea oso garrantzitsua da gaueko txanda bati heldu aurretik, atsedena erabat hartu dela ziurtatzeko. Aurretik bi orduko siesta botatzeak nekea murrizten du, eta errazago egiten du esna eta funtzional mantentzea gau erdiko punturik baxuenean.

Lo egin arratsaldez eta ez guardian sartu aurretik, izan ere, gauaren hasieran zure gorputza erneago egongo da eta loak hartzea zailago izango da. Arratsaldez atsedena hartu ondoren, dagoeneko pilatu den nekeari aurre egin ahal izango diozu, ondoren lo egin ahal izateko eta gauean zure erne egoera ahalik eta gehien aprobetxatu ahal izateko. Egokiena, siesta honek bi orduz irautea da, lo sakoneko aldiaren onura lortzeko.

+ Egin bi orduko siesta arratsaldez, guardia egin aurretik

Egokitu zaitezke gaueko lanera?

Gorputz erlojua nekez doituko da mediku ikasleengan, egun batzuk besterik irauten ez duten txandetan txandaka egiten badute lan. Hura kontuan hartuta, agian, gogoan hartu behar dugun gauza garrantzitsuena, zera da: ikuspegi aktiboa eduki behar duzu loa eta nekea kudeatzeko. Hori ematen da, hain zuzen ere, mediku ikasleek izaten dituzten bizitza estiloetan eta txanda motetan. Nekatuta sentituko zara eta ez duzu lo nahiko egingo, batez ere, gauez, hainbat txanda segidan lan egiten baduzu. Horrek zeure buruari eta zure lanari egingo dio kalte, zalantzarik gabe.

Hala ere, zeure burua, aldeztu aurretik, mentalki eta fisikoki prestatzen baduzu, murriztu dezakezu gaueko txandek zure ongizatean eragingo duten kaltea. Horren ondorioz, esperientzia hain txarra ez izateaz gain, (edo baita atsegina ere), segurtasuna irabaziko duzu zuk, zeure gaixoek eta ingurukoek.

Bizirik irautea gaueko txandan

Ospitalean zaudenean, esna mantentzea, neurri handian, egiteko dagoen lanaren araberakoa izango da. Hala ere, erne eta zaintza mailak ohikoak baino baxuagoak izango dira, eta horrenbestez, zure errendimendua segurtasun mailan mantentzeari lehentasuna eman beharko zaio.

Zure alerta eta zaintza egoera mantentzea guardian zaudenean

Nadir zirkadianoa gau erdian dago, 3ak eta 6ak bitartean. Orduan, gorputza jarduera gutxien izateko aktibatuta dago. Denbora horretan, ospitaleko lan kargak ere baxua izateko joera du.

Hala ere, jarduera gutxi izateak, batez ere une horretan, esna mantentzea zailago egin dezake, eta horrenbestez, gaueko txanda erdian dagoen aldi horretan, logura handiena duzun unea izan daiteke.

Siesta guardian zaudenean

Siesta errutina bat garatzea ezinbestekoa da gauez modu seguruan lan egiteko. Guardian sartu aurretik, arratsaldeko siesta ‘profilaktikoa’ lagungarria izan daiteke nekea kontrolatzeko, baina, gau horretan siesta egitea funtsezkoa da zaintza eta erne egoera mantentzeko. Siestak oso garrantzitsuak dira indarberrituta egoteko, 17,18 bai guardia aurretik eta bai guardian zauden bitartean, baita siesta 20 eta 45 minutu artekoa izan bada ere. Horri dagokionez, egiaztatu da siesta onuragarria dela txandaka lan egiten duten langileentzat. .19

+ Egin 20- eta 45- minutu bitarteko siesta nekea murrizteko.

