

1. **Referencia:** Salzmänn-Erikson M1, Lagerqvist L2, Pousette S2. Keep calm and have a good night: nurses' strategies to promote inpatients' sleep in the hospital environment. Scand J Caring Sci. 2015 Aug 6. doi: 10.1111/scs.12255. [Epub ahead of print].

2. **Persona que hace la síntesis:** Mayte Moreno Casbas.

3. Síntesis

- **Objetivo:** explorar las experiencias de las enfermeras y sus estrategias para promover el sueño de los pacientes.
- **Diseño:** cualitativo a través de entrevistas semi-estructuradas.
- **Participantes:** ocho enfermeras en un hospital en Suecia.
- **Resultados:** tras el análisis de contenido, los resultados de las entrevistas se agruparon en cuatro categorías: (i) la prevención y la planificación como estrategia de enfermería para fomentar el sueño; (ii) la adaptación entorno y de los factores medioambientales; (iii) el uso de drogas; y (iv) el cuidado a través de las conversaciones.

4. Qué aporta a la decisión de llevar a cabo el proyecto y qué ideas aporta para realizarla:

Cuando hablan de prevención y planificación se refieren a revisar cómo están todos los pacientes, evaluar su estado e intentar replanificar todo en función de esta reevaluación. Se hablaría más de conciliar los cuidados y las tareas, pero de forma individualizada y muy centrada en la situación del paciente al inicio de la noche.

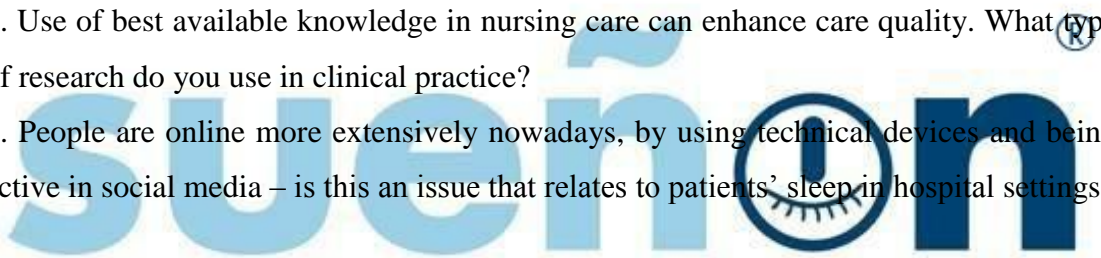
Cuando hablan de adaptación del entorno se refieren a temperatura adecuada, establecimiento un entorno en calma y sin ruidos; comentan que sacan al pasillo a los pacientes más intranquilos y ansiosos y eso les calma, sin embargo, a los que el estar en entornos con más pacientes les molesta, intentan poner biombos y separaciones que les permita un entorno más aislado.

Establecen varias iniciativas para quitar ruidos como la voz baja, que los muebles y ayudas estén cerca de los pacientes que las van a necesitar para evitar desplazamientos por la noche.

Finalmente hablan de que dedican tiempo a hablar con los pacientes porque durante la noche piensan más en su patología y eso les impide dormir.

Las preguntas que se hacen a las enfermeras pueden servirnos para preguntárselo a las enfermeras españolas:

1. Descriptions of strategies to promote inpatients' sleep
2. Examples in which you and/or your colleagues successfully managed to promote patients' sleep
3. Examples in which you and/or your colleagues were unsuccessful in promoting patients' sleep
4. Use of best available knowledge in nursing care can enhance care quality. What type of research do you use in clinical practice?
5. People are online more extensively nowadays, by using technical devices and being active in social media – is this an issue that relates to patients' sleep in hospital settings?

sueño®