

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

[Η συμβολή των οφθαλμικών μασκών και των
ωτοασπίδων στην ποιότητα του ύπνου των ασθενών
που νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής
Θεραπείας]

[Μαρία, Γιασουμή]

Λεμεσός [2023]

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

[Η συμβολή των οφθαλμικών μασκών και των
ωτοασπίδων στην ποιότητα του ύπνου των ασθενών
που νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής
Θεραπείας]

[Μαρία, Γιασουμή]

Επιβλέπουσα καθηγήτρια

[Κα Μαριάννα, Κωνσταντίνου]

Λεμεσός [2023]

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Μαρία Γιασουμή, [2023]

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής διατριβής από το Τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την καθηγήτριά μου Κα.Μαριάννα Κωνσταντίνου για την καθοδήγηση και στήριξη που μου παρείχε ως προς την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου αλλά και καθ' όλη την διάρκεια σπουδών μου στο Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου. Επιπρόσθετα, ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οικογένειά μου για την καθημερινή υποστήριξη σε κάθε καινούργιο βήμα της ζωής μου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Ο ύπνος στις μονάδες εντατικής θεραπείας(ΜΕΘ) αποτελεί μεγάλο και συχνό πρόβλημα όπου ασθενείς και επαγγελματίες υγείας καλούνται να αντιμετωπίσουν.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης είναι να διερευνήσει κατά πόσο οι οφθαλμικές μάσκες αλλά και οι ωτοασπίδες έχουν θετικό αντίκτυπο στον ύπνο κατά την διάρκεια της νύχτας στους νοσηλευόμενους σε μονάδες εντατικής θεραπείας.

Υλικό και Μέθοδος: Η αναζήτηση της παρούσας ανασκόπησης έγινε μέσω αναζήτησης σε βάσεις δεδομένων (PubMed, Google Scholar, Cochrane) με λέξεις κλειδιά (Noise, Sleep, ICU, Eye mask, Earplugs) σε συνδυασμούς.

Αποτελέσματα: Η αναζήτηση κατέληξε σε 6 μελέτες, κατά την περίοδο 2012-2021 που πληρούσαν συγκεκριμένα κριτήρια. Μέσα από αναζήτηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε, πως οι ασθενείς οι οποίοι έχουν διαταραγμένη ποιότητα ύπνου και νοσηλεύονται σε μονάδες εντατικής θεραπείας, μετά την χρήση οφθαλμικών μασκών αλλά και ωτοασπίδων κατά την διάρκεια της νύχτας έχουν πολύ καλύτερη ποιότητα ύπνου και ποιοτικότερη ξεκούραση. Οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να μην αγνοούν την σημαντικότητα του ύπνου, γιατί άλλωστε συμβάλει θετικά στην υγεία των ασθενών αλλά και την γρηγορότερη έξοδο από την ΜΕΘ.

Συμπεράσματα: Η χρήση των οφθαλμικών μασκών και των ωτοασπίδων έχει θετική επίδραση στην ποιότητα του ύπνου των ασθενών της ΜΕΘ.

Λέξεις-κλειδιά: Noise, Sleep, ICU, Eye mask, Earplugs

ABSTRACT

Aim: Sleep in Intensive Care Units is a major problem that patients and health professionals have to deal with. The purpose of this review is to investigate if the eye masks and earplugs have a positive impact on sleep during the night in ICU patients.

Material and Method: The search for this review was performed by searching databases (PubMed, Google scholar, Cochrane) with key words (Noise, Sleep, ICU, Eye mask, Earplugs) in combinations.

Results: The present study examined six articles published between 2012-2021 that met the study's criteria. The literature search confirmed that patients experiencing sleep disturbances who utilized sleep aids, such as eye masks and earplugs, experienced better quality sleep and were more rested than those who did not use these aids. Therefore, healthcare professionals should always consider the importance of sleep, as it aids in faster recovery and facilitates quicker discharge from ICU.

Conclusions: In conclusion, the use of sleep aids, such as eye masks and earplugs during hospitalization has a positive impact on the quality of sleep for patients admitted to the ICU.

Keywords: Noise, Sleep, ICU, Eye mask, Earplugs