



Parc Sanitari
Pere Virgili



Millora del descans nocturn en pacients geriàtrics hospitalitzats “Projecte Morfeo”

Maig 2018

Els **trastorns de la son** en pacients d'edat avançada hospitalitzats son **comuns** i **multifactorials**.

El **descans correcte** pot suposar a la llarga una recuperació més curta en pacients hospitalitzats.

- Nivell de soroll **permès** als hospitals (segon la OMS) **35 dB nit i 40 dB al dia**
 - Nivells **registrats** els últims anys: **Dia: 72 dB Nit: 60 dB**
- Investigació enginyers acústics Universitat John Hopkins
 - Jane Hill, Directora Relacions amb el Pacient: **Decàleg** (traduït pel Dr. Jordi Varela)
- Resultats PLAENSA

Avances en Gestión Clínica

una iniciativa de **gcvara**

Decálogo del paciente hospitalizado (elaborado a partir de lo que dicen los propios pacientes)

1. Déjenme dormir entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana. No me tomen constantes ni me extraigan sangre si no es vital, y si lo es, me lo deberían explicar bien. Piensen que dormir bien me ayuda a recuperarme y me hace sentir mejor.

2. No hagan ruido en el control de enfermería. Bajen el volumen de las conversaciones, el televisor, la radio, el ordenador y las alarmas de los aparatos monitores, especialmente por la noche. Los pacientes preferimos plantas hospitalización poco ruidosas.



General

- Promoure i millorar el descans nocturn dels pacients hospitalitzats

Específics

- Assegurar el descans dels pacients hospitalitzats
- Mesurar les hores de son i descans dels pacients durant la seva hospitalització
- Determinar els factors externs que influeixen en el descans
- Implantar mesures que promoguin el descans nocturn

[J Am Geriatr Soc](#), 1999 Apr;47(4):430-8.

The nursing home at night: effects of an intervention on noise, light, and sleep.

[Schnelle JF](#)¹, [Alessi CA](#), [Al-Samarrai NR](#), [Fricker RD Jr](#), [Ouslander JG](#).

Los conocimientos sobre el sueño y los cuidados enfermeros para un buen descanso

A. Medina Cordero, DJ. Feria Lorenzo, G. Oscoz Muñoa

[J Hosp Med](#), 2010 Mar;5(3):E20-4. doi: 10.1002/jhm.549.

Decrease in as-needed sedative use by limiting nighttime sleep disruptions from hospital staff.

[Bartick MC](#)¹, [Thai X](#), [Schmidt T](#), [Altave A](#), [Solet JM](#).

Valoración de la higiene del sueño mediante una escala modificada en adultos mayores

An assessment of sleep quality in the elderly by using a modified scale

Luis Fernando Varela Pinedo¹, Tania Tello Rodriguez², Pedro José Ortiz Saavedra³, Helver Chávez Jimeno⁴

[Ann Intern Med.](#) 2012 Aug 7;157(3):170-9. doi: 10.7326/0003-4819-157-3-201208070-00472.

Sleep disruption due to hospital noises: a prospective evaluation.

[Buxton OM¹](#), [Ellenbogen JM](#), [Wang W](#), [Carballeira A](#), [O'Connor S](#), [Cooper D](#), [Gordhandas AJ](#), [McKinney SM](#), [Solet JM](#).

Trastornos del sueño en el paciente adulto hospitalizado

Ledda Aguilera O.⁽¹⁾, Mario Díaz S.⁽¹⁾, Haroldo Sánchez G.⁽²⁾,

[Nurs Manag \(Harrow\).](#) 2016 Feb;22(9):18-23. doi: 10.7748/nm.22.9.18.s27.

Improving patients' sleep: reducing light and noise levels on wards at night.

[Hewart C¹](#), [Fethney L¹](#).

