

**HASTANEYE YATAN HASTALARIN UYKU DÜZENİNİ ETKİLEYEN  
ETMENLERİN İNCELENMESİ**

***THE INVESTIGATION OF FACTORS AFFECTING THE SLEEP PATTERN IN  
THE PATIENTS WHO ARE IN THE HOSPITAL***

**Ayten ZAYBAK**

**Leyla KHORSHID**

**İsmet EŞER**

\*Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Hemşirelik Esasları AD

**Anahtar Sözcükler:** Uyku, hastalarda uyku düzeni

**Key Words:** Sleep, sleep pattern in patients

---

**ÖZET**

Bu araştırma hastanede yatan hastaların uyku düzenini etkileyen etmenlerin belirlenmesi amacı ile yapılmış tanımlayıcı bir çalışmadır. Araştırma 15 Ekim 2000 ile 15 Ocak 2001 tarihleri arasında İzmir Giğeis Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Hastanesi ve Eşrefpaşa Belediye Hastanesi Dahili ve Cerrahi Bilimlere bağlı kliniklerde yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini olasılık= örnekleme yöntemi ile seçilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden 214 hasta oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında sosyo-demografik veriler anket formu ve uykuyu etkileyen etmenler ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; hastaların yattığı hastane ve klinik, eğitim durumu, kronik hastalığın olup olmaması ve hastanede kalınan odanın türü ile uykuya etkileyen etmenler ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

**SUMMARY**

*This research, which is a descriptive study was carried out to examine the factors affecting the sleep pattern of patients in the hospital. The research was conducted in medical and surgical clinics of İzmir Chest Diseases and Surgery Education Hospital and Eşrefpaşa State Hospital between October 15 th, 2000 to January 15 th, 2001. Sampling of the research consist of 214 patients who were chosen by out of random sampling method and accepted to the research. The data were collected by using socio-demographic questionnaire form and the scale related to the factors affecting sleep.*

*in the result of research, it was determined that there was a significant relationship between mean points of the scale related to the factors affecting the sleep and the hospital and clinic residing of patients, education status, having a chronic disease, condition of the room ( $p<0.05$ ).*

## GİRİŞ

Uyku, insan yaşamının 1 /3'ünü kaplar ve sağlığın sürdürülmesi için karşılanması gereken temel bir gereksinimdir. Her birey optimal düzeyde fonksiyon görmek için uyku ve dinlenmeye gereksinim duyar. Sağlık durumundaki bir aksama uyku düzeninde etkili olduğu gibi, uyku düzenindeki bir bozukluk da genel sağlık ve günlük yaşam üzerinde kesin ve doğrudan etkilere yol açmaktadır (Khorshid 1996, Kozier ve Erb 1987, Sorenson ve Luckmann 1986).

Temel bir gereksinim olarak uyku, sağlıklarına kavusmalarında hastalar için daha da önem kazanmaktadır (Tosunoğlu 1997). Hasta olma ve hastaneye yatma birey' çeşitli yönlerden etkiler, kaygı ve stresin artmasına ve normal dengenin bozulmasına neden olabilir (Kara ve Yetkin 1997). Hasta birey bir yandan hastalığın kendinde oluşturduğu fiziksel etkilerle başetmeye çalışırken bir yandan da hastaneye yatma nedeniyle bildiği çevreden ayrılma, bilmediği işlemlere maruz kalma, kontrol ve mahremiyetin kaybı, gürültü, erken saatte kahvaltı için uyandırılma, kalabalık, uyku saatlerine rastlayabilen bakım ve tedavi işlemleri gibi durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu durum hastalığı ile başetmeye çalışan bireyin temel gereksinimlerini karşılamasını ve dolayısıyla uyku düzenini etkilermektedir (Çakırcalı 1998, Kara ve Yetkin 1997, Potter ve Perry 1985).

