




CAPÍTULO VIII



Procedimientos relacionados con el descanso

8.1. CUIDADOS DE ENFERMERÍA PARA FAVORECER EL DESCANSO DEL PACIENTE

• Definición:

Conjunto de actividades que realiza el personal de enfermería para fomentar el sueño/vigilia del paciente.

• Objetivos:

- Favorecer el descanso del paciente.
- Enseñar al paciente y familia medidas para fomentar el sueño.

• Equipo:

- Ver equipo del procedimiento higiene del paciente en cama.
- Ver equipo del procedimiento manejo del orinal tipo botella y cuña.
- Ver equipo del procedimiento actuación de enfermería en la prevención de caídas.

• Material:

- Ver material de los procedimientos anteriores.
- Alimentos, infusiones, etc.
- Medicación prescrita.
- Objetos personales.
- Registros de enfermería.

• Procedimiento:

- Preservar la intimidad del paciente.
- Informar al paciente del procedimiento.
- Solicitar la colaboración del paciente y familia.
- Incluir el ciclo regular sueño/vigilia del paciente en la planificación de cuidados.
- Observar y registrar el esquema del número de horas de sueño del paciente.
- Crear un ambiente adecuado para el descanso (luz, ruido, temperatura, colchón y cama). En niños: juguetes, chupetes u objetos preferidos (trapos...). Reducir o eliminar la iluminación de la cabecera de la cama.
- Facilitar el mantenimiento de las rutinas habituales del paciente a la hora de irse a la cama.
- Ofrecer medidas de comodidad antes de ir a dormir (aseo personal, cambiar ropa de la cama, ayudar en la eliminación urinaria) si procede.
- Evitar la ingesta de alimentos o bebidas que entorpezcan el sueño.
- Ajustar el programa de administración de medicamentos para apoyar el ciclo de sueño/vigilia del paciente. Adaptar el horario de los medicamentos, especialmente los diuréticos para evitar los despertares nocturnos.
- En pacientes con dolor, administrar la analgesia prescrita 30 minutos antes de la hora de dormir.

- Ofrecer infusiones, alimentos o bebidas calientes si precisa.
- Ofrecer sus objetos personales, si precisa.
- Facilitar la comunicación para disminuir miedos, ansiedad.
- Comentar al paciente y familia las medidas de comodidad, técnicas para favorecer el sueño (relajación muscular progresiva, respiración, masajes, e tc.) y cambios en el estilo de vida que contribuyen a un sueño óptimo.
- Proporcionar seguridad al paciente, aplicando el procedimiento de actuación de enfermería ante la prevención de caídas.
- Registrar en la documentación de enfermería: medidas tomadas, motivo, incidencias y respuesta del paciente.

• **Observaciones:** 

- Si el paciente padece insomnio, comunicarlo al médico.
- Estimular la vigilia durante el día para favorecer el descanso nocturno. Estimular las actividades diarias y evitar permanecer en la cama. En los pacientes encamados introducir la terapia ocupacional.

• **Bibliografía:**

- Bibliografía general

• **Criterios de evaluación:**

No es aplicable criterios de evaluación.

El descanso está relacionado con un diagnóstico de enfermería por lo tanto los indicadores serían aplicables en los planes de cuidados que incluyan alteración del patrón del descanso.

MAPA CONCEPTUAL: DESCANSO DEL PACIENTE

