

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยรบกวนการนอนหลับของ
ผู้ป่วยในหอผู้ป่วยหนักอายุรกรรม โรงพยาบาลลำปาง

ผู้เขียน นางสาวสุภารัตน์ สอนปะละ

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร. พิกุล บุญช่วง ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พวงพยอม ปัญญา กรรมการ

บทคัดย่อ

ผู้ป่วยในหอผู้ป่วยหนักอายุรกรรมต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่นำไปสู่ภาวะเครียด ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ มีผลกระทบทำให้รบกวนการนอนหลับ โดยพบว่ามีปัจจัยหลาย ประการที่รบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกร่างกาย ทำให้คุณภาพ การนอนหลับลดลง การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับ และปัจจัย รบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยในหอผู้ป่วยหนักอายุรกรรม โรงพยาบาลลำปาง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยหนักอายุรกรรม จำนวน 60 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างตาม คุณสมบัติที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบสอบถาม คุณภาพการนอนหลับ ซึ่งประเมินโดยใช้มาตรวัดคุณภาพการนอนหลับ โดยการเปรียบเทียบด้วย สายตาที่ผู้วิจัยตัดแปลงมาจากแบบวัดของเวอร์เรนและสไนเคอร์-ฮาลเพิร์น และแบบสอบถาม ปัจจัยรบกวนการนอนหลับที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม หาความตรงด้านเนื้อหา ของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิได้ค่าดัชนีความตรงเท่ากับ 1.0 และหาความเชื่อ มั่นโดยใช้โดยวิธีทดสอบซ้ำ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามคุณภาพในการนอนหลับ และ แบบสอบถามปัจจัยรบกวนการนอนหลับเท่ากับ 0.98 และ 0.95 ตามลำดับวิเคราะห์ด้วยสถิติ พรรณนา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. คุณภาพการนอนหลับใน 24 และ 48 ชั่วโมงหลังเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยหนัก อายุรกรรม อยู่ในระดับไม่ดีมาก และปานกลางตามลำดับ โดยปัจจัยรบกวนการนอนหลับใน 24 และ 48 ชั่วโมงหลังเข้ารับการรักษา คือ ปัจจัยภายในร่างกาย ได้แก่ อาการหายใจเหนื่อยหอบเป็น ปัจจัยรบกวนการนอนหลับมากที่สุด รองลงมา คือ ความกลัวตาย/กลัวพิการ ความวิตกกังวล เกี่ยวกับภาวะเจ็บป่วย ความเจ็บปวดและไม่สบายจากการใส่ท่อช่วยหายใจตามลำดับ ปัจจัยภายนอกที่รบกวนการนอนหลับคือ การดูแลสมหะซึ่งเป็นปัจจัยรบกวนการนอนหลับมากที่สุด รองลงมา คือ แสงไฟ การวัดสัญญาณชีพ และเสียงเจ้าหน้าที่ ตามลำดับ

2. คุณภาพการนอนหลับหลังวันถอดท่อช่วยหายใจก่อนการย้ายออกจากหอผู้ป่วยหนักอายุรกรรมอยู่ในระดับดี และปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ คือ ปัจจัยภายนอกที่รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ สภาพแวดล้อมในหอผู้ป่วยหนักอายุรกรรม คือ แสงไฟ และเสียงรบกวนจากเจ้าหน้าที่

ผลของการศึกษานี้ใช้เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการนอนหลับให้แก่ผู้ป่วยในหอผู้ป่วยหนักอายุรกรรม ซึ่งจะส่งผลให้มีการฟื้นฟูสภาพด้านร่างกายและจิตใจ

Independent Study Title Quality of Sleep and Sleep Disturbing Factors Among Patients in the Medical Intensive Care Unit, Lampang Hospital

Author Miss Supharat Sonpala

Degree Master of Nursing Science (Adult Nursing)

Independent Study Advisory Committee

Associate Professor Dr. Pikul Boonchuang Chairperson

Assistant Professor Dr. Paungpayom Panya Member

ABSTRACT

Patients in the Medical Intensive Care Unit are faced with situations leading to physical and psychological stress which affect sleep disturbance. There are several factors including endogenous and exogenous factors which affect to decrease quality of sleep. The objectives of this study were to study the quality of sleep and sleep disturbing factors of patients in the Medical Intensive Care Unit in Lampang Hospital. The sample included 60 patients in the Medical Intensive Care Unit who met the inclusion criteria. The instruments were composed of the Demographic Data Recording Form, the Sleep Quality Questionnaire which was modified from the Verran and Snyder-Halpern visual analog scale, and the Sleep Disturbing Factors Questionnaire which developed by the researcher from a review of literature. The content validity index were validated by the experts and the obtained value was 1.0. The test-retest reliabilites of the Sleep Quality Questionnaire and the Sleep Disturbing Factors Questionnaire were 0.98 and 0.95, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics.

The results revealed that :

1. Quality of sleep within 24 and 48 hours after admission in the Medical Intensive Care Unit was very poor and moderate, respectively. Sleep disturbing factors within 24 and 48 hours after admission were endogenous factors. Dyspnea was the most sleep disturbing factors, followed by fear of death/disability, anxiety about illness, pain and discomfort of endotracheal tube intubation, respectively. Exogenous factors affecting sleep disturbance, endotracheal tube suctioning was the most sleep disturbing factors, followed by light, vital signs and staff noise, respectively.

2. Quality of sleep in the day after extubation before transferring from the Medical Intensive Care Unit was good. The sleep disturbing factors was exogenous factors, environment in the Medical Intensive Care Unit, namely light and staff noise.

The results of this study could be used as a nursing guideline for promoting sleep in their patients in the Medical Intensive Care Unit and also could improve both their physical and psychological states.