The New Deal bat etorri zen Lan Denboraren Arauek aurreikusitakoarekin (EWTDren promulgazioa Erresuma Batuan). Adierazitako arauen arabera, lan txanda osoak egin dituzten mediku ikasleek, gutxienez, 30 minutu segidako atsedena naturalak egin behar dituzte, laneko lau ordu inguru ondoren. Une horietan siesta egiten badute, atsedena hutsa egitean baino gehiago indarberrituko dira. Horretaz gain, saihestu behar dituzte, denbora luzez atsedena hartu ondoren agertzen diren lelo ondorioak edo “loaren inertzia”.

Gaueko txandan egiten duzun siesta ez da 45 minututik gorakoa izan behar. Izan ere, lo etapa desberdinak daude, eta horiek 90 eta 100 minutu bitarteko zikloak jarraitzen dituzte. Etapa bakoitza loaren intentsitatearen eta sakontasunaren arabera da. Siestaren iraupenarekin kontu handiz ibiltzen bagara, lo sakoneko aldi batean esnatu behar izatea saihestuko dugu, orduan, esna aldi osoko esfortzua eta hari dagokion loaren inertzia askoz handiagoak baitira. Hori oso garrantzitsua da, abisatu gabe, erne egon behar duen mediku egoiliar batentzat.

Siesta aurretik alarma bat jarri, sakon eta luze lo geldituko ez garela ziurtatzeko, eta zeure buruari siestatik erabat esnatzeko denbora nahikoa emateko. Eskatu zure gaueko koordinatzaileari larrialdietarako deirik gabeko 30 minutuko atsedena ematea, eta deiaren bidez esnatzeko zerbitzu baten aukera eskaintzea.

Siestak eraginkorragoak dira goiz hartzen badira, nekatuegia sentitu baino lehen, eta giro lasaian eta ilunean egin behar dira. Saiatu buruz behera etzanda egoten edo hankan nonbait ezartzen. Atsedena hartzea askoz zailagoa izango da ezin bazara etzanda egon. 20

Elkarren ondoko gaueko hainbat txandatan lan egiten ari bazara, saiatu gauez denbora luzez lo egiten (siestaren orde). Behar baino ordu gehiago egiten badituzu lo gauez, zailago izango da egunez lo egitea, hau da; etengabea eta onuragarria izan daitekeen lo sakoneko ziklo luzeagoak egiteko aukera duzunean. Gaueko txandan, jarduerarik gabekoaldiak badituzu, laguntza eskaini behar diezu Ospitaleko Gaueko taldeko kideei; behin eta berriro jarduerarik gabekoaldiak badaude, txanden araubidea errebisatu beharko da.

Argi distiratsua

Gaueko txandan, eraginpean egotea maximizatzeko plana. Gauez, argiaren eraginpean egoteak, baita idazmahai baten lanpararen barneko argia edo gainontzeko argi arruntak ere, garunean alerta efektua du eta garatu beharreko lana hobetzen du.²¹

+ Gauez, argi distiratsuaren eraginpean izanez gero, zure alerta egoera hobetuko da.

Siesta egiten ari zarenean ez ezik, saiatu zure gune medikoa argi distiratsuekin osatzen, batez ere, lanean ari zarenean. Garrantzitsua da azpimarratzea argiaren eraginpean txandaka egotea ia etengabe egotea bezain eraginkorra dela.²² Baita, txandan zehar, noizean behin barneko argiaren eraginpean egon bazaitezke ere, onuragarria izango da.

Gauez jatea

Janari eta edari egokiak hartu gaueko txandari gosez edo egarriz ez heltzeko. Oso erraza da gauez lan egiten duzunean, janari egokia galtzea, eredu zirkadianoek jateko gogoari eragiten diotelako, eta askotan jantokiko instalazioak mugatuak dira edo itxita daude. Egokiena da egunean zehar daukazun jateko antzeko eredua jarraitzea da. Agerian utzi dute proteina ugario eta karbohidrato gutxiko janaria hoberena dela gaueko txandan erne mantentzeko.²³

+ Ez utzi janari egokia hartzeari gauez lan egiten ari zarenean.

