

Mariana Guedes Bahia<sup>1</sup>  
Vera Soares<sup>2</sup>  
João Carlos Winck<sup>3</sup>

## Impacto da higiene do sono em doentes com síndrome de apneia obstrutiva do sono

### *Impact of sleep hygiene on patients with obstructive sleep apnoea syndrome*

Recebido para publicação/received for publication: 05.12.02

Aceite para publicação/accepted for publication: 06.02.02

#### Resumo

Este estudo pretendeu avaliar o impacto de um folheto sobre medidas de higiene do sono (MHS) numa população de 36 doentes recém-diagnosticados com síndrome de apneia obstrutiva do sono (SAOS) e a iniciar tratamento. Esperava-se que: 1) A informação sobre as MHS transmitida através do folheto alterasse alguns dos hábitos relativos ao sono da população; e que, 2) A intervenção em forma de folheto informativo se traduzisse numa melhoria da avaliação subjectiva das queixas relativas ao sono. No pré-teste, avaliaram-se os hábitos e as queixas relativas ao sono da população. No pós-teste reavaliaram-se os hábitos de sono e os doentes fizeram uma avaliação da contribuição das MHS para a diminuição das suas queixas

#### Abstract

The purpose of this study was to evaluate the impact of a Sleep Hygiene brochure on a population of 36 patients recently diagnosed with Obstructive Sleep Apnoea Syndrome and beginning treatment. One expects that: 1) the information about Sleep Hygiene offered in the brochure would change some of the patients' habits toward sleep; and that, 2) this intervention in the form of a free informative brochure would have an echo in terms of a better subjective evaluation of sleep complaints. The sleep habits and the sleep complaints were evaluated in the pre-test. Those variables were re-evaluated in the post-test and at that time the patients filled in a scale of satisfaction with the information about Sleep Hygiene, in terms of its

<sup>1</sup> Estagiária de Psicologia pela Universidade do Minho/*Psychology Intern, University of the Minho*

<sup>2</sup> Assistente no Departamento de Psicologia da Universidade do Minho/*Assistant, Department of Psychology, University of the Minho*

<sup>3</sup> Professor Auxiliar da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto/*Assistant Professor, University of Porto Medical School.*

relativas ao sono. Não houve diferenças significativas na adopção de MHS entre os dois momentos; porém, globalmente, os doentes consideraram que as MHS contribuíram ligeiramente para a melhoria das suas queixas. A adopção pouco visível das MHS pode ter-se devido ao facto de os doentes já possuírem uma higiene do sono razoável no pré-teste, bem como ao facto de a escala utilizada não ser suficientemente discriminativa. Além disso, a exigência de uma auto-disciplina associada à implementação das MHS pode ter colidido com exigências várias, entre as quais a adaptação ao tratamento com CPAP (*continuous positive air pressure*). Seria interessante, num estudo posterior, avaliar em que medida é que após a adaptação inicial ao CPAP se alterariam os níveis de implementação das medidas de HS, o que implicaria um estudo longitudinal. Convém por isso não desistir de recordar aos doentes da importância das MHS, oferecendo novos folhetos actualizados em consultas de seguimento.

Rev Port Pneumol 2006; XII (2): 147-176

**Palavras-chave:** Síndrome de apneia obstrutiva do sono, medidas de higiene do sono, adesão terapêutica.

contribution to improving their sleep complaints. There were no significant differences in the level of compliance to Sleep Hygiene between the two periods, although the majority of the patients considered that Sleep Hygiene did improve their sleep difficulties. The low level of compliance may be due to the fact that patients already had reasonable Sleep Hygiene habits, and also to the fact that the scale was not sufficiently discriminative. In addition, the self-discipline that Sleep Hygiene involves may have collided with other demands such as the adaptation to treatment with CPAP (Continuous Positive Air Pressure). In a following study, it would be interesting to find if the levels of sleep hygiene compliance would change if they were implemented after the initial adaptation to CPAP, which would imply a longitudinal study. It would be helpful to keep reminding the patients of Sleep Hygiene importance, offering new and update brochures to the patients during consultations.

Rev Port Pneumol 2006; XII (2): 147-176

**Key-words:** Sleep obstructive apnoea syndrome, sleep hygiene, therapeutic compliance.

### Introdução

O folheto informativo é uma das formas utilizadas com mais frequência na educação para a saúde nos serviços de saúde porque implica poucos custos e apresenta maiores níveis de acessibilidade, pois não exige um contacto cara a cara.

### Introduction

Brochures are one of the more commonly means used by the Health Services in health education. They have low costs and are very accessible as they do not require a one-on-one meeting.

Information on Sleep Hygiene could be

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4214509>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4214509>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)