

SPÁNKOVÁ DEPRIVACE U VŠEOBECNÝCH SESTER

Bc. Kateřina Svobodová

Mgr. Lenka Kroupová

Západočeská univerzita v Plzni, Katedra ošetrovatelství a porodní asistence

Souhrn

Spánková deprivace definovaná jako nedostatek spánku je spojena s širokou škálou negativních dopadů na fyzické, emocionální a kognitivní funkce. V případě všeobecných sester, které mají na starost péči o pacienty, může být spánková deprivace zvláště problematická. V důsledku nedostatku spánku mohou být sestry náchylnější k chybám, snížení koncentrace, zvýšenému stresu a únavě.

Práce přináší poznatky o spánku, jeho poruchách a faktorech, které jej ovlivňují, rozdělení a závažnost spánkové deprivace u všeobecných sester. Podrobně jsou popsány standardizované dotazníky, které byly užity k hodnocení kvality spánku u všeobecných sester. Shrnuty jsou údaje získané z vybraných studií, ve kterých byly užity standardizované dotazníky a výsledky jsou následně interpretovány v tabulkách, ze kterých je patrné, že kvalita spánku u všeobecných sester je zhoršena vlivem směnného provozu a má negativní dopad na výkon sester.

Klíčová slova

Spánková deprivace, všeobecná sestra, dotazník, kvalita spánku, poruchy spánku, směnný provoz.

Úvod

Spánek je základním fyziologickým procesem, který je klíčový pro zachování celkového zdraví a pohody člověka. Výzkumy neustále odhalují stále více důkazů o tom, jak je důležitý pro funkci mozku, regeneraci těla a celkově duševní a fyzické zdraví. V souvislosti je však spánková deprivace čím dál tím větším problémem, zejména ve zdravotnictví. Všeobecné sestry pracující v nemocnicích jsou jednou z profesních skupin, které jsou často vystaveny riziku spánkové deprivace. Jejich pracovní prostředí je charakterizováno nepravidelnými pracovními hodinami, častými nočními směny a náročnými pracovními podmínkami. Zmíněné faktory mohou negativně ovlivnit kvalitu a délku spánku, což může mít vážné důsledky nejen pro jejich zdraví, ale také pro kvalitu poskytované péče pacientům. Studie ukazují, že všeobecné sestry, které jsou vystaveny chronické spánkové deprivaci, mají zvýšené riziko řady zdravotních problémů, včetně metabolických poruch, obezity, kardiovaskulárního onemocnění a duševních poruch, jako je deprese a úzkost. Zmíněné problémy mohou vést k absencím v práci, snížené pracovní výkonnosti a nižší kvalitě života. Navíc mohou mít negativní dopad i na celkový provoz a efektivitu zdravotnického zařízení.

Cíl práce

Cílem práce je pomocí vyhledaných relevantních dat z licencovaných a volně dostupných zdrojů zhodnotit kvalitu spánku u všeobecných sester prostřednictvím standardizovaných dotazníků. Dílčími úkoly bylo zmapovat využití standardizovaných dotazníků, které hodnotí kvalitu spánku u všeobecných sester a zmapovat vliv směnného provozu na kvalitu spánku u všeobecných sester pomocí standardizovaných dotazníků.

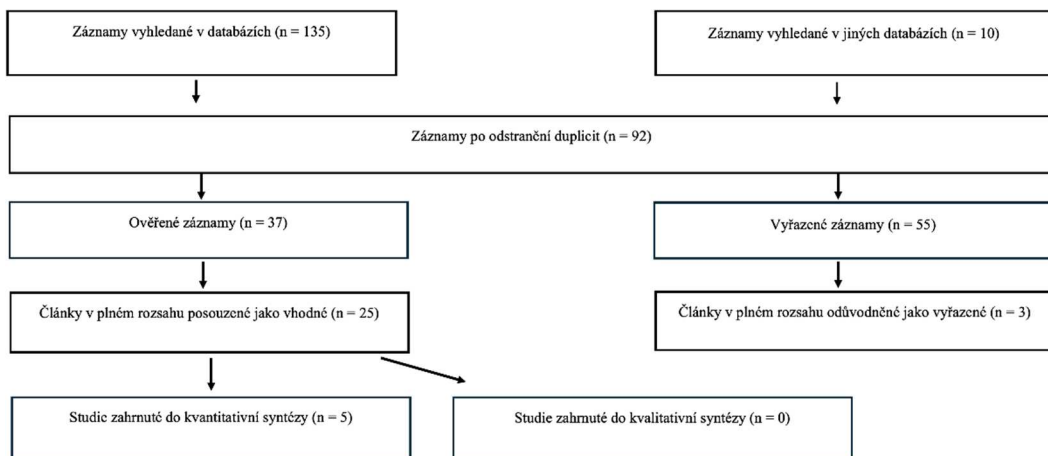
Metodika výzkumu

Postup rešeršní strategie:

