

Center for Spine Surgery & Research

- part of Lillebaelt Hospital

Hvordan har du sovet?

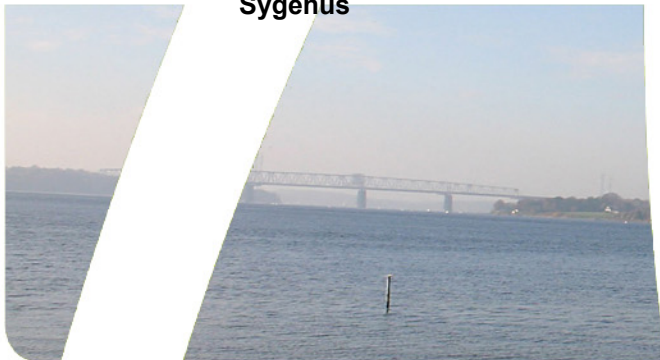
En undersøgelse af faktorer, der påvirker søvnen hos rygkirurgiske l-dese patienter



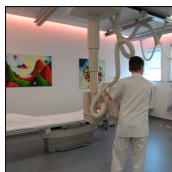
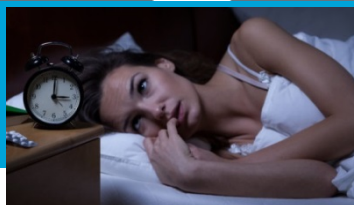
Region Syddanmark

Sygeplejerske Randi Jensen Rygkirurgisk sektor Middelfart

Sygehus



Baggrund



- Patienterne klager over afbrudt nattesøvn og smerter både før og efter operation.
- Patienter klager over, at de ikke har sovet godt under indlæggelsen.
- Søvn er et behovsområde, der ikke er fokus på ved samtaler i patientens forløb.
- Ingen konkret viden om årsagen til manglende nattesøvn hos den enkelte patient, eller om søvnproblemerne er rygrelaterede.



Formål



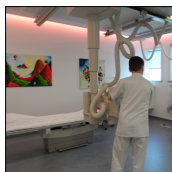
- At undersøge, om der er sammenhæng mellem rygrelaterede problemer og nattesøvnens kvalitet før operationen, under indlæggelsen og efter operationen.



- At klarlægge, hvilke faktorer, der ifølge patienten påvirker søvnen, så personalet kan medvirke til, at patienten får en bedre søvnkvalitet før, under og efter indlæggelsen.

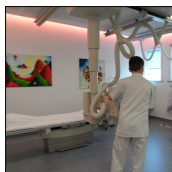


Deltager



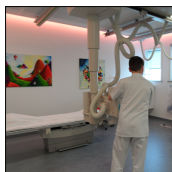
	Køn	alder	BMI	A S A gruppe	Sygemeldt præop.	Sygemeldt postop.	Sygemeldt 3 mdr. postop.
1	Kvinde	62	25,73	2	Nej	1 uge	12 uger
2	Mand	58	23,23	1	Nej	1 uge	14 uger
3	Kvinde	62	24,62	2	Nej FP	Nej FP	Nej FP
4	Kvinde	61	29,40	2	Nej efterløn	Nej efterløn	Nej efterløn
5	Kvinde	35	21,22	2	Nej	11 uger	16,5 uger
6	Mand	28	30,27	2	104 uger	104 uger	130 uger
7	Kvinde	27	28,06	2	75 uger	1,5 år	108 uger
8	Kvinde	34	29,22	1	22 uger	23 uger	39 uger
9	Kvinde	38	26,95	1	Nej	3 uger	16 uger
10	Mand	31	29,22	1	12 uger	14 uger	36 uger
11	Kvinde	54	28,41	2	58 uger	65 uger	72 uger

Metode



- Spørgeskemaundersøgelse
- Spørgeskemaer ved indlæggelsessamtalen, udskrivelsessamtalen og ved 3 måneders kontrol.
- Spørgeskemaerne var ens bortset fra ved udskrivelsen, hvor der også blev stillet spørgsmål med fokus på søvn under indlæggelsen.
- Data analyseret i Survey-Xact
- Data blev efterfølgende deskriptivt analyseret.

