

UYKU VE DİNLENMENİN ÖNEMİ

Leyla KHORSHID*

ÖZET

Uyku ve dinlenme sağlık için gereklidir. Hastalık sırasında yeterli ve etkin uyku ve dinlenme iyileşmeyi kolaylaştırır. Hastaneye yatırılmadan, dinlenmeyi engelleyici bazı etmenleri ortaya çıkarır. Hastalık nedeniyle zaten kaygılı olan bireyler, buna ilaveten bilinmeyen bir çevreye, yeni yüzlere, gizlilik ve kontrol kaybına, alışılmamış görüntülere ve sıklıkla ağrılı ya da rahatsız edici tanı ve tedavi işlemlerine maruz kalırlar.

Birçok hemşirelik girişimi dinlenmeyi arttırabilir. Bu girişimlerden hangisinin seçileceği, hasta bireye hangisinin yararlı olacağına bağlıdır.

Uyku temel fizyolojik bir gereksinimdir. Uyku ve dinlenme sağlık için önemlidir (5. 9. 10). Uyku ve dinlenmeyi iyileştirmeyi kolaylaştırır.

Dinlenme, günlük aktivitelerden yeniden başlama hazırlayan bireyin kendinde dinlenmiş ve cansız hissetmesini sağlayan fiziksel veya mental faaliyetlerin azaldığı bir durum olarak tanımlanır (7. 8. 9). Dinlenme sükesizdir. Ruhsal gerginlik olmaksızın gevşeme ve anksiyetsiz olmayı ifade eder. Ancak dinlenme sürekli hastalıklı bireyler için ifade etmez (3. 5). Bazı bireyler birtakım aktiviteleri dinlendirici bulurlar. Örneğin:

* E. ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencisi

sınavlara hazırlanan bir öğrenci temyiz havada yürümeyi dinlendirici bulabilir (5).

Aktif Dinlenme

Belirli bir faaliyette bulunarak gevşeme ve dinlenme sürecine aktif dinlenmeyi denir. Bazı bireyin birlikte olduğu bir grubun iznini ve planlamasını da gerektirebileceği halde, aktif dinlenmede birey bir faaliyet ile uğraşmayı tercih eder. Aktif dinlenme süresi 5-10 dk.'dan birkaç haftaya kadar değişebilir (6).

Dinlenme ve dinlenme gereksiniminin anlamı bireyler arasında farklılık gösterir (5, 8). Bazı bireyler meditasyon gibi mental gevşeme tekniklerini tercih edebilirler (8). Diğerleri için kitap okuma, müzik dinleme ve televizyon izleme olabilir (3, 8).

- * Aktif dinlenmeyi sağlayan faaliyetler şunlardır:
- * Gevşeme teknikleri: meditasyon, müzik dinleme
- * Zihinsel uyanıklıklar: okuma, kursa devam etme, bulmaca çözme veya kelime oyunları oynama (6).
- * Fiziksel faaliyetler: örgü öme, bahçe ile uğraşma.
- * İşle ilgili gereksinimleri karşılamak: acele etmeden banyo yapma, alışveriş yapma, şekerleme yapma.
- * Toplumsal faaliyetler: arkadaş ve destek topluluğu (6).

Aktif dinlenmeyi arttıran hemşirelik girişimleri şunlardır:

- * Aktif dinlenmenin gerekliliği ve yararları öğretilir.
- * Öz saygı artırılır.
- * Öncelikleri belirleme ve sorun çözme becerisi artırılabilir.
- * Dinlenme ile ilgili önayaklar azaltılır.
- * Gevşeme becerileri ve toplumsal kaynakları ile ilgili öğretimi yapılır.

Ancak bu girişimler birey, aile ve toplumsal kaynaklarla ilgili dikkatli bir incelemeye dayanmalıdır. Her günün 10-15 dk. okumak, haftada bir kez dans etmek ya da bir TV programı izlemek en uygun şekilde dinlenme biçimi de seçilir. fakat genelde amaç bireyin bazı aktif dinlenme biçimlerini seçerek bunlarla ilgilenmesini sağlamak olacaktır.