INSTITUCIONS

Coordinació: Institut de Salut Carlos III

Investén-isciii
GREICEF-RETICEF
GRECS-IRB Lleida

Cronolab

Fundación más que ideas

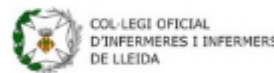
FFPaciente

Colegio Oficial de Enfermeras y
Enfermeros de Lleida

Missatges Gestió de Comunicació
Parc Sanitari Pere i Virgili



Grup de Recerca en Cures de la Salut
• IRB Lleida •



Pla de treball: Pre i Post

- Mesurament de la intensitat sonora
- Mesurament de la intensitat lumínica
- Enquesta a pacients
- Enquesta a professionals

OMS recomana que no es passi de 35-40 dB

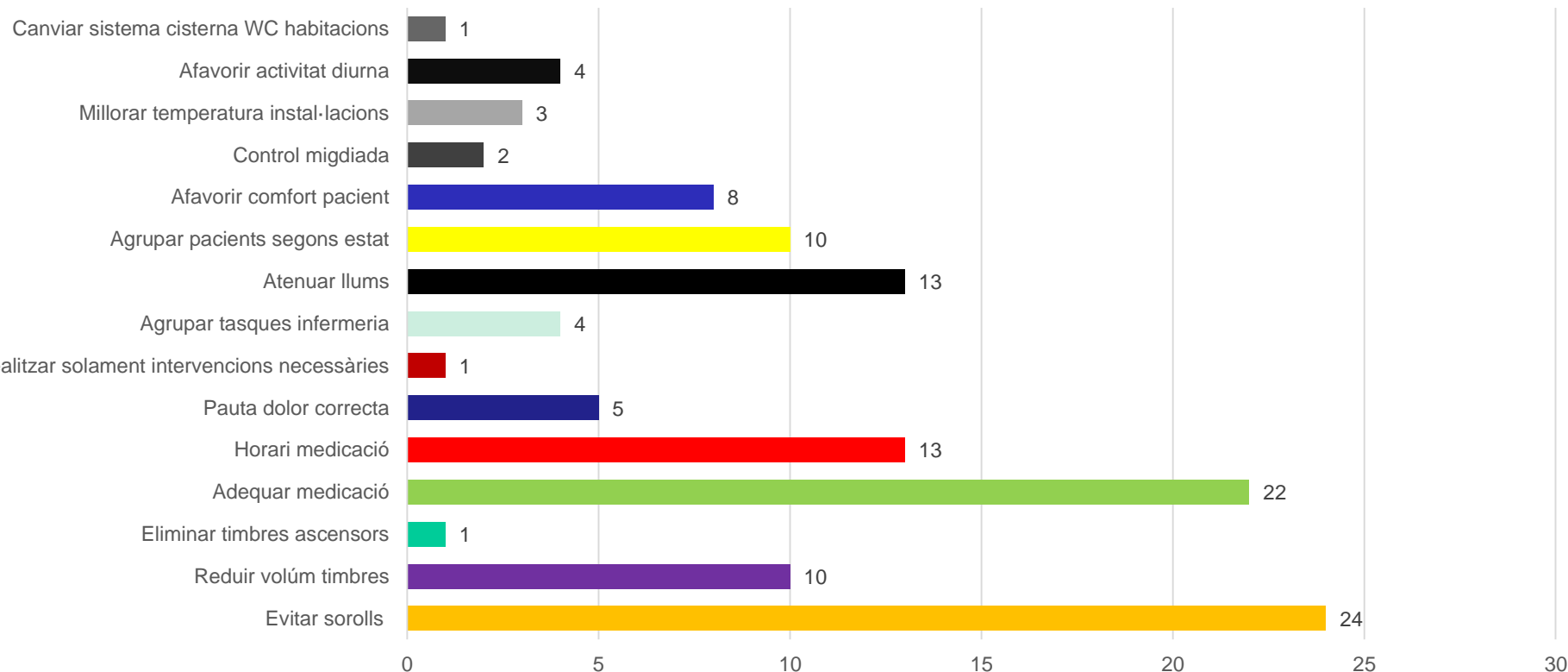
- **Mesures** a 3 unitats hospitalització:
 - **45-50** dB de nivell mitjà
 - Pics de fins **110dB** amb so telèfon i carros residus.
 - Timbres **60-70** dB
- Intensitat lumínica **habitacions front font llum passadís** lúmens elevat.