Guardian sartu aurretik otordu osoa egin, hamaiketako bat hartu txanda erdialdean, eta azkenik, gozatu erraz digeritzen den janariarekin etxean lo egiten saiatu baino lehen, orduan gosez bazaude. Zure ospitalean ez baldin badago gauez ondo jateko instalazio egokirik, ekarri janaria etxetik.

Kafeina

Zenbait mediku ikaslek kafeina erabiltzen du esna egon ahal izateko estimulatzaile gisa. Jende guztiak kafeina erabili arren, bigarren mailako efektuak ditu eta ez da egokia haren erabilera sustatzea. Zure tolerantziaren arabera, kafeina asko hartzeak arazo gastrointestinal eta gihar-dardarak sortu ditzake.

Horrez gain, hartu behar da, gutxienez, gaueko txanda amaitu eta lau ordu lehenago, bere epe luzerako efektuen eraginez, etxera iristerakoan, loak hartzea zailago izan baitaiteke.

+ Erabili kafeina kontu handiz, kasu guztietan, estimulatzailea baita

Erneago egon ahal izateko, kafeina erabiltzea erabakitzen baduzu, hobe da kopuru txikietan hartzea.²⁴ Kafe katilu baten efektuak sentitzen has daiteke 20 minututan, eta hiruzpalau orduz luzatu daitezke, pertsonaren eta kafe edariaren arabera.

Era berean, kafeina duten edari energetikoen erne egoten lagundu zaitzakete.

Kafeina dosi txiki egoki bat hartuz gero, justu siesta egin aurretik, efektuak lanera itzultzerakoan sentituko dituzu.

Kafeina lagungarria izan daiteke ere, siesta ondoren, sentitu dezakezun lo inertzia iragankorra gainditzeko.

Ohiko zenbait edariren eta elikagairen kafeina edukia. 25

Edari/janariaren

Kafeina edukia (mg)

Katilu erdia kafe instanteko (200 ml)	75
Katilu erdi kafe (200 ml)	100–250
Katilu erdi te (200 ml)	50
Belar te	0
Kafeinarik gabeko te edo kafea	3–5
Txokolate beroa	5–7
Horlicks-motako edariak	0
Coca-Cola (330 ml latak)	32
Coca-Cola light (330 ml latak)	42
Pepsi (330 ml latak)	35
Pepsi light (330 ml latak)	34
Red Bull (250 ml latak)	80
Txokolate beltzeko barra (50 g)	gehienez 50
Txokolate-esneko barra (50 g)	gehienez 25
Pro Plus kafeina tabletak	50 mg tableta bakoitzeko
Anadin Extra	45 mg tableta bakoitzeko
LemSip Max Sinus pilulak	50 mg 2 pilula dosi bakoitzeko

Indarberritzea gaueko txanda ondoren

Gaueko txandaren amaierako zure portaera, neurri handian, txanda hori azkena izatearen edo ez izatearen arabera da. Gaueko txanda batean baino gehiago lan egiten ari bazara, oso garrantzitsua da zure lo zorra kontrolpean mantentzea. Hala ere, gaueko txanda amaitu bada, eragindako edozein lo zorra kitatu beharko zenuke, egunaren ohiko bizitzari heldu baino lehen.

Lanetik etxera iristea

Zure txanda amaitu ondoren, ziur aski pentsatzen duzun lehenengo gauza ospitalea uztea eta etxera itzultzea izango da. Bide luzez gidatzea pentsatzen baduzu, agian, pentsatu beharko zenuke erabaki hori zuzena den ala ez. Gidari nekatuek euren buruak eta besteak hil ditzakete, eta oso nekatuta gidatzea odolean alkohol maila legala baino gehiagorekin gidatzea bezalakoa da. 7–9 Gau guztia lanean eman baduzu, zure erreflexuak eta erabakiak motelagoak izango dira, edo bolantean lo gelditu zaitezke. Txanda amaitu ondoren, ziur aski berehala geldituko zara eta hainbat eta etxerako bidea luzeagoa izan, gero eta handiagoa izango da istripua eragiteko arriskua.^{26,27}

+ Etxerako bide luzez gidatzea pentsatzen baduzu, arriskuak aintzat hartu.

