

GODNAT GODNAT og sov godt! og sov godt!

Nattevagter er en del af mange sygeplejerskers hverdag. Vores patienter behøver vores kompetencer og kliniske kunnen - også om natten.

Nedenstående er en lille samling tips, idéer og gode råd til hvordan du bedst muligt håndterer nattevagter og de eventuelle gener du måtte opleve som følge af vagterne.

De gode råd er ikke fri fantasi, men essensen af en række undersøgelser og forskningsprojekter med fokus på netop søvn og skifteholdsarbejde.

Vi er alle forskellige; også når det gælder døgnrytme og vaner. Det gælder om at finde det gode mønster for netop DIG – en række vaner og en rutine som får det hele til at hænge bedre sammen i DIT liv.

Det betyder muligvis at du skal ændre dine vaner før, under og efter en nattevagt, men det kan vise sig at være netop de små ændringer, som gør søvnens kommen lettere og nattevagterne nemmere at overleve.

”En dårlig vane er som en blød seng – let at komme i, men svær at komme ud af”

anonym

DE VIGTIGSTE INGREDIENSER I EN GOD SØVN:

Mørke

Sørg for at rummet du sover i er mørkt f.eks. ved hjælp af mørklægningsgardiner; alternativt brug øjenmaske. Dette har betydning fordi melatonin (søvn-hormonet som fremmer døsigeheden) undertrykkes af dagslys; selv gennem lukkede øjne.

Ro

Skab ro evt. ved brug af ørepropper.

Orienter familie og venner om at du har nattevagter, sæt evt. et ”forstyr ikke skilt” på døren, og sørg for at slukke telefonen eller sæt den på lydløs.



Rytme

Efterlign dit vanlige sovemiljø. Din krop genkender og reagerer på ritualer og rutiner.

Læg dig til at sove hurtigst muligt efter nattevagtens afslutning. Hvis du venter med søvnen begynder kroppen at forberede sig på dagens aktiviteter.

Sov ideelt i én samlet blok; alternativt 2 blokke fremfor mange kortevarige lure.

Tag gerne en lur umiddelbart inden nattevagtens start . Det gør dig friskere ved vagtens start og giver færre søvnproblemer efterfølgende.

Vaner

Når du slapper af før en lur eller før du skal sove, så undgå tidskonsumerende aktiviteter, som tv, computerspil eller ekstra gode bøger. Vælg aktiviteter som du kan afbryde, når du føler dig træt.

Regelmæssig motion giver bedre og længere søvn.

Stimulanser

Undgå koffein 3- 4 timer før du skal sove. Koffein forsinker søvnens kommen og forstyrrer søvnkvaliteten. Koffein findes i kaffe, cola, chokolade og visse teer.

Undgå alkohol før du skal sove. Alkohol fungerer diuretisk og forstyrrer dermed søvnens kvalitet.

Undgå at spise tung mad i løbet af nattevagten idet mave-tarm-systemet fungerer langsommere om natten, og fordøjelsen af særligt kød og æg besværliggøres.

Undgå sovemedicin; det sløver og bedøver organismen og fremkalder en tilstand der ligner søvn, men giver ikke en optimal søvn.

Den vigtige REM søvn, som sørger for at vi vågner udhvilede opnås ikke ved brug af sovemedicin.

Husk sovemedicin er vanedannende!

Søvnfremmende stimulanser:

Spis gerne før sengetid:

Banan – sovepille klædt i skræl.

Indeholder L-tryptophan som fungerer som naturlig søvnfremmer. L-tryptophan stimulerer frigivelsen af serotonin som fremmer søvnen.

Derudover indeholder banan magnesium, som får musklerne til at slappe af.

Varm mælk – indeholder ligeledes L-tryptophan

og kalk som hjælper hjernen til at bruge L-tryptophan, og varmen hjælper kroppen til at slappe af.

Kamille – har en lettere beroligende virkning og varmen hjælper kroppen til at slappe af.

Havregryn – indeholder L-tryptophan og fylder godt i maven, hvis du er sulten før sengetid.

Mandler – indeholder både L-tryptophan og magnesium.

Varme hjælper kroppen til at slappe af og et varmt bad inden sengetid kan gøre dig afslappet og klar til at sove.

OVERLEV NATTEVAGTEN:

I nattens mulm og mørke

Vores vågen/søvn cyklus styres af hormonet melatonin; sekretionen af melatonin påvirkes af lys; jo mere lys jo mindre melatonin. Det er derfor vigtigt at kontor og medicinrum m.m. er vel oplyste om natten, da det gør det nemmere at holde sig vågen.

Power-napping:

En kort lur (powernapping) i løbet af nattevagten kan mindske trætheden, øge følelsen af velvære, bedre koncentrationsevnen og forbedre søvnen efter nattevagten.

Powernapping kan ikke erstatte søvnen, men fungerer bedst som supplement.

Powernap inden du er blevet for træt.

Søvn-inerti (døsighed efter opvågning) er en potentiel ulempe ved powernapping. Normalt varer døsigheden kun få minutter, men ved søvnmangel kan døsigheden vare længere.

Søvninerti håndteres bedst ved at slutte powernappen af med lidt gymnastik for at få gang i muskler og blodomløb.

*

FRA NATTENS DRONNING TIL DAGENS SUPERHELTINDE:

Sov kortere efter din sidste nattevagt og kun én gang. Gå istedet tidligt i seng om aftenen. Derved bliver skiftet fra nat til dag lettere og hurtigere.

DEN OPTIMALE VAGTPLAN:

Rotationer af vagterne med uret (dag-aften-nat) følger kroppens naturlige rytme bedst.

Ligeledes giver korte skift med regelmæssig frihed den mest normale rytme for kroppen med færrest fysiologiske problemer.

Tænk over det når du indgiver ønsker til vagtplanen.



bbo_006 www.fotosearch.com

Can't stay awake no matter what? Excuse yourself for a minute, go outside or into the hallway and sprint!!! for 100 yards ---- you will be wide-awake!

* Pjecen er udarbejdet af Anne Dünweber; assisterende afd. spl.; Hæmatologisk Klinik 3; 5052/4054