

اقدامات پرستاری

- ۱- بررسی علائم و نشانه های اختلال در الگوی خواب:
 - ✓ احساس عدم رضایت از خواب
 - ✓ شکایت کلامی بیمار از به خواب نرفتن
 - ✓ از خواب پریدن
 - ✓ بیدارشدن زودتر یا دیرتر از موعد
- ۲- مشاهده تغییرات رفتاری نظیر تحریک پذیری و لتارژی
- ۳- برآورده کردن نیازهای اولیه بیمار پیش از به خواب رفتن مانند گرسنگی، تشنگی و دفع
- ۴- کاهش ترس و اضطراب بیمار
- ۵- به حداقل رساندن صداها و فعالیتهای اضافی
- ۶- استفاده از یک نوشیدنی گرم پیش از خواب
- ۷- استفاده از روشهای آرام سازی پیش از خواب
- ۸- خودداری از خوابیدن طولانی مدت بیمار در طول روز
- ۹- آموزش به بیمار برای اجتناب از مصرف مواد غذایی کافئین دار قبل خواب (مانند چای، شکلات، قهوه، کولا)
- ۱۰- تخلیه کردن مثانه قبل خواب
- ۱۱- انجام اقدامات زیر جهت بهبود وضعیت تنفس بیمار:
 - ✓ قرار دادن بیمار در راحت ترین وضعیت ممکن و استفاده از بالش
 - ✓ استفاده از اکسیژن درمانی در طول خواب
 - ✓ استفاده از تهویه مناسب اتاق در طول خواب
- ۱۲- فراهم کردن حداقل ۱۲۰ دقیقه خواب مداوم برای بیمار:
 - ✓ هماهنگ انجام دادن مراقبت ها و درمان ها به گونه ای که برای خواب بیمار مزاحمت ایجاد نکند.
 - ✓ محدود کردن ملاقاتی های بیمار در زمان خواب
- ۱۳- بررسی اثرات درمانی و عوارض مسکن ها و ضد دردها
- ۱۴- مشورت با پزشک در صورت بدتر شدن وضعیت خواب بیمار