

Příloha č. 1 – Seznam použitých zkratk

aj. – a jiné

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

atp. – a tak podobně

CNS – centrální nervový systém

CPAP – neinvazivní mechanická ventilace u spontánně ventilujícího člověka, aplikovaná pomocí obličejové nebo nazální masky

CT – počítačová tomografie

EEG – elektroencefalografie

EKG – elektrokardiogram

Hz – hertz

CHOPN – chronická obstrukční plicní nemoc

JIP – jednotka intenzivní péče

MSLT – Multiple Sleep Latency Test – test mnohočetné latence usnutí

NANDA – North American for Nursing Diagnosis Assotiation (Severoamerické sdružení pro sesternské diagnózy)

např. – například

NMR – nukleární magnetická resonance

NREM – Non – rapid eye movement (fáze spánku bez rychlých pohybů očí)

ORL – otorhinolaryngologie

REM – rapid eye movement (rychlé pohyby očí)

srov. - srovnání

tzv. – takzvaný

VAS – vizuální analogová škála bolesti

vč. - včetně

Příloha č. 2 – Úplné znění otázek k rozhovoru o kvalitě spánku

1. Kolikátý den jste hospitalizován/a v nemocnici?
2. Je vaše hospitalizace první nebo opakovaná?
3. Jak vnímáte pobyt v nemocnici?
4. Jste na pokoji sám/a?
5. Kolik je pacientů na Vašem pokoji?
6. Jak se vám spí v nemocnici?
7. Když jste nastupoval/a k hospitalizaci, ptal se vás někdo na váš spánek? Kdo to byl?
8. Užíváte doma nějaké léky na spaní?
9. Co děláte obvykle doma, než jdete spát?
10. Bylo vám umožněno tyto činnosti vykonávat během hospitalizace?
11. V kolik hodin chodíte spát doma a v kolik v nemocnici?
12. Za jak dlouho se vám podaří usnout doma a v nemocnici?
13. Budíte se během spánku? Pokud ano, budíte se obvykle anebo jen při hospitalizaci?
14. Zdají se vám v noci děsivé sny?
15. V kolik hodin ráno se probouzíte doma a v kolik v nemocnici?
16. Budíte se sám/a anebo jste buzen/a personálem?
17. Kolik hodin doma běžně spíte?
18. Kolik hodin v průměru spíte při vaší hospitalizaci?
19. Ptal se vás ráno někdo, jak jste se vyspal/a?
20. Jakým způsobem reaguje zdravotnický personál na váš problém se špatným spánkem?
21. Spíte obvykle během dne doma?
22. Spíte během dne v nemocnici?
23. Kolikátý den jste po operaci?
24. Měl/a jste po operaci bolesti?
25. Ovlivňovala bolest kvalitu vašeho spánku?
26. Dostával/a jste pravidelně analgetika (léky proti bolesti) nebo jste si musel/a o jejich podání požádat?
27. Byl/a jste po operaci hospitalizován/a na JIP?
28. Pokud, ano vyskytovaly se tam nějaké rušivé faktory?
29. Bylo vám na JIPu umožněno před spaním vykonávat vaše obvyklé činnosti?

30. Je podle vás nějaký rozdíl v kvalitě spánku během pobytu na JIP a na standardním oddělení? V čem spočívá?
31. Užíval/a jste během hospitalizace v nemocnici nějaké léky na spaní?
32. Přepsal vám je lékař sám anebo jste si o ně musel/a sama požádat?
33. Můžete říci, co podle vás nejvíce narušovalo váš spánek během hospitalizace?
34. Myslíte si, že by se dala nějak zlepšit kvalita spánku během hospitalizace v nemocnici?
35. Kolik je vám let?
36. Jaké vykonáváte povolání?
37. Je při výkonu vašeho povolání nutné pracovat v noci?

