

ปัจจัยที่รบกวนคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล

ลิวรรณ อุณนาภิรักษ์* วท.บ.(พยาบาลและผดุงครรภ์), ภ.ม.(สรีรวิทยา)

พัสมณห์ คุ่มทวีพร** วท.บ. (พยาบาลและผดุงครรภ์), วท.ม.(สรีรวิทยา)

บทคัดย่อ : การนอนหลับเป็นกิจกรรมที่สำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิต ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการนอนหลับทั้งด้านปริมาณและคุณภาพตามวัย เมื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ซึ่งสภาพแวดล้อมและบรรยากาศของโรงพยาบาลอาจมีผลรบกวนการนอนหลับ ทำให้ผู้สูงอายุพักผ่อนไม่เพียงพอ การหายจากโรคและการฟื้นฟูสภาพต่างๆ ล่าช้า คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยบางประการที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลศิริราช กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยที่มีอายุ 60-88 ปี จำนวน 126 คน เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลศิริราช อย่างน้อย 3 วัน ไม่อยู่ในภาวะเจ็บป่วยรุนแรง เป็นผู้ไม่มีประวัติของโรคหรือได้รับยาที่มีผลต่อวงจรการนอนหลับ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในตอนเช้าภายในเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมงนับจากเวลาที่ตื่นนอน ผลการวิจัยพบว่าแบบแผนการนอนหลับที่บ้านและโรงพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างในส่วนของเวลาที่ใช้ในการนอนเพื่อให้หลับ ปริมาณการนอนหลับจริง ความรู้สึกหลับยาก เวลาที่ใช้ในการนอนต่อ สาเหตุของการตื่นเพื่อปัสสาวะและจากความไม่สบาย รวมทั้งปริมาณการนอนหลับกลางวัน มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความไม่สบายและสภาพทอผู้ป่วยมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพการนอนหลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เสียงต่างๆ เช่น จากเครื่องมือเครื่องใช้ โทรศัพท์ เจ้าหน้าที่ กิจกรรมการรักษา และแสงไฟ มีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับตัวแปรที่ใช้ทำนายคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างขณะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลได้ร้อยละ 84.24 ได้แก่ ปริมาณการนอนหลับจริง ความไม่ชินกับเตียงและเครื่องนอนของโรงพยาบาล เสียงรบกวนจากผู้ป่วยอื่น เวลาที่ใช้ในการนอนเพื่อให้หลับที่โรงพยาบาลและที่บ้าน วารสารวิจัยทางการแพทย์ 2540; 1(2):217-30.

คำสำคัญ : การนอนหลับ ผู้ป่วยสูงอายุ โรงพยาบาล

Factors associated with quality of sleep in hospitalized elderly patients

Liwan Ounnapirok,* B.Sc.(Nursing), M.Sc.(Physiology)

Patsamon Khumtaveeporn,** B.Sc.(Nursing), M.Sc.(Physiology)

Abstract : Sleep was necessary for life. In elderlies, quality and quantity of sleep were less. When an aged person was hospitalized, a variety of stimuli in hospital may disturbed the sleep. The sleep disturbances may be related to poor recovery. The purpose of this research was to study the relationship between the selected factors and the sleep quality of aged patients in Siriraj Hospital. Respondents were 126 patients age 60-88 years, hospitalized at least 3 days, no critically illness, and no history of neurologic or drug related sleep. All subjects were interviewed within the first two hours of awakening. Result revealed that the sleep patterns at home and in hospital such as the sleep latency, the total sleep time, the subjective quality of sleep, the time of sleep after mid-sleep awakening and the causes of nocturnal awakenings (urination and discomfort) were statistically significant. ($p<.01$). The discomfort, the ward environment, the noises and the lights were significantly negative correlated with sleep quality of hospitalized elderly. ($p<.01$). The sleep quality was predicted by the total sleep time, the ward environment, the noisy roommate, the sleep latency at hospital and at home. The percentage accounted for this prediction was 84.24. Thai J Nurs Res 1997; 1(2):217-30.

Keywords : Sleep, hospitalized elderly patients

Granted by Mahidol University. 1996.

** Assistant Professor, Department of Fundamental Nursing, Faculty of Nursing, Mahidol University.*

*** Instructor,, Department of Fundamental Nursing, Faculty of Nursing, Mahidol University.*