Heagman (1981) hastaneye yatırılan 3-8 yaş arası çocukların %20- 251nin günlük beklenen uyku sürelerinde azalma olduğunu saptamıştır (White 1990). Artut ve Atalay (1994), yaşlı hastalarla yaptıkları çalışmada, yaşlı hastaların %48.8'inin uyuyamadığını saptamışlardır. Babadağ ve Altun'un (1996) araştırmasında, hastaların hastaneye yatmaktan dolayı uykuya daima, gece uyku bölünmesi ve sabah erken kalkma sorunları beklenen değerlerden yüksek çıkmıştır. Kara ve Yetkin (1997) ile Tosunoğlu'nun (1997) çalışma sonuçlarında da hastaların uykularının; ağrı, gürültü, stres ve anksiyete, kalabalık, yatak ve yastığın temizlik ve düzeni, ışık gibi faktörlerden etkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca Ertekin ve Doğan (1999) hastaların uyku kalitesini değerlendirdikleri çalışmalarında hasta bireylerin uyku kalitesinin sağlıklı bireylerin uyku kalitesinden daha kötü olduğunu saptamışlardır.

Uykunun sağlıktan sapma durumlarında çok daha büyük önem taşıması; uyku ile ilgili araştırmaların gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Farklı hastane ve kliniklerde yapılacak olan araştırmalar konuyla ilgili verilerin elde edilmesi ve hastaların uyku sorunlarına yönelik yapılacak girişimlere temel oluşturması bakımından önem kazanmaktadır.

## ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırma hastaneye yatan hastaların uyku düzenini etkileyen etmenlerin belirlenmesi amacı ile yapılmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme: Tanımlayıcı tipte olan araştırmanın evrenini 15 Ekim 2000-15 Ocak 2001 tarihleri arasında Tepecik Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Hastanesi ve Eşrefpaşa Belediye Hastanesindeki Dahili ve Cerrahi Tıp Bilimlerine bağlı kliniklerde yatan hastalar oluşturmuştur. Tepecik Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Hastanesi 900 yataklı olup dahili ve cerrahi servisleri yatak kapasitesi yaklaşık olarak 700'dür. Eşrefpaşa Belediye Hastanesi ise 200 yataklı olup dahili ve cerrahi kliniklerinin yatak kapasitesi yaklaşık olarak 145'dir.

Araştırmanın örneklernini; en az 2 gündür hastanede yatmakta olan, 18 yaşın üzerinde olan, sedatif ilaç almayan ve koopere olan, Tepecik Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Hastanesi'nden 162, Eşrefpaşa Belediye Hastanesinden 52 olmak üzere toplam 214 hasta oluşturmuştur. örneklernin seçiminde olasılıksız örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır( Karasar 1995).

Araştırmanın yapılabilmesi için kurumlardan yazılı izin ve hastalardan da sözlü izin alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden hastalar araştırma kapsamına alınmıştır.

### Verilerin Toplanması

Araştırma verilen sosyo-dernografik veriler anket formu ve uykuyu etkileyen etmenler belirlemeye yönelik olan ve Tosunoğlu (1997) tarafından geliştirilerek geçerlik çalışması yapılan "Uykuyu Etkileyen Etmenler Ölçeği" ile toplanmıştır (Tosunoğlu 1997). Beşli likert tipi derecelendirilmenin yapıldığı ölçekte "hiç etkilenmiyor" ifadesine "1", "etkilenmiyor" ifadesine "2" "fikrim yok" ifadesine "3" etkileniyor ifadesine "4", "çok etkileniyor" ifadesine "5" puan verilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 120 dir. Ölçekten alınan puan ortalaması arttıkça hastaların yaşadıkları uyku problemi de artmaktadır.

Araştırma verileri' araştırmacılar tarafından anket yöntemi ile toplanmıştır.

### Verilerin Değerlendirilmesi:

Araştırma verilerinin analizinde yüzdellik, t-testi ve varyans analizi kullanılmıştır.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma sonucunda; hastaların % 75.2'sinin Tepecik Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Hastanesinde, %23.8'inin Eşrefpaşa Belediye Hastanesi'nde yatmakta olduğu, %77.1'inin dahiliye kliniklerinde, %22.9'unun ise cerrahi kliniklerinde yatmakta olduğu belirlenmiştir.

