

# ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΝΟΥ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕΘ

Μαριάννα Περάκη<sup>1</sup>, Αικατερίνη Πέππα<sup>1</sup>, Μαρία Πολυκανδριώτη<sup>2</sup>

Φοιτήτριες Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής<sup>1</sup>, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής<sup>2</sup>

## Εισαγωγή

Η διαταραχή του ύπνου στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς είναι ένα συχνό φαινόμενο που συναντάται στις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ), με κύριο εκλυτικό παράγοντα τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, ο ύπνος των ασθενών διακόπτεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα με αποτέλεσμα το 30-40% του χρόνου ύπνου οι ασθενείς να παραμένουν ζύπνιοι. Η κακή ποιότητα ύπνου αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση παραληρήματος, αναποτελεσματικού μη επεμβατικού αερισμού, καθώς και διαταραχής του κερκαδίου ρυθμού.

**Σκοπός:** Η διερεύνηση των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων που συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου σε ασθενείς που νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας.

## Μεθοδολογία

Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση ερευνητικών μελετών στη διεθνή ηλεκτρονική βάση δεδομένων PubMed στην αγγλική γλώσσα με λέξεις κλειδιά: Intensive Care Unit (ICU), sleep quality, sleep disruption, interventions, για το χρονικό διάστημα 2015-2020.

## Αποτελέσματα

Ο ρόλος του νοσηλευτή στη ΜΕΘ είναι εξίσου καθοριστικός τόσο στη διάγνωση και αξιολόγηση των διαταραχών του ύπνου όσο και στη δημιουργία ενός ήρεμου περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η χρήση ωτοασπίδων μπορεί να επιφέρει θετικές επιδράσεις στη μείωση του θορύβου και στην προαγωγή του ύπνου ενώ η εφαρμογή μασκών αυξάνει τη διάρκεια του σταδίου Rapid Eye Movement (REM) και ελαχιστοποιεί τις διεγέρσεις. Τα αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών έδειξαν ότι ο φωτισμός ο οποίος προσομοιάζει τη φυσική εναλλαγή του φωτός κατά τη διάρκεια της ημέρας, βοηθά στον προσανατολισμό του ασθενή όσον αφορά την ώρα και υποστηρίζει τον κερκαδικό ρυθμό. Μια τεχνική χαλάρωσης που κερδίζει ολοένα και περισσότερο έδαφος στο χώρο του νοσοκομείου, αποτελεί η αρωματοθεραπεία με τη χρήση φυτικών αιθέριων ελαίων μέσω της επιδερμικής επάλειψης είτε μέσω της εισπνοής αυτών. Στην καθημερινή πρακτική, το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο έλαιο είναι η λεβάντα καθώς έχει ευεργετική δράση στα επίπεδα άγχους και κατά συνέπεια στην ποιότητα του ύπνου.



## Συμπεράσματα

Η έγκαιρη αντιμετώπιση των προβλημάτων που σχετίζονται με τον ύπνο, βελτιώνουν την πρόγνωση του ασθενή και μειώνουν το χρόνο νοσηλείας. Ο κλινικός νοσηλευτής αποτελεί ίσως τον μοναδικό επαγγελματία υγείας που βρίσκεται δίπλα στον ασθενή 24 ώρες την ημέρα, γεγονός που του επιτρέπει αφενός να αναγνωρίζει τους πιθανούς κινδύνους και αφετέρου να επιστρατεύει μη φαρμακευτικούς τρόπους για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.