

Ergoterapi açısından mekân ve sağlık

Yrd. Doç. Dr. Devrim Tarakçı



1977 yılında doğdu. İlk ve orta öğrenimini Sinop'ta tamamladı. 1999 yılında İstanbul Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünden mezun oldu. Özel sektörde eğitim ve rehabilitasyon alanında yönetici ve fizyoterapist olarak görev aldı. 2013 yılında İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalında doktorasını tamamladı. Aynı yıl Medipol Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde Yardımcı Doçent olarak çalışmaya başladı. 2015 yılında aynı üniversitenin Ergoterapi Bölüm Başkanlığına atandı ve halen görevine devam etmektedir. Çalışma alanları pediatrik rehabilitasyon, virtüel rehabilitasyon ve ayak bileği bozuklukları olan Dr. Tarakçı, evlidir ve bir çocuk babasıdır.

Sağlıklı bir fiziksel ve psikososyal iş yeri çevresi; iş metodu, çalışma yeri, araç gereç ve ekipmanların ergonomik dizaynı ile yaratılır. Ve bunlar, çalışanların stresin neden olacağı etkilerle baş etmelerine yardımcı olur. Ergoterapistler, ergonomik dizayn, tekrarlayan hareketler ve iş yerinde meydana gelebilecek diğer yaralanmalarda uzman kişilerdir. Ergoterapistler iş yerinde pek çok zorluğun üstesinden gelmek için yardım ederler.

Yaşam, anlamlı günlük aktivitelerden oluşur. Aktiviteler yaşamın bir parçasıdır (bizim kim olduğumuzu ve kendimizi nasıl hissettiğimizi tanımlar). Sosyal, çevresel sorunlar, yaralanmalar ve hastalıklar günlük aktivitelerimize katılımımızı etkilediğinde ergoterapistler çözüm bulmak için anlamlı günlük yaşam aktivitelerimizi baz alarak destek verirler. Ayrıca yaralanma, hastalığı önleme ve topluma entegre etmede görevlidirler. Ergoterapistler yaşam aktivitelerimizi yönetmemize yardım ederler. İnsanlar genellikle yaşamlarını aktivite ve rolleri ile ne yaptıklarını tanımlarlar. İş, yaşamda anahtar bir parçadır. Aktiviteler kişisel olarak anlamlandırılır ve zamanını doldurur. Ergoterapistlerin iş yerinde en çok karşılaştıkları yaralanmalar; bel-boyun ağrısı, karpal tünel sendromu gibi tekrarlı hareket ve kümülatif travmalarla ilişkili olan durumlardır. İş yeri için birincil müdahale; günlük egzersiz programları, stresle

baş çıkma, fiziksel ajan modaliteleri, uygun dinlenme araları, kullanılan ekipmanların modifikasyonları, iş rotasyonu, iyiliği artırıcı programları, biofeedback, kas-iskelet eğitimi ve organizasyon kontrol metotlarının düzenli bir şekilde uygulanmasıyla mümkündür.

İş stresi; çalışanlar üzerinde oldukça zararlı bir etkiye yol açar. Depresyon, anksiyete, kardiyovasküler semptomlar, kas gerginliği, işe gelememe, yaralanmalara açık olma, tükenmişlik gibi durumlara yol açabilir. Çalışanlar için stresi azaltıcı yapılandırılmış bir çevrenin kullanımı stres yönetimine yönelik pek çok yaklaşım için gereklidir. İş yaşamı strese neden olur. İnsanlar bunu yorgunluk, tükenmişlik, motivasyon eksikliği ile deneyimlerler. Çalışma saatleri dışında olası iş stresi ve semptomlarına karşı koymak için rahatlatıcı aktiviteler sağlığı geliştirmede yardımcıdır. Ergoterapist gözüyle bu duruma 4 adımda müdahale planlanması oluşturulur.