Resultats enquesta professionals N= 49

- **32,16%** Soroll ambiental
- **16,47%** Companys d'habitació i propers
- **10, 59%** Activitats infermeres i tractament
- **85, 10%** situa **el control del dolor** com l'activitat mes important per afavorir la son, seguidament d'eliminar els **estímuls ambientals** seria i proporcionar un ambient segur.

Resultats enquesta professionals

Millores per afavorir el descans nocturn dels pacients



Enquesta professionals i pacients

Fonts de soroll

Activitat de comunicació de professionals (Converses)

Dinàmiques de treball de les unitats

Aspectes relacionats amb les infraestructures

Intensitat sonora

Intensitat lumínica

1. Activitat de comunicació de professionals (converses)

1. Sensibilització dels professionals
2. Elaboració de cartells i altres elements visuals
3. Col·locació a les unitats d'aparells de sonometria

2. Dinàmiques de treball de les unitats

1. Agrupació tasques infermeria
2. Avaluació ressopó (Comissió de Nutrició)
3. Avaluació prescripció medicació i horaris
4. Abaixar persianes
5. Evitar ús ascensor centrals

6. Valorar activitat migdiada

3. Aspectes relacionats amb les infraestructures

Intensitat acústica

1. Revisió i manteniment de rodes carros infermeria
2. Amortiguació tapa carros residus
3. Revisió portes de tot el centre
4. Telèfons inhalàmbrics control infermeria amb vibració
5. Butxaca lateral pantalons (prova pilot Llevant 1)
6. Disminuir al mínim soroll de trucada telèfon fixe
7. **Disminuir volum intèrfons i timbres (Akkerman)**
8. Tv i radis habitacions amb auriculars

3. Aspectes relacionats amb les infraestructures

Intensitat lumínica

1. Dotació llanternes professionals nit
2. Estudi intensitat lumínica a totes les unitats (projecte estalvi energètic)
3. Revisió llums capçals i pilots nocturns habitacions
4. Doble estor habitacions pont

Enquesta pacients

CUESTIONARIO PROYECTO MORFEO	
¿Te dificultat per dormir a casa?	SI/NO
¿Pren medicació per a dormir?	SI/NO
¿Habitualment fa la migdiada?	SI/NO
¿Número de hores que va dormir la nit anterior?	Ninguna/< 3/3-6h/8h
¿Nº de vegades que es va despertar per causes alienes la nit anterior?	Ninguna/1-2 veces/>2 veces
¿Per quins motius?	
¿Cóm calificaría el descans al nostre hospital?	Muy bueno/ bueno/regular/malo/muy malo
¿Quines son les cinc causes que mes alteren el seu descans nocturn?	

Resultats enquesta pacients

	Pre (Novembre 2016) N = 144			Post (Gener 2018) N = 101			Magnitud del canvi pre/post
1.-¿Te dificultats per dormir al seu domicili?	Sí	76 (52,7%)		Sí	35 (34,7%)		Sí: <18
	No	68 (47,2%)		No	66 (65,3%)		No: >18,1
2.-¿Prén medicació per dormir?	Sí	73	50,7%	Sí	54	53,5%	Sí: >2,8
	No	69	47,9%	No	47	46,5%	No: <1,4
	No informat	2	1,4%	No informat			
3.-¿Habitualment realitza migdiada?	Sí	89	61,8%	Sí	51	50,5%	Sí: <11,3%
	No	55	38,2%	No	50	49,5%	No: >11,3%
4.- ¿Nº vegades que es va despertar per causes alienes a vosté la nit anterior?	Cap	18 (12,5%)		Cap	16 (15,8%)		Cap: > 3,3%
	1-2 vegades	63 (43,8%)		1-2 vegades	52 (51,4%)		1-2 vegades: >7,6%
	>2 vegades	62 (43,1%)		>2 vegades	33 (32,7%)		Més de dos vegades:
	(En blanc)	1 (0,7%)		(En blanco)	0 (0%)		<10,4%
4b - Motius	Sorolls: 3% Medicació i activitats: 15,9% Luminositat: 2,1% Veus professionals: 9,7% Altres pacients: 7,6% Dolor: 6,2% WC: 26,9% Situació psíquica pacient: 1,4% Temperatura instal·lació: 0% Altres: 10,3%			Sorolls: 2% Medicació i activitats: 8% Luminositat: 0% Veus professionals: 10% Altres pacients: 16% Dolor: 3% WC: 29% Situació psíquica pacient: 0% Temperatura instal·lació: 0% Altres: 10%			Sorolls < 1% Medicació i activitats <7,9% Luminositat: <2,1% Veus professionals: >0,3% Altres pacients: >8,4% Dolor: <3,2% WC: >2,1% Situació psíquica pacient: <1,4% Temperatura instal·lació: 0% Altres: <0,3%

