

การจัดการปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล  
(MANAGEMENT OF INSOMNIA IN HOSPITALIZED OLDER ADULTS)

เมธารัตน์ เยาวา 4937099 RAAN/M

พย. ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์: บรรณวดี พุธวัฒน์, วท.ด. (โภชนาศาสตร์),  
สุปรีดา มั่นคง, Ph.D. (GERONTOLOGICAL NURSING)

บทคัดย่อ

การศึกษารังนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล การสืบค้นข้อมูลจากฐานข้อมูลอิเลคทรอนิกส์ จากการวิจัยที่ตีพิมพ์ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1990 ถึง ค.ศ. 2007 จำนวน 11 เรื่อง พงงานวิจัย ระดับ A จำนวน 6 เรื่อง และงานวิจัย ระดับ B จำนวน 5 เรื่อง ผลการศึกษาพบว่าวิธีการจัดการปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ สามารถจำแนกออกเป็น 3 ส่วนดังนี้ ส่วนที่ 1 การจัดการปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลโดยใช้ยา พนวยยาที่ใช้ คือ ยาคลุ่มเบนโซไดอะซิพีน (Benzodiazepine) ส่วนที่ 2 การจัดการปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลโดยไม่ใช้ยา คือ การใช้คนตัว การให้สัมผัสแสง การฝังเข็ม และการใช้เทคนิคการผ่อนคลายร่วมกับการสร้างมโนภาพ และส่วนที่ 3 การจัดการปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลโดยวิธีการใช้หลักวิธีร่วมกัน

ผลการศึกษาแสดงถึงวิธีการที่ช่วยลดปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เป็นแนวทางที่จะนำไปปรับระบบการดูแลและดำเนินการได้ ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี ช่วยให้พื้นหายจากโรคเรื้อรัง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ: การจัดการ/การนอนไม่หลับ/ผู้สูงอายุในโรงพยาบาล

## MANAGEMENT OF INSOMNIA IN HOSPITALIZED OLDER ADULTS

MAYTHARAT YAOWA 4937099 RAAN/M

M.N.S (ADULT NURSING)

THEMATIC PAPER ADVISORS: PANWADEE PUTWATANA D.Sc.  
(NUTRITION), SUPREEDA MONKONG Ph.D. (GERONTOLOGICAL NURSING)

## ABSTRACT

The purposes of this study were to analyze and synthesize research evidence on management of insomnia in hospitalized older adults. Through searching an electronic database 11 relevant research studies published between 1990 and 2007 were selected for study. Of the research studies six were classified as having high reliability, five as having good reliability. The findings indicated that management of insomnia in older adults could be categorized into 3 areas as follows: 1) management of insomnia in hospitalized older adults with pharmacological treatment Benzodiazepines, 2) management of insomnia in hospitalized older adults with non-pharmacological treatment. Insomnia was managed with music therapy, light exposure, acupuncture therapy, and the use of relaxation technique in coordination with imagination, and 3) management of insomnia in hospitalized older adults with multi-factorial interventions

The findings revealed various methods which would help to reduce insomnia in hospitalized older adults patients. In addition, they could be used as guidelines for a treatment management system and implementation which enables older adults to obtain good quality of sleep. Besides, it would also help them to recover from diseases at a faster pace as well as to obtain a good quality of life.

KEY WORDS: MANAGEMENT/ INSOMNIA/ HOSPITALIZED OLDER ADULTS

114 pp.