

Nonfarmakologiske sygeplejeinterventioner til fastholdelse og forbedring af søvnkvalitet hos voksne indlagte patienter

Baggrund

Indlagte patienter har brug for den restituerende søvn, men oplever, deres søvn bliver forstyrret af f.eks. støj i afsnittet, stærkt lys, elektronik og sygeplejerskernes interventioner. Delirium, depression, stress, dårlig liggestilling og smerter kan ligeledes påvirke patientens søvn. Sovemedicin kan være brugbar i en kortere periode, men farmakologiske præparater er ikke altid hensigtsmæssige at tilbyde hospitalsindlagte patienter, der ofte er sårbare pga. alder, kronisk sygdom eller alvorlig sygdom.

Formål

At undersøge og anbefale nonfarmakologiske sygeplejeinterventioner, der kan fastholde og forbedre søvnkvalitet hos voksne indlagte patienter.

Metode

Systematisk litteratursøgning og kritisk vurdering af fundne artikler til udarbejdelse af en evidensbaseret klinisk retningslinje.

Resultater

9 interventioner blev identificeret: Kognitiv adfærdsterapi, søvnhygiejne, fysisk aktivitet, lysterapi, aromaterapi, musik, naturlyd og -video, afslapningsteknikker, stimulation af akupunkter og massage.

Konklusion

Interventionen "Quiet time" kan anbefales til alle voksne indlagte patienter. De øvrige anbefalinger i den kliniske retningslinje er målrettet specifikke patientgrupper og inkluderer fysisk aktivitet, massage, afslapning og musik, naturlyd og video.

"Quiet time"
Reducering af forstyrrende faktorer i omgivelserne i en afgrænset periode kan facilitere til søvn.
Alle voksne indlagte patienter



ing.web.id - download 09.05.2014

Fysisk aktivitet

Forbedrer søvnkvaliteten.
Apopleksipatienter

Afslapning

Bedrer søvnkvaliteten.
Kritisk syge patienter

Musik, naturlyd og video

Fremmer søvnkvaliteten.
Coronar bypass opererede patienter samt medicinske patienter indlagt på intensiv afdeling

Massage

Bedrer søvnkvaliteten.
Kritisk syge mænd og patienter med fremskreden cancer

Monitoreringsplan

Årlig gennemgang af patienternes data om søvn og hvile ved en journalaudit.

Standard 1

At der hos alle indlagte patienter er dokumenteret dataindsamling om habituel og aktuelt søvnmønster.

Indikator: Andelen af patienter, hvor data om habituel og aktuelt søvnmønster er beskrevet.

Standard 2

At der hos alle indlagte patienter med søvnforstyrrelse er dokumenteret målrettede handlinger til at fastholde og forbedre søvnkvaliteten for indlagte voksne patienter.

Indikator: Andelen af patienter med søvnforstyrrelser under indlæggelse, der tilbydes individuelle, målrettede nonfarmakologiske sygeplejehandlinger.

Standard 3

At sygeplejefaglige rutiner og handlinger planlægges og udføres, så patienterne sikres optimale forhold for søvn eksempelvis med søvnhygiejniske tiltag, herunder indførelse af "quiet time".

Indikator: Andelen af afsnit, der har fastsat et tidsrum med "quiet time", hvor lys, støj og forstyrrelse af patienterne er reduceret.