

“Implicación en el plan terapéutico y mejora de la calidad del sueño”

AUTORES: Clara Sánchez Egea, Rebeca Sánchez Marín; Fuensanta González Jiménez; Silvia Sánchez García; Ana María Lucas Martínez; Dolores Maiquez Molina.

OBJETIVO

Mejorar la higiene del sueño en pacientes con patología psiquiátrica durante su ingreso en la unidad de corta estancia y promover su implicación en el plan terapéutico.

MÉTODO

Se seleccionan 20 pacientes con trastornos mentales diversos ingresados en UCE. Se realizan grupos de terapia en los que se llega a un acuerdo entre los usuarios y los profesionales de la unidad sobre hábitos para establecer una buena higiene del sueño.

Durante 2 semanas, se sigue el plan terapéutico pactado y se realizan sesiones de grupo diarias en las que se comentan las sugerencias y los cambios que tengan lugar.

RESULTADOS

- Los usuarios se muestran muy participativos durante las sesiones, produciéndose una lluvia de ideas sobre hábitos de sueño saludables.
- Se llevan a cabo durante dos semanas, en colaboración con los distintos profesionales de la unidad.
- Los resultados obtenidos durante este periodo son:

❖ 9 de los 15 pacientes que constituyen este 75%, además de mejorar la calidad del sueño, lograron reducir la necesidad de tomar fármacos hipnóticos



CONCLUSIONES

Podemos concluir que los usuarios se muestran más implicados cuando se tiene en cuenta su opinión en la realización de planes terapéuticos y se les da la oportunidad de tomar decisiones. Por otro lado, seguir una rutina y hábitos saludables mejora notablemente la calidad del sueño y, por tanto, de la situación basal del paciente.

BIBLIOGRAFÍA

▪ Duncan E, Best C, Hagen S. Intervenciones de toma de decisiones compartida para los pacientes con enfermedades mentales. *Biblioteca Cochrane Plus* 2010 Número 1.

