

## Çocuk Yoğun Bakım Ünitesinde Uyku Ve Oyun

Burcu Alparslan  
Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi, Ankara

Temel yaşam gereksinimlerinden biri olan uyku, bireyin fizyolojik ve psikolojik halinin sürdürülebilmesi için çok önemlidir. Uykunun yaşam kalitesinin artırılmasında önemli katkıları olduğu inkar edilemez. Uykusuzluğun sebebi ne olursa olsun uyku yoksunluğu hem fiziksel hem de psikolojik sağlığa aşırı derecede zararlıdır. (Duxbury 1994)

Uyku esnasında protein sentezi, büyüme hormonu ve kortizol salgılama gibi vücudun tamiri ve gelişim için gerekli bir çok fizyolojik işlem meydana gelir. Beyin aktivitesinin derecelerini gösteren EEG kullanılarak yapılan çalışmalara göre farklı uyku patern ve seviyeleri vardır. (Hogg 1998) Uyku REM ve NREM olarak iki bölümden ve NREM de dört aşamadan oluşur. NREM uykunun 3'ncü ve 4'üncü bölümleri SWS.REM (yavaş dalga uykusu, hızlı göz hareketleri) olarak da adlandırılır. Bu bölümlerde rüya görme meydana gelir. Uyku baş langıcı hafif uyku (NREM 1-2) ile başlar.

Çocuk Yoğun Bakım Ünitesinde Uykuya Etki Eden Faktörler Çevresel Sesler, Fiziksel, İlaçlar, Muayene, Müdahalelerdir. Uykuya engel oluşturan ve çok iyi bilinen engeller Çevresel , Fiziksel ve Farmakolojik engellerdir. Uykuya engel oluşturan fiziksel engeller invizir tube v e hortumlardır. Bunlar hastayı rahatsız eder ve sınırlandırır. Daha çok gece boyunca hissedilmekle birlikte acı ve rahatsızlık uykuya ana engeldir.

“Yoğun Bakım Ünitesinde yatan hasta çocuk da olsa, çocuk çocuktur. Ve çocuk her zaman oyun oynamak ister.”

Oyun, çocuğun hastanede yatma esnasında hastalıkla mücadele etmede ve dikkatini başka yönlelere dağıtmada etkili rol oynar. Oyunun çocuğun yaşamında önemli bir bileşen olarak kabul edilmektedir.

Oyuncaklar oyunun bir parçasıdır. Çocuk yoğun bakım ünitelerinde oyuncaklar dost mudur düşman mı? HUGHES bir çalışmasında 39 sterilize edilmiş oyuncak ayının, bir hafta içersinde hastane ortamında bakteri, mantar veya her ikisine birden yuva oluşturduğunu saptamıştır. Hastanelerde oyuncakların yaratmış olduğu riskler bazı uygulamalarla en aza indirilebilir. Queen's Medical Centre'nin 2006 yılında yayımladığı raporda; Aşırı lekelenmiş ve kirlenmiş emici yumuşak oyuncakların atılması gerektiği belirt ilmiş; sıcak deterjanlı suda yıkanabilir diğer yumuşak oyuncakların ise mikrobik kirliliğini en az seviyeye indirmeyi sağlayacak şekilde çamaşır makinesinde yıkanması gerektiği belirtilmiştir.