Hastaların tamamlayıcı özellikleri incelendiğinde; V050.9'unun erkek, %25.7'sinin 50-59 yaş arasında, %80.2'sinin evli, %52.8'inin ilköğretim mezunu olduğu ve %71.5'inin sosyal güvencesinin bulunduğu, hastaların %33.2'sinin 21 gün veya daha uzun süredir hastanede yatmakta olduğu, %65'inin daha önceden en az bir defa hastaneye yatmış olduğu, %28'inin kronik bir hastalığının bulunduğu, %53.3'ünün 4-5 kişilik odada yattığı saptanmıştır.

**Tablo 1. Hastaların Hastaneye Yattıktan Sonra Uyku Düzeninde Ortaya Çıkan Değişikliklere Göre Dağılımı**

Uyku düzeninde görülen değişiklikler	n	%
• -Sık uyanma	50	34.3
• -Uykuya dalmakta güçlük çekme	48	32.9
• -Uyku saatinde azalma	25	17.1
• -Uyandıığında kendini dinlenmiş hissetmeme	18	12.3
• -Uyuyama	4	2.7
• -Daha rahat uyuma	1	0.7
<b>Toplam</b>	<b>*146</b>	<b>100</b>

\*Hastalar birden fazla yanıt vermiştir.

Araştırmada hastaların hastaneye yattıktan sonra uyku düzeninde meydana gelen değişiklikler ile ilgili veriler incelendiğinde; hastaların %34.5'inin uyku düzeninde değişiklik olmazken, %65.5'inin uyku düzeninde değişiklik olduğu belirlenmiştir. Hastalarda görülen uyku düzeni değişikliklerinin "sık uyanma (%34.3)", "uykuya dalmakta güçlük çekme (%32.9)", "uyku saatinde azalma (% 17.1)", "uyandıığında kendini dinlenmiş hissetmeme (%12.3)", "uyuyamama (%2.7)" ve "daha rahat uyuma (%0.05)" olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

Hastaların uyku düzenini etkileyen etmenlerin dağılımı incelendiğinde bunların sırasıyla; odanın ışığının fazla olması (V076.7), odayı başka hastalarla paylaşmak (%65.5), aile bireylerinden ayrı olmak (%60.8), hastanedeki uyuma ve uyanma saatlerinin erken olması (%60.6), ağrının varlığı (%60.3), odadaki diğer hasta/hastaların durumunun kötüleşmesi (%58.4), hastalığı ile ilgili endişe duyma (%54.2) ve odaya sık sık girilip çıkılması (50.5) olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Kara ve Yetkin

(1997) çalışmalarında, hastaların uykusunu olumsuz yönde etkileyen faktörlerin sırasıyla; ağrı, hastalıkla ilgili kaygılar, gürültü, odanın kalabalık olması, yatağın ve yastığının temiz ve rahat olmayışı ve gece ışığının yakılması olduğunu saptamışlardır.

**Tablo 2. Hastaların Hastanede Uyku Düzenini Etkileyen Etmenlere Göre Dağılımı**

Uyku Düzenini Etkileyen Etmen/er	n*	
Odanın ışığının fazla olması	364	76.7
Odayı başka hastalarla paylaşmak	140	65.5
Aile bireylerinden ayrı olmak	130	60.8
Hastanedeki uyuma ve uyanma saatlerinin erken olması	130	60.8
Ağrısı= olması	129	60.3
Odadaki diğer hastalının durumunun kötüleşmesi	125	58.4
Hastalığı ile ilgili endişe duyma	116	54.2
Odaya sık sık girilip çıkılması	108	50.5

\*Hastalar birden fazla yanıt vermiştir.

