

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΥΠΝΟΥ

Ευτυχία Φερεντίνου¹ , Δέσποινα Παππά² & Χρυσούλα Νταφογιάννη³

1. Νοσηλεύτρια MSc, PhD(C)
2. Νοσηλεύτρια MSc, PhD(C)
3. Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής Νοσηλευτικής-Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Εισαγωγή:

Ο ύπνος στα παιδιά αποτελεί την πρωταρχική λειτουργία του εγκεφάλου στην πρώιμη ανάπτυξη και αυτό αιτιολογείται από το γεγονός ότι τα παιδιά έχουν περισσότερες συνολικές ώρες ύπνου με συχνότερες περιόδους ύπνου REM. Η διαταραχή ύπνου επηρεάζει το 25% έως 50% των παιδιών μεταξύ 6 μηνών και 3 ετών. **Ο σκοπός** της μελέτης είναι η διερεύνηση της διεθνούς βιβλιογραφίας σχετικά με τον ρόλο του παιδιατρικού νοσηλευτή στην εκπαίδευση του παιδιού και της οικογένειάς του στην υγιεινή του ύπνου.

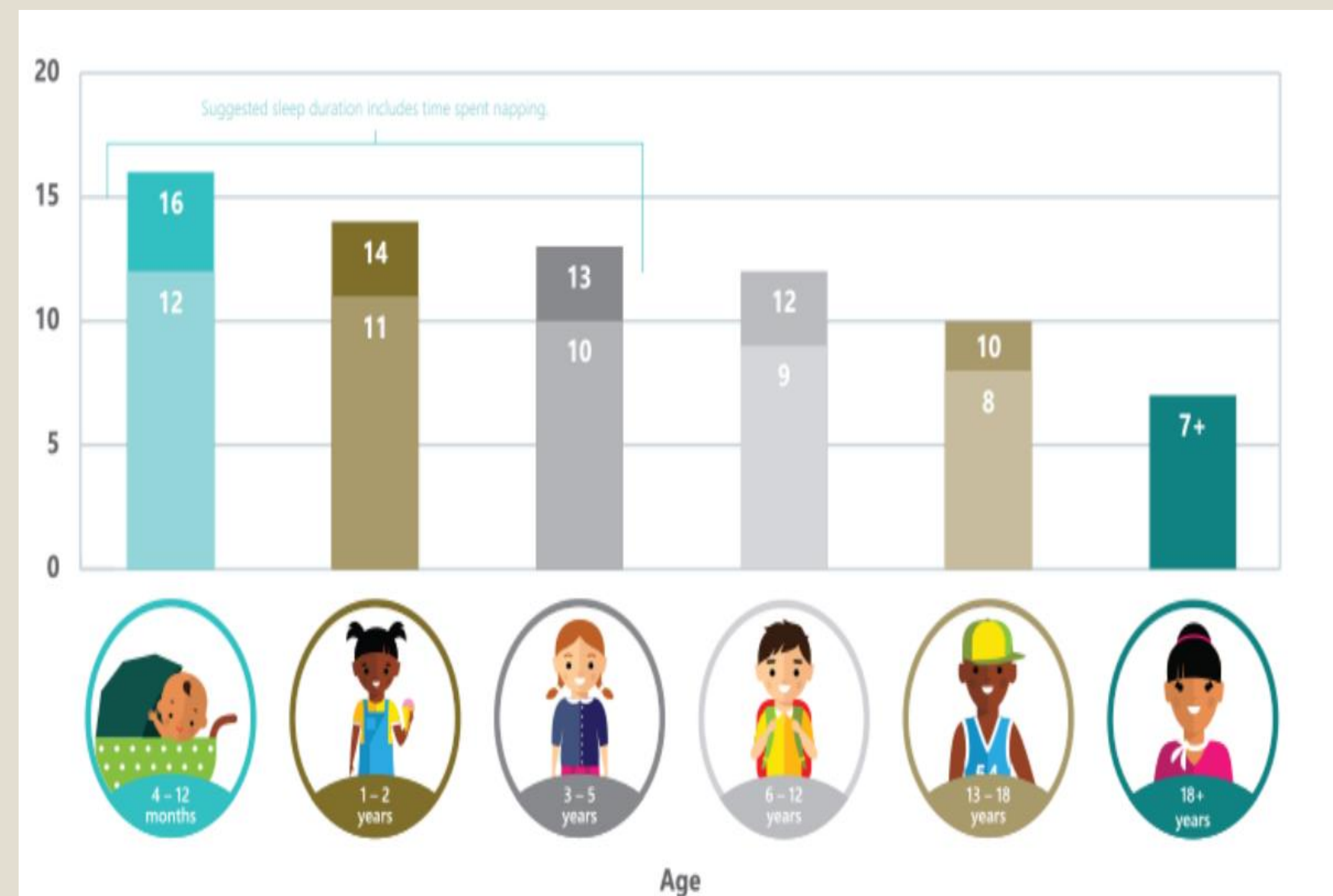
Μεθοδολογία:

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έγινε στη βάση δεδομένων PubMed. **22 άρθρα τελευταίας πενταετίας συμπεριελήφθησαν** την ανασκόπηση.

Αποτελέσματα:

- Η εκπαίδευση του ύπνου στα παιδιά, προκειμένου να είναι αποτελεσματική, θα πρέπει να ξεκινάει από την πρώτη βρεφική ηλικία, καθώς σε αυτή την ηλικία ζωής οι συνήθειες τρόπου ζωής που εγκαθίστανται δεν αλλάζουν με ευκολία.
- Τα βασικά στάδια εκπαίδευσης του ύπνου περιλαμβάνουν την ενημέρωση των γονέων σχετικά τις οδηγίες επαρκούς και ασφαλούς ύπνου του παιδιού αμέσως μετά την γέννηση του και την προσέγγιση των διαταραχών ύπνου μέσω της αρχικής εκτίμησης του παιδιού.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ



Ο ρόλος του παιδιατρικού νοσηλευτή:

Οι παιδιατρικοί νοσηλευτές ως επαγγελματίες υγείας με δικαίωμα παροχής φροντίδας σε όλα τα επίπεδα υγειονομικής περίθαλψης είναι οι αρμόδιοι επαγγελματίες υγείας για την εκπαίδευση και ενημέρωση του παιδιού σε όλες τις ηλικιακές του φάσεις και της οικογένειας σε υγιεινές συνήθειες ύπνου.

Συμπερασματικά:

Η εκπαίδευση ύπνου σε οικογένεια και παιδιά αποτελεί σημαντικότατο κομμάτι της παιδιατρικής νοσηλευτικής φροντίδας. Τέλος, θα πρέπει να ενισχυθεί η εκπαίδευση και εξειδίκευση των παιδιατρικών νοσηλευτών σε θέματα εκπαίδευσης ύπνου.

Λέξεις-κλειδιά:

Pediatric nurse; sleep hygiene; sleeping training

Εκπαίδευση παιδιού και οικογένειας σε σχέση με τις Υγιεινές συμπεριφορές ύπνου:

- Ασφαλές περιβάλλον ύπνου.
- Εφαρμογή προγράμματος-ρουτίνας ύπνου, η οποία πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε μέρα : Μπάνιο-Πλύσιμο δοντιών-Πιτζάμες-Ανάγνωση παραμυθιού.
- Συμμετοχή των παιδιών σε δραστηριότητες σωματικής άσκησης.
- Περιορισμός στον χρόνο έκθεσης σε οθόνες και απομάκρυνση από αυτές πριν τον ύπνο.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Newberry JA. (2019). Creating a Safe Sleep Environment for the Infant: What the Pediatric Nurse Needs to Know. J Pediatr Nurs,44:119-122.
- Patton C., Stiltner D., Wright K.B., & Kautz D.D. (2015). Do nurses provide a safe sleep environment for infants in the hospital setting? An integrative review. Adv Neonatal Care,15(1):8-22.