Nekatuta zaudenean, erabakiak hartzeko zure gaitasuna aldatzen da, eta nahiz eta pentsatu gidatzeko baldintzarik hoberenetan zaudela, ez da hala. Izan ere, hainbat eta nekatuagoa egon, hainbat eta gaitasun gutxiago duzu zure lana zehaztasunez ebaluatzeko.¹⁴ Gainera, ez dakizu zehatz mehatz noiz geldituko zaren lo, nahiz eta oro har, noiz gertatuko den aurreikusi ahal izan – errepidean begiak irekita mantentzeko borrokan hasten zarenean. Eragozpenak eta kostuak eduki arren, garraio publikoa erabiltzea hobe izan daiteke, etxera onik iristeko, edo zure enplegu-emaileak doan emandako ohe bat erabiltzea. Hori oso arazo garrantzitsua da etxetik urrun dauden txandaka lan egiten duten erregistratzaile espezialistentzat.

Gaueko txanda gehiago lan egitea

Gau gehiago lan egin behar baduzu eta ez baduzu gidatu behar, eraman eguzkitako betaurreko ilunak etxean, eguzkiko argiaren eragina murrizteko.²¹

Argi distiratsua zure gorputzaren barne erlojua eguneko ordutegi arruntera berriz ezartzen duen faktoretako bat, eta hura saihestu behar duzu lo egin behar baduzu.

Etxera iritsi bezain pronto, egin dezakezun gauzarik hoberena lo egiten saiatzea da. Zure helburua ahalik eta gehien indarberritzea izan behar da, hurrengo txanda baino lehen, eta zure gorputza gaueko lan baten inguruan mantentzeko.

Ohera joan aurretik

Etxera iristen zarenean, ez distraitu ohera joateko unea atzeratu dezaketenez bestelako gauzeekin. Hainbat eta gehiago atzeratu ohera joateko unea, esnatuagoa egongo zara eta zailago egingo zaizu loak hartzea, oso nekatuta bazaude ere. 10etan oheratzen diren txandakako langileek, gutxienez, lau ordu egiten dute lo, eguerdian joaten direnek, berriz, ordubete gutxiago egiten dute lo.²⁸

+ Etxera iristerakoan, zoaz lotara berehala.

Gosez edo egarriz bazaude, jan edo edan ezazu zerbait.

Ez duzu egun zoragarri honetan esnatzea nahi goseak edo egarriak zaudelako.

Saihestu alkohola, hasieran lo gelditzeko lagungarriak izan daitezkeen efektu erlaxagarriak izan arren, ondoren, loaren kalitatea beherantz joan daiteke eta amaieran, insomnio eragin dezake. Alkoholak lo sakoneko faseak aldatzen ditu. Esmatzen zarenean, baliteke indarberrituta ez sentitzea, eta garrantzitsuena; baliteke zure lo zorra asko murriztu ez izana.

Erretzailea bazara, orduan, ohera joan aurretik ez erretzea ideia ona da ere. Nikotina estimulatzaile bat da, eta loak hartzea zailago bilakatu dezake. Erne egoera areagotzen duen edozein jarduera alde batera utzi, hurrengo txandaren aurretiko orduetara arte.

Egunez lo egitea

Zure logela lasaia eta iluna izan beharko litzateke, beroegia izan gabe. Zarata, eguzkiaren argi distiratsua eta tenperatura egunez lo egin behar dutenen arazo nagusiak dira. Gortina opaku on batzuk ipini kanpoko argi guztia iragazteko, edo begietako maskarak erabili. Erabili apar hedagarriko tapoiak belarrietarako, egunean zehar, hainbat zarata blokeatu behar baldin baduzu, besteak beste: trafikoa, obrak. Mantendu logela freskoa; haizagailu elektriko batek airea leku batetik bestera eramanez ez ezik, etengabeko zarata gune neutrala ere eragin dezake. Musika erlaxagarriko CD bat, bolumen askorik gabe, lagungarria izan daiteke.

