

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΝΟΥ ΣΕ ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΣ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Ζήνωνος Ζήνων, RN, MSc©, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Χριστοδούλου Ανδρούλα, RN, MSc, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Ρεκλείτη Μαρία, Νοσηλεύτρια, MSc, PhD©, Γ. Ν. Κορίνθου

**Κυλούδης Παναγιώτης, Νοσηλευτής, MSc, Γ. Ν. «Γ. Παπανικολάου»
Θεσσαλονίκης**

**Κουλούρη Αγορίτσα, Νοσηλεύτρια MSc, PhDc, Υπεύθυνη N/Y Κέντρο Υγείας
Σαλαμίνας**

**Σωτηροπούλου Πηνελόπη, ΕΕπισκέπτρια- Νοσηλεύτρια MSc, PhDc, ΑΤΕΙ
Αθήνας**

Ρούπα Ζωή, MD, RN, PhD, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας Κύπρου

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Ο ύπνος καταλαμβάνει περίπου το ένα τρίτο του συνολικού χρόνου της ζωής και αποτελεί σημαντική βιολογική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Η στέρηση του ύπνου προκαλεί διαταραχές της προσοχής, της απόδοσης στην εργασία αλλά και του συναισθήματος. Το κυλιόμενο πρόγραμμα εργασίας των νοσηλευτών και τα υψηλά επίπεδα υπνηλίας που εμφανίζουν, αποτελούν πηγή ανησυχίας.

Σκοπός: της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της ποιότητας του ύπνου των νοσηλευτών της Κύπρου και η συσχέτιση με τα έτη υπηρεσίας.

Υλικό – Μέθοδος: Το δείγμα περιελάμβανε 215 νοσηλευτές (37 άνδρες και 178 γυναίκες). Τα στοιχεία συλλέχθηκαν χρησιμοποιώντας δομημένο ερωτηματολόγιο, την κλίμακα ύπνου Epworth (Epworth Sleepiness Scale - ESS) και το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της αϋπνίας Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Η επεξεργασία των αποτελεσμάτων έγινε με το πρόγραμμα SPSS 17.0. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $p=0,05$.

Αποτελέσματα: Η πλειοψηφία του δείγματος ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα ηλικίας 22-39 ετών (73,9%) και τα 2/3 ήταν απόφοιτοι τεχνολογικής εκπαίδευσης. Το 54,4% είχαν 1-10 έτη προϋπηρεσίας και το 27,4%, 11-20 έτη προϋπηρεσίας. Η συνήθης ώρα βραδινής κατάκλισης ήταν η $10,40 \pm 5,37$, ενώ οι ώρες πραγματικού ύπνου το βράδυ ήταν $6,69 \pm 1,85$. Κατά μέσο όρο μεσολαβούσαν 17 περίπου λεπτά μέχρι την έλευση του ύπνου. Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες αναφέρουν ως συχνότερο πρόβλημα τις ενδιάμεσες αφυπνίσεις, αφού το 32,1% των νοσηλευτών δηλώνει ότι αυτό συμβαίνει πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ το αίσθημα ζέστης αναφέρεται ως η δεύτερη συχνότερη διαταραχή από το 22,8%. Προβλήματα με την αναπνοή είναι η λιγότερο συχνή διαταραχή και αναφέρεται από το 4,2% των νοσηλευτών.

Συμπεράσματα: Με βάση τα αποτελέσματα της μελέτης, φαίνεται ότι οι νοσηλευτές με 11-20 υπηρεσίας εμφανίζουν περισσότερα προβλήματα ύπνου από τις υπόλοιπες ομάδες. Συνεπώς, διαφαίνεται η αναγκαιότητα λήψης μέτρων προκειμένου να προληφθούν οι συνέπειες της αϋπνίας στους νοσηλευτές της Κύπρου.

Λέξεις – κλειδιά: ύπνος, διαταραχές ύπνου, ποιότητα ύπνου, αϋπνία, νοσηλευτές