

EIXE ESTRATÉGICO 2. PROCESOS DE ATENCIÓN INTEGRAIS E CENTRADOS NAS PERSOAS.

LIÑA 3. MELLORA DE PROCESOS E PROTOCOLOS TRANSVERSAIS

ACCIÓN 4. Protocolo de respecto aos períodos de sono dos/das pacientes

FICHA TÉCNICA: Nº 2/2023

NOME DA ACTIVIDADE: SONO

FUNDAMENTACIÓN:

Os ingresos hospitalarios, supoñen unha alteración do ritmo diario das persoas , poden xerar preocupación, nerviosísimo, ansiedade ou estrés, o que deriva en alteracións na necesidade de descanso e sono. Se a isto engadimos factores propios das enfermidades ou cirurxías como dor, colocación de dispositivos , aparellos, así como unha contorna con luces inadecuadas, ruídos, falta de luz natural, compañeiros/as de habitación, televisores, tratamentos, traslados, ... as probabilidades de non durmir adecuadamente aumentan. Por iso debemos concienciarnos e concienciar aos demais profesionais para tomar medidas que favorezan e coiden o descanso nocturno dos pacientes ingresados.



COLABORACIÓN: Apoio dá dirección para impulso dá iniciativa e dos materiais necesarios para levala a cabo e do persoal das unidades de hospitalización (coidados intensivos, reanimación, coidados continuos, ULM e queimados) para a posta en marcha.

DESTINATARIOS/AS: Poboación adulta con ingreso hospitalario

OBXECTIVOS:

- Implantación de melloras que permitan o respecto ao descanso en pacientes facilitando o mantemento do seu ciclo vixilia-sono.
- Favorecer un ambiente tranquilo e relaxado cara o descanso nocturno do paciente.
- Respectar, na medida do posible, os costumes dos/das pacientes.

DESCRIPCIÓN:

Estableceranse unhas horas máxicas (0:00h-06:00h , nas que se establecen as seguintes accións:

- Prender só as luces necesarias
- Acomodar os horarios de tratamentos e coidados
- Respectar os rituais de sono
- Evitar traslados
- Falar baixo
- Diminuír ou ruído dous aparellos
- Desconectar , teléfonos, táblets, computadores, televisións, radios, ...
- Procurar ou máximo confort, temperatura ambiental, antefaces, mantas, almofadas,...

INICIADO EN: Decembro 2023

INDICADORES e AVALIACIÓN:

- Cuestionario sobre o sono.
- Núm de unidades que aceptan as propostas / total de unidades contempladas

