

Een powernap in de nachtdienst

De invloed op gezondheidsrisico's en het maken van fouten

Hoofdvraag:

Kan een powernap tijdens de nachtdienst op de intensive care volwassenen in het VUmc zorgen voor minder gezondheidsrisico's onder verpleegkundigen en het risico op fouten doen verminderen?



Inhoud

Methode

- Literatuuronderzoek
- Praktijkonderzoek
- Best practice

Resultaten

- Gezondheidsrisico's
- Functioneren
- Praktisch

Conclusie

Aanbeveling





Methode

Literatuur onderzoek

P: IC Verpleegkundigen die nachtdiensten werken.

I: Een powernap tijdens de nachtdienst.

C: Geen rust/slaapmoment tijdens de nachtdienst.

O: Gezondheidsrisico's en het maken van fouten.

17 artikelen, waarvan 1 systematic review uit 2018. De rest was dubbel of niet bruikbaar.

Praktijkonderzoek

Enquête onder verpleegkundigen van de ICV. Bijna de helft reageerde, namelijk 54 verpleegkundigen.

Best practises

Symposium 'duurzame inzetbaarheid in de nachtdienst' door het Jeroen Bosch ziekenhuis.

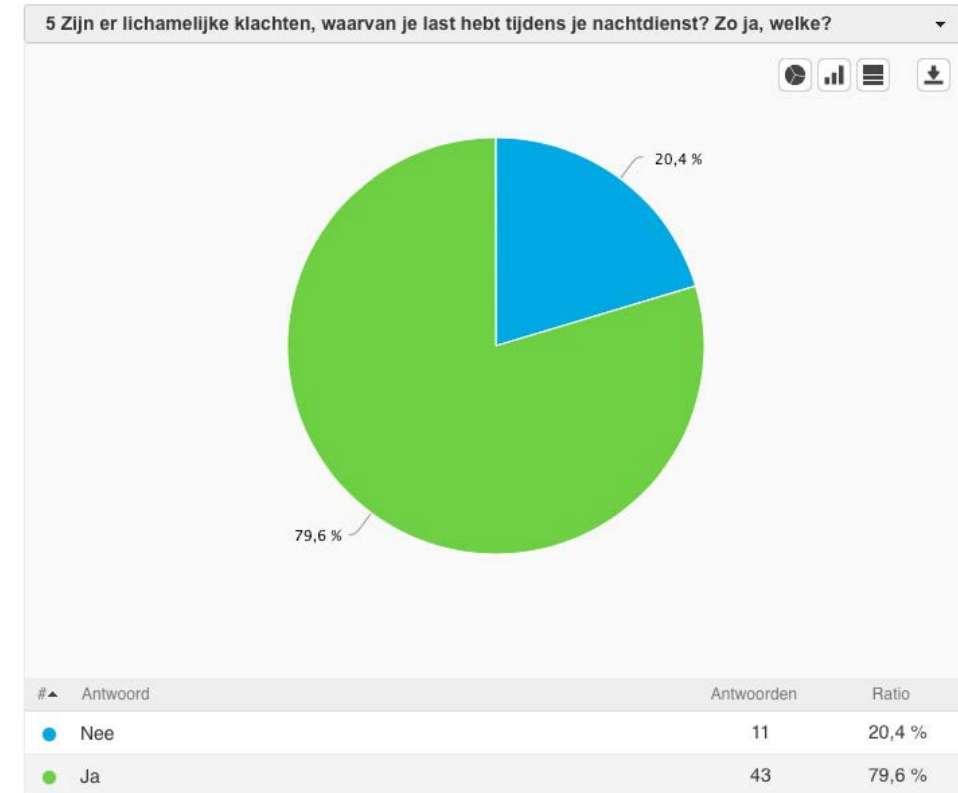
Boek 'de powernap paradox' van sportarts, onderzoeker en powernapspecialist Kasper Janssen



Resultaten

Gezondheidsrisico's

- Kanker
- Diabetes
- Obesitas
- Hart- en vaatziekten
- Pijn
- Immuunsysteem