Tosunoğlu (1997) ise çalışmasında bu etmenlerin ağrı, odanın havasız olması, çevredeki gürültüler, yatak takımlarının kirli ve düzen-siz olması, aç veya tok olma, hastalıkla ilgili kaygı, odanın ışığının fazla olması, odanın kala-balık olması olduğunu saptamıştır. Çalışmanın sonuçları Kara ve Yetkin ile Tosunoğlu'nun çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir.

**Tablo 3. Hastaların Sosyo-demografik özellikleri, Hastane Deneyimi ve Kronik Bir Hastalığa Sahip Olma Durumlarına Göre Puan Ortalamalarının Dağılımı**

Değişken	Gruylur	n	X	Sa	t	p
Yattığı Hastane	<b>Göğüs Hast.</b>	162	68.1914	6.0552	2.725	.007
	Belediye Hastanesi, ...	52	65.5000	6.6259		
Yattığı Klinik	Dahiliye	165	66.7273	6.0409	3.550	.000
	Cerrahi	49	70.2653	6.4056		
Cinsiyeti	<b>Kadın</b>	<b>105</b>	<b>66.8571</b>	<b>5.9959</b>	1.558	.121
	Erkek	109	68.1927	6.5213		
İ Medeni hali	Evli	173	67.5087	6.1565	.137	.891
	Bekar	41	67.6585	6.9051		
Daha önce hastane- de yatma durumu	Yatan	139	67.3237	6.8007	.676	.500
	Yatmayan	75	67.9333	5.2333		
Sosyal süvencesi	Olan	153	<b>67.3137</b>	<b>6.7838</b>	.823	.411
	<b>Olma. an</b>	<b>61</b>	<b>68.0981</b>	<b>4.8398</b>		
<b>Kronik bir hastalığı</b>	<b>Olan</b>	<b>67</b>	<b>68.8806</b>	<b>6.5309</b>	1.126	.035
	<b>Olmayan</b>	<b>147</b>	<b>66.9252</b>	<b>6.1120</b>		

Araştırma kapsamına alınan hastaların uykuyu etkileyen etmenler puan ortalaması  $67.5374 \pm 6.29$ , madde puan ortalaması ise  $2.70 \pm 0.2516$  olarak bulunmuştur.

Hastaların tedavi gördükleri hastane ve kliniklere göre puan ortalamaları incelendiğinde; Tepecik Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Hastanesi'nde yatan hastaların puan ortalamaları  $68.1914$ , Eşrefpaşa Belediye Hastanesi'nde yatan hastaların puan ortalamaları  $65.5000$  olarak bulunmuş ve yapılan istatistiksel analizde puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ( $t=2.725$   $P=007$ ) (Tablo 3), Tepecik Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Hastanesi'nde yatan hastaların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve uyku düzenini bozan etmenlerden daha çok etkilendikleri saptanmıştır. Bu sonuç, Tepecik Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Hastanesi'nde yatan hastaların hastalıkları nedeni ile solunum sıkıntısı sorunlarının daha yüksek olmasına bağlanabilir.

Hastaların dahili ve cerrahi kliniklerinde yatmalarına göre elde edilen puan ortalamaları ile yapılan istatistiksel analizde gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $t=3.55$   $p=0.000$ ) (Tablo 3). Cerrahi kliniklerinde yatan hastaların puan ortalamalarının yüksek olması, ameliyat öncesi kaygının yüksek olmasının, postoperatif dönemdeki ağrının ve pozisyon değişikliğindeki sınırlılıkların uyku düzenini olumsuz yönde etkilemesine bağlanabilir. Ertekin ve Doğan (1999) hastaların uyku kalitesini değerlendirdikleri çalışmalarında, cerrahi kliniklerinde yatan hastaların uyku kalitesinin dahiliye kliniklerinde yatan hastalara göre daha kötü olduğunu bulmuşlardır. Tranmer ve ark.(2003) çalışmalarında, cerrahi hastalarının dahiliye hastalarına göre daha fazla uyku bozukluğu yaşadıklarını saptamışlardır. Çalışma bulguları bu sonuçlarla paralellik göstermektedir .

