

# AFAVORIR EL DESCANS NOCTURN DE PACIENTS INGRESSATS

E. Quesada, M. Baranco  
[equesda.girona.ics@gencat.cat](mailto:equesda.girona.ics@gencat.cat), [mbaranco.girona.ics@gencat.cat](mailto:mbaranco.girona.ics@gencat.cat)

Hospital Universitari de Girona Dr. Josep Trueta

## INTRODUCCIÓ

El somni és una necessitat fisiològica bàsica que es defineix com a estat de consciència on el cos es recupera del desgast produït per l'activitat diària.

El somni restaura tant els nivells normals d'activitat com l'equilibri entre les diferents parts del sistema nerviós central.

El patró normal del son es veu alterat durant l'ingrés hospitalari, els pacients ingressats a l'hospital dormen una mitjana de 3,5 hores menys que habitualment.

## OBJECTIU

- Afavorir els ritmes regulats de son-vigília, de manera qualitativa i quantitativa durant l'estada hospitalària del pacient.
- Establir pautes adreçades a minimitzar factors psicològics, biofisiològics i ambientals per afavorir el descans nocturn.

## MATERIAL I MÈTODE

El somni és una necessitat fisiològica bàsica que es defineix com a estat de consciència on el cos es recupera del desgast produït per l'activitat diària.

Planificar i organitzar les curacions en funció de les necessitats del pacient i organitzar-les per minimitzar les interrupcions del son.

Reduir els factors fisiopatològics, psicològics i ambientals per afavorir el descans nocturn.

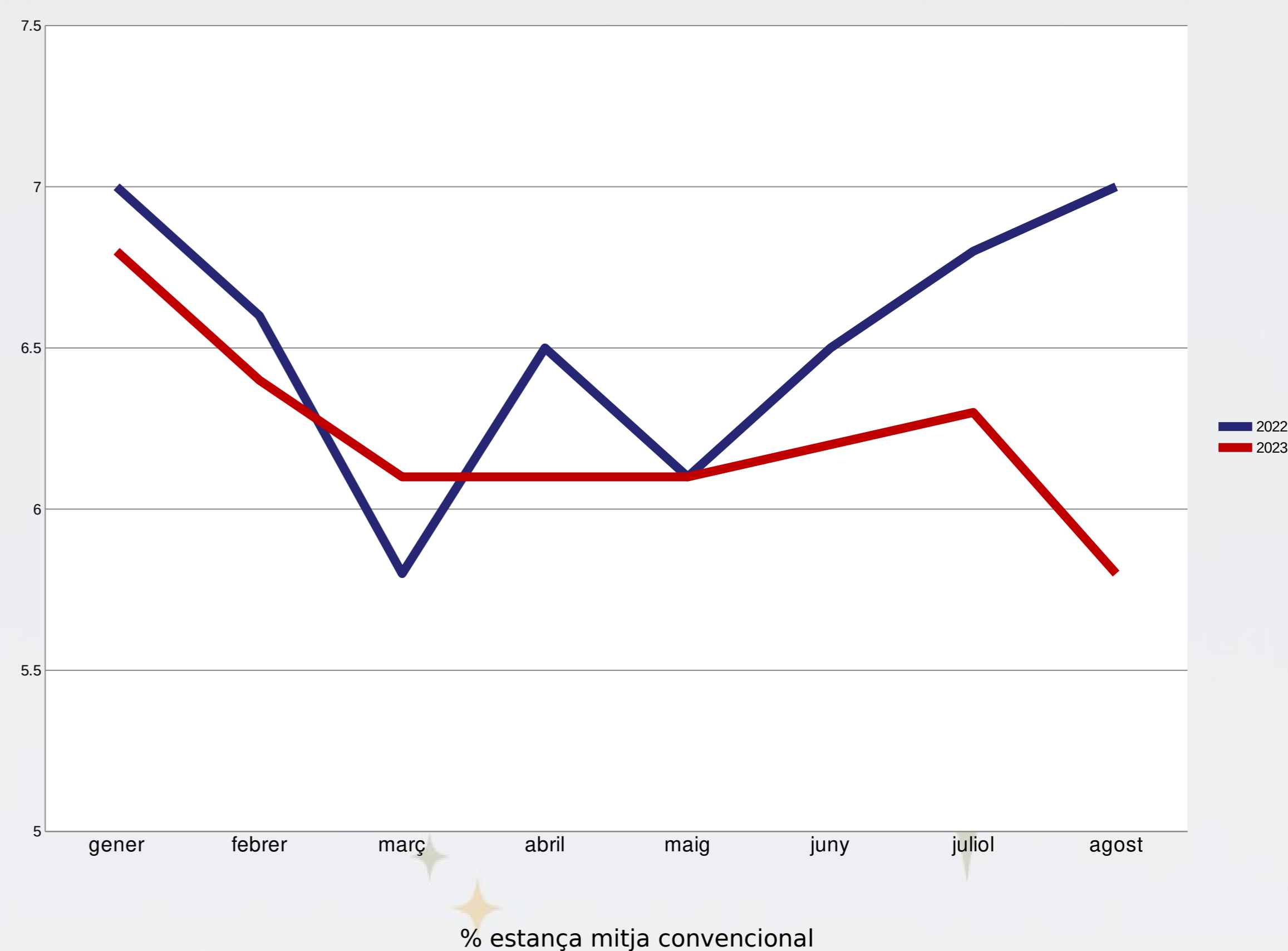
El personal administratiu ens assegurarem que pugin els ingressos que estiguin establerts abans de les 03:00 i tornarem a reprendre el drenatge a la planta a partir de les 05:30 h.

## RESULTATS

L'estada mitjana d'ingressos convencional ha disminuït des de que s'aplica el protocol de descans nocturn.

### % estança mitja convencional

	2022	2023
gener	7	6,8
febrer	6,6	6,4
març	5,8	6,1
abril	6,5	6,1
maig	6,1	6,1
juny	6,5	6,2
juliol	6,8	6,3
agost	7	5,8



## CONCLUSIONS

En afavorir el descans dels pacients, afavorim disminuir la seva estada hospitalària.

Millorant la qualitat del son dels pacients, ajudem a disminuir el consum de recursos, per tant, mostren més eficiència, tenint un paper molt important el personal administratiu que controla els horaris en què es poden efectuar els ingressos hospitalaris.