Önerilen faaliyetler: bireye, kültürene. tutumuna, parasal kaynaklar a. zamana ve yaşam koşullarına uygun ve uygulanabilir olmalı. istek ve beklentiler konusunda gerçekçi olunmalı. mental ya da fiziksel iyilik durumunu devam ettirme yada atılma olasılığı yüksek olmalıdır .

Aktif Dinlenme Engelleri

Bazı bireyler yeterli dinlenmenin yararlarından yararlanmadan yaşamlarını sürdürürler. Bunun nedenleri değişik tür ve birçok durumda bu nedenlerle başatmede yetersiz kalırlar.

Tablo 1. Aktif Dinlenmeyi Engelleyen Etmenler

Etmen	Öneriler
Kültür	Çalışmanın iyi. oyun oynamanın yada boş durmanın kötü olduğu inancı.
Bilgi	Sağlık ile stres. mental ve fiziksel yorgunluk arasındaki ilişki konusunda bilgi eksikliği.
Finans	iki bir işle veya gerçeğinden uzun bir süre çalışma gereksinimi.
Kişilik	Gergin. aktif veya kompülsif işli
Aile istekleri	Okul öncesi çocuğu. özürli hasta veya yaşlı gibi 24 saat boyunca bakım gerekliliğinden aile üyelerinin varlığı
Çevre	Kalabalık. gürültülü. yetersiz yaşam koşulları , zaman. gizlilik . barış ve sessizliğin olmaması

(Narrow. 8 .W.. Busehle K.B.. Fundamentals of Nursing Practice. Second Edition - Uon. John Wiley and Sons: Newyork. 1987).

Pasif Dinlenme

Belirli bir faaliyete katılımlı olarak ara verilemesi ile gevşeme ve dinlenme durumu pasif dinlenme olarak tanımlanır. Bireyin pasif olarak dinlenmesi. genellikle aile üyeleri yada sağlık ekibi üyeleri olmak üzere diğer insanların çabalarına bağlıdır.

Bir sağlık kuruluşunda hasta . çevresini ve kendisine yapılanları kontrol edemez. Bu nedenle sağlık ekibi üyeleri hastanın gerginliğini azaltacak şekilde bir yol izlerler. Gerginliğin azaltılması. hemşireliğin bir amacıdır . ç ü n kü iyileşme sürecini ve hastanın normale dönmesini kolaylaştırır (6).

Hasta ve yaralı bireyler dinlenmeye gereksinim duyarlar (5). Hastalıkları keskinleştiren hastaya yatak istirahati önerilir (8, 9). Ancak yatak istirahati nedeniyle bedensel etkinliklerin sınırlandırılması bazen tam tersi. kaygıya ve duygusal gereksinimlerin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir (8). Hasta bireyler bazen, yatakta hiçbir şey yapmaktan bazı aktiviteler yaparak dinlenmeyi tercih edebilirler (3).

Pasif Dinlenme için Önkoşullar

Hastaya da yatağa bağımlı bir bireyin planlanmış faaliyetler ve tedaviler arasında dinlenebilmesi için, temel gereksinimlerin karşılanması. hiç değilse minimal bir hoşnutluğu olmalıdır (6). Hastanın güvenli, fiziksel olarak olabildiğince rahat, sağlık ekibi üyeleri tarafından kabul edilmiş, değerli ve onurlu yetenekleri konusunda dert ortağı olarak hissetmelidir (5, 6).

