

Pflegerische Massnahmen zur Schlafförderung im somatischen Akutspital

im somatischen Akutspital

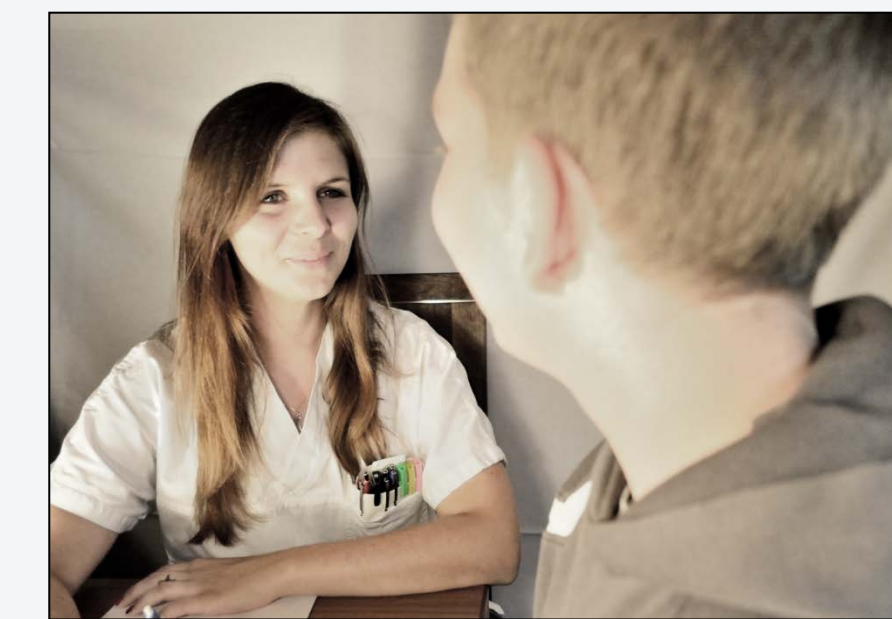
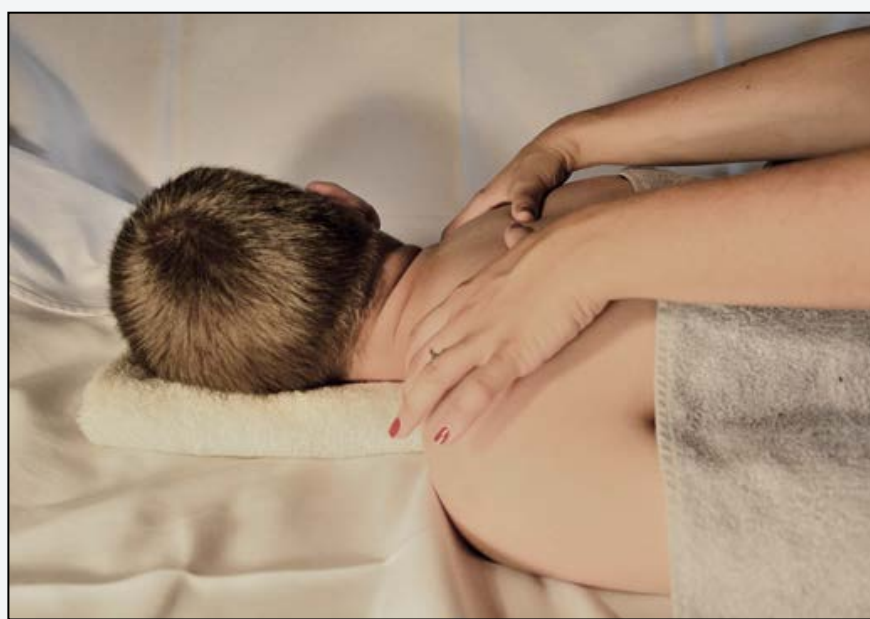
Eine systematische Literaturarbeit