Hastaların cinsiyet ve medeni durumlarına göre uyku puan ortalamaları incelenmiş ve bunun sonucunda hastaların cinsiyetlerine göre elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $t=1.558$   $p=121$ ) (Tablo 3). Kara ve Yetkin (1997) çalışmalarında kadınların erkeklere göre daha fazla uyku problemi yaşadıklarını saptarken; Menteş ve ark. (1998), uyku sorunları yönünden kadın ve erkekler arasında fark saptamamışlardır.

Hastaların medeni durumlarına göre elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır( $t=0.137$   $P=891$ ) (Tablo 3). Ertekin ve Doğan (1999) ile Tosunoğlu (1997) nıredeni durum ile uyku kalitesi arasında bir ilişki olmadığını bulmuşlardır. Çalışma bulguları Ertekin ve Doğan ile Tosunoğlu'nun çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak hastanede yatan hastalardaki uyku düzeni üzerinde medeni durumun etkili bir faktör olmadığı söylenebilir.

Sosyal güvenceye sahip olmanın hastanedeki uyku düzeni üzerine etkisinin olmadığı saptanmıştır ( $t=823$   $p>41$  1) (Tablo 3).

Bireylerin daha önceden deneyimledikleri olayların tekrarlanması durumunda bu olaylarla başetmelerinin daha kolay olacağı göz önünde bulundurulursa, daha önceden hastaneye yatma deneyimi olan hastaların diğer hastalara göre daha rahat uyumam beklenmektedir. Fakat bu araştırmada, daha önceden hastanede yatmış olma ile uyku problemi yaşama arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $t=0.676$ ,  $p=0.500$ ) (Tablo 3). Kara ve Yetkin'in (1997) çalışma sonuçları ile paralellik gösteren çalışma sonuçları, her hastaneye yatışın hastalar için ayrı bir stres kaynağı olması ile açıklanabilir.

Kronik hastalığı olan hastaların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve hastanede uykuyu etkileyen etmenlerden daha çok etkilendikleri saptanmıştır ( $t=1.126$   $p=0.35$ ). Literatürde kronik hastalıkların birçoğunda yaygın olarak uyku problemlerinin görüldüğü belirtilmektedir. Fadiloğlu ve ark. (2003) çalışmalarında kronik hastalığı olan bireylerin çoğunluğunda uyku düzeni bozukluklarının ortaya çıktığını saptamışlardır. Çalışma bulgular' Fadiloğlu ve arkadaşları'nın çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir (Tablo 3).

Hastaların yaşı ( $F=0.303$   $p=0.876$ ) ile uyku puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 4). Literatürde yaş ilerledikçe uyku kalitesinin kötüleştiği bildirilmektedir ( Kozier ve Erb 1987, Potter ve Perry 1985). Menteş ve ark. (1998) araştırmalarında yaş ve uyku sorunu arasında ilişki olduğunu bildirirken, Erdemir ve Doğan (1999) yaptıkları çalışmada yaşın hastalardaki uyku kalitesini etkilemediğini saptamışlardır.

Hastaların hastanede kaldıkları gün sayısına göre elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $F=0.868$   $p>0.05$ ) (Tablo 4). Ertekin ve Doğan (1999) ile Tosunoğlu'nun (1997) yapmış oldukları çalışmalarda da hastaların hastanede kaldıkları gün sayısı ile uyku düzeni arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Hastaların eğitim durumuna göre elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F=3.991$ ,  $p=0.09$ ) (Tablo 4). Okur-yazar olan ve olmayan bireylerin puan ortalamalarının ilkökul ve üstü eğitim düzeyindeki bireylerin puanlarından daha düşük olduğu ve uykuyu etkileyen etmenlerden daha az etkilendikleri bulunmuştur. Bu sonuç eğitimi düşük bireylerin yaşam koşullarının da düşük olmasına bağlanabilir. Ayrıca, eğitim düzeyinin yükselmesi ile bilinçlenme ve beklentilerin artacağı göz önünde bulundurulursa bu sonucun doğal olduğu düşünülebilir.