+ Egunez lo egiteko errutina bat garatu

Itzali zure telefono mugikorra, deskonektatu edozein telefono finko edo piztu erantzungailu automatikoa. Sarrerako atean ohar bat jarri dezakezu, besteei ohartarazteko txandakako langile bat lo egiten saiatzen ari dela, baina bakarrik hori egitea segurua bada.

Lo egiteko pilulak ez dira gomendagarriak gaueko txanda baten ondoren esna mantentzeko, biharamuna eragiten dutelako eta mendekotasuna sortzen dutelako. Kontsultatu zure medikuari guztiz beharrezkoak direla sentitzen baduzu, baina ez itzazu, inolaz ere, zure kontura hartu. Egunez lo egitea gauez lo egitea baino askoz zailagoa da, baina jende askok loa arrakasta osoz kudeatzen du. Zure lo errutina eta lo egiteko era errebisatzea pilulen menpe egotea baino asko hobea da.

Aurreikusitakoa baino lehen esnatzen bazara, erlaxatzen bazara, berriz loak hartu dezakezu.

Bestela, jaiki eta lasai egon.

Gogoratu, gutxienez, bi ordu egin behar duzula lo guardia berri batera itzultzeko, eta janari eta edari egokiak hartu behar dituzula. Gauzarik garrantzitsuena zure lo zorra ahalik eta gehien murriztea da, beraz, hainbat eta denbora gehiago lo eman, gero eta hobeto sentituko zara. Aisialdia eta estimulazioa arratsalderako gorde, eta zeure burua argi distiratsua eraginaren menpe jarri bakarrik, lanerako prest zaudenean.

+ Mantendu zure lo zorra ahalik eta murriztena.

Indarberritzea zure azken gaueko txanda ondoren

Gaueko azken txanda bada, gogoratu gero eta elkarren ondoko gau gehiago lan egin ondoren, zure lo zorra hainbat eta handiagoa izango dela. Metatutako lo zorra murrizten eta kitatzen baduzu, lasterrago indarberrituko zara, eta epe luzerako osasun onura gehiago lortuko dituzu ere.

Etxera iristean logura izateak hasierako nekea murriztu dezake. Esnatzen zarenean, ohetik jaiki eta egin egunean zehar egiten dituzun ohiko gauzak. Argiaren eraginpean egon beharko zara, baina gau horretan hobe da ohera goiz joatea, eta erabili denbora hori benetan loak hartzen hasteko. Hurrengo goizean ohean egon bazaitezke, egon zaitetz, baina ondoren ohetik jaiki eta jarraitu zure bizitzarekin. Hurrengo gauean galdutako loa hartzen lagundu zaitzake, baina gero eta lasterrago itzuli egunerokotasunaren errutinara, zure lo ereduak hainbat eta lasterrago itzuliko dira lehenera.

Jarraitu beharreko bidea

Mediku ikasle gutxik nahi dute gauez lan egitea. Hala ere, osasun zerbitzua 24 orduko zerbitzua denez ia espezialitate guztietan, mediku ikasle proportzio batek beti artatu beharko ditu gaixoak gauez, eta esperientzia hori esker onekoa izan daiteke. Ordu horiek gaueko txanda edo guardia moduan jorratu baziren, gau biologikoan garatutako lanarekin lotutako arriskuek existitzen jarraitzen dute, eta horiek sistematikoki hartu behar dira barne.

Pertsona bakoitza desberdina da, beraz, oso zaila da tekniken konbinazio hoberena aurkitzea. Espero dugu Gida honen aholkuek zure zalantzei erantzuna ematea, toleranteagoa izateko ez ezik, ospitaleko gaixoekiko eta zure buruarekiko (haien medikua) seguruagoa izateko ere.

