

Hastanede Yatan Yetişkin Hastaların Uykusunu Etkileyen Bazı Faktörler

Some Factors Influencing the Sleep of Hospitalized Adult Patients

Şerife Karagözoğlu¹, Sibel Çabuk², Yahya Tahta², Fatma Temel²

¹Cumhuriyet Üniversitesi, Hemşirelik Yüksek Okulu, Sivas, Türkiye

²Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Araştırma ve Uygulama Hastanesi, Sivas, Türkiye

ÖZET

Bu araştırma hastanede yatan yetişkin hastaların uykusunu etkileyen faktörlerin incelenmesi amacı ile tanımlayıcı olarak yapıldı. Araştırmanın örneklemini, Üniversite Hastanemizin Nöroloji, Nöroşirurji, Üroloji, Genel Cerrahi, Fizik Tedavi, Dahiliye, İntaniye, Göğüs, Ortopedi, Kalp Damar ve El Cerrahisi Klinikleri'nde yatan 200 hasta oluşturdu. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu ve literatüre uygun olarak geliştirilen Uyku Aktivitelerine Yönelik Soru Formu aracılığı ile toplandı. Verilerin analizi ve değerlendirilmesinde, SPSS paket programında frekans dağılımı ve Ki-Kare önemlilik testi kullanıldı. Araştırmada hastaların büyük çoğunluğunun hastane ortamında uyku alışkanlığında önemli bir değişim yaşadığı (%69.5) saptandı. Hastaların hastane ortamında uykularını etkileyen faktörlere bakıldığında, ilk sıraları yatılan odanın fazla havasız olması, ortam değişikliği, uyku saatlerinde yapılan tedavi ve bakım uygulamaları ve odaya fazla girilip çıkılması gibi çevresel ve yaşanan ağrı gibi bireysel faktörlerin olduğu saptandı. Hastaların hastane ortamında uyku alışkanlığındaki değişime cinsiyet ve eğitim düzeyinin etki ettiği ($p<0.05$), fakat yaş, yatılan klinik, yatış süresi, odanın özelliği ve daha önce hastane deneyimine sahip olmanın etki etmediği belirlendi ($p>0.05$).

Anahtar sözcükler: Uyku, hastanede yatma, uykuyu etkileyen faktörler

Geliş tarihi: 26.02.2007

Kabul tarihi: 31.05.2007

ABSTRACT

A descriptive study was carried out to examine the factors influencing the sleep of adult patients staying in hospital. 200 patients hospitalized on the Neurology, Neurosurgery, Urology, General Surgery, Physical Therapy, Internal Diseases, Infectious Diseases, Chest Diseases, Orthopedics, Cardiovascular, and Hand Surgery wards of our university hospital constitute the samples of this survey. Data of the survey was collected using the questionnaire for the sleeping activities developed according to the literature as well as the personal information form. Frequency distribution of the SPSS package program and the chi-square importance test were applied for data assessment and analysis. The survey indicated that the majority of patients were experiencing changes in their sleep behaviors in hospital (69.5%). As for the factors affecting the patient's sleep; environmental factors such as poor ventilation of hospital rooms, treatments and assessments during sleeping hours, frequent visits, and individual factors such as pain were noted. Gender and the education level of patients were considered to influence sleep patterns ($p<0.05$), but the patient's age, clinics stayed in, duration of hospital stay, room characteristics and former experience were not considered to influence the patient's sleep pattern ($p>0.05$).

Key words: Sleep, hospitalization, factors affecting sleep

Received: 26.02.2007

Accepted: 31.05.2007

GİRİŞ

Uyku, organizmanın çevreyle iletişiminin değişik şiddette ve uyarılarla geri döndürülebilir biçimde geçici, kısmi ve periyodik olarak kaybolması durumudur [1-5] ve insan ömrünün ortalama 1/3'ünü oluşturmaktadır [6,7]. Uyku sadece günlük yaşamın dışında kalmış bir zaman parçası değil, bedenin kendisini yenilediği, sağlıklı ve uzun yaşamın temeli olan yaşamsal bir gerekliliktir [8]. İnsan yaşamında uyku nefes alma, yemek yeme ve boşaltım kadar önemli ve vazgeçilemez bir gereksinimdir ve gerek fiziksel, gerek ruhsal yönden sağlıklı olmanın temel koşuludur [9-12].

Yazma Adresi: Dr. Şerife Karagözoğlu, Cumhuriyet Üniversitesi, Hemşirelik Yüksek Okulu, Sivas, Türkiye. Tel.: +90 346 219 10 10 E-posta: serifekaragozogl@gmail.com

Uykunun en iyi dinlenme şekli olduğu bilinen bir gerçektir. Düzenli bir uyku uyunmadığında vücut kendini bir sonraki güne hazırlayamaz. Bu doğrultuda yapılan bir çalışmada gece uykusunda 1.3 ile 1.5 saatlik kısalmanın ertesi günkü uyanıklığı %32.0 oranında azalttığı sonucuna varılmıştır [13]. Eğer bireyler gereksinimleri ölçüsünde uyuyamazlarsa belli bir süre sonra yorgunluk, bezginlik, dik-kati toplayamama, ağrıya karşı duyarlılığın artması ve sinirlilik gibi durumlarla karşılaşır [5,13]. İnsanda uyku yokluğunda düşünce duygu ve motivasyon alanlarında bozulma başlamaktadır. Yeterince uyumayan bireylerde fiziksel ve bilişsel çökkünlük yaşandığı bilinmektedir [14].