Damaris Geissbühler und Isabelle Gerber, BSc Pflege VZ11

Einleitung

Im Akutspital kann fehlender oder gestörter Schlaf zu Müdigkeit, Konzentrationsabfall, Infektanfälligkeit bis hin zu einem verlangsamten Genesungsprozess führen [1;2]. Viele Patientinnen und Patienten nehmen dagegen Schlafmittel ein [3]. Diese weisen jedoch viele unerwünschte Wirkungen auf [3;4], daher ist der Bedarf an pflegerischen Interventionen zur Schlafförderung im Akutspital gross. Daraus ergibt sich folgende Fragestellung:

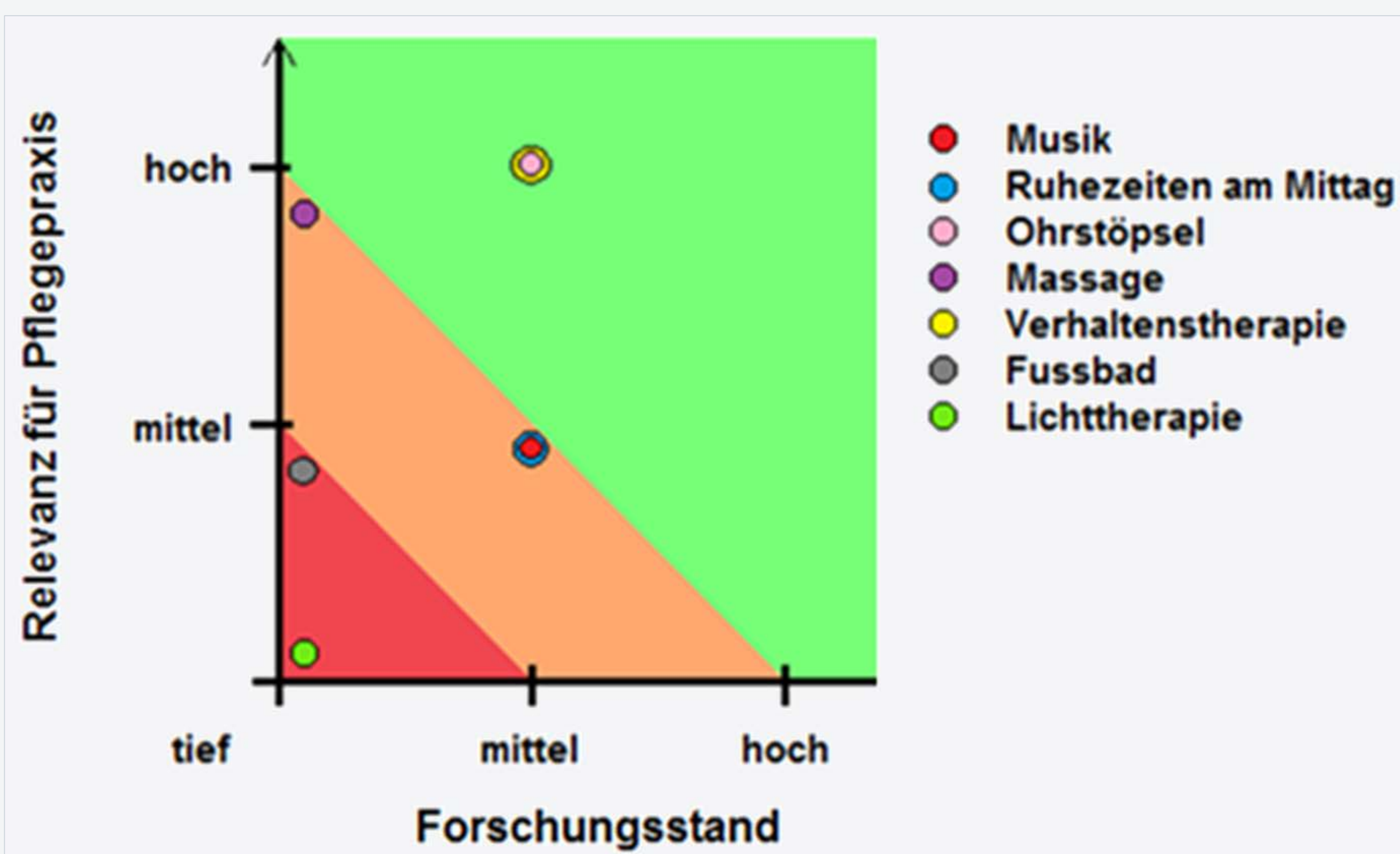
«Welche schlaffördernden, nicht pharmakologischen pflegerischen Massnahmen reduzieren den gestörten Schlaf bei Erwachsenen und sind für das somatische Akutspital relevant?»