V provedeném výzkumu jsme zaznamenali celkem 92 studií, z toho 32 bylo nalezeno na platformě PubMed, 23 na platformě ScienceDirect, 8 na platformě Wiley a další byly knihy či články z lékařských odborných platform. Po odstranění duplicitních záznamů jsme došli k výsledku 37 článků, které byly dále analyzovány pomocí schématu PRISMA. Kritéria naší bakalářské práce splnilo následně 5 studií, které jsme mohli analyzovat.

Období sledované pro bakalářskou práci bylo stanoveno od roku 2010 do roku 2024 z důvodu nejaktuálnějších poznatků přispívajících k předkládanému výzkumu.

Z předem stanovených klíčových slov byly využity databáze PubMed, ScienceDirect, ResearchGate, Google Scholar, Wiley a Nursing Ovid. Bylo čerpáno z rešerší, výzkumů, přehledových textů, z odborných dat a také z knih zapůjčených z Vědecké knihovny Plzeňského kraje.



Prezentace a interpretace výsledků

Studie *Effects of Sleep Deprivation on the Cognitive Performance of Nurses Working in Shift* (Kaliyaperumal, 2017) naznačuje svými výsledky, že 69 % sester, které pracují na směny, trpí spánkovou deprivací. Dále se ukazuje, že nepravidelný cyklus spánku a bdění může být způsoben narušenými cirkadiánními rytmy.

Zajímavým zjištěním studie *Influencing Factors for Sleep Quality Among Shift-working Nurses: A Cross-Sectional Study in China Using 3factor Pittsburgh Sleep Quality Index* (Zhang, 2016) je, že předchozí zkušenosti s prací na směny, tím se myslí směny před více jak 6 měsíci, prokazují stálé ovlivnění kvality spánku.

Epidemiological Threat of the SARS-CoV-2 Virus? (Martyn, 2021) bylo provedeno hodnocení a analýza míry spavosti sester po třech po sobě

jdoucích nočních směnách. Zaznamenalo se, že sestry postupně prožívaly stále rostoucí ospalost během každé následující směny.

Ve studii *Do Polish Nurses Have a Problem with Sleepiness during the Epidemiological Threat of the SARS-CoV-2 Virus?* (Martyn, 2021) bylo provedeno hodnocení a analýza míry spavosti sester po třech po sobě jdoucích nočních směnách.

Zaznamenalo se, že sestry postupně prožívaly stále rostoucí ospalost během každé následující směny. Vysoká míra ospalosti sester po třetí směně (77,4 %; p=164).

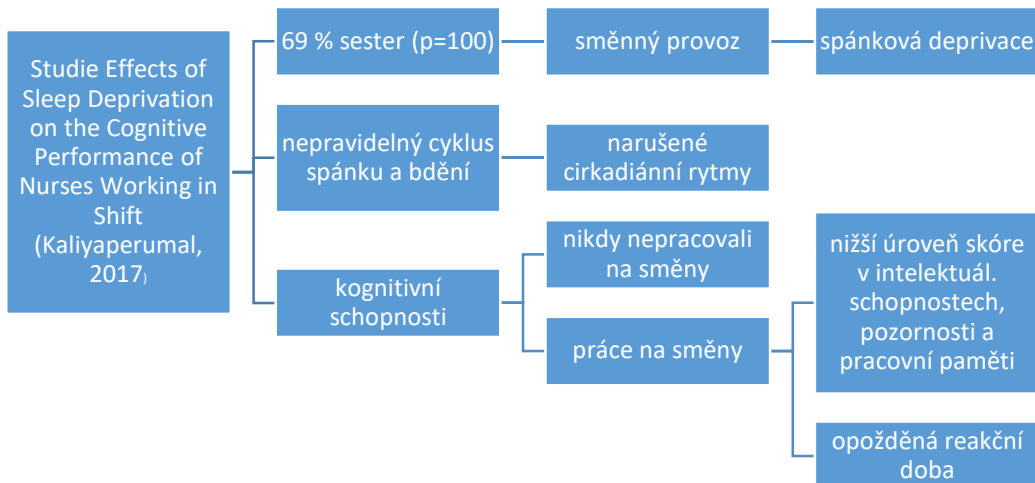
Výsledky studie standardizovaného dotazníku Epworth Sleepiness Scale