Pasif Dinlenmeyi Arttıran Etmenler

Etmen	Örnekler
Güven	Çalışanlar yeterli ve ilgili görünür temizlik ve aseptik tekniklere yeterince uyulur (nozokomiyale enfeksiyondan korkmak için hiçbir neden yoktur) tüm gereçler iyi çalışır durumdadır. çağrı ziline derhal yanıt verilir.
Fiziksel rahatlık	Ağrı, bulanıklık, uyku uzluğu, kaşıntı, ateş, kabızlık ve diğer rahatsızlıkların giderilmesi için etkili girişimler yürütülür. hareketsizlik ve dinlenme süreleri için zaman ayarlanırlar. gürültü, göz kamaştırıcı ışık ve çevredeki kokular en aza indirilir.
Ruhsal güvenlik	Hastanın hastane ortamına iyi uyum sağlar. çalışanlarla kimlikli ve kendilerini tanıtır, hastaya yapılacak işlemlerden ve rutin olarak yapılanlardan haberdardır. hastanın korkuları ve endişeleri belirlenir ve azaltılır. gizlilik sürdürülebilir şekilde önlenir.
Kabul edilme ve saygı	Çalışanlar hastaya ilgi gösterirler, ona işlemleri isimle hitap ederler ve onun gereksinimlerini önceden tanımlarlar. kişisel önyargılardan saygı gösterirler ve tercihleri gözönünde bulundurularak gereksinimleri karşılanmaya

çalışılır. kültürel farklılıklar, yaş ve gelişim aşaması sıklıkla olarak gözönünde bulundurulur.

Özsaygı Hasta kendisi ile ilgili tüm kararlara katılır, tüm hal ve durumlarından ve seçebileceği tercihlerden haberdar edilir. hasta eğitimi erken dönemde başlanarak etkili bir biçimde yapılır. beden imgesini düzeltmek veya sürdürmek için etkin olarak çaba gösterilir, hastanın kendisini balumuna katılmada yeterli ve etkili olduğu düşünülür.

(Narrow, B.W., Buschle K.B., Fundamentals of Nursing Practice, Second Edition, John Wiley and Sons; Newyork, 1987).

Sağlık ve Hastalıkta Dinlenmenin Önemi

Yeterli dinlenme sağlık için gereklidir (8). Dinlenme halindeki birey kendini zihinsel olarak gevşemiş, anksiyeteden uzak ve bedensel olarak rahat hisseder. Yeterli dinlenme sağlanmazsa, birey kendini yorgun, sınırlı hissedebilir ve doğru karar verebilme yeteneği azalır. Yetersiz dinlenmenin yol açtığı gerginlik, hastalığa veya mevcut bir hastalığın kötüye gitmesine yol açabilir (7).

Fiziksel yorgunluk, en küçük bir kas hareketinde sonra bitkinlik, rutin işleri yapmada zorluk ve zafiyet yetersiz dinlenmenin belirtileridir. Ayrıca dilatör kaymaları ve konsantrasyon yeteneğinde azalma nedeniyle mental aktiviteler zorlaşır (8).

Hastalık durumunda yeterli dinlenme çok önemlidir. Sağlığı düzeltici çabalar ve dinlenmenin sağlanmadığı iyilik duygusu olmadığında, depresyon ve ilgisizlik oluşabilir. Depresyon ve ilgisizlik, sağlıklı iyileşmeye yönelik en etkili ve düzenli girişimlere dahi engelleyebilir (8).

Hastane ya da diğer bakım kurumlarına yatırılma, dinlenmeyi engelleyici bazı etkenlerin ortaya çıkarılması, Hastalık nedeniyle zaten kaygılı olan insanlar, buna ilave bilinmeyen, yabancı bir çevreye, yeni yüzlere, gizlilik ve kontrol kaybına, alışılmamış gürültülere ve sıklıkla ağırlı ya da rahatsız edici tanı ve tedavi işlemlerine maruz kalırlar (3, 7, 8).

Dinlenme ve gevşeme için üç ön koşul bulunmalıdır:

1. Fiziksel Rahatlık

En küçük rahatsızlık kaynağı veya pozisyon değiştiği ya da hastayı taşıma, ağrıya neden olabilir. Ayrıca genci rahatlık önlemleri de

alınmalıdır. Masaj gibi heşirelik önlemleri gevşemeyi artırabilir (8). Ayrıca sıcaklığı, gizliliği hijyen ve pozisyon değişikliğinin sağlaması: gıbesi rahatlık önlemleri ile hastanın dinlenmesini sağlanabilir (7, 8).

