

Ošetrovateľský proces pri zajišťení potreby spánku a odpočinku

Kyasová Miroslava

Katedra ošetrovateľství

LF MU

CHARAKTERISTIKA SPÁNKU

- stereotypní poloha těla
- minimální pohyb
- snížená reaktivita na zevní podněty
- reverzibilita a přechodné trvání

FORMY SPÁNKU

- non – REM pomalý spánek
- REM – spánek rychlých pohybů očí

NON – REM SPÁNEK

- je spánek vývojově mladší, telencephalický,
- je řízený serotoninem,
- má pomalou EEG aktivitu,
- probuzení z non-REM fáze je nefyziologické, člověk nedosáhne dokonalé regenerace
- cítí se unavený

NON – REM SPÁNEK

I. stádium

- člověk je relaxovaný, klidný, ospalý, trvá pouze několik minut, pohyb očních bulbů ze strany na stranu, klesá frekvence srdce a dýchání

NON – REM SPÁNEK

II. stádium

- lehký spánek
- zpomalení procesů v organismu
- snadné probuzení
- oční bulby se nepohybují
- 40-45 % celkového spánku

NON – REM SPÁNEK

III. stádium

- obtížné probuzení
- středně hluboký spánek
- svalová relaxace
- pokles TK, TT

NON – REM SPÁNEK

IV. stádium

- hluboký spánek
- frekvence dýchání a srdce klesá o 20-30 %
- úplná svalová relaxace
- obtížné probuzení
- 30-40 minut po usnutí
- regenerace sil organismu

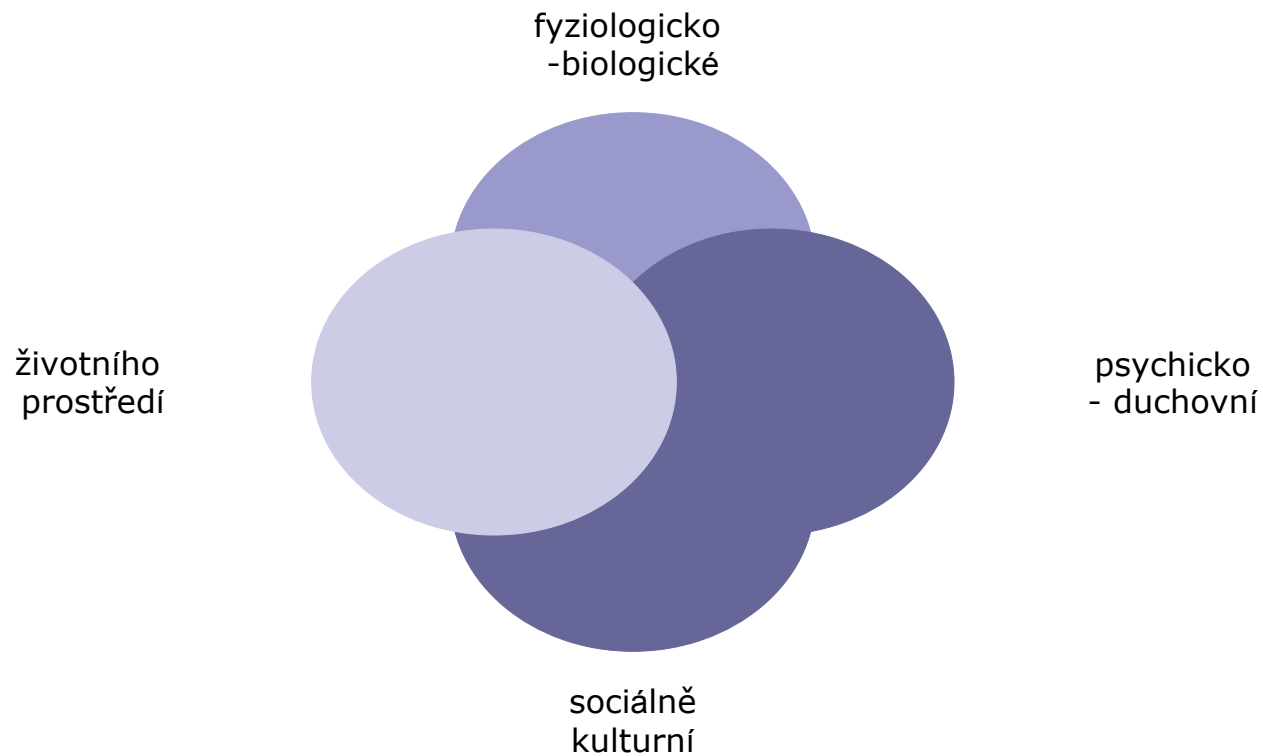
REM – SPÁNEK

- je spánek rhombencephalický, vývojově starší
- je řízený noradrenalinem
- přesun EEG vln do vyšších pásem
- vyskytují se aktivní sny
- svalový tonus je snížený
- svalové záškuby končetin a celého těla