Ergebnisse

In den 12 Studien konnten sieben verschiedene Interventionen zur Schlafförderung gefunden werden.

- Die Studien konnten statistisch signifikante Ergebnisse zur Anwendung von Musik aufzuführen ($p = 0.002$, $p = 0.012$, $SMD - 0.75$ (CI 95% -1.13 ; -0.34)) [5;6;7;8].
- Die Einführung einer Ruhezeit am Mittag konnte signifikante Werte aufzeigen ($p = 0.000$, $p < 0.05$, $p < 0.01$) [9;10].
- Die Anwendung von Ohrstöpseln erreichten in einer von zwei Studien signifikante Werte ($p = 0.002$) [11;12].
- Massage als Intervention zur Schlafförderung ergab signifikante Werte (1.31 (CI 95%: 1.05 - 1.57)) [6; 13].
- Die Verhaltenstherapie wurde in verschiedenen Kombinationen getestet und unterschiedlich bewertet (A, B, D, \checkmark) [5;6;14].
- Die Wirkung des Fussbades konnte kaum nachgewiesen werden ($p = 0.21$, $p = 0.001$, $p = 0.64$, $p = 0.92$) [15].
- Die Lichttherapie konnte signifikante Werte nachweisen ($p < 0.05$) [16].



Methode

Zur Beantwortung der Fragestellung wurde eine systematische Literaturrecherche auf verschiedenen Datenbanken durchgeführt. Diese ergab 12 Studien und wurden auf den Datenbanken von PubMed, Medline (Web of Knowledge), PEDro und CINAHL gefunden. Darunter sind zwei Metaanalysen, zwei Reviews, eine Guideline und sieben Einzelstudien, wovon vier ein randomisiertes kontrolliertes Design aufwies.

Diskussion

Die eingeschlossenen Studien unterscheiden sich bezüglich Design, Methodik und Qualität.

- Die Wirksamkeit von Musik auf den Schlaf konnte nicht ausreichend nachgewiesen werden, scheint jedoch unter Berücksichtigung der Ressourcen der Praxis anwendbar.
- Die Einführung einer Ruhezeit wäre denkbar, dies bringt jedoch grosse strukturelle Veränderungen mit sich.
- Ohrstöpsel scheinen tendenziell wirksam zu sein, sind preiswert und leicht anwendbar.
- Die Wirksamkeit der Massage wurde ungenügend nachgewiesen. Eine kurze Anwendung von fünf Minuten scheint aufgrund der Entspannung und Zuwendung zur Patientin und zum Patient jedoch sinnvoll.
- Teile der Verhaltenstherapie zeigen eine hohe Wirksamkeit und fördern die Unabhängigkeit der Patientinnen und Patienten, indem sie Interventionen selbständig durchführen und neues Wissen zum Schlaf erwerben.
- Das Fussbad zeigt eine ungenügende Evidence, um für die Praxis relevant zu sein.
- Die Wirksamkeit der LED-Brillen konnte mit der gefundenen Studie nicht belegt werden. Auch ist der Einsatz solcher Brillen momentan nicht denkbar, da sie noch am Anfang der Entwicklung stehen.

Schlussfolgerung

Alle sieben Interventionen benötigen zukünftig qualitativ bessere Studien, um die Wirksamkeit belegen zu können. Die Anwendung pflegerischer Interventionen zur Förderung des Schlafes im somatischen Akutspital scheint vor allem mit Ohrstöpseln und Verhaltenstherapie sinnvoll zu sein. Diese Arbeit beinhaltet nicht alle möglichen schlaffördernden Interventionen, es ist daher denkbar, dass mit einer anderen Suchstrategie noch mehr relevante Interventionen zu finden sind.