Birinci adım: Üretkenliği, kaliteyi azaltacak ve çeşitli sağlık problemlerine neden olabilecek risk faktörlerine yol açacak iş çevresindeki fazla stresi tanımlama ve analiz

İkinci adım: İş yerindeki fiziksel ve psikolojik stresörlerin tanımlanması ve analizi

Üçüncü adım: İş yeri organizasyon yapısındaki değişim(işveren ve çalışan için stresi azaltmaya yönelik)

Dördüncü adım: Bireysel stresle baş çıkma programını planlama (meditasyon, gevşeme, egzersiz ve biofeedbackler)

İşyeri Sağlığı Neden Önemlidir?

İşyeri sağlığını koruyucu programlar önemli bir iş stratejisidir. Sadece çalışan sağlığı ve üretim için değil, işveren için de sosyal bir sorumluluğu yansıtır. Yeni yetenekleri ortaya çıkarmayı, mevcut çalışanları korumayı ve yönetmeyi sağlar. Yaralanma ya da hastalık durumunda çalışanlar gerektiğinden daha uzun süre üretimden uzak kalırlar veya optimal becerilerini, performanslarını gerçekleştirmezler. Bazı çalışanlar başka bir görev, çevre ya da araç değişikliğinde faydalı olabilecek iken bunlar gerçekleşmediği için işe dönebilirler. Bu da özel sektörde kayıplara neden olur.

Ergoterapistler, çalışan sağlığının ve iş çevresinin birbirini etkileyen geniş bir yelpazesinin olduğunun farkındadırlar. Aktivitelerdeki performans, organize etme ve tatmin, kişiler arası ve çevreleriyle olan ilişkileri etkiler. Ergoterapistler iş yeri sorunlarına göre çözümler sunarlar.

- İşveren ve çalışan ile hedefler ve aktivitelerin hangilerinin önemli olduğunu anlamak için çalışırlar (bireysel-kurumsal olarak)

- İşin gereklilikleri ilgili olan kişinin becerilerini değerlendirirler(ağrı, edürans,

depresyon, korku, aile desteği, zaman, finans)

- Kişi, çevre, aktivite ve üçü arasında ki ilişkiyi değerlendirirler

- Bireysel veya grup içi paylaşım sağlarlar(ağrı yönetimi, emeği koruma, iş tatmini)

- Çalışanların gelişimini destekleme, yaralanma ve ağrı riskini minimuma indirmek için kişinin ev içi ve iş çevresini adapte ederler

İş yükü ve çalışma gücünün en iyi şekilde dengelenip, hem çalışanın sağlığını koruyan hem de üretimin artmasını sağlayan insan-makine-çevre sisteminin başarılması için biyolojik bilginin anatomi, fizyoloji ve deneysel psikoloji alanında uygulanmasına ergonomi denir. Ergonomi, kişinin çalışma postüründen kullandığı araç-gereç ve ekipmana kadar kişiyi etkileyen bütün faktörler için geçerli bir kavramdır. Ergonomi kişinin çevresini dizayn eden ve en yüksek fonksiyonun ortaya çıkmasını sağlayan bir bilimdir. Kişinin iş çevresi bir çalışan olarak becerilerine uygun olmalıdır. İyi ergonomi yaralanmayı önler, sağlığı korur, güvenliği sağlar ve çalışanların rahat olmasını destekler. Ergoterapi insan bedeni, yapı ve fonksiyonları ve hastalık/yaralanmanın etkileri üzerine eğitim görmüşlerdir. Ayrıca ergoterapistler sağlıklı ve etkili çevreyi fasilite etmek için iş yeri bileşenlerini tanımlayabilirler. Bir ergoterapist iş yerinde olabilecek yaralanmalara yönelik teknikleri belirleyip çözüm önerileri sunabilir.