REM – SPÁNEK

- frekvence dýchání a činnosti srdce je často nepravidelná
- může se vyskytnout apnoe
- objevují se rychlé pohyby očních bulbů
- zvyšuje se metabolismus a tělesná teplota
- zvyšuje se sekrece žaludečních šťáv
- z fáze REM se člověk probouzí

Faktory ovlivňující spánek





Fyziologicko – biologické faktory

- Věk
- Nemoc, bolest
- Jídlo, pití
- Pohyb, aktivita
- Změna způsobu života

Fyziologicko – biologické faktory (věk)

Věkové období	Hodiny
Novorozenecké	18 - 20
Kojenecké	12 – 18
Batolectí	10 – 12
Předškolní	11
Školní	10
Dospívání	8 – 9
Dospělost	6 – 8
Stáří	6 a méně

Psychicko – duchovní faktory

- Strach, úzkost, nejistota
- Ztráta smyslu života
- Nedostatek činnosti



Sociálně-kulturní faktory

- Mezilidské vztahy
- Disharmonie v rodině
- Pracovní problémy
- Finanční problémy

Faktory životního prostředí

- Lůžko
- Hluk
- Světlo
- Ovzduší



PORUCHY SPÁNKU

- INSOMNIE
- HYPERSOMNIE
- NARKOLEPSIE
- SPÁNKOVÉ APNOE

PORUCHY SPÁNKU

- PARASOMNIE:

(SOMNABULISMUS, NOČNÍ DĚSY,
MLUVENÍ ZE SPANÍ, ENURESIS
NOCTURNA, BRUXISMUS)



ROZHOVOR

- Jak byste zhodnotil/a svůj spánek?
- Jak je dlouhý váš spánek?
- Uveďte, jaké zvyklosti v souvislosti s usínáním máte?
- Jak se liší spánek v pracovní dny od víkendových dnů?

ROZHOVOR

- Jak se cítíte, když se probudíte?
- Spíte i v průběhu dne?
- Jaké změny jste zaznamenal/a ve vašem spánku v posledním půlroce?
- Co si myslíte, že je příčinou těchto změn?
- Co s těmito změnami děláte?
- Upozornil Vás někdo na to, že chrápete, mluvíte ze spaní nebo přestáváte občas dýchat?

POZOROVÁNÍ

- Unavený obličej
- Kruhy pod očima, překrvené spojivky
- Zívání
- Podrážděné chování, nepozornost

VÝBĚR INF. Z DOKUMENTACE

- Informace o spánku
- Farmaka (*HYPNOTIKA, ANALGETIKA, ANTIDEPRESIVA, ANTIHISTAMINIKA*)
- Spánkový diář



OŠETŘOVATELSKÁ DIAGNÓZA

- Porucha spánku

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY (CÍLE + KRITERIA)

- jedinec usíná do 30 minut
- jedinec spí nejméně 6 hodin bez probuzení
- jedinec se nebudí častěji než 2x v průběhu noci a usíná do 15 minut
- jedinec po probuzení se cítí odpočatý
- jedinec ovládá techniky navozující spánek
- jedinec je schopen popsat faktory, které spánek ruší



OŠETŘOVATELSKÉ INTERVENCE – OBLASTI

- vytvoření prostředí
- podpora spánkových návyků
- zajištění pohody a relaxace
- informovanost jedince

INTERVENCE

- sledujte průměrnou délku spánku pacienta
- zjistěte rizikové faktory způsobující poruchy spánku
- udržujte klidné a tiché prostředí, zavřete dveře a omezte množství rušivých podnětů z okolí
- nerušte zbytečně spánek pacienta

INTERVENCE

- informujte pacienta o rovnováze mezi aktivitou a odpočinkem v průběhu dne
- nepodávejte pacientovi tekutiny po 18 hodině, pokud je to možné
- umožňujte pacientovi před spaním činnosti, na které je zvyklý
- sledujte účinnost a efektivnost léků na spaní