Příloha č. 3 – Epworthská škála

Epworthská škála spavosti ©

Jméno, rok narození:

Datum vyplnění:

Dřímáte nebo usínáte v situacích popsaných níže (nejedná se o pocit únavy)? Tato otázka se týká Vašeho běžného života v poslední době. Jestliže jste následující situace neprožil/a, zkuste si představit, jak by Vás mohly ovlivnit.

Vyberte v následující škále číslo nejvhodnější odpovědi ke každé níže uvedené situaci:

0 = nikdy bych nedřímával / neusínával

1 = slabá pravděpodobnost dřímoty / spánku

2 = střední pravděpodobnost dřímoty / spánku

3 = značná pravděpodobnost dřímoty / spánku

Otázka:	Situace:	Číslo:
1.	Při četbě vsedě	
2.	Při sledování televize	
3.	Při nečinném sezení na veřejném místě (v kině, na schůzi)	
4.	Při hodinové jízdě v autě (bez přestávky) jako spolujezdec	
5.	Při ležení – odpočinku po obědě, když to okolnosti dovolují	
6.	Při rozhovoru vsedě	
7.	Vsedě, v klidu, po obědě bez alkoholu	
8.	V automobilu stojícím několik minut v dopravní zácpě	
Celkem:		

Obvyklá doba usínání: _____

Obvyklá doba probuzení: _____

© Johns MW: A new method for measuring sleepiness: the Epworth sleepiness scale. Sleep 1991; 14: 540-545

Dostupné z: <http://www.spatnyspanek.cz/ke-stazeni/>

Příloha č. 4 – Spánkový deník

Spánkový kalendář

Příjmení:.....

Jméno:.....

Rok narození:.....

Rok-měsíc vyplňování:.....

Poučení:

Sloupce - dny v měsíci

Řádky – čas

Dobu, kdy jste opravdu spal(-a), označte kompletním zašrafováním plochy odpovídající času na sloupci daného dne. Dobu, kdy jste byl(-a) ospalý(-á), označte zašrafováním poloviny dané plochy.

Příklad (vpravo)

Den 1:

ospalost 16.00 - 17.30, spánek 19.30 - 5.00

Den 2:

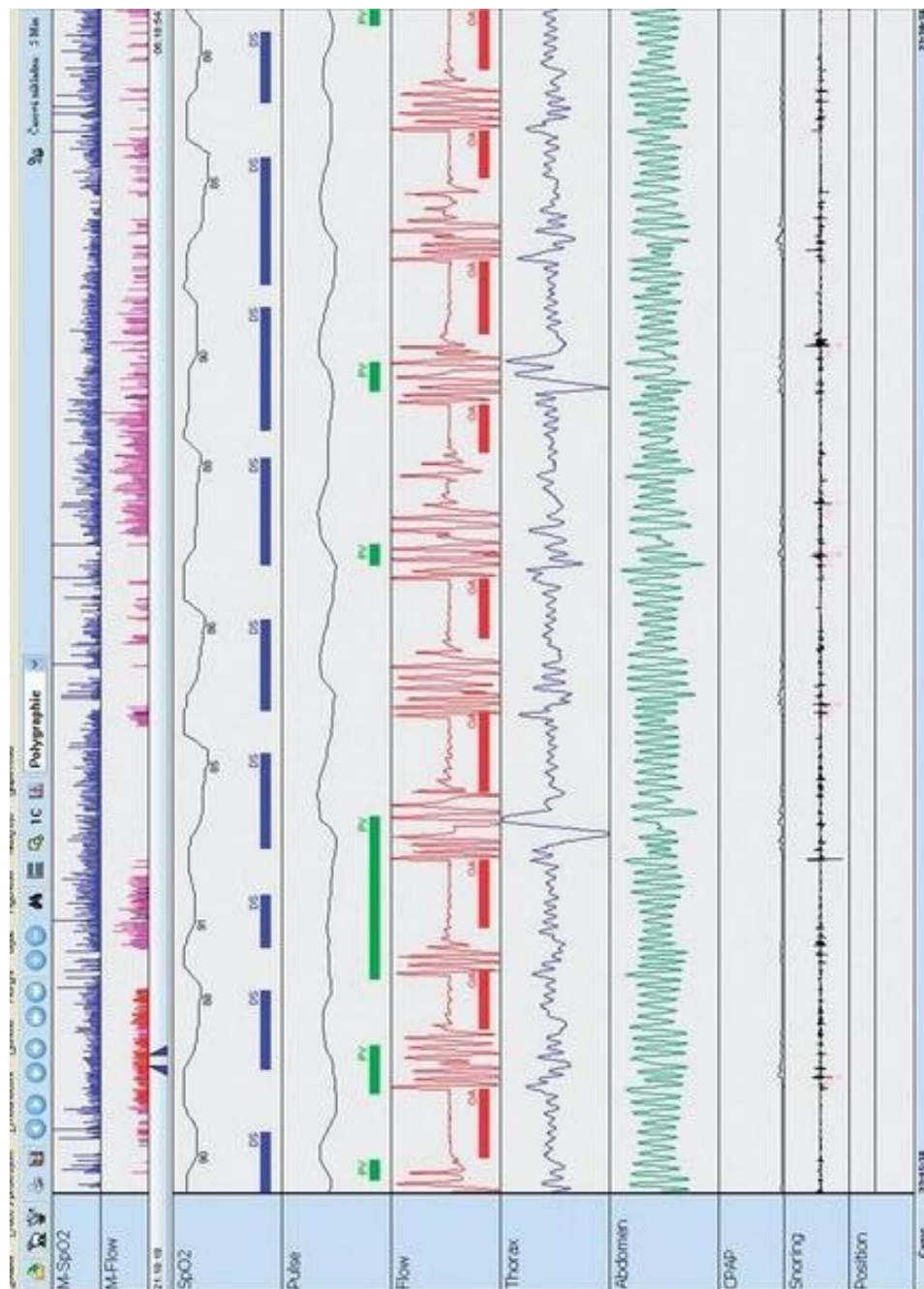
ospalost 13.00 - 13.30 a 19.00 - 20.00,

spánek 21.30 - 4.30

Čas	Den v měsíci			
	1	2	3	4
0		///	///	
1		///	///	
2		///	///	
3		///	///	
4		///	///	
5		///	///	
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13		///		
14		///		
15				
16	///			
17	///			
18				
19		///		
20				
21	///			
22	///	///		
23	///	///		

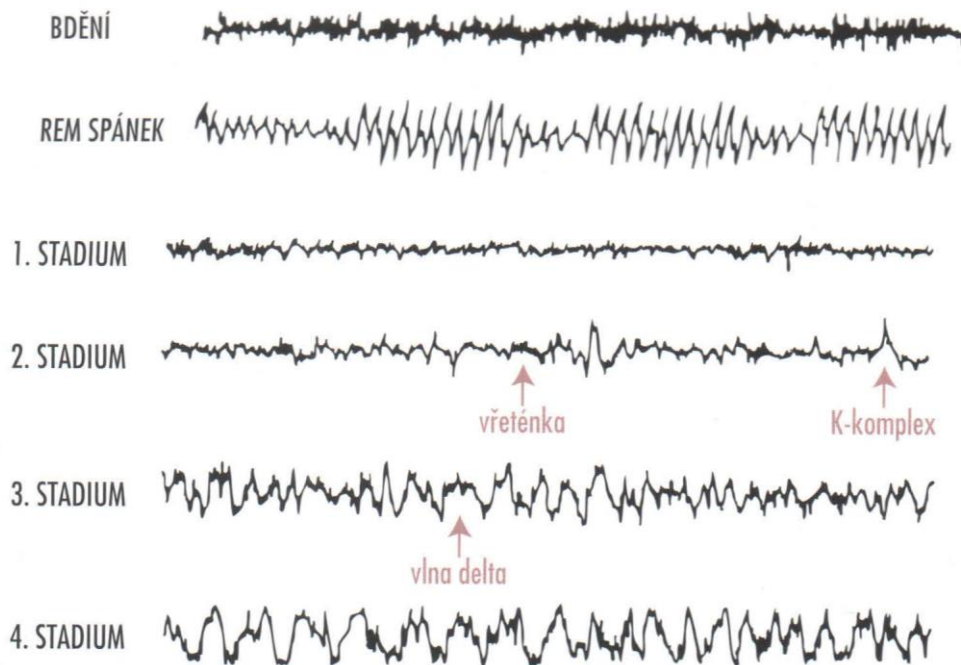
Čas	Den v měsíci																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
0																																
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																
21																																
22																																
23																																

