

Bilag 1: Resume

Titel

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

Dato

Godkendt dato: 13. februar 2014

Revisionsdato: 13. august 2016

Ophørsdato: 12. februar 2017

Baggrund

Patienter indlagt på sygehus har brug for den restituerende søvn, men oplever ofte deres søvn bliver forstyrret. Søvn er vigtig for krop og hjerne, der har brug for den afslappende søvn for at restituere. Kroppens hormoner, signalstoffer og immunforsvar fungerer ikke uden dyb og overfladisk søvn, og mange funktioner, både fysiske og psykiske, svækkes alvorligt ved søvnmangel.

Årsager til ændret søvn kan relateres til miljømæssige, fysiske og psykiske faktorer. Søvnforstyrrelserne kan være begrundet i udefrakommende faktorer, eksempelvis støj i afsnittet eller indefrakommende faktorer som stress, dårlig liggestilling, smerter mv.

Lægeordineret sovemedicin anvendes ofte til at afhjælpe patienternes søvnproblemer. Sovemedicin kan benyttes til kortvarig behandling af søvnløshed, men kan påvirke patientens føle - og handleevne dagen efter, samt ændre søvncyklus og søvnkvalitet.

Sygeplejersker og social- og sundhedsassistenter, der udgør det sygeplejefaglige personale, har jf. ”Sundhedsstyrelsens vejledning om sygeplejefaglige optegnelser”, ansvar for at indsamle data, dokumentere samt intervenere i forhold til patientens ”potentielle og/eller aktuelle problemområder” indenfor eksempelvis søvn og hvile. Det forventes således, at sygeplejepersonalet har en grundlæggende viden om søvn, er i stand til at vurdere patientens søvnmønster og intervenere, når søvnen er forstyrret.

Sygeplejepersonalet samarbejder med mange tværfaglige faggrupper, men er oftest den faggruppe, der er repræsenteret gennem hele døgnet. Derfor vil det som udgangspunkt være sygeplejepersonalet, der observerer og handler nonfarmakologisk som farmakologisk, når patienten har et søvnproblem.

Sygeplejefagligt personale spiller en vigtig rolle i håndtering af søvn og søvnrelaterede problemer hos de hospitalsindlagte patienter. Den kliniske retningslinje er derfor målrettet nonfarmakologiske sygeplejeinterventioner.

Formålet med retningslinjen er at undersøge, hvilke nonfarmakologiske sygeplejeinterventioner, der kan fastholde og forbedre søvnkvalitet hos den voksne, indlagte patient.

Formål

Formålet med retningslinjen er at undersøge og anbefale nonfarmakologiske sygeplejeinterventioner, med henblik på at fastholde og forbedre søvnkvalitet under indlæggelsen, således patienten får den søvn, der er behov for og patientens helbred ikke tager skade.

Anbefalinger

Anbefalinger alle indlagte voksne patienter

Søvnhygiejne

"Quiet time" kan anvendes til at facilitere søvn hos **voksne indlagte patienter** (13)(IIa) **C***, (53)(IIa) **B**.

Interventionen "quiet time" er uddybet i bilag 4.

Anbefalinger til specifikke patientgrupper:

De enkelte interventioner er uddybet i bilag 4.

Fysisk aktivitet

Sygeplejeledet aktivitet i 30-40 min. hver anden dag i 2 uger kan anvendes til forbedring af søvnkvalitet hos **patienter, indlagt til rehabilitering efter apopleksi** (54)(IIa) **C***.

Musik, naturlyd og video

Lyden af "White noise" (fx lyden af havets brusen) kan forbedre søvnkvaliteten hos **patienter efter koronar bypass operation** (CABG)(56)(1b) **B***.

Musikvideo kan fremme søvnkvaliteten hos **patienter efter koronar bypass operation** (CABG)(57)(1b) **B***.

Musik, der faciliterer afslapning, kan anvendes til at fremme søvnkvalitet hos **patienter efter koronar bypass operation (CABG) (57)(1b) B***.

Beroligende klavermusik kan fremme søvnkvalitet hos **medicinske patienter indlagt på intensiv afdeling (58)(1b) B***.

Afslapning

Afslapning og visualisering kan anvendes til at forbedre søvn hos **kritisk syge voksne indlagte patienter (47)(1b) B***.

Afslapning og visualisering på bånd + baggrundsmusik til nat, kan anvendes til at bedre søvnkvaliteten hos **indlagte, kritisk syge mænd mellem 55-79 år (59)(1b) B***.

Massage

Rygmassage i 6 minutter før sengetid kan anvendes til at fastholde og bedre søvnkvaliteten hos **indlagte, kritisk syge mænd mellem 55-79 år (59)(1b) B***.

Rygmassage 30 minutter en gang ugentligt kan anvendes til at forbedre søvnkvaliteten hos **indlagte patienter med fremskreden cancer (55)(1b) B***.

Monitorering

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.

Monitoreringsplan

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