

UYKU VE DİNLENMENİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE KLİNİK KARAR VERME

Yard. Doç. Dr. Hayat Yalın, Doç. Dr. Murat Kürtüncü

GİRİŞ

İnsan yaşamı için temel gereksinimlerden biri olan uyku ile kişinin kendini rahatlatma girişimi olan dinlenmenin, bireylerin sağlık durumlarının sürdürülmesinde önemli rolleri vardır. Uyku ve dinlenmenin değerlendirilmesi uyku biçimleri ile alışkanlıkların incelenmesi ve genel uyku yeterliliğinin belirlenmesi üzerine odaklanır. Uyku ve dinlenmenin kapsamlı olarak değerlendirilmesi için;

- Uyku ve dinlenmenin kalite ve süresi ile ilgili bireysel algılar belirlenmeli,
- Uyku ve dinlenmeyi etkileyen çeşitli etmenler incelenmeli,
- Uyku bozukluğu nedenleri, belirti ve bulguları araştırılmalı,
- Uyku bozukluklarının fizyolojik, bilişsel ve psikolojik etkileri belirlenmelidir.

Bu bölümde uyku ve dinlenmenin değerlendirilmesi “Değerlendirme İçin Temel Bilgiler” ve “Değerlendirme Yöntemleri” olmak üzere başlıca iki başlık altında incelenecektir.

DEĞERLENDİRME İÇİN TEMEL BİLGİLER

Sağlık bakım hizmetleri kapsamında kaliteli ve güvenli bakımın sunulması için doğru kararların verilmesi gerekmektedir. Çok yönlü etkileşimleri içeren, temel ve güncel bilginin uygulamada kullanılabilme becerisi olarak tanımlanan klinik karar verme; hastanın durumunun gözlenmesi, gözlemlenen verilerin değerlendirilmesi, nedenlerin eleştirel olarak sorgulanması ve alternatif hipotezlerin belirlenmesi sürecidir. İstenen hasta bakım sonuçlarına ulaşmak için bir dizi ka-

Restorasyon: Onarım.

Semptom: Belirti.

Termoregülasyon: Isı dengesi. Vücut ısısının metabolizma ya da davranış vasıtası ile kontrolü ile sabit vücut ısısı sağlanması.

Testosteron: Androjen grubundan bir steroid hormon.

Trase: Çizgi, iz, yol.

KAYNAKLAR

1. Craven RF, Hirnle CJ (2009) Sleep and rest. In: Fundamentals of Nursing; Human Health and Function, 6th ed, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkind, 1159-1178.
2. Yalın H, Kürtüncü M (2014) Uyku ve dinlenmenin değerlendirilmesi, İçinde: Sağlık Değerlendirilmesi F Eti Aslan (ed), İstanbul, Akademisyen Yayınevi, 95-106.
3. Fuller J, Schaller-Ayers J (2000) Health Assesment: A Nursing Approach, 3rd Ed. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, s 453-474.
4. Lauri S, Salanterä S, Chalmers K, et al.(2001) An exploratory study of clinical decision-making in five countries. Journal of Nursing Scholarship;33(1):83-90.
5. O'Neill ES, Dluhy NM, Chin E. (2005) Modelling novice clinical reasoning for a computerized decision support system. Journal of Advanced Nursing;49(1):68-77.
6. Sucu G, Dicle A, Saka o (2012). Hemşirelikte Klinik Karar Verme, Etkileyen Etmenler Ve Karar Verme Modelleri, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi; 9 (1): 52-60.
7. Landis CA, Heitkemper MMcLean (2011) Sleep and Sleep disorders, In Medical-Surgical Nursing. Assesment and management of Clinical Problems, SL Lewis, SR Dirksen, McL Heitkemper, L Bucher, IM Camera (Eds), 8 th Ed. USA, Mosby Elsevier, s 112-121.
8. Wilson SF, Giddens JF (2009) Sleep assesment. In: Health Assesment for Nursing Practice, Canada, Mosby Elsevier, 81-89.
9. Taylor C, Lillis C, LeMone P, Lynn P (2011) Fundamentals of Nursing: The Arts and Science of Nursing Care, 7th Ed. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, s 1079-1108.
10. Potter PA, Perry AG (2009) Sleep. In: Fundamentals of Nursing, 7th ed, Canada, Elsevier, 1028-1050.
11. Aydın H, Yetkin S (2008) Uyku: Yapısı ve işlevi. İçinde: Kognitif Nörobilimler, S Karakaş (Ed), İstanbul, Nobel Kitabevleri, 281-300.
12. Haslam D (2007) Obesity: a medical history, Obesity Reviews; 8 (Suppl. 1), 31-36.
13. Mansfield R, Goddard S, Moldovsky H (2003) "When the External Fire Departs": Sleep Theories of Plati and Aristotle and Their Relevance to Modern Sleep research, University of Toronto Medical Journal, 81;(1): 58-62.
14. Johanna C, Jackens B (2004) Sleep disturbances & Healthy Sleep. USA, AWSNA Publication, 3-27.

15. Bear MF, Connors BW, Paradiso MA (2007) Brain rhythms and sleep,. In: Neuroscience Exploring the Brain, 3rd ed, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, 585-316.
16. Ward K, Morris D (2003) Principles of postoperative care. In. Surgical Nursing Advancing Practice, K Manley, L Bellman (Eda), Philadelphia, Elsevier Science, 438-439.
17. Patlak M (2005) Sleep; Your Guide to Healthy Sleep, NIH Publication No. 06-5271.
18. Sateia JM (2014) International classification of sleep disorders, 3rd edition. Chest, 146:5;1387-1394.
19. Atay T. (2011) Uyku bozukluklarının temel belirtileri, içinde: Uyku Fizyolojisi ve Hastalıkları H, Ardic S (ed.), İstanbul, Nobel tıp kitabevi,; 111-17.
20. Yetkin S, Ozgen F (2011) İnsomniler, içinde: Uyku Fizyolojisi ve Hastalıkları H Kaynak, S Ardic (ed,), İstanbul, Nobel tıp kitabevi, 147-73.
21. Ülkemizdeki uyku laboratuvarları, Türk Uyku Tıbbı Derneği (erişim tarihi 26.09.2011), www.tutd.org.tr
22. Johns M (1991) A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale, Sleep, 14(6): 540-545.
23. Ağargün MY, Çilli AS, Kara H, Bilici M, Telcioğlu M, Semiz ÜB, Başoğlu C (1999) Epworth Uykuluk Ölçeğinin Geçerliliği ve Güvenirliği, Türk Psikiyatri Dergisi, 10(4): 261-267.
24. Öztura İ (2011) Gündüz uykululuk halinin saptanmasında kullanılan yöntemler. içinde: Uyku Fizyolojisi ve Hastalıkları H Kaynak, S Ardic (ed,), İstanbul, Nobel tıp kitabevi, 451-454
25. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ (1988) The Pittsburg Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research, Psychiatry Research, 28, 193-213.
26. Ağargün MY, Kara H, Anlar O ve ark. (1996) Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi'nin Geçerliliği ve Güvenirliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 7:107-111.