Fiziksel rahatsızlıklar. mental sıkıntılara yol açabilir ve bireyin psikososyal dengesine zarar verebilir. Ağrı, bulantı, sıcaklık ve hasta da ağınık bir çevre hastanın kendisini rahatsız hissetmesine yol açan uyarılardır.

Uygun girişimlerin seçilmesiyle, hemşireliğin kaynakları olabilir. Her hastanın durumunun gelişmesini önleyebilir. Hemşire. hasta da gerginliğin etkilerini belirtenleri ne kadar uyarıcı olmalı ve bu sıkıntıları hafifletmede veya artmasını önlemede kullanılabilecek girişimleri bilir (3).

2. Kaygının Azaltılması

Gevşeme ve dinlenme için kaygının ortadan kaldırılması. üzüntü ve gerginliğin etkilerini azaltılması gerekir (3, 8). Hastalıklar sosyal. mesleki veya kişisel roller konusunda kaygılara yol açabilir. Tanı ve tedavi işlemleri konusunda ki gerçeğe ve olası sonuçları da kaygıya yol açabilir. Hastanın ortamındaki yabancı görünümler, sesler ve yüzlemleri. yeni oluşmuş an bu kaygıdan daha da arttırır (8). Yeterli dinlenme için kontrol duygusu gereklidir. Hastanın kendi bakımı hakkında karar vermesini sağlamak. kontrol duygusu yaratır (7). Hastanede kontrol kaybı ile karşılaşan bireyler bakım verenlere karşı bilgi, beceri, yetlilik ve yapılan bakurunu yarar sağlayacağı konusunda güven duymaya gereksinim duyarlar. Sık sık a çıkılmalarıyla birlikte hastanın kendi bakımına katılımı ve bağımsızlığı sağlanarak gevşeme kolaylaştırılabilir (8).

Hemşirenin doğru ve nitelikli bakım vermesi. hastanın kendi sağlığı konusundaki şüphelerinin giderilmesine yardım eder. Hemşire sağlık eğitimi yaparak. hastayı soru sormaya veya duygularını ifade etmeye teşvik ederek. onun endişelerini azaltabilir ve güven duymasına yardım eder (7, 8).

3. Yeterli Uyku

Uyku, kişinin uyku düzeni yada başka uyarılarla uyanırla b ileceği bir bilinçsizlik durumu olarak tanımlanır. Uyku esnasında vücut kendisini ertermesi için onarır (1, 3, 4, 5, 7, 10). Uyku gereksinimi karşılanamazsa. dinlenmiş olma duygusu oluşmaz. Gereksinimle uyku süresi bireyler arasında farklılık gösterebilir. Ancak her bireyin gereksinim duyduğu en az uyku süresi vardır. Bu gereksinim

karşılanamazsa, genel bir yorgunluk, sinirlilik, gerginlik görülür ve bu durumda gevşeme güçtür (8). Uzun süreli uyanıklıkta genellikle sinir sisteminin zihni fonksiyonsuzlannda davranışla ilgili aktivitelerinde giderek artan bir bozukluk görülür. Buna ek olarak kişi uzun süreli zorlu uyanıklık devrelerinin ardından sinirli, hatta psikotik duruma gelebilir. Hastalık sırasında yeterli ve etkin uyku, dinlenme ve iyileştirmeyi kolaylaştırır (4, 5, 8). Ayrıca hastalık sırasında birey normalden daha fazla uyku ve dinlenmeye gereksinim duyar (5, 7). Ancak bazı hastalıklar hastanın yeterli uykusunu alabilmesini ve dinlenmesini önleyebilir (7, 9). Hastane ve diğer bakım kurumlarında çalışanların faaliyetleri de hastanın uyuyabilmesini zorlaştırabilir (7, 10).