**Tablo 4. Hastaların Yaşları, Eğitim Durumu, Hastanede Kalma Süresi ve Yattığı Oda Türüne Göre Uykuyu Etkileyen Etmenler ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı**

--



Hastaların yattığı odanın türüne göre elde edilen puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=4.990, p=002) (Tablo 4). Bu sonuç hasta sayısı fazla olan odalarda bulunan refakatçi ve ziyaretçi sayısının fazla olmasına, diğer hastaların tedavi ve bakımları için sağlık personelinin hasta odasına daha sık girip çıkmaları nedeniyle uykuyu olumsuz yönde etkilemesine bağlanabilir. Çalışma bulgular' Kara ve Yetkin (1997)'in bulgular' ile paralellik gösterirken, Tosunoğlu'nun (1997) çalışma sonuçları ile zıtlık göstermektedir.

Araştırma kapsamına alınan hastaların, hastanede yatan hastaların daha iyi uyuyabilmeleri için yapmış oldukları öneriler incelendiğinde; %61.4'ünün herhangi bir öneride bulunmadığı saptanırken, öneride bulunan hastaların; %26.1'inin odalardaki hasta sayısının azaltılması, %17'sinin yemek saatlerinde düzenleme yapılması, %15.9'unun personel ve hasta yakınlarının daha sessiz olma konusunda uyarılması, %12.5'inin yaşları birbirine yakın olan veveya benzer hastalıkları olan hastaların aynı odada yatırılması %9.1'inin makinelerin seslerinin azaltılması için önlemler alınması, %8.1'inin de temizlik ve havalandırmanın daha iyi yapılması şeklinde önerilerde bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 5).

**Tablo 5. Hastaların Hastanede Daha Rahat Uyumu Konusundaki Önerilerinin Dağılımı**

Öneriler	n*	%
<b>Odalardaki hasta sayısının azaltılması</b>		
<b>Yemek saatlerinin (kahvaltının daha geç saatte verilmesi) ayarlanması</b>	23	26.1
<b>Personel ve/veya refakatçilerin daha sessiz olmaları konusunda uyarılması</b>	15	17.0
<b>• Hasta odalarının hastaların hastalıktan ve yaşlarına göre düzenlenmesi</b>	14	15.9
<b>(aynı tanıyı alan hastalar aynı odada kalabilirler)</b>	11	12.5
<b>Makinelerin seslerinin azaltılması için önlemler alınması</b>	8	9.1
<b>Temizlik ve havalandırma= daha iyi yapılması</b>	7	8.1
<b>A'ğır hastaların ayrı odaya alınması</b>	4	4.5
<b>Sağlık çalışanlarının hastalarla daha fazla ilgilenmesi</b>	3	3.4
<b>Hasta yatakları= niteliğinin(rahatlığı) arttırılması</b>	3	3.4
<b>Toplam</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

\*Hastalar birden fazla yanıt vermiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın sonucunda;

\*Hastaların %64Tının uyku düzeninde değişiklik olduğu, uyku düzeninde değişikliğin en fazla oranla (%20.5) uykuya dalmakta güçlük çekme olduğu saptanmıştır.

- Hastalardaki uyku düzenini en fazla odanın ışığının fazla olması, odada başka hastaların olması, aileden ayrı olmak, hastanenin uyuma/uyanma saatleri, ağrı, odadaki diğer hasta/hastaların durumunun kötüleşmesi, hastalıkla ilgili endişe ve odaya sık sık girilip çıkılmasının etkilediği belirlenmiştir.
- Araştırma kapsamına alınan hastaların uykuyu etkileyen etmenler puan ortalaması 67.5374±6.29, madde puan ortalaması ise 2.70±0.2516 olarak bulunmuştur.
- Tepecik Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Hastanesi'nde yatan hastaların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve uyku düzenini bozan etmenlerden daha çok etkilendikleri (p<0.05),
- Cerrahi kliniklerinde yatan hastaların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve uyku düzenini bozan etmenlerden daha çok etkilendikleri(p<0.05),
- Kronik hastalığı olan hastaların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve hastanede uykuyu etkileyen etmenlerden daha çok etkilendikleri (p<0.05),
- Okur-yazar olan ve olmayan bireylerin puan ortalamalarının ilkökul ve üstü eğitim düzeyindeki bireylerin puanlarından daha düşük olduğu ve uykuyu etkileyen etmenlerden daha az etkilendikleri {p<0.05),
- Hastaların hastanede uykuyu etkileyen etmenlerden orta düzeyde etkilendikleri,
- Yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyal güvence, daha önceden hastaneye yatma deneyimi ve hastanede kalma süresi ile puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır(p>0.05).