Çalışma postürü, sağlığı etkileyen bir diğer önemli kavramdır. Her mesleğe ait bir ergonomik çalışma postürü mevcuttur. Mesleğe ait uygun postürün çalışanlar tarafından öğrenilmesi, doğru postürün korunması, oluşabilecek yaralanmaları önlemede oldukça önemlidir. Bunun için riskli çalışma postürlerini inceleyen değerlendirme araçlarından biri "Ovako Çalışma Postürleri Analiz Sistemidir (OWAS). Bu değerlendirme aracı, çalışma sırasında her meslek grubu için kullanılabilen; kişinin baş, sırt, üst ekstremiteler ve alt ekstremitelerinin pozisyonuna göre kas-iskelet sistemi hastalıkları açısından riskini ve ergonomik açıdan yapılması gereken müdahaleleri ve derecelendirilmesini belirler. OWAS yöntemi, ergonomik problemlerin ortaya konması ve düzeltilebilmesini sağlamaktadır. Aktiviteler sırasında da ölçümler yapılabilir. Bu ve benzeri değerlendirme sistemleri sayesinde ergoterapistler günlük çevremizde görmezden geldiğimiz yaralanmalara neden olabilecek faktörlerin belirlenmesinde ve herhangi bir kayba uğramadan ortadan kaldırmasında önemli bir rol üstlenirler. Örneğin günlük hayatımızda sık kullandığımız oturma postürü için dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalar

vardır. İyi bir oturma postüründe; kalçalar, oturma yerinin mümkün olduğu kadar gerisinde olmalıdır. Lomber bölge, kişinin doğal lordozuna göre desteklenmelidir. Gövdeyle uyluklar arasındaki açı dinlenme sırasında 105-110 derece, çalışma sırasında 90-100 derece kadar olmalıdır. Ayaklar yere kolaylıkla basacak şekilde desteklenmelidir. Oturmada iyi bir postür sağlamak için fazla efor harcanmaması gerekmektedir. Sandalye düzgün postürü koruyacak şekilde tasarlanmalıdır. Masa başında çalışma sırasında kullanılacak sandalyenin şu özelliklere sahip olması önerilmektedir:

Oturma yeri: Oturma yeri derinliği, kullanıcının uyluklarının uzunluğundan daha az olmalıdır. Oturma yerinin ön kısmı baskı yapmaması için yuvarlak kesimli olmalıdır. Eğim açısının öne doğru 5-10 derece olması önerilmektedir.

Yükseklik: Sandalyenin yüksekliği çalışılan masanın üst yüzeyinin yüksekliğine göre ayarlanabilir olmalıdır. Eğer oturma yeri çok yüksekse ve ayarlanıyorsa ayakları dayamak için ayak yükseltme aracı kullanılmalıdır.

Sırt dayama yeri: Sırt dayama yeri sabit, ancak sert olmamalıdır. Lomber bölgeyi destekleyecek şekilde konveks olmalıdır. Sırt dayama yerinin yüksekliği ayarlanabilir olmalıdır. Sırt dayama yerinin sahip olması gereken doğru açı, başın pozisyonu ve çalışma açısının gözlerle olan ilişkisine bağlıdır. Bu açı 90-100 derece arasında ayarlanabilir olmalıdır.

İş tatmini ve verimlilik, çevresel ve bireysel düzenlemelerle mümkün olabilir. Ergoterapist çalışanın maksimum iş tatminine ulaşmasını ve oluşabilecek işe bağlı yaralanmayı önlemeye yardımcıdır. Genel olarak ergoterapi açısından iş yaralanmalarına ilişkin müdahaleler dört başlıkta sıralanmıştır.

1. **İnsan kontrol metotları** uygun geliştirici taktiklerin öğrenilmesi ve çalışanın özel ergonomik ekipmanlarının (uygun sandalye, mesai öncesi basit egzersizler, çalışanlar için wellness programları) kullanılmasını içerir. Örnekeleyecek olursak, mesai öncesi yapılacak olan basit egzersizler hem kurum içi çalışanların birlikte aktivitede bulunmalarına hem de kişinin bireysel olarak çalışma zamanını daha verimli geçirmesine yardımcı olur.