Příloha č. 5 – Polysomnografický záznam



Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/postgradualni-medicina/spankova-medicina-v-pneumologii-obstrukcni-spankova-apnoe-460142>

Příloha č. 6 – Elektrofyziologická aktivita v průběhu spánku



OBR. 6-2

Elektrofyziologická aktivita v průběhu spánku Na obrázku je znázorněn záznam EEG v bdělém stavu a v různých spánkových stádiích. Stav bdělosti je charakterizován vlnami alfa (8–12 Hz), 1. spánkové stádium tvoří v podstatě přechod ze stavu bdění do hlubších spánkových stadií, 2. stádium je určeno přítomností spánkových vřetének (krátké epizody vln s frekvencí 12–16 Hz) a K-komplexů (ostrý hrot v průběhu vln), 3. a 4. stádium je charakterizováno vlnami delta (1–2 Hz), přičemž jediným rozdílem mezi těmito dvěma stadii je množství vln delta. Ve 3. stadiu tvoří vlny delta 20–50 % celého záznamu, ve 4. stadiu 50 % a více.

(Atkinson, L. R., et al., 2003, s. 197)

Příloha č. 7 – Klasifikace NANDA

Nespavost (00095)

Definice: Narušení množství a kvality spánku poškozující fungování organismu

Určující znaky:

- Zvýšená absence (např. v práci, ve škole)
- Pacient pozoruje změny emocí
- Pacient pozoruje nedostatek energie
- Pacient uvádí změny nálad
- Pacient uvádí zhoršený zdravotní stav
- Pacient uvádí zhoršenou kvalitu života
- Pacient uvádí potíže s udržením koncentrace
- Pacient uvádí potíže s usínáním
- Pacient uvádí potíže se spaním
- Pacient uvádí nespokojenost se spánkem (aktuální)
- Pacient uvádí častější nehody
- Pacient uvádí nedostatek energie
- Pacient uvádí, že mu spánek nedodává dostatečnou regeneraci
- Pacient uvádí, že došlo k narušení spánku, což se projevuje následující den
- Pacient uvádí brzké probouzení se

Související faktory:

- Zaběhnutý vzorec aktivit (např. načasování, množství)
- Úzkost
- Deprese
- Environmentální faktory (např. okolní hluk, vystavení dennímu světlu/tmě, okolní teplota/vlhkost, neznámé prostředí)
- Strach
- Častá zdřímnutí během dne
- Hormonální změny související s pohlavím
- Smutek

- Zhoršení normálního vzorce spánku (např. cestování, práce na směny)
- Nevhodná spánková hygiena (aktuální)
- Příjem alkoholu
- Příjem povzbuzujících prostředků
- Přerušovaný spánek
- Rodičovská odpovědnost
- Farmaceutické látky
- Tělesný diskomfort (např. bolest, lapavý dech, kašel, gastroezofageální reflux, nauzea, inkontinence/naléhavost)
- Stres (např. přemítání před spánkem) (Herdman, 2013, s. 223).

Nedostatek spánku (00096)

Definice: Delší období bez spánku (přetrvávající přirozená, periodická narušení relativního vědomí).