Spørgeskema



- **Har smerter**

Ikke i gennem den sidste måned _____

Mindre end en gang om ugen _____

En eller to gange om ugen _____

Tre eller flere gange om ugen _____

Daglig----- _____

- **Er bekymret for fremtiden**

Ikke i gennem den sidste måned _____

Mindre end en gang om ugen _____

En eller to gange om ugen _____

Tre eller flere gange om ugen _____

Daglig----- _____

- **Har der været andre grunde, end de overfor nævnte, til at du har haft problemer med at sove, beskriv da venligst**

Resultat ved 3. måneders kontrol



- Patienterne oplever, at der er et væsentligt sammenhæng mellem smerter og søvnkvalitet.
- Smerterne er reduceret.
- Patienterne får en selvrapporert bedre søvnkvalitet.
- Patienterne sover i gennemsnit en time mere.
- Længere tid om, at falde i søvn.
- Medicin forbrug nedsættes igennem forløbet.
- Patienterne kan bedre overkomme daglige gøremål.
- Bekymring bliver et tiltagende problem for søvnen.
- Der er ro i sengeafdelingen (64% om natten).
- Ny viden om patientens søvnkvalitet.



Data fra Survey-Xact præoperativt



8. Hvor ofte har du haft problemer med at sove på grund af - Du er nødt til at gå på toilettet en eller flere gange



8. Hvor ofte har du haft problemer med at sove på grund af - Du har besvær med at trække vejret ordentlig



8. Hvor ofte har du haft problemer med at sove på grund af - Du hoster eller snorker højtlydt

8. Hvor ofte har du haft problemer med at sove på grund af - Du har det for koldt



8. Hvor ofte har du haft problemer med at sove på grund af - Du har det for varmt

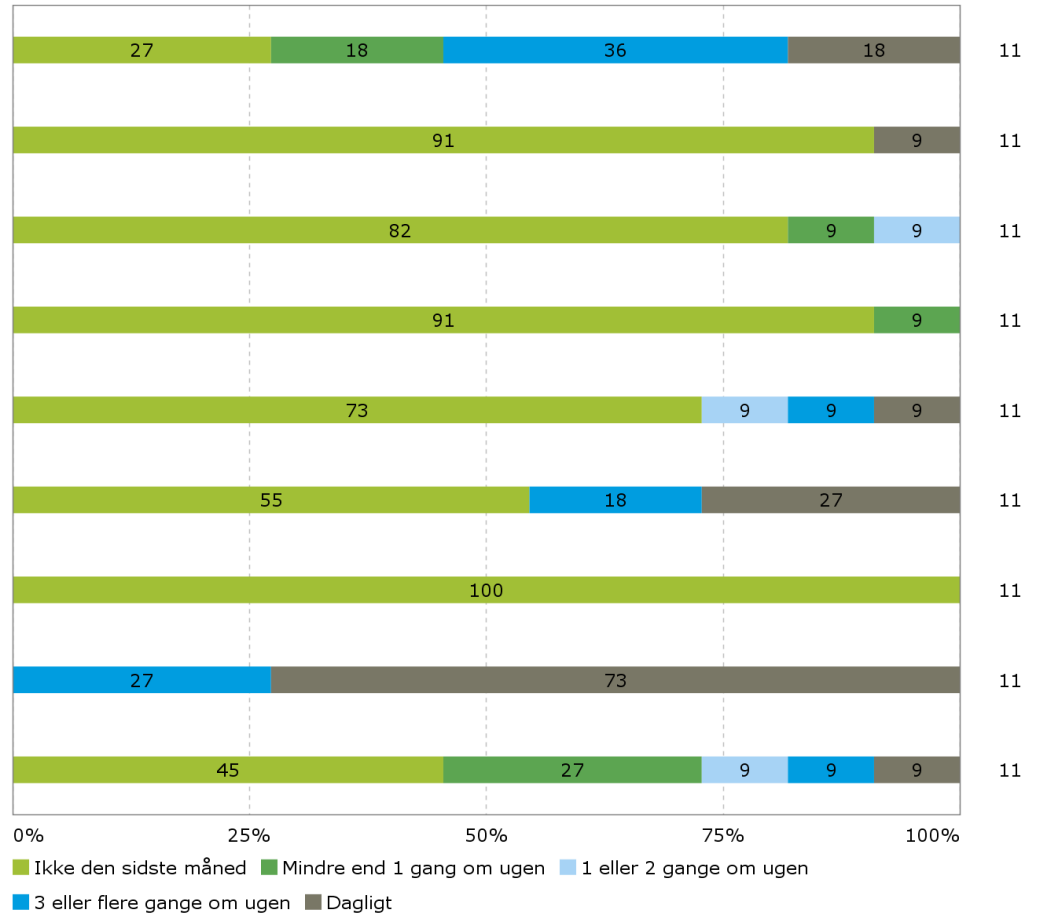
8. Hvor ofte har du haft problemer med at sove på grund af - Du sover med vinduet i soverummet åbent