Erreferentziak

1

Knauth P, Rutenfranz J. Duration of sleep related to the type of shiftwork. In: Reinberg A, Vieux N, Andlauer P (eds), *Advances in the Biosciences*, Vol 30. Night and shiftwork: biological and social aspects. New York: Pergamon Press, 1980: 161–8.

2

Lockley SW, Cronin JW, Evans EE, Cade BE et al. Effect of reducing interns' weekly work hours on sleep and attentional failures. *N Eng J Med* 2004; 351:1829–37.

3

Landrigan CP, Rothschild JM, Cronin JW, Kaushal R et al. Effect of reducing interns' work hours on serious medical errors among interns in intensive care units. *N Eng J Med* 2004;351:1838–48.

4

Friedman RC, Bigger JT, Kornfeld DS. The intern and sleep loss. *N Eng J Med* 1971;285:201–3.

5

Grantcharov TP, Bardram L, Funch-Jensen P, Rosenberg J. Laparoscopic performance after one night on-call in a surgical department: prospective study. *BMJ* 2001;323:1222–3.

6

Eastridge BJ, Hamilton EC, O'Keefe GE, Rege RV et al. Effect of sleep deprivation on the performance of simulated laparoscopic surgical skill. *Am J Surg* 2003; 186:169–74.

7

Dawson D, Reid K. Fatigue and alcohol performance impairment. *Nature* 1997; 388:235.

8 Lamond N, Dawson D. Quantifying the performance impairment associated with fatigue. *J Sleep Res* 1999;8:255–62.

9Williamson AM, Feyer A-M. Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occup Environ Med* 2000; 57:649–55.

10

Arnedt JT, Owens J, Crouch M, Stahl J, Carskadon MA. Neurobehavioral performance of residents after heavy night call vs after alcohol ingestion. *JAMA*

2005;294:1025–33.

11

Barger LK, Cade BE, Ayas N, Cronin JW et al. Extended work shifts and the risk of motor vehicle crashes among interns. *N Eng J Med* 2005;352:125–34.

12

Steele MT, Ma OJ, Watson WA, Thomas HA Jr, Muelleman RL. The occupational risk of motor vehicle collisions for emergency medicine residents. *Acad Emerg Med* 1999;6:1050–53.

13

Åkerstedt T, Peters B, Anund A, Kecklund G. Impaired alertness and performance driving home from the night shift: a driving simulator study. *J Sleep Res* 2005; 14:17–20.

14

Van Dongen HP, Maislin G, Mullington JM, Dinges DF. The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep* 2003;26:117–26.

21

15

Stickgold R, James L, Hobson JA. Visual discrimination learning requires sleep after training. *Nature Neurosci* 2000;3:1237–8.

16

Stickgold R. Sleep-dependent memory consolidation. *Nature* 2005;437:1272–78.

17

Dinges DF, Broughton RJ (eds). *Sleep and alertness: Chronobiological, behavioural, and medical aspects of napping*. New York: Raven Press, 1981:1–322.

18

Dinges DF, Orne MT, Whitehouse WG, Orne EC. Temporal placement of a nap for alertness: contribution of circadian phase and prior wakefulness. *Sleep* 1987; 10:313–29.

19

Naithoh P. Minimum sleep to maintain performance: the search for sleep quantum in sustained operations. In: Stampi C (ed), *Why we nap*. Boston: Birkhäuser, 1992.

20

Cole RJ. Postural baroreflex stimuli may affect EEG arousal and sleep in humans. *J Appl Physiol* 1989;67:2369–75.

21

Yoon IY, Jeong DU, Kwon KB, Kang SB, Song BG. Bright light exposure and light attenuation in the morning improve adaptation of night shift workers. *Sleep* 2002;25:351–6.