Uyku problemlerinin hastalarda daha fazla gerginlik yaratacağı, yara iyileşmesini geciktireceği, ağrıları arttıraca-

ğı ve günlük aktiviteleri yerine getirmede güçlük yaratacağı belirtilmektedir [15]. Bu nedenle hasta olan bireylerin normalden daha fazla uyku ve dinlenmeye gereksinimleri vardır. Hastalık sırasında uykunun yeterli olması iyileşme sürecini hızlandırır. Pratikte hastanelerin dinlenmek için rahat bir ortam olmadığı ve daha fazla uyku sorunlarına yol açtığı görülmektedir [16]. Hastane ortamında hastaların büyük bir çoğunluğu genellikle ilaç almak için uyandırılmaktan, sabah erken saatte kahvaltı verilmesinden, gürültücü ve sıkıcı bir çevreden, sık sık yapılan tıbbi müdahalelerden, hoparlör gürültüsü ve yüksek sesle yapılan konuşmalardan rahatsızlık duymaktadırlar [17].

Hemşirelik, uyku gereksinimlerini de içeren, temel insan gereksinimlerinin karşılanmasını sağlayan bir meslektir. Hemşireler, hastalarına bütüncül bir yaklaşım sergileyerek, onları etkileyen her türlü problemi önceden tanımalı ve bunlara uygun müdahalelerde bulunmalıdır [17,18]. Hasta birey için dinlendirici bir ortam hazırlamak, uyku ve diğer temel fizyolojik gereksinimlerini yerine getirmesini sağlamak hemşirelerin önemli işlevlerinden biridir. Bu nedenle hastaların hastane ortamında rahat uyumalarına engel olan faktörlerin belirlenmesi, ortadan kaldırılması hastalara ve hemşirelik uygulamalarına katkıda bulunacaktır. Aynı zamanda uykuya bağlı olarak ortaya çıkabilecek problemlere müdahale ederek uykusuzluk ve bunun sonucunda gelişebilecek problemleri önleyecektir.

Bu bağlamda bu çalışma hastane ortamında yaşanan uyku problemlerini belirlemek ve bunlara yönelik uygun müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlamak boyutuyla hastane ortamında uyku gereksinimini etkileyen faktörleri araştırmak amacı ile yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Tanımlayıcı nitelikteki bu çalışma bir üniversite hastanesinde yapıldı. Araştırmanın evrenini hastanenin Nöroloji, Nöroşirurji, Üroloji, Genel Cerrahi, Fizik Tedavi, Dahiliye, İntaniye, Göğüs, Ortopedi, Kalp Damar ve El Cerrahisi Kliniği'nde yatan hastalar oluşturdu. Araştırmada örneklem seçimine gidilmedi ve tüm evrene ulaşılmaya çalışıldı. Araştırmanın örneklemini 04-03-200/531-04-2005 tarihleri arasında bu kliniklerde en az üç gün yatan, 18-65 yaş arasında, bilinci açık, soruları anlayıp yanıtlayabilecek durumda olan, onkolojik bir hastalığı olmayan, büyük cerrahi bir girişim geçirmeyen, herhangi bir invaziv işlem yapılmamış, günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayan bir tıbbi cihaza bağlı olmayan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 200 yetişkin hasta oluşturdu. Araştırma için hastane yönetiminden ve hastalardan sözlü ve yazılı izin alındı.

Araştırmanın yapıldığı hastane 750 yatak kapasiteli olup, her klinikte tek kişilik özel, iki, beş ve sekiz kişilik hasta odaları bulunmaktadır. Özel ve iki kişilik hasta odalarında hastaların bireysel gereksinimlerine yanıt verebilecek şekilde tuvalet, banyo mevcutken, beş ve sekiz kişilik hasta odalarında tuvalet, banyo bulunmamakta, sadece bir lavabo yer almaktadır. Kliniklerde yatağa bağımlı ve kendine yetemeyen hastaların yanında refakatçi kalmaktadır. Ancak hastanede refakatçilerin kalabilmesi için uygun ortamlar bulunmamaktadır. Hastanede ziyaret sınırlaması olup, haftanın 3 gününde, öğlen saatlerinde hasta ziyaretine izin verilmektedir.

Pediyatri Kliniği'nde yatan çocuk hastalar yaş grubumuzu uymadığı, Göz ve Kulak Burun Boğaz Klinikleri'nde yatan hastaların yatış süreleri kısa olduğu, Kadın Doğum Kliniği'nde yatan anneler bebeğin bakımı ya da ağrı gibi etkenler nedeni ile sık sık uyandıkları ve kısa süre yattıkları, Psikiyatri Kliniği'nde yatan hastalar uykuyu etkileyen ilaçlar kullanmaları nedeni ile örnekleme dahil edilmedi.

Literatürde hastaların uyku kalitesine yönelik yapılan çalışmalar, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ölçeklerle yapılmış araştırmalar olmasına rağmen, hastanede yatan bireylerin uyku aktivitesini etkileyen faktörleri değerlendirmeye yönelik yapılandırılmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış bir ölçeğe rastlanılamamış olup, araştırmanın verileri literatür bilgileri doğrultusunda araştırmacılar tarafından geliştirilmiş "Kişisel Bilgi Formu" ve "Uyku Aktivitesine Yönelik Soru Formu" kullanılarak toplandı. Kişisel Bilgi Formu hastaların tanıtıcı özelliklerini, Uyku Aktivitesine Yönelik Soru Formu ise uykuyu etkileyen faktörleri içerecek sorulardan oluşturuldu. Hazırlanan anket formu uzman görüşüne sunulup, 20 hasta üzerinde ön uygulaması yapılarak gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra hastalara uygulandı.

Kişisel Bilgi Formu; yaş, cinsiyet, yatılan klinik, hastanede yatılan gün sayısı, eğitim düzeyi, medeni durum, hastanede yatılan odanın özelliği, hastanede yatış nedeni, meslek, sürekli yaşanan yer, evde kaç kişinin yaşadığı, hasta bir işte çalışıyorsa çalışma şekli ve zamanı, sosyal güvence durumu, ekonomik gelir durumu, daha önce hastaneye yatma durumu, hastane ortamında bulunma ve hastalığa ilişkin kaygı durumu ve yaşanan kaygıların uykuyu etkileme düzeyini içeren 18 sorudan oluşmaktaydı.

