

## REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Hinkulow, MB Evidence to Change Practice: Creating a Restful Hospital Environment for Nurses and Patients. Archives of Psychiatric Nursing 28 (2014) 74-75.

### PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Clara Vidal Thomàs

### SÍNTESIS

#### DISEÑO

Descriptivo

#### PARTICIPANTES

Fase I: Pacientes de una unidad de oncología (12 pacientes pre silencio, 12 pacientes durante silencio)  
Fase II: 25 enfermeras

#### RESULTADOS

Fase I: el porcentaje de pacientes que informaron que siempre o normalmente tenían un sueño tranquilo fue del 58% antes del silencio frente al 66% durante el silencio

Fase II: Las enfermeras apreciaron el programa silencio en términos de: ambiente de trabajo tranquilo; oportunidades para reagruparse, y cambios beneficiosos.

Las enfermeras y pacientes pudieron comunicar sus prioridades entre ellos, el tiempo de silencio permitió a los pacientes descansar y dormir sin interrupciones.

El Silencio sirve de respiro mental para las enfermeras permitiéndoles reagrupar los pensamientos, restaurar el valor y la confianza, calmar los nervios, reajustar perspectivas y actitudes.

Se señala que el tiempo de silencio es poco práctico en situaciones de demanda de atención de cuidados críticos inmediatos, a pesar de ello la valoración general fue positiva

Los cambios observados desde el pre silencio y el silencio fueron considerados pruebas suficientes para dar por acabado el estudio y realizar una programación más amplia.

### QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑO

El tiempo de silencio consistió en cerrar puertas, disminuir luces y hablar en voz baja.

El programa permitió descansar mejor a los pacientes. Algunos pacientes utilizan ese tiempo de descanso para recordar, meditar, rezar o llorar.

La implicación de cada profesional es imprescindible para llevar a cabo los periodos de silencio, reconocido no sólo por pacientes y enfermeras también por gestores, visitantes y otros profesionales.

Este estudio les ha permitido generalizar el silencio a todo el hospital y generar un estudio de los beneficios en la salud mental de pacientes y enfermeras.

### PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

La necesidad de implicación de todos los profesionales, gestores, pacientes y visitantes.

Los periodos de descanso, silencio, permiten al paciente espacios para

06/06/2017

sueñon