Resultats enquesta pacients

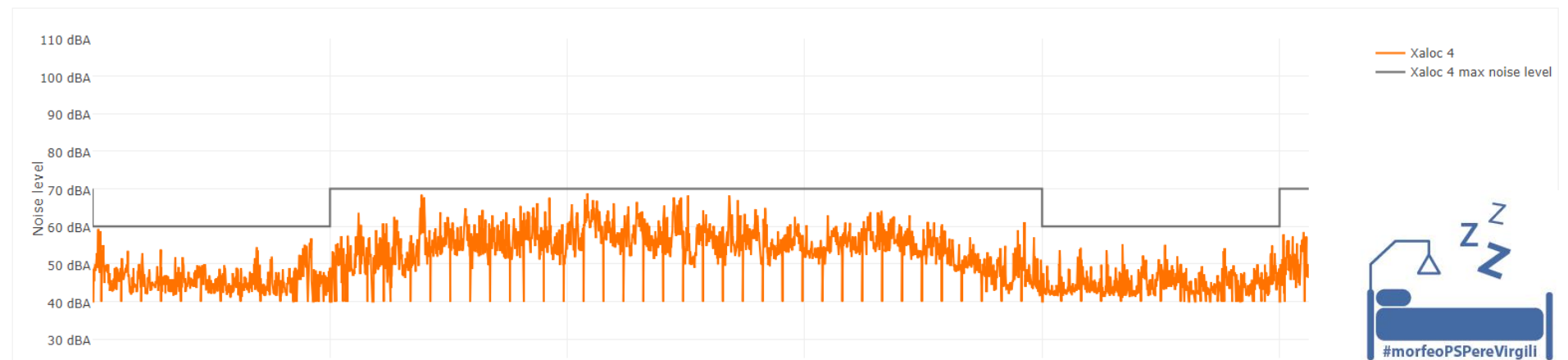
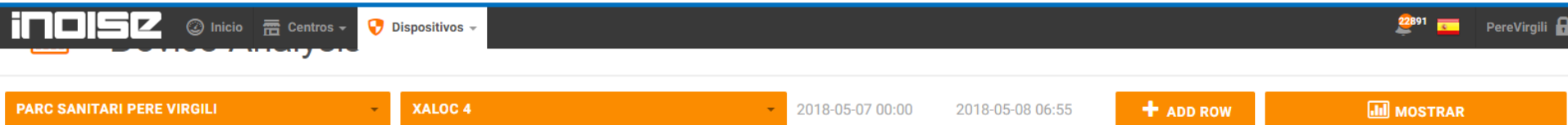
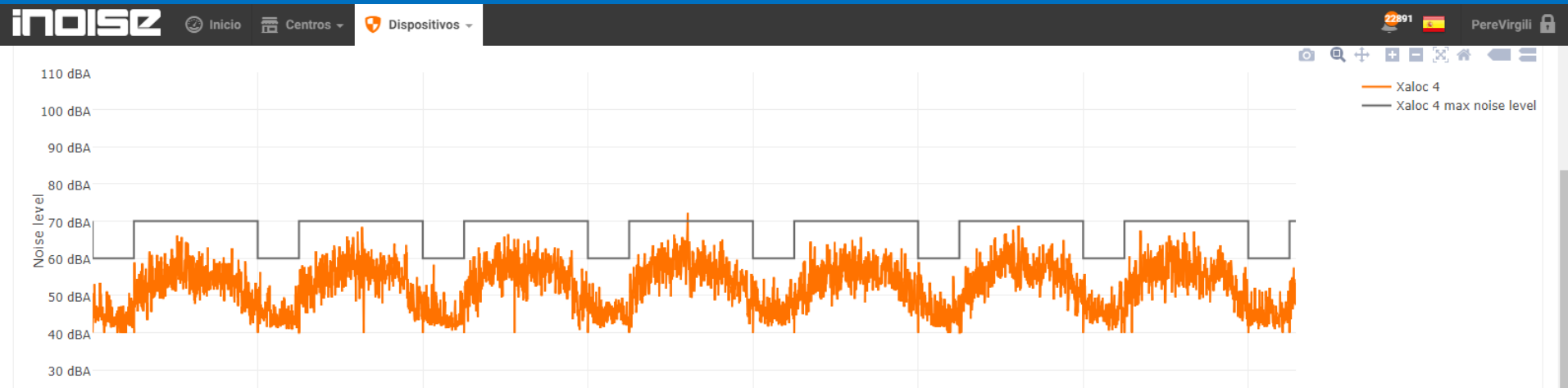
	Pre (Noviembre 2016) N = 144		Post (Enero 2018) N = 101		Magnitud del canvi pre/post
5.- ¿Com calificaría el descans al nostre hospital?	Molt Bo	13 (9%)	Molt bo	3 (3%)	Molt bo: <6%
	Bo	70 (48,6%)	Bo	64 (63%)	Bo: >14,4%
	Regular	36 (25%)	Regular	27 (27%)	Regular: >2%
	Dolent	5 (3,5%)	Dolent	3 (3%)	Dolent: <0,5%
	Molt dolent	20 (13,9%)	Molt dolent	4 (4%)	Molt dolent: <9,9%
6.- Enumeri les cinc causes que més alteren el seu descans nocturno durant la nit	1.-Soroll 2.-Medicació i activitats 3.-Veu altres professionals 4.-Luminositat 5.-Altres pacients		1.-Soroll 2.-Altres pacients 3.-Medicació i activitats 4.-Veu altres professionals 5.-Luminositat		
Sorolls	25,9%		25,9%		=
Medicació i activitat	14,4%		15,3%		>0,9
Luminositat	13,6%		9,7%		<3,9%
Veu altres professionals	13,8%		12,1%		<1,7%
altres pacients	12,1%		20,6%		>8,5%
Dolor	8,3%		0,4%		<7,9
WC/diuresi	3,5%		1,6%		<1,9%
Situació psíquica del pacient	2,3%		4,8%		>2,5%
Temperatura instal·lacions	2%		3,6%		>1,6%
Altres	2%		5,6%		>3,6%

- **Els professionals** destaquen que el factor que més influeix en el descans nocturn es el **soroll ambiental** i activitats relacionades amb la **medicació**, una gran majoria situa el control del dolor com l'activitat més importat a registrar en el curs clínic del pacient.
- **Els pacients** opinen que el factor que més altera el seu descans nocturn es el **soroll ambiental** (veus, carros, timbres, telèfons).. **Les activitats d'infermeria** com a factor alterant han disminuït com a conseqüència de la redistribució de les intervencions infermeres durant la nit.

Elements de millora



Gràfic registre sonòmetre



- **Salvapantalles**
- **Tríptics**
- **Pòsters pacients i professionals**
- **Formació i conscienciació**
- **Aprofitar les xarxes socials de PSPV**

Moltes gràcies!



#morfeoPSPereVirgili