Určující znaky:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • Akutní zmatenost | • Neschopnost koncentrace |
| • Nervozita | • Podrážděnost |
| • Úzkost | • Letargie |
| • Apatie | • Netečnost |
| • Bojovnost | • Malátnost |
| • Ospalost během dne | • Percepční poruchy (např. narušené vnímání těla, bludy, pocit vznášení se na hladině) |
| • Snížená schopnost fungovat | • Neklid |
| • Únava | • Zpomalené reakce |
| • Prchavý nystagmus | • Přechodná paranoia |
| • Halucinace | |
| • Třes rukou | |
| • Zvýšená citlivost vůči bdělosti | |

Související faktory:

- Posunutí spánkové fáze související s věkem
- Demence
- Dědičná spánková obrna

- Idiopatická hypersomnolence CNS
- Nevhodná aktivita během dne
- Narkolepsie
- Noční můry
- Praktiky rodičů vedoucí ke špatnému usínání
- Periodický pohyb končetin (např. syndrom neklidných nohou, noční křeče svalů)
- Dlouhodobý diskomfort (např. tělesný, psychický)
- Dlouhodobé užívání dietetických prostředků proti spánku
- Dlouhodobé užívání farmaceutických látek
- Spánková apnoe
- Enuresis nokturna
- Bolestivé erekce ve spánku
- Noční děs
- Somnambulismus
- Sundowner's syndrom [syndrom soumraku]
- Přetrvávající asynchronnost opakující se každých 24 hodin
- Přetrvávající stimulace prostředím
- Přetrvávající nevhodná spánková hygiena
- Přetrvávající nevhodné prostředí pro spánek (Herdman, 2013, s. 225).

Snaha zlepšit spánek (00165)

Definice: Vzorec přirozeného, periodického narušení vědomí, který poskytuje adekvátní odpočinek, podporuje požadovaný životní styl a lze jej posílit.

Určující znaky:

- Množství spánku odpovídá potřebám pro vývoj
- Vyjadřuje ochotu zlepšit spánek
- Rozvíjí spánkový režim k podpoře spánkových návyků
- Příležitostně užívá léky k navození spánku
- Po spánku se cítí odpočatý (Herdman, 2013, s. 226).

Narušený vzorec spánku (00198)

Definice: Časově omezená narušení množství a kvality spánku vlivem vnějších faktorů.

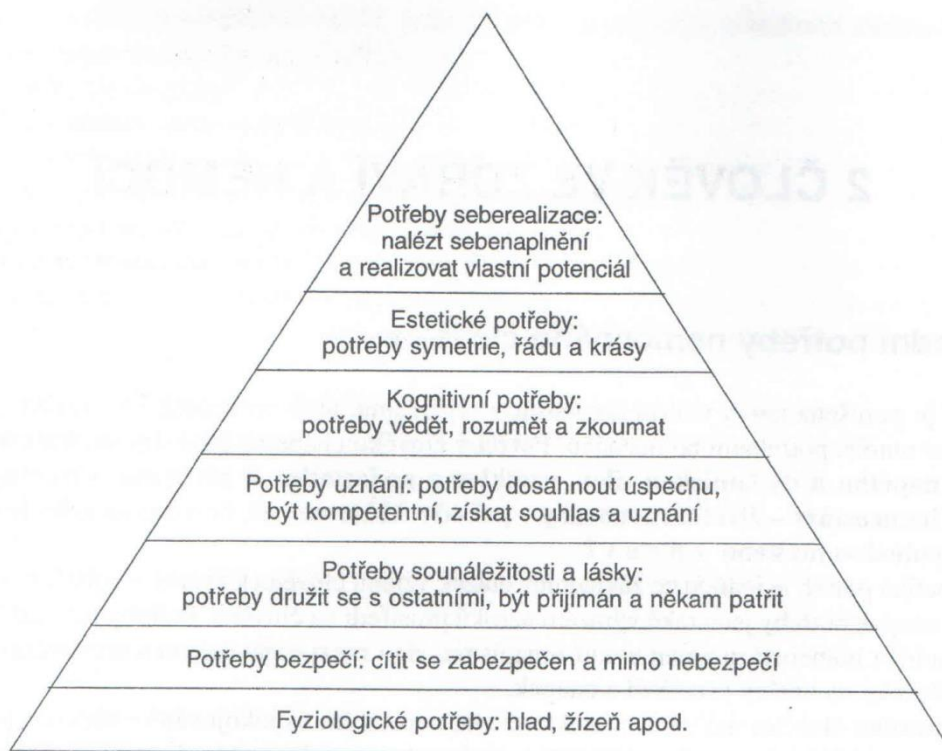
Určující znaky:

- Změna normálního vzorce spánku
- Snížená schopnost fungovat
- Nespokojenost se spánkem
- Uvádí stavy bdělosti
- Neuvádí potíže s usínáním
- Neuvádí pocit nedostatečného odpočinku

Související faktory:

- Okolní vlhkost
- Okolní teplota
- Odpovědnosti pečovatele
- Změna ve vystavení dennímu světlu/tmě
- Přerušování (např. z důvodu léčby, monitorování, laboratorního testování)
- Nedostatečná kontrola nad režimem spánku
- Nedostatek soukromí při spánku
- Světlo
- Hluk
- Nepříjemné pachy
- Tělesné omezení
- Partner při spánku
- Neznámé prostředí (vč. vybavení) pro spánek (Herdman, 2013, s. 227).

Příloha č. 8 – Maslowova hierarchie potřeb



Obr. č. 1 Maslowova hierarchie potřeb (Maslow, 1970)

(Mellanová et al., 2005, s 14)

Příloha č. 9 – Žádost o provedení výzkumného šetření

Veronika Karasová
[redacted]
[redacted]

Fakultní nemocnice v Motole
Mgr. Jana Nováková, MBA
náměstkyně pro ošetrovatelskou péči
V Úvalu 84
150 06 Praha 5

V Praze dne 25. 08. 2014

OSOBNĚ / JEDENKRÁT

Přílohy: Seznam zadání otázek výzkumu Kvalita spánku u hospitalizovaných pacientů

Věc: Žádost o provedení výzkumného šetření

Vážená paní náměstkyně,

já, níže podepsaná, Veronika Karasová, nar. [redacted], bytem [redacted] [redacted] jako zaměstnanec naší fakultní nemocnice, resp. Aseptické jednotky intenzivní péče III. Chirurgická kliniky jsem zároveň studentkou 3. ročníku bakalářského studia, v oboru všeobecná sestra na 1. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Předpokladem k úspěšnému zakončení svého bakalářského studia mi studijní řád 1. LF UK předepisuje mimo jiné též zpracování a obhajobu bakalářské práce, když tématem mojí bakalářské práce je „Kvalita spánku hospitalizovaných pacientů“.

Pro získání vstupních údajů pro vypracování bakalářské práce bude užito metody polostrukturovaného rozhovoru, když zadání otázek tvoří přílohu č. 1 této žádosti. Do výzkumu budou zařazeni pacienti, kteří jsou po operaci. Výzkum bude realizován od 01. 09. 2014 do 30. 09. 2014.

Vzhledem k výše uvedenému Vás za účelem zjištění potřebných údajů pro zpracování mojí bakalářské práce Vás tímto

ž á d á m

o umožnění výzkumného šetření na III. Chirurgické klinice Fakultní nemocnice v Motole, a to v termínech a za podmínek uvedených v této žádosti.

Výsledky budou zpracovány anonymně a na žádost jsem připravena je v písemné podobě bez zbytečného odkladu předložit. Závěrečná zpráva bude využita k zpracování edukačního materiálu pro ošetřující personál. Výsledky budou dále prezentovány klinickému pracovišti, na kterém se prováděl výzkum.

Předem děkuji za kladné vyřízení mojí žádosti

SOUHLASÍM

Mgr. Jana Nováková, MBA
náměstkyně pro oš. péči FN Motol

[redacted]
Veronika Karasová
žadatel