Uyku Aktivitesine Yönelik Soru Formu da iki bölümden oluşmaktaydı. Bölüm I'de hastanın günde kaç saat uyuduğu, uykuya yatış saati, kalkış saati, gündüz uyuma durumu ve kaç saat uyuduğu, uyku probleminin olup olmadığı ve varsa ne olduğu, evdeki uyku düzeni, evde uyku sonrası kendini nasıl hissettiği, profesyonel bir yardım alacak kadar evde uyku probleminin olup olmadığı, kronik hastalığının

olup olmadığı ve varsa ne olduğunu içeren ve hastaneye yatmadan önceki uyku durumunu ortaya koyan 10 soru yer almaktaydı. Bölüm II’de ise hastaneye yatınca uyku alışkanlığında bir farklılık yaşanıp yaşanmadığı ve yaşandıysa bunun ne olduğu, günde ortalama kaç saat uyunduğu, gündüz uyuma durumu, istenilen saatte uyuyabilme durumu, gece boyunca ortalama kaç kez uyanıldığı ve hastane ortamında uykuyu etkileyen faktörlerin neler olduğu, uyku ile ilgili sorunların öncelikle kime iletildiği, uyumadan önce uykuya geçmeyi zorlaştıran madde/içecek alma durumu, uykusuzluk yaşandığında uyumak için neler yapıldığı ve rahat bir uyku için önerilerin neler olduğunu içeren, hastaların hastanedeki uyku durumu ve uyku düzenini etkileyen faktörleri ortaya koyan 12 soru yer almaktaydı.

Soru Formları 2005 Mart-Nisan aylarında araştırmacılar tarafından hastalarla yüz yüze görüşülerek dolduruldu. Araştırma formundaki soruların uygulamasının standart olmasını sağlamak ve araştırmacıların hastaları etkileme olasılığını ortadan kaldırmak amacıyla uygulama öncesi 20 hasta üzerinde yapılan ön uygulamada tüm araştırmacılar birlikte bulundu ve soru formuna yönelik ifadelerde ortak bir dil sağlandı. Soru formu uygulanmadan önce hastalara gerekli açıklamalar yapıldı ve araştırma için sözlü ve yazılı onam alındı. Soru formunun uygulanması öncesinde hastaların görüşmeye hazır oluş durumları değerlendirildi ve görüşme hastanın uygun gördüğü bir zamanda gerçekleştirildi. Bir soru formunun doldurulması yaklaşık olarak 15-20 dakika sürdü.

Evde ve hastanede uyku problemlerinin olup olmadığını saptama amacıyla hastalara “evde uyku probleminiz var mıydı?”, “hastanede uyku alışkanlığınızda değişme oldu mu?” soruları yöneltilerek, evde ve hastanedeki yaşadıkları problemleri tanımlamaları istendi. Hastaneye yatma öncesi dönemle ilgili sorulara verilen yanıtların hastanın hatırlaması, hastalık durumu ve endişeleri nedeniyle etkilebileceği göz önüne alınarak, soru yöneltildikten sonra hastanın soruya sözel ve beden diliyle gösterdiği tepki değerlendirildi. Buna yönelik sıkıntı yaşadığı gözlenen hasta olmadı. Hastayla yüz yüze görüşmenin ardından, hasta dosyaları incelenerek uyku problemlerine yönelik kayıtlar değerlendirildi. Daha sonra hastane ortamında uyku problemi olduğunu belirten hastaların problemi olup olmadığına yönelik klinik hemşirelerinden geri bildirim alındı. Bu bilgiler ışığında hastalar uyku problemi olan ve olmayanlar şeklinde gruplandırıldı.

Hastane ortamında uykuyu etkileyen faktörlere yönelik hastalara “hastane ortamında uyku alışkanlığınızı değiştiren durumlar nelerdir?” sorusu yöneltildi ve hasta ifadelerine göre cevaplar çevresel, kurumsal ve bireysel faktörler olarak gruplandırılıp, frekans dağılımları belirlendi.

Araştırmadan elde edilen veriler, “SPSS paket programında (11.0 version for Windows) frekans dağılımı ve Ki-Kare önemlilik testi kullanılarak analiz edildi.

BULGULAR

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı incelendiğinde, hastaların %70.0’inin 41-65 yaş grubunda ve %51.5’inin erkek olduğu, %28.5’inin ortopedi ve fizik tedavi kliniğinde, %84.5’inin 3-20 gün arasında hastanede yattığı, %57.5’inin ilköğretim mezunu ve %80.5’inin evli olduğu, %60.5’inin bir işte ve %78.5’inin gündüz çalıştığı, %62.0’sinin il sınırları içinde yaşadığı belirlendi. Hastaların diğer tanıtıcı özellikleri incelendiğinde, %57.5’inin evde 3 ve daha fazla kişiyle birlikte yaşadığı, %82.5’inin bir sosyal güvencesi olduğu, %64.0’nün kendi ekonomik durumunu orta düzeyde değerlendirdiği, %69.0’unun daha önce hastanede yattığı ve %66.0’sünün kronik bir hastalığının olduğu belirlendi.

Hastaların hastaneye yatmadan önceki uyku durumuna göre, %64.5’inin 6-8 saat arasında, %24.5’inin gündüz uyku alışkanlığının olduğu, gündüz uyuyanların %42.8’inin uyku süresinin yaklaşık 1 saat olduğu, %25.5’inin genel bir uyku problemi yaşadığı, uyku problemi yaşayanların %86.3’ünün uyku düzeninin bozuk olduğu ve %10.0’unun uyku problemine ilişkin profesyonel bir yardım aldığı belirlendi (Tablo I).