Autor	Název a rok vydání práce	Cíl studie	Klíčové teoretické pojmy	Použitá metodologie výzkumu	Hlavní zjištění
Deepalakshmi Kaliyaperumal, Yaal Elango, Murali Alagesan, Iswarya Santhanakrishanan	Effects of Sleep Deprivation on the Cognitive Performance of Nurses Working in Shift, 2017	Cílem této studie bylo zjistit prevalenci spánkové deprivace a její vliv na kognici u sester pracujících na směny.	Circadian rhytm, night shift, sleep quality	Průřezový průzkum	U sester pracujících na směny bylo zjištěno zhoršení kognitivní výkonnosti v důsledku nízké kvality spánku.

Výsledky studie standardizovaného dotazníku Nurses` Sleep Hygiene Scale, Morningness-Eveningness Questionnaire, Shift Work Disorder Questionnaire

Autor	Název a rok vydání práce	Cíl studie	Klíčové teoretické pojmy	Použitá metodologie výzkumu	Hlavní zjištění
Lauren A. Booker, Maree Barnes, Pasquale Alvaro, Allison Collins et al.	The role of sleep hygiene in the risk of Shift Work Disorder in nurses, 2020	Cílem této studie bylo identifikovat jednotlivé faktory, které přispívají k riziku poruch práce na směny.	Shift work, sleep, hygiene, health care, circadian rhythm, insomnia, nurses	Randomizovaná kontrolovaná studie	Zjištění ukazují, že nejvýraznějším faktorem přispívajícím k vysokému riziku poruch práce na směny je špatná spánková hygiena.

Přehled výsledků



Závěr

Využití standardizovaných dotazníků přispělo k výsledkům, z nichž jsme zjistili, že směnný provoz je jedním z důležitých faktorů, který přispívá ke spánkové deprivaci u všeobecných sester pracujících na standardních oddělení.

Zdaleka nebyly vytvořené takové intervence, které by zlepšily kvalitu spánku u sester ve směnném provozu, a proto je zapotřebí provést vícero výzkumů, které by se zaměřily na potřeby sester.

Standardizované dotazníky

- směnný provoz → důležitý faktor ke vzniku spánkové deprivace

Minimalizace rizika spánkové deprivace

- implementace lepších pracovních rozvrhů
- poskytování psychologické podpory
- podpora fyzické aktivity
- zajištění dostatečných pracovních pauz
- školení o správných spánkových návycích

Literární zdroje

ALEXANDROPOULOU, Alexia; VAVOUGIOS, Georgios D.; HATZOGLU, Chrissi; GOURGOULIANIS, Konstantinos I. a ZAROGIANNIS, Sotirios G. *Risk Assessment for Self Reported Obstructive Sleep Apnea and Excessive Daytime Sleepiness in a Greek Nursing Staff Population*. Online. *Medicina*. 2019, vol. 55, no. 8. ISSN 1648-9144. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/medicina55080468>. [citováno 2024-02-16].

BOOKER, Lauren A.; BARNES, Maree; ALVARO, Pasquale; COLLINS, Allison; CHAI-COETZER, Ching Li et al. *The role of sleep hygiene in the risk of Shift Work Disorder in nurses*. Online. *Sleep*. 2019. ISSN 0161-8105. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz228>. [citováno 2024-02-16].

CECERE, Luciano; DE NOVELLIS, Salvatore; GRAVANTE, Agostino; PETRILLO, Giovanni; PISANI, Luigi et al. *Quality of life of critical care nurses and impact on anxiety, depression, stress, burnout and sleep quality: A cross-sectional study*. Online. *Intensive and Critical Care Nursing*. 2023, vol. 79. ISSN

09643397. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2023.103494>. [citováno 2024-02-16].

YU, Cheng; ZHANG, Xuan; WANG, Ying; MAO, Fangxiang a CAO, Fenglin. *Stress begets stress: The moderating role of childhood adversity in the relationship between job stress and sleep quality among nurses*. Online. Journal of Affective Disorders. 2024, vol. 348, s. 345-352. ISSN 016550327. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.12.090>. [citováno 2024-02-20].

ZHANG, Li; SUN, Dong-mei; LI, Chang-bing a TAO, Min-fang. *Influencing Factors for Sleep Quality Among Shift-working Nurses: A Cross-sectional Study in China Using 3-factor Pittsburgh Sleep Quality Index*. Online. Asian Nursing Research. 2016, vol. 10, no. 4, s. 277-282. ISSN 19761317. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2016.09.002>. [citováno 2024-02-16].

Kontakt na autora

lenkroup@kos.zcu.cz