Bachelor-Thesis 2014 damarischantal.geissbuehler@students.bfh.ch, isabelle.gerber@students.bfh.ch

Literatur:

- Jahn, R., Mathis, J., & Roth, C. (2011). *Gut geschlafen! Wie Sie Schlafprobleme lösen und Ihr Wohlbefinden steigern*. Zürich: Der Schweizer Beobachter.
- Zulley, J. (2011). *Gesunder und gestörter Schlaf - Informationsbroschüre. 5. überarbeitete Auflage*. (B. GEK, Hrsg.) Berlin.
- Henderson, L., Robinson, S., & Weitzel, T. (2005). The Sh-h-h Project. *Holistic Nursing Practice*, 263-266.
- Schwander, J. (2010). *Schlaf und Schlafstörungen bei älteren Menschen*. Zurich: Klinik Schlafmedizin.
- Helstrom, A., Fagerstrom, C., & Willman, A. (2011). Promoting Sleep by Nursing Interventions in Health Care Settings: A Systematic Review. *Worldviews On Evidence-Based Nursing, Third Quarter*, 128-142. doi:10.1111/j.1741-6787.2010.00203.x
- Schiff, A. (2006). Rückenmassage und verwandte Techniken zur Förderung des Schlafes bei älteren Menschen: eine Literaturanalyse. *Pflege*, 19, 163-173. doi:10.1024/1012-5302.19.2.163
- Su, C.-P., Lai, H.-L., Chang, E.-T., Ylin, L.-M., Peng, S.-J., & Chen, P.-W. (2012). A randomized controlled trial of the effects of listening to non-commercial music on quality of nocturnal sleep and relaxation indices in patients in medical intensive care unit. *Journal Of Advanced Nursing*, 69(6), 1377-1389. doi:10.1111/j.1365-2648.2012.06130.x
- Wang, C.-F., Sun, Y.-L., & Zang, H.-X. (2014). Music therapy improves sleep quality in acute and chronic sleep disorders: A meta-analysis of 10 randomized studies. *International Journal of Nursing Studies*, 51(1), 51-62. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.03.008
- Gardner, G., Collins, C., Osborne, S., Henderson, A., & Eastwood, M. (2009). Creating a therapeutic environment: A non-randomised controlled trial of a quiet time intervention for patients in acute care. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 778-786. doi:10.1016/j.ijnurstu.2008.12.009
- Vgontzas, A. N., Pejovic, S., Zoumakis, E., Lin, H. M., Bixler, E. O., Basta, M., ... Chrousos, G. P. (2007). Daytime napping after a night of sleep loss decreases sleepiness, improves performance, and causes beneficial changes in cortisol and interleukin-6 secretion. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 292, E253-E261. doi:10.1152/ajpendo.00651.2005.
- Richardson, A., Allsopp, M., Coghlin, E., & Turnock, C. (2007). Earplugs and eye masks: do they improve critical care patients' sleep? *Nursing in Critical Care*, 12(6), 278-286
- Scotto, C. J., McClusky, C., Spillan, S., & Kimmel, J. (2009). Earplugs improve patients' subjective experience of sleep in critical care. *Nursing in Critical Care*, 14(4), 180-184.
- Lee, J., Han, M., Chung, Y., Kim, J., & Choi, J. (2011). Effects of Foot Reflexology on Fatigue, Sleep and Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Korean Acad Nurs*, 41(6), 821-833. doi:http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2011.41.6.821
- Geiser, G. A., del Cura González, I., Diaz del Campo Fontecha, P., de la Puente, J., Mendoza, J. F., Laborda, A. G., ... Villalibre Valderrey, I. (2009). *Clinical practice guideline for Management of patients with Insomnia in primary care*. Madrid: Ministry of Science and Innovation.
- Liao, W.-C., Chiu, M.-J., & Landis, C. A. (2008). A Warm Footbath Before Bedtime and Sleep in Older Taiwanese With Sleep Disturbance. *Research in Nursing & Health*, 31, 514-528. doi:10.1002/nur.20283
- Figueiro, M. G., Bierman, A., Bullough, J. D., & Rea, M. S. (2009). A personal light-treatment device for improving sleep quality in elderly: dynamics of nocturnal melatonin suppression at two exposure levels. *Chronobiology International*, 26(4), 726-739. doi:10.1080/07420520902927809

Alle Bilder sowie die Graphik wurden von den Autorinnen selbst erstellt.