22

Rimmer DW, Boivin DB, Shanahan TL, Kronauer RE et al. Dynamic resetting of the human circadian pacemaker by intermittent bright light. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 2000;279:R1574–R1579.

23

Romon-Rousseau M, Lancry A, Poulet I, Frimat P, Furon D. Effect of protein and carbohydrate snacks on alertness during the night. In: Oginski A, Pokorski J, Rutenfranz J (eds), *Contemporary advances in shiftwork research*. Krakow: Medical Academy, 1987:133–41.

24

Wyatt JK, Cajochen C, Ritz-De Cecco A, Czeisler CA, Dijk DJ. Low-dose repeated caffeine administration for circadian-phase-dependent performance degradation during extended wakefulness. *Sleep* 2004;27:374–81.

25

Food Standards Agency. Advice for pregnant women on caffeine consumption, 10 October 2001. www.food.gov.uk/news/pressreleases/2001/oct/caffeinepregnant

26

Philip P, Taillard MA, Quera-Salva B, Bioulac B, Åkerstedt T. Simple reaction time, duration of driving and sleep deprivation in young versus old automobile drivers. *J Sleep Res* 1999;8:9–14.

27

Horne J, Reyner L. Vehicle accidents related to sleep: a review. *Occup Environ Med* 1999;56:289–94.

28

Folkard S. Circadian rhythms and shiftwork: adjustment or masking? In: Hekkens WThJM, Kierhof GA, Rietveld WJ (eds), *Trends in chronobiology*. Oxford: Pergamon Press, 1988.

22

Lan Taldeko Kideak

Buruak – Simon Folkard Irakaslea, Université René Descartes, Paris; Dr Christopher Landrigan, Brigham & Women's Hospital & Harvard Medical School, Boston; Dr Steven W Lockley, Brigham & Women's Hospital & Harvard Medical School, Boston; Dr Deborah Powell, New Zealand Resident Doctors Association; Dr Barbara Stone, Centre for Human Sciences, QinetiQ.

Gidaren kideak eta laguntzaileak – Dr Peter Alexander, Intensive Care Society Trainees Committee; Dr Mary Armitage, Clinical Vice-President, Royal College of Physicians; Michael Bannon Irakaslea, Postgraduate Dean, Oxford PGMDE; Mr Mike Beattie, Senior Business Manager, Doctors Team, NHS Employers; Dame Carol Black Irakaslea, President, Royal College of Physicians; Mr Stuart Blackwell, Royal College of Physicians Patient and Carers Forum; Dr Declan Chard, Chair, Trainees Committee, Royal College of Physicians; Ms Sarah Connelly, Head of Medical Workforce Development, North Central London SHA; Dr Robert Coward, SpR Advisor, Royal College of Physicians; Sir Alan Craft Irakaslea, President, Royal College of Paediatrics & Child Health; Chairman, Academy of Medical Royal Colleges; Dr John Curran, Royal College of Anaesthetists; Mr Roger Currie, Royal College of Surgeons (Edinburgh); Ms Lindsey Dawson, Health and Community Care Research Unit; Ms Sue Dean, Associate Director, NHS Workforce Projects; Mr Simon Denegri, Director of Corporate Communications, Royal College of Physicians; Mr Andrew Drakeley, Chair, Academy of Medical Royal Colleges Trainee Doctors Group; Bill Dunlop Irakaslea, Chair, Joint Consultants Committee; Mr Simon Eccles, National Clinical Lead for Hospital Doctors, NHS Connecting for Health; Mr Martin Else, Chief Executive, Royal College of Physicians; Mr Paul Evans, NHS patient; Dr Sara Fairbairn, Trainees Committee, Royal College of Physicians; Dr Anna Forrest-Hay, Faculty of Accident & Emergency Medicine; Dr Ashley Fraser, Medical Director, NHS Employers; Mr Nicholas Horrocks, Researcher, Royal College of Physicians; Dr Clive Lewis, Deputy Chair, Trainees Committee, Royal College of Physicians; Dr Richard Long, Councillor, Royal College of Physicians; John Lowry Irakaslea, Royal College of Surgeons (England); Dr Andrew Mitchell,