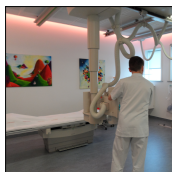
8. Hvor ofte har du haft problemer med at sove på grund af - Du har mareridt

8. Hvor ofte har du haft problemer med at sove på grund af - Du har smerter

8. Hvor ofte har du haft problemer med at sove på grund af - Du er bekymret for fremtiden



Smerter



Præoperativ :

- Daglige smerter: 73%
- Smerter 3 eller flere gange om ugen: 27%

Postoperativ:

- Daglige smerter: 91%
- 1 eller 2 gange om ugen 9%

3. Måneder postoperativ

- Daglige smerter: 36%
- Flere gange om ugen: 36%
- Mindre end en gang om ugen: 18%
- Ikke den sidste måned: 9%

Bekymring for fremtiden



Præoperativ :

- Daglig: 9%
- Flere gange om ugen: 27%
- Mindre end en gang om ugen: 27%
- Ikke den sidste måned: 45%

Postoperativ:

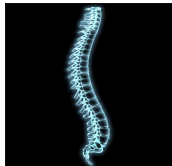
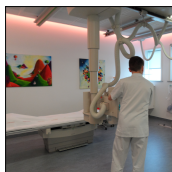
- Daglig: 27%
- Flere gange om ugen: 36%

3. måneder postoperativ:

- Daglig: 36%
- Flere gange om ugen: 9%
- Mindre end en gang om ugen: 27%
- Ikke den sidste måned: 27%



Søvnlængde



Søvnlængde	Præoperativt	Postoperativt	3. måneder postoperativ
Antal min. om at falde i søvn	38,6 minutter	46,4 minutter	49,5 minutter
Antal timers søvn	5,6 timer	5,5 timer	6,7 timer

Søvnkvalitet



Patientens vurdering af søvnkvalitet samlet:

God (meget/rimeligt)

- Præoperativt: 45%
- 3 måneder postoperativt: 82%

Dårlig (rimeligt/meget)

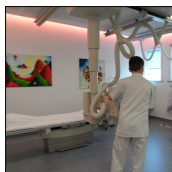
- Præoperativt: 55%
- 3 måneder postoperativt: 18%



Vågner om natten eller tidlig om morgenen:

- Daglig præoperativt: 64%
- Daglig 3. måneder postoperativt: 36%

Sengeafdeling



Ro i afdelingen	Mellem kl. 23 og kl. 6	Mellem kl. 12 og kl. 14
Ja	7/64 %	11/100 %
Nej	4/36 %	0

