

**FACTORS RELATED TO QUALITY OF SLEEP
IN HOSPITALIZED COPD PATIENTS**

SUWIMOL BHOKALAI

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE
(ADULT NURSING)**

FACULTY OF GRADUATE STUDIES

MAHIDOL UNIVERSITY

2003

ISBN 974-04-4205-6

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
(FACTORS RELATED TO QUALITY OF SLEEP IN HOSPITALIZED COPD PATIENTS).

สุวิมล โกคาลัย : 4137107 NSAN/M

พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : เพ็ญจันทร์ เสรีวิวัฒนา, M.Sc., กรองไค อุณหสูต, Ed.D.,
ชนกพร จิตปัญญา, Ph.D.

บทคัดย่อ

การนอนหลับเป็นสิ่งจำเป็นในการคงไว้ซึ่งสุขภาพ ความต้องการในการนอนหลับจะเพิ่มขึ้นใน
ภาวะเจ็บป่วย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยบางรายไม่สามารถนอน
หลับได้ดี และส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ การนอนหลับของผู้ป่วยในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาลถูกรบกวนจาก
ปัจจัยหลายประการ ทั้งปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ ภาวะการหายใจลำบาก การไอ ความรู้สึกไม่สุขสบาย ความ
วิตกกังวล และความกลัว ปัจจัยสิ่งแวดล้อมได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายในหอผู้ป่วย เสียง แสง อุณหภูมิ และกิจ
กรรมการพยาบาล

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมการนอนหลับในผู้ป่วยที่มีปัญหาในเรื่องการ
นอน โดย (ก) อธิบายคุณภาพการนอนหลับ (ข) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการ
นอนหลับ (ค) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยดังกล่าวกับคุณภาพการนอนหลับ โดยอาศัยกรอบแนวคิดกล
ไกการตอบสนองของมนุษย์ต่อภาวะสุขภาพดี และภาวะเจ็บป่วยของมิเชลและคณะ เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้
ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง 120 รายที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล 3 แห่ง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า หากผู้ป่วยอยู่ในภาวะหายใจลำบาก หรืออยู่ในที่มีแสงสว่าง การนอน
ของผู้ป่วยถูกรบกวน กิจกรรมการพยาบาลบางอย่างรบกวนการนอนหลับสำหรับผู้ป่วยบางราย แต่ไม่ได้รับ
กวนผู้ป่วยทุกราย

ผลการศึกษานี้ผู้วิจัยเสนอแนะให้ พยาบาลควรมีการประเมินคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่
รบกวนการนอนในผู้ป่วยแต่ละราย การประเมินแบบแผนการนอนหลับเพื่อวางแผนควบคุมปัจจัยที่รบกวน
การนอนให้กับผู้ป่วย พยาบาล และญาติผู้ป่วยไม่ส่งเสียงดังขณะผู้ป่วยนอน ควรเพิ่มกิจกรรมพยาบาลในเรื่อง
การสัมผัส การพูดคุยเพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกปลอดภัยในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาลเพื่อส่งเสริมการพักผ่อนนอน
หลับ จัดการและควบคุมอาการหายใจลำบากโดยอาศัยกิจกรรมพยาบาล เช่นการใช้เทคนิคผ่อนคลาย รวมทั้ง
จัดการกับสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพเหมือนที่บ้าน สิ่งเหล่านี้จะช่วยสนับสนุนให้ผู้ป่วยนอนหลับได้ดีทั้งในเชิงคุณ
ภาพและเชิงปริมาณ

87 หน้า ISBN 974-04-4205-6

FACTORS RELATED TO QUALITY OF SLEEP IN HOSPITALIZED COPD PATIENTS.

SUWIMOL BHOKALAI 4137107 NSAN/M

M.N.S. (ADULT NURSING)

THESIS ADVISORS : PENCHUN SAREEWIWATTHANA, M.Sc.,
KRONGDAI UNHASUTA, Ed.D., CHANOKPORN JITPANYA, Ph.D.**ABSTRACT**

Sleep is necessary for the maintenance of good health, and the need for sleep increases with illness, especially in COPD (Chronic obstructive pulmonary disease) patients. However, some patients do not sleep well, and this has an adverse effect on their health. For hospitalized patients, sleep is affected by both individual factors and environmental factors. Individual factors include dyspnea, cough, discomfort, anxiety, and fear. Environmental factors include ward environment, noise, lighting, temperature, and nursing activities.

The purpose of this study was to find out if there is any way to improve the sleep of the patients not sleeping well. In this study these means were used to: (a) describe the quality of sleep, (b) explore individual factors and environmental factors affecting sleep, and (c) describe the relationship among individual factors, environmental factors, and quality of sleep in COPD patients. A perspective on human response to health and illness was used as a framework for this study. Data was obtained from 120 patients admitted with COPD in three hospitals.

The result of data analysis showed that where patients had dyspnea, and where lights were left on their sleep was disrupted. If nurses were performing some activities on the patients, sleep was disrupted for some patients, but not for all patients.

These findings suggest that nurses should assess the quality of sleep and assess factors that disrupt their sleep for individual patients. They should assess individual sleeping patterns in order to plan to control factors that disrupt patients' sleep. Nurses and patients' relatives should not make loud noises during patients' sleep. Good sleep can be promoted by touch and making sure that they feel safe in hospital. In addition, nurses should control symptoms of dyspnea by acting independently and practicing such as relaxation techniques. A home-like environment should be created for the patients. These measures can promote good sleep on both quality and quantity.

KEY WORDS : SLEEP / QUALITY OF SLEEP / COPD.

87 P. ISBN 974-04-4205-6