2. **İnsan çevresi kontrol metotları** iş yerindeki çevresel stres nedenleri ile oluşacak olumsuz etkilerin azaltılmasını içerir. Sıcaklık, gürültü, ışık, vibrasyon gibi çevresel faktörler kişinin yorgunluğunun önlenmesi için uygun hale getirilir. Örneğin bir kliniğin ergonomik şekilde dizaynı için hasta ve sağlık profesyonellerinin bütün ihtiyaçları ve görevleri analiz edilmelidir. Klinik duvar renginden, panolardan,

hastaların muayene odasına giriş ve çıkış kapılarının ayrı olmasına kadar geniş bir yelpazede düşünülmelidir.

3. **Ekipman kontrol metotları** koruyucu ekipmanları işi fasilite edecek şekilde ergonomik dizayn edilmesini içerir. Bu dizaynlar; ergonomik klavyeler, mouse'lar, parlama önleyici ekranlar, dirsek ve el bileği için istirahat ve koruyucu destekler ergonomik sandalyeler, bel ayak destekleri, yüksekliği ayarlanabilir masaları içerir. Örneğin uygun klavye kullanımı el bileği tekrarlı hareketleri sonucu oluşabilecek kimülatif travmayı önlemede yardımcı olabilir.

4. **Organizasyonel kontrol metotları** iş zamanı boyunca ortaya çıkan tekrarlı hareket gibi stresörleri engelleme stratejilerini içerir. Organizasyonel olarak iş ve iş-zaman planlaması ile aktivite rol dengesi sağlanır. Örneğin klinikte uygun hasta çalışma planı oluşturma ve gün içinde dinlenme boşluklarının yaratılması hem sağlık profesyoneli motive edecek, bu sayede hizmet alan memnuniyeti artacaktır. Bu artma organizasyona pozitif getiri sağlayacaktır. İş rotasyonu organizasyonlar tarafından kullanılan diğer bir müdahale yöntemidir. Bu metot; çalışanları tükenmişlik, tekrarlı hareket ve bitkinlik durumlarının azaltılması için alternatif bir görev sunar.

Sonuç olarak hangi meslek grubundan olunursa olunsun mekân ve sağlık arasında olumlu bir ilişki vardır. Mekâna ait yapılacak çok küçük dokunuşlarla beden ve ruh sağlığını koruma, çalışma potansiyelini artırma, iş gücü ve verimini artırma mümkündür. Kişi de kendini koruma prensiplerini öğrendiğinde iş esnasında yapacağı çok basit egzersizlerle ve korunma prensipleriyle kendi sağlığını koruyarak kendi sağlığına bağlı işte oluşabilecek stresleri, işteki tükenmişlik düzeyini kontrol edebilir hale gelir. İşverenler de bu tür programları destekleyerek hem ülke ekonomisine hem de kendi ekonomilerine katkıda bulunabilirler. Ergoterapistler almış oldukları eğitime bağlı olarak mekân ve sağlık ilişkisini fasilite edici yaklaşımlarla hem bireysel hem de kurumsal olarak verimliliği ve başarıyı sağlarlar.

Kaynaklar

Law, M.C., Baum, C.M., Dunn, W. (2005). *Measuring occupational performance: Supporting best practice in occupational therapy*: Slack Incorporated.

Pollock, N., McColl, M., Carswell, A., Sumsion, T. (1999) *The Canadian occupational performance measure. Client-centred practice in occupational therapy. A guide to implementation*, 103-114.

Stein, F., Cutler, S. (2006). *Occupational therapy and ergonomics: Applying ergonomic principles to everyday occupation in the home and at work*, 132-200.



Bulduğumuz mekânda sağlığımız için kolay uygulanır egzersiz örnekleri