Forstyrrelser for nattesøvnen



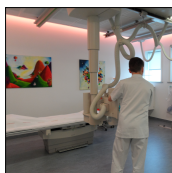
- Rulleborde larmer



- En eller nogle stykker går i hårdt fodtøj eller træsko

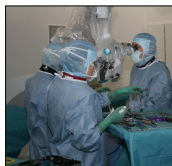
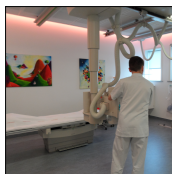


Resultater/Litteratur om rygpatienter



- Præoperativ havde **73 pct.** af patienterne dagligt problemer med at sove pga. smerter.
- **Fransk studie** fra 2008 på 101 patienter rygpatienter viser at, **75,6 pct.** af patienterne oplevede søvnproblemer relateret til smerter.
- **Irsk studie** fra 2009 på 15 patienter viser at, **70 pct.** af patienter med kroniske lændesmerter klager over søvn forstyrrelser.
- **DaneSpine** fra 2015 på 99 I-dese patienter på Middelfart Sygehus viser at, ca. **40 pct.** af dem af og til får søvnen forstyrret af smerter.
Forklaring ses muligvis i måden at spørge på.
(Smerter/antal timer)

DaneSpine smerter og søvn



Afsnit 7: Sove

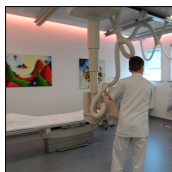
- 0. Min søvn forstyrres aldrig af smerterne
- 1. Min søvn forstyrres af og til af smerterne
- 2. På grund af smerterne får jeg mindre end 6 timers søvn
- 3. På grund af smerterne får jeg mindre end 4 timers søvn
- 4. På grund af smerterne får jeg mindre end 2 timers søvn
- 5. Jeg kan overhovedet ikke sove på grund af smerterne

Resultater/Litteratur: søvn under indlæggelse



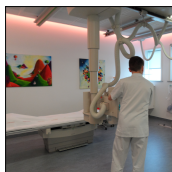
- Patienterne i vores undersøgelse angiver, at de i gennemsnit sover **5,5** timer om natten postoperativt.
- Baseline-måling på Middelfart Sygehus i august-september 2015. I-deserne udgør 52 datasæt. **I-dese** patienter sover fra **3 til 6 timer** pr nat under indlæggelsen.
- Fransk studie viser at patienterne sover **mindre end 6 timer** pr nat.

Resume



- 11 patienter gennemførte undersøgelsen.
- Der er sammenhæng mellem smerter og søvn.
- Smerterne er reduceret og dermed rygrelateret.
- Medicinforbrug nedsættes.
- Aktivitetsniveau øges.
- Søvnlænges øges med en time.
- 10 min. længere om at falde i søvn.
- Bekymring for fremtiden øges.
- Patienterne får en selvrapporert bedre søvnkvalitet.
- Ro i sengeafdelingen (64% om natten).
- Ny viden om patienternes søvnkvalitet.
- Resultater er sammenlignelige med internationale, nationalt og lokalt studier.

Perspektivering



- Søvn er et **behovsområde**, der bør tales med patienterne om.
- **Informere patienterne** om, at der er sammenhæng mellem præ og postoperative søvnproblemer og smerter og dermed sammenhæng med søvnkvalitet
- Undersøge og skabe viden om patienternes **bekymring**, da det kan have betydning for patienternes forløb på længere sigt.
- Gentage spørgeskema til **1 års kontrol**.
- Udvikle sygeplejeindikatorer til DaneSpine.
- ” Nonfarmakologiske sygeplejeinterventioner til fastholdelse og forbedring af søvnkvalitet hos voksne indlagte patienter”.

Nattesøvnen



Hr. Hansen er på hospitalet, og skal lige til at sove.



Sygeplejersken spørger: vil du have noget at sove på, Hr. Hansen?



Ja tak, jeg vil da være glad, hvis jeg måtte beholde madrassen.



***Tak for jeres
opmærksomhed***