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Uykuyu etkileyen etmenlerin hastane ve kliniklere özgü olarak belirlenmesi
- Hastanede çal ışan bireylere uyku dinlenme ve bunları etkileyen etmenler ile ilgili hizmet içi eğitim seminerlerinin düzenlenmesi
- Hastalara hastalıkları ile ilgili olarak yeterli bilgi verilerek endişelerinin önlenmesi

- Aynı odada fazla sayıda hasta yatırılmamasına ve genel durumu birbirine yakın olan hastaların aynı odada yatırılmasına özen gösterilmesi
- Hasta odalarını ışıldandırılmasının hastaları rahatsız etmeyecek şekilde ayarlanması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Artut Ş, Atalay M (1994). Yaşlı hastaların hastanenin fiziksel çevre düzenlenmesine yönelik yaşadığı sorunlar ve beklentilerinin belirlenmesi, Ege eni. HYO. Dergisi 10: 3
2. Babadağ K, Altun I (1996). "Hastane ve cerrahi girişimin uyku sürecine etkisi", Ulusal Cerrahi Kongresi, Antalya, 126-27
3. Çakırca] E (1998). Hemşirelikte temel ilke ve uygulamalar, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 25-36
4. Ertekin Ş, Doğan D (1999). Hastanede yatan hastaların uyku kalitesinin değerlendirilmesi, VII, Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildirileri, Erzurum, 22-27
5. Fadiloğlu Ç, Akyol DA, Yıldırım KY ve ark. (2003) Kronik hastalıklarda uyku sorunları, 2. Uluslararası 9. Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildiri Özet Kitabı, (Basım Eczacıbaşı Sağlık Hizmetleri), 164
6. Kara M, Yetkin A (1997). Hastanede yatan hastaların uyku ile ilgili sorunları ve hemşirelerin bu sorunu ilişkin tutumları, V. Ulusal Hemşirelik Kongresi, İzmir, 163-176
7. Kamsar N (1995). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 7. Basım, Ankara, 148-151
8. Khorshid L (1996) Uyku ve dirindenmenin önemi, Ege Üni. HYO. Dergisi, 12: 3, 133-140
9. Kozier B, Erb G (1987). Fundamentals of nursing concept and procedures, Third ed. Addison Wesley Publishine Company, California, 48-55, 1099-1114
10. Menteş SC, Serezii M, Dinçer F ve ark. (1998). Kronik hemodiyaliz hastalarında uyku sorunları, Hemşirelik Forumu, 1(4), 167-172
11. Potter PA, Perry AG (1985). Fundamentals of nursing, concept, process and practice, The Mosby Company, St Louis, 987-99
12. Sorenson KC, Luckmann J (1986). Basic Nursing, A psychophysiologic approach, Second. Ed. Saunders Company.
13. Tosunoğlu ÇA (1997). "Hastanede yatan yetişkin hastaların uyku gereksinimlerini etkileyen etmenlerin incelenmesi" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, Ege Cini. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 69-75
14. Tranmer JE, Minard J, Fox LA ve ark. (2003). The sleep experience of medical and surgical patient, Clinical Nursing Research, 12: 5, 159-164
15. White MA, Phoebe D, Williams PD ve ark. (1990). Sleep onset latency and distress in hospitalized children, Nursing Research , 39: 3, 134-39