Royal College of Paediatrics & Child Health; Ms Alice Murray, Medical student, UCL; Dr Mike Page, Consultant Physician, Royal Glamorgan Hospital; Dr Amit Patel, Trainees Committee, Royal College of Physicians; Dr Jane Pateman, Associate Dean, London Deanery; Dr Dilip Raje, Royal College of Physicians, Patient and Carers Forum; Miss Wendy Reid, Postgraduate Dean, London Deanery; Dr Mark Roberts, SpR in Respiratory Medicine, Derbyshire Royal Infirmary; Dr Andrew Rowland, Deputy Chairman, UK Junior Doctor's Committee, BMA; Mr Dean Royles, Head of HR Capacity & Employment, NHS Workforce Directorate; Ms Joan Russell, Safer Practice Lead, National Patient Safety Agency; Dr John Scarpello, Deputy Medical Director, National Patient Safety Agency; Dr Mark Simmonds, Specialist Registrar in Medicine, Queen's Medical Centre, Nottingham; Mr Dominic Slade, Secretary, Association of Surgeons in Training; Dr David Snashall, President, Faculty of Occupational Medicine; Dr David Stevenson, RAF Centre of Aviation Medicine; Mrs Elaine Stevenson, Safer Practice Lead, National Patient Safety Agency; Dr Arvindan Veiraiiah, Specialist Registrar in Clinical Pharmacology, Llandough Hospital; Dr Chandi Vellodi, Councillor, Royal College of Physicians; Mr Jim Wardrope, President Elect, Faculty of Accident & Emergency Medicine; Mr Richard Warren, Honorary Secretary, Royal College of Obstetricians & Gynaecologists; Mr David Wells, WTD Lead, Maternity & Paediatrics, Care Services Improvement Partnership; Miss Melissa Whitten, Chair, Royal College of Obstetricians & Gynaecologists, Trainees Committee; Dr Martha Wyles, Chair, Trainees Committee, Royal College of Paediatrics & Child Health; Mr Robert Wykes, Royal College of Physicians, Patient and Carers Forum; Dr Sashidhar Yeluri, SHO Surgical Rotation, St James' University Hospital, Leeds.

Gaueko txandei aurre egiteko gaitasuna maximizatzea – PUNTU NAGUSIAK

GERTAKARIAK

Gaueko txandek medikuak erne egotera behartzen dituzte, gorputzek lo egiteko esaten dietenean.

Gauetz lo egiteak gero eta lo zor handiagoa sortzen du.

Lo nahikorik egiten ez duten mediku ikasleek arreta akats gehiago egiten dituzte eta akats kliniko eta okerreko diagnostiko gehiago sortzen dituzte.

Mediku ikasleek errepidean istripu gehiago dituzte nekatuta daudenean.

Nekeak ikasi berriko gauzak ezabatzen ditu.

GOMENDIO NAGUSIAK

Prestatu gaueko txandarako

Sortu ohiko lo errutina zuzena.

Egin lo gehiago gaueko lehenengo txandan hasi baino lehen.

Bi orduz lo egin arratsaldean, guardian sartu baino lehen.

Bizirik iraun gaueko txandetan

Egin 20 eta 45 minutu bitarteko siestak nekeari aurre egiteko.

Zure erne egoera hobetuko da argi distiratsuaren eraginpean bazaude gauean zehar.

Ez utzi janari egokiak hartzeari gauetz lan egiten ari zarenean.

Erabili kafeina kontu handiz, kasu guztietan, estimulazailea delako.

Indarberritzen gaueko txandatik

Etixerako bide luzez gidatu behar baduzu, arriskuak aintzat hartu.

Etxera iristerakoan, saiatu berehala lo hartzen.

Garatu egunez lo egiteko errutina bat.

Mantendu zure lo zorra ahalik eta murriztena.