Sağlık bakım kurulluğlarında yatan bireylerde uykusuzluk sık görülür. Yeterli uykusunu alamayan hasta, gün boyunca kendini dinlenmiş hissetmeyecektir. Hasta dinlendirici davranışları uygulasa da, uykusu bozulmuş veya yetersiz ise, fiziksel ve mental yorgunluk gelişecektir. Hemşire uykunun fizyolojisini ve uykuyu arttıran veya bozan durumları bilerek, yeterli uykunun sağlanmasına yardımcı olabilir (6, 8).

Dinlenmede Hemşirenin Rolü

Hastane ve diğer sağlık bakım kurumlarında hemşire, bireyin dinlenme gereksiniminin farkında olmalıdır. Hastanın dinlenmenin önemini ve dinlenmeyi artırma yollarını öğrenmesinde hemşirenin önemli bir rolü vardır (7, 9).

Bir hastanın dinlenme ve uyku gereksiniminin karşılanmasına yardım etmek için hemşire, uykunun doğasını, uykuyu etkileyen etmenleri ve hastanın uyku alışkanlıklarını bilmelidir. Uyku konusunda her hasta bireysel bir yaklaşımı gerektirir (3, 7).

Birçok hemşirelik girişimi dinlenmeyi artırabilir, seçim birey için hangisinin en fazla yararlı olduğuna bağlıdır. Bunlar; gürültünün azaltılması, hastaya acele etmeden ılık banyo yapmasını önerme, yataktaki konuların temiz ve düzgün olmasını sağlamak ve hastanın rahat bir pozisyonda olmasını sağlamadır (9). Ayrıca hemşire, hastanın hoşlandığı faaliyetleri öğrenerek, bunları hergün yapabilmesi için zaman bulmada ona yardımcı olabilir (7).

Hemşirenin kendi hemşirelik girişimlerini sonuçlarına ilişkin gözlemlerinin, bu bilginin diğer sağlık ekibi üyelerinin hasta yararına kullanabilecekleri biçimde kayıt etmesi önemlidir. Örneğin; bazı bireyler yatağın başını yükselterek, bazıları ise düz olarak yatmayı tercih eder-

İçer. Tıbbi bir sakınca yoksa, yatağın başı hastanın rahat edeceği kadar yükseltilmelidir (9).

SUMMARY

Rest and sleep play vital roles in maintaining optimal function and high level of wellness. During illness, adequate and effective rest and sleep facilitate recovery.

Hospitalization creates specific barriers to rest. People already anxious because of illness are further subjected to an unfamiliar environment, new illnesses, loss of privacy and control, strange noises, and frequent noisy, painful or uncomfortable diagnostic or treatment procedures. Many nursing interventions can promote rest, the choice depends on what is most helpful to the individual client.

KAYNAKLAR

1. Closs J. "Patients' Sleep-Wake Rhythms in Hospital". Nursing Times. Vol. 84. No. 1. January 6. 1988 p. 48-50.
2. Çağlayan S. "Günlük Yaşamda Uygunun Önemi ve Uyku Bozukluklarında Hemşirenin Uygulayabileceği Önlemler". Türk Hemşireler Dergisi. 34: 4. 1984. s. 13 - 16.
3. Osgood G. Introduction to Patient Care. 4th edition. WB Saunders Company. Philadelphia. 1983.
4. Guyton AC. (Çev. Ed. Aykut Kazancıgil). Fizyoloji. Güven Kılıç yayıncı. Ankara. 1978.
5. Kozicki R. Erb G. Fundamentals of Nursing. Third edition. Addison Wesley Publishing Company. California 1987.
6. Narrow BN. Buschle KB. Fundamentals of Nursing Practice. Second edition. John Wiley and Sons. New York. 1987.
7. Potter PA. Perry AG. Fundamentals of Nursing. The CV Mosby Company. St. Louis. 1985.
8. Sorrenson KC. Luckmann J. Basic Nursing. Second Edition. WB Saunders Company. 1986.
9. Sundberg MC. Fundamentals of Nursing. Second edition. Jones and Bartlett Publisher. Boston. 1986.
10. Taylor C. Lillis L. McMon P. Fundamentals of Nursing. The Art and Science of Nursing Care. Second Edition. JB Lippincott Company. Philadelphia. 1993.