Tablo I. Hastaların hastaneye yatmadan önceki uyku özellikleri (n=200)

Özellik	Sayı	%
Uyku süresi		
4-5 saat	15	7.5
6-8 saat	129	64.5
9 saat ve daha üzeri	56	28.0
Gündüz uyuma durumu		
Uyuyanlar	49	24.5
Uyumayanlar	151	75.5
Gündüz uyku süresi (n = 49)		
1 saat	21	42.8
2 saat	16	32.7
3 saat ve daha üzeri	12	24.5
Uyku problemi olup olmadığı*		
Olanlar	51	25.5
Olmayanlar	149	75.5
Yaşanılan uyku problemleri* (n=51)		
Hiç uyuyamayanlar	3	5.9
Uyku düzeni bozuk olanlar	44	86.3
Uyumakta zorlananlar	4	7.8
Uyku problemlerine yönelik profesyonel yardım alma durumu		
Alanlar	77	38.5
Almayanlar	39	19.5

*Hastaların kendi ifadelerine, dosya bilgilerine ve klinik hemşirelerinin geri bildirimlerine göre

Hastaların %41.0'nin hastane ortamında birtakım kaygılar yaşadığı, bu kaygıların çoğunluğunun (%66.3) işe ve eve ait kaygılar olduğu ve bu durumun hastaların %58.8'inin uykusunu orta derecede etkilediği saptandı.

Araştırma kapsamındaki hastaların %58.5'inin hastane ortamında 6-8 saat arası uyudukları, %69.5'inin uyku alışkanlıklarında değişiklik olduğu, uyku alışkanlığında değişiklik olanların %63.3'ünün uykuya dalmakta zorlandıkları, %55.0'inin gündüz uyuduğu, %49.5'inin istediği saatte uyuyabildiği ve %42.0'sinin gece boyunca 3 defa uyandıği saptandı (Tablo II).

Hastaların %33.0'ünün uykuya geçmeyi zorlaştıran bir madde aldıkları ve bunun da çoğunlukla çay olduğu (%77.0) belirlendi.

Hastane ortamında uykuyu etkileyen çevresel ve kurumsal faktörler incelendiğinde, hastaların %58.0'i odanın fazla havasız olması, %44.5'i odada hasta sayısının fazla olması (%58.0'i 5 ve daha fazla kişilik odalarda yatmaktadır), %41.0'i ortam değişikliği, %40.5'i uyku saatlerinde yapılan uygulamalar, %40.0'ı odaya fazla girilip çıkılması ve %36.0'sı da hasta odalarının fazla sıcak olmasından uykularının etkilendiğini belirttiler. Hastane ortamında uykuyu etkileyen bireysel faktörlere bakıldığında, hastaların %44.5'inin ağrı, %26.0'sının hastalığa ait kaygılar ve %18.0'inin yatma kalkma saatindeki değişiklikler, %10.0' unun tıbbi tanı ve %7.5'inin de yapılacak uygulamalarla ilgili bilgi eksikliği nedeniyle uykularının etkilendiği saptandı (Tablo III).

Özellik	Sayı	%
Hastanedeki uyku süresi		
4-5 saat	57	28.5
6-8 saat	117	58.5
9 saat ve daha üzeri	26	13.0
Uyku alışkanlığında değişme		
Değişenler	139	69.5
Değişmeyenler	61	30.5
Yaşanılan uyku değişimleri (n=139)		
Hiç uyuyamayanlar	12	8.6
Uykuya dalmakta zorlananlar	88	63.3
Uyku saatlerinde değişiklik olanlar	39	28.1
Gündüz uyuma durumu		
Uyuyanlar	110	55.0
Uyuyamayanlar	90	45.0
İstenilen saatte uyuyabilme durumu		
Uyuyanlar	99	49.5
Uyuyamayanlar	101	50.5
Gece uyanma durumu		
1 defa	77	38.5
2 defa	39	19.5
3 ve daha fazla	84	42.0

Hastaların hastane ortamında uyku alışkanlığındaki değişimin bazı değişkenlere göre dağılımına bakıldığında; 18-40 yaş grubunda bulunan hastaların %76.7'sinin, 41-65 yaş grubunda bulunanların ise %66.5'inin uykusunda değişme olduğu belirlendi. Benzer şekilde cinsiyete göre, erkeklerin %76.6'sı ve kadınların %61.8'inin, eğitim düzeyine göre, okur - yazar olmayan hastaların %52.3'ü, ilköğretim mezunu olan hastaların %72.1'i, lise ve üzeri okul mezunu olan hastaların ise %79.0'unun, hastanedeki yatış süresine göre, 3-19 gün yatan hastaların %67.4'ü, 20 ve üzeri gün yatan hastaların %80.6'sının, hastanede özel odada kalan hastaların %70.0'i, 2 - 4 kişilik odada kalanların %67.5'i, 5 ve üzeri kişilik odada kalanların ise %70.7'sinin, daha önce hastanede yatan bireylerin %66.7'si ve yatmayan bireylerin %75.9'unun uykusunda değişme olduğu saptandı. Yaş grubu, hastanede yatış süresi, hastane odasının özelliği ve daha önce hastaneye yatma durumu ile hastaların hastane ortamında uyku alışkanlığındaki değişim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamışken (p>0.05), cinsiyet ve eğitim düzeyi ile aralarındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulundu (p<0.05) (Tablo IV).

Hastane ortamında uykusuzluk yaşadığını ifade eden hastaların %27.0'sinin yatakta uyumayı beklediği, %18.5'inin kalkıp dolaştığı, %16.5'inin televizyon izlediği,

Tablo III. Hastaların hastane ortamında uykularını etkileyen faktörler (n=200)

Özellik	Sayı	%
Çevresel ve Kurumsal Faktörler		
Odanın fazla havasız olması	116	58.0
Odada hasta sayısının fazla olması	89	44.5
Ortam değişikliği	82	41.0
Uyku saatlerinde yapılan uygulamalar	81	40.5
Odaya fazla girilip çıkılması	80	40.0
Odanın fazla sıcak olması	72	36.0
Odanın fazla aydınlık olması	63	31.5
Ortamdaki kokular	61	30.5
Yatak takımlarının düzensizliliği ve kirliliği	59	29.5
Yatak-yastığın uygun olmaması	42	1.0
Hastane yemekleri	26	13.0
Odanın fazla soğuk olması	17	8.5
Odanın fazla karanlık olması	11	5.5
Odanın tek kişilik olması	3	1.5
Bireysel Faktörler		
Ağrı	89	44.5
Hastalığa ait kaygılar	52	26.0
Yatma kalkma saatindeki değişiklikler	36	18.0
Tıbbi tanıyla ilgili bilgi eksikliği	20	10.0
Kullanılan ilaçlar	18	9.0
Yapılacak uygulamalarla ilgili bilgi eksikliği	15	7.5
Vücuttaki diren, sonda vb. tüpler	11	5.5
Açlık-tokluk	8	4.0

Tablo IV. Hastaların hastane ortamında uyku alışkanlığındaki değişme durumunun bazı değişkenlere göre dağılımı (n=200)

	Uyku Alışkanlığında Değişme			Sonuç
	Değişen* Sayı (%)	Değişmeyen* Sayı (%)	Toplam** Sayı (%)	
Yaş				
18-40	46 (76.7)	14 (23.3)	60 (30.0)	$\chi^2=2.077$
41-65	93 (66.5)	47 (33.5)	140 (70.0)	$p>0.05$
Cinsiyet				
Erkek	79 (76.6)	24 (23.4)	103 (51.5)	$\chi^2=5.192$
Kadın	60 (61.8)	37 (38.2)	97 (48.5)	$p<0.05$
Eğitim Düzeyi				
Okur yazar değil	22 (52.4)	20 (47.6)	42 (21.0)	$\chi^2=8.052$
İlköğretim	83 (72.2)	32 (27.8)	115 (57.5)	$p<0.05$
Lise ve üzeri	34 (79.0)	9 (21.0)	43 (21.5)	
Hastanede Yatış Süresi				
3-19 gün	114 (67.5)	55 (32.5)	196 (84.5)	$\chi^2=2.500$
20 ve üzeri gün	25 (80.7)	6 (19.3)	31 (15.5)	$p>0.05$
Hastane Odasının Özelliği				
Özel oda	7 (70.0)	3 (30.0)	10 (5.0)	$\chi^2=0.209$
2 ve 4 kişilik	50 (67.5)	24 (32.5)	4 (37.0)	$p>0.05$
5 ve üzeri kişilik	82 (70.7)	34 (29.3)	116 (58.0)	
Daha Önce Hastaneye Yatma Durumu				
Yatan	92 (66.7)	46 (33.3)	138 (69.0)	$\chi^2=1.686$
Yatmayan	47 (75.9)	15 (24.1)	62 (31.0)	$p>0.05$
Toplam	139 (69.5)	61 (30.5)	200 (100.0)	

*Satur yüzdesi alınmıştır
**Sütun yüzdesi alınmıştır

%12.5'inin sohbet ettiği ve %11.0'inin de ılık bir şeyler içerek uyumaya çalıştığı saptandı.

Çalışma kapsamında yer alan hastaların %57.5'i uyku sorunlarını hemşireye iletirken, %23.5'i doktora ve %19.0'u da annesine, eşine ya da refakatçisine iletildiğini belirttiler.

Hastane ortamında rahat bir uykuya yönelik olarak hastaların %53.7'si sessiz ve temiz bir ortamın düzenlenmesi, hasta sayısının daha az olması ve hasta ünitelerinde havalandırma sisteminin olması gibi çevresel faktörlere yönelik önerilerde bulundu.

TARTIŞMA

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin hastaneye yatmadan önceki uyku özellikleriyle hastaneye yattıktan sonraki uyku özelliklerinin frekans dağılımları incelendiğinde, genel anlamda hastaneye yatma ve hastaneye yatmanın getirdiği bir takım kaygıların bireylerin uyku yaşantıları üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu ve uyku alışkanlıklarını önemli ölçüde değiştirdiği sonucuna varıldı.

Hastane ortamında hastaların uykularını etkileyen faktörlerden çevresel-kurumsal faktörlerin başında hasta odalarının fazla havasız olmasının birinci sırada yer alması dikkat çekici bir sonuç oldu. Hastane genelinde ortamlara giriş çıkışların fazla olması ve havalandırma sisteminin olmaması bu sonucun nedenleri olarak sıralanabilir. Bu bulgumuzla paralellik gösteren Kara'nın [19] çalışmasında %48.8, Öztürk'ün [20] çalışmasında ise %27.8 oranında hasta odalarının havasız olmasının uykuyu olumsuz yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Uykuyu etkileyen diğer bir faktör de hasta odalarında hasta sayısının fazla olmasıydı. Bununla birlikte, refakatçi ve ziyaretçilerin de sürekli hasta başında bulunması gürültüye ve havasızlığa neden olmakta ve uyku düzenini olumsuz yönde etkilemekteydi. Yabancı bir ortamda ve yabancı kişilerle birlikte uyumanın hastalar üzerinde yarattığı sıkıntılar göz önüne alındığında, hastaların uyumak için sessiz ve sakin ortamları tercih etmeleri beklendik bir sonuç olarak karşılanabilir. Benzer şekilde Kara [19] hasta odalarının kalabalık oluşunun %57.7, Öztürk [20] ise %32.0 oranında uyku üzerine olumsuz etkiye sahip olduğunu saptamışlardır.

Ortam değişikliği çalışmamızda uykuyu etkileyen diğer bir faktör olarak üçüncü sırada yer aldı. Farklı ve yabancı bir ortamda bulunma, evden ayrı olma ve normal yaşamdaki rutinlerin değişmesinin uykuyu büyük ölçüde olumsuz yönde etkilediği düşünülebilir. Literatüre göre de yabancı ve yeni çevredeki uykunun hem NonREM hem de REM evresi olumsuz yönde etkilenebilmektedir [15,19-25].

Çalışmamızda uyku saatlerinde yapılan uygulamalar ve hasta odalarına fazla girilip çıkılmasının uykuyu olumsuz yönde etkilediği görüldü. Bu da bize hastaların, yapılan uygulamalar nedeniyle gece sağlık personeli tarafından uyandırılmaktan rahatsız olduğunu göstermektedir. Bu sonuç doğrultusunda hastaların uyandırıldıktan sonra tekrar uykuya dalmakta zorlandıkları ve uyku problemleri yaşadıkları düşünülebilir. Kara [19] ve Öztürk'ün [20] araştırma sonuçları da bu anlamda bizim bulgularımızla paralellik göstermektedir. Jarman ve arkadaşları [26] tarafından hastane ortamında hastaların gece uykusunu bölmek ve uyku kalitelerini yükseltmek amacıyla yapılan bir çalışmada, sadece ilaç uygulama saatlerinin bireye özgü değişken ve esnek bir şekilde düzenlenmesiyle bile hastaların uyku aktivitelerinde önemli düzeyde olumlu sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin ifadelerine göre, hasta odalarının fazla sıcak olması da uykuyu olumsuz etkileyen faktörler arasında yer aldı. Literatüre göre de, oda sıcaklığı uykuyu etkileyen önemli bir faktördür. Oda sıcaklığının 24 °C'den fazla olması sık uyanmaya ve REM uykusunda azalmaya, 12 °C'den düşük olması da görülen rüyaların içeriğinin olumsuz olmasına neden olarak uyku kalitesini bozabilmektedir [27]. Kara'nın çalışmasında da odanın sı-

çak ya da soğuk oluşu %44.1 oranında olumsuz bir faktör olarak belirlenmiş olup, bizim araştırma sonucumuz ile paralellik göstermektedir [19]. Hastanede aydınlatma zorluluğu bilinen ve kaçınılmaz bir gerçektir. Ancak mümkün olduğu ölçüde bu faktörün kontrol altına alınması uyku ve dinlenmenin sağlanabilmesi için gereklidir. Çalışmamızda hastaların karanlıktan etkilenme oranının az olması çoğunluğun uyunurken karanlık ortamı tercih ettiğini gösterebilir.

Araştırmamızda uykuyu etkileyen bireysel faktörler arasında ağrı ilk sırada yer almaktaydı. Literatür bilgilerine göre de ağrısı olan birey uyumakta güçlük çeker ya da hiç uyuyamaz [23,24,28-30]. Ağrının algılanması kişiden kişiye farklı olmakla birlikte psikolojik ve sosyo-kültürel etmenlerden de etkilenmektedir. Hastaların çok önemli bir bölümünün ağrıdan yakınması, uykusuzluğun ağrıya karşı toleransı azaltmasıyla ilişkilendirilebilir. Kara'nın çalışmasında ağrının uykuyu etkileyen bir faktör olarak %81.4 ile birinci sırada yer alması bulgularımızı destekleyen bir sonuçtur [19]. Öztürk'ün çalışmasında da ağrı benzer şekilde %53.0 oran ile uykuyu olumsuz etkileyen ikinci önemli faktördür [20].

Hastaların hastane ortamında yaşadıkları uyku alışkanlığındaki değişim ile yaşları arasındaki ilişkiye bakıldığında, uyku alışkanlığı değişenlerin çoğunlukta 18-40 yaş grubu olan genç erişkin bireyler olduğu saptandı. Literatür bilgilerine göre yaş uyku süresini ve uyku alışkanlığını etkileyen önemli bir faktördür. Yaş ilerledikçe yaşlı bireylerin uyku gereksinimi ve uykuda geçirdikleri süre azalır [16,18,23,24,31-33]. Bu bilgiye paralel olarak araştırmamızda 41-65 yaş grubundaki bireylerin büyük çoğunluğu da hastane ortamında uyku alışkanlığının değiştiğini belirtti. Dolayısıyla hastane ortamının tüm yaş gruplarındaki yetişkin bireylerin uyku aktivitelerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılabilir.

Hastaların hastane ortamında uyku düzeninde yaşadığı değişiklikler cinsiyet faktörüyle karşılaştırıldığında, erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek ve önemli düzeyde olumsuz etkilendiği saptandı ($p<0.05$). Bunun nedeni olarak erkeklerin uyku sorununa neden olabilen faktörlere karşı toleranslarının daha düşük olduğu düşünülebilir. Erkek hastaların hastane ortamında uykusunu etkileyen faktörler arasında, işe ait kaygılar, aile giderlerine yönelik ekonomik kaygılar ve daha aktif bir yaşamdan daha durağan ve edilgen bir yaşama geçiş gibi sıkıntılar yer alabilir. Bununla birlikte kadınlarla erkekler arasında hem uyku süreleri, hem de uyku evrelerinin dağılımı bakımından da farklılıklar bulunabilmektedir. Örneğin, kadınlar daha ileri yaşlara kadar uykunun NonREM evresini daha etkin bir şekilde sürdürebilirken, erkeklerde bu evrenin süresi 40 yaşından sonra hızla azalmaya başlamaktadır [34]. Kara'nın çalışmasında da erkeklerin (%52.1) daha çok uyku sorunu yaşadığı belirlenmiş ve cinsiyet ile uyku alışkanlığındaki de-

ğişim arasındaki istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmuştur [19]. Vitiello ve arkadaşları da erkeklerin kadınlara oranla objektif ve subjektif olarak daha somut uyku problemleri yaşadıklarını ortaya koymuşlardır [32]. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Hastaların hastane ortamında yaşadığı uyku alışkanlığındaki değişimin eğitim düzeyine göre dağılımına bakıldığında, uyku alışkanlığında değişme olanların büyük çoğunlukla ve önemli düzeyde lise ve üzeri mezunu olduğu görüldü ($p<0.05$). Bu bulguya göre eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin uyku aktivitelerine yönelik daha dikkatli oldukları, kendi kontrol alanları dışındaki ortamlarda uyku alışkanlığında değişim yaşadıkları ve kurumsal düzeyde beklentilerinin daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Araştırma bulgularımıza göre, hastanede yatılan gün sayısı arttıkça uyku alışkanlığında değişme de o oranda artmaktaydı. Ertekin'in [22] çalışması ile benzerlik gösteren çalışmamız, Ocakçı'nın [35] yaptığı araştırma sonuçlarındaki hastanede yatılan gün sayısı arttıkça hastaların daha az uyku sorunu yaşadığına yönelik bulgusu ile farklılık göstermektedir.

Hastaların hastane ortamında uyku alışkanlığındaki değişimin kalınan odanın özelliğine göre dağılımına bakıldığında, özel odada ve 5 ve üzeri kişilik odada kalan hastaların uyku alışkanlığında değişme oranlarının daha yüksek olduğu saptandı. Kalabalık hasta odalarında yatmanın getirdiği ses, gürültü, odaya fazla girilip çıkılması gibi faktörlerden dolayı uykunun olumsuz yönde etkilenmesi söz konusu olurken [19,20,34], özel hasta odalarında bu tür olumsuz çevresel faktörlerin yerini yalnızlık duygusu, hastalık ve hastalık sürecine yönelik daha çok olumsuz düşünme, giderek yükselen anksiyete düzeyi ve korkuların alabildiği düşünülebilir.

Hastaların hastane ortamında uyku alışkanlığında yaşadığı değişimin daha önce hastaneye yatma durumlarına göre dağılımına bakıldığında, uyku alışkanlığında değişme olan bireylerin büyük oranda daha önce hastane deneyiminin olmadığı belirlendi. Çalışmadan elde ettiğimiz bu bulguya göre, daha önce hastane deneyimi olmayan bireyler hastane ortamında uyku alışkanlığına yönelik büyük ölçüde değişiklikler yaşamaktadırlar. Bu bağlamda, alışık oldukları kendi ortamlarından çok farklı olan hastane ortamının getirdiği bilinmezlik ve yeni stresörlerle baş başa kalan bireylerin uyku alışkanlığında değişim yaşamaları beklendik bir sonuç olabilir. Bununla birlikte, daha önce hastanede yatmış olma hastane ortamının ve koşullarının bilinmesini sağlayarak, hastaların hastane ortamında ortaya çıkan ve uykularını olumsuz etkileyen faktörlerle nasıl baş edeceklerine yönelik bilgi ve görüş sahibi olmalarına katkı sağlayabilir.

Bulgularımıza göre, hastane ortamında uykusuzluk yaşadığını ifade eden hastalar genellikle sorunlarını bireysel çabalarıyla çözme yoluna gitmekte ve çoğunlukla profesyonel bir yardıma başvurmamaktaydı. Bununla birlikte, çalışma kapsamında yer alan hastaların büyük çoğunluğunun uyku so-

runlarını öncelikle hemşireye ilettikleri saptandı. Bu bağlamda, hastane ortamında hastayla birebir yoğun etkileşim süreci içinde olan profesyonel bir hemşire uyku aktivitesine yönelik bu verileri dikkatle ele almalı, sistematik problem çözme yöntemini kullanarak soruna yönelik uygun çözüm seçeneklerini oluşturabilmeli ve sorunun çözümünde multidisipliner bir anlayış çerçevesinde diğer sağlık profesyonelleriyle gerekli işbirlikçi yaklaşımları ortaya koyabilmelidir.

Hastane ortamında rahat bir uykuya yönelik olarak hastaların büyük çoğunluğu sessiz ve temiz bir ortamın düzenlenmesi, hasta sayısının daha az olması ve hasta ünitelerinde havalandırma sisteminin olması gibi çevresel faktörlere yönelik önerilerde bulundu. Bu bağlamda, önemli ve vazgeçilmez bir yaşam aktivitesi olan uyku gereksinimine yönelik hastane ortamında bireylerin rahat edebilecekleri ve iyileşmelerine katkı sağlayabilecek fiziksel ortamların düzenlenmesi ve sürdürülmesine yönelik tüm sağlık çalışanlarının duyarlılık göstermeleri tartışma götürmez bir gerçek ve gerekliliktir.

Bu araştırmadan elde edilen verilere dayanarak; [1] uyku düzenini etkilediği belirlenen hasta bakım ünitelerinin sıcaklık, aydınlatma, havalandırma, temizlik, hasta sayısı gibi fiziksel özelliklerinin hastalarının uykularını olumsuz yönde etkilemeyecek şekilde düzenlenmesi, [2] ağrının uykuyu olumsuz etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğu göz önüne alınarak, sağlık personelinin bu faktörün uyku üzerindeki etkisini en aza indirmeye yönelik gerekli planlamalara ve uygulamalara gereken özeni göstermesi, [3] hastaların uykularını bölen uygulamaların, hastaların uyku saatlerine göre önceden planlamasını ve düzenlenmesi, [4] hasta kabul sürecinde yer alan hastaların kalacakları klinik, uygulanan rutinler, hastalıkları ve yapılacak girişimlerle ilgili hastaya açıklamalar yapılarak bulunduğu ortama uyumlarının artırılması, [5] gece uykusunu ve niteliğini arttırmaya yönelik olarak hastalarla birlikte gündüz boş vakit aktivitelerinin planlanması ve uygulanması, [6] hemşirelerin ve diğer sağlık profesyonellerinin klinikte hastaların uyku kaliteleri ve uyku ile ilgili problemlerine yönelik duyarlılıklarını arttırmak amacıyla hizmet içi eğitim programlarının düzenlenmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Papilla İ, Acioglu E. Obstrüktif uyku apne sendromu, *Hipokrat Dergisi* 2004; 13:3 87-91.
- Akdemir N, Birol L. İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı: Dinlenme-uyku ve düzensizlikleri. Birinci Baskı. İstanbul: Vehbi Koç Vakfı Yayınları, 2003: 129-39.
- Atalay M, Sabuncu N, Alpar Ş ve ark. Hemşirelik Esasları El Kitabı: Uyku ve dinlenme. İstanbul: Vehbi Koç Vakfı Yayınları, 1997: 90-4.
- Aydın H, Özgen F. Psikiyatrik bozukluklarda uyku çalışmaları. *Klinik Psikiyatrisi Dergisi* 1998; 1: 89-97.
- Guyton AC, Hall JE. Tıbbi Fizyoloji: Beynin Etkinlik Durumları-Uyku. Çavuşoğlu H.(çev). İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri, 2001: 689-96.
- Gülççek S. Hastanedeki fiziksel çevrenin 6-12 yaş grubu çocukların uykusu üzerine etkisi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1989.
- Köktürk O. Uykunun izlenmesi (1) normal uyku. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi* 1999; 47: 372-80.
- Görgülü Ü. KOAH hastalarında uyku kalitesinin değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 2003.
- Çağlayan Ş. Yaşam Bilimi Fizyoloji: Beynin entelektüel fonksiyonları. İstanbul: Panel Matbaacılık, 1995: 62-71.
- Kara M. Uyku hijyeni. *Hemşireler ve Ebeler İçin Türk Hemşireler Dergisi* 1997; 47: 22-4.
- Kawada T, Suzuki S. Circadian rhythm, monitoring sleep hours using a sleep diary and errors in rotating shiftworkers. *Psychiatry Clin Neurosci* 2002; 56: 213-4.
- Menteş SÇ, Sezerli M, Dinçer F ve ark. Kronik hemodiyaliz hastalarında uyku sorunları. *Hemşirelik Forumu* 1998; 1: 166-72.
- Bonnet MH, Arand DL. We are chronically sleep deprived. *Sleep* 1995; 18: 908-11.
- Aydın H. Yaşamın gizli kalmış kesiti: uyku. *Bilim ve Teknik Aylık Popüler Bilim Dergisi* 1994; 27: 32-7.
- Edward GB, Schuring LM. Pilot study: validating staff nurses observations of sleep and wake states among critically ill patients, using polysomnography. *American Journal of Critical Care* 1993; 2:25-31.
- Lee CY, Low LPL, Twinn S. Older men's experiences of sleep in the hospital. *J Clin Nurs* 2007; 16: 336-43
- Gökdoğan F. Normal Uyku. Doğal veya tedaviye bağlı uyku problemlerine ilişkin hemşirelerin bilgi düzeylerinin incelenmesi, II. Ulusal Hemşirelik Kongresi, İzmir, 1990: 242-51.
- Gordon M. Nursing diagnosis process and application: assessing sleep and rest. Third Edition, St. Louis: Mosby Company, 2000: 455-73.
- Kara M. Hastanede yatan hastaların uyku ile ilgili sorunları ve hemşirelerin bu soruna ilişkin tutumları. Atatürk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi, Erzurum, 1996.
- Öztürk M. Hastanede yatan yetişkin hastaların uyku gereksinimlerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2003.
- Dogan O, Ertekin S, Dogan S. Sleep quality in hospitalized patients. *J Clin Nurs* 2005; 14: 107-13.
- Ertekin Ş. Hastanede yatan hastalarda uyku kalitesinin değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 1998.
- Potter PA, Perry AG. Fundamentals of nursing concepts, process and practice: Sleep. Fifth Edition. Philadelphia: Mosby Year Book, 2001: 1250-80.
- Kozier B, Erb G. Fundamentals of nursing, concepts, process and practice: Rest and Sleep. Sixth Edition. California: Addison Wesley Nursing, 2000; 1061-79.
- Jensen DP, Herr KA. Sleeplessness. *Nurs Clin North Am* 1993; 28: 385-405.
- Jarman H, Jacobs E, Walter R, et al. Allowing the patients to sleep: Flexible medication times in an acute hospital. *Int J Nurs Pract* 2002; 8: 75-80.
- Batlaş A, Batlaş Z. Stres ve Başa çıkma yolları: Uyku ve bozuklukları. Yirmibirinci Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş., 2002: 133-40.
- Gonony WF. Tıbbi Fizyoloji: Uyku ve beynin elektriksel etkinliği. Babar E. (çev). Yirmibirinci Baskı. İstanbul: Beta Basım, 1999: 187-96.
- Smith MT, Haythornthwaite JA. How do sleep disturbance and chronic pain inter-relate? Insights from the longitudinal and cognitive-behavioral clinical trials literature. *Sleep Medicine Reviews* 2004; 8: 119-32.
- Call-Schmidt TA, Richardson SJ. Prevalence of sleep disturbance and its relationship to pain in adults with chronic pain. *Pain Manag Nurs* 2003; 4: 124-33.
- Khorshid L. Uyku ve dinlenmenin önemi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi* 1996; 12: 133-40.
- Vitiello MV, Larsen LH, Moe KE. Age-related sleep change. Gender and estrogen effects on the subjective-objective sleep quality relationships of healthy, noncomplaining older men and women. *J Psychosom Res* 2004; 56: 503-10.
- Hodgson LA. Why do we need sleep? Relating Theory to Nursing Practice. *J Adv Nurs* 1991; 16: 1503-10.
- Hakan K. Bedenimizin iç mimarı uyku. *Zoom Dergisi* 2002; 2: 4-7.
- Ocakçı A. Hastaların uykularını etkileyen olumlu ve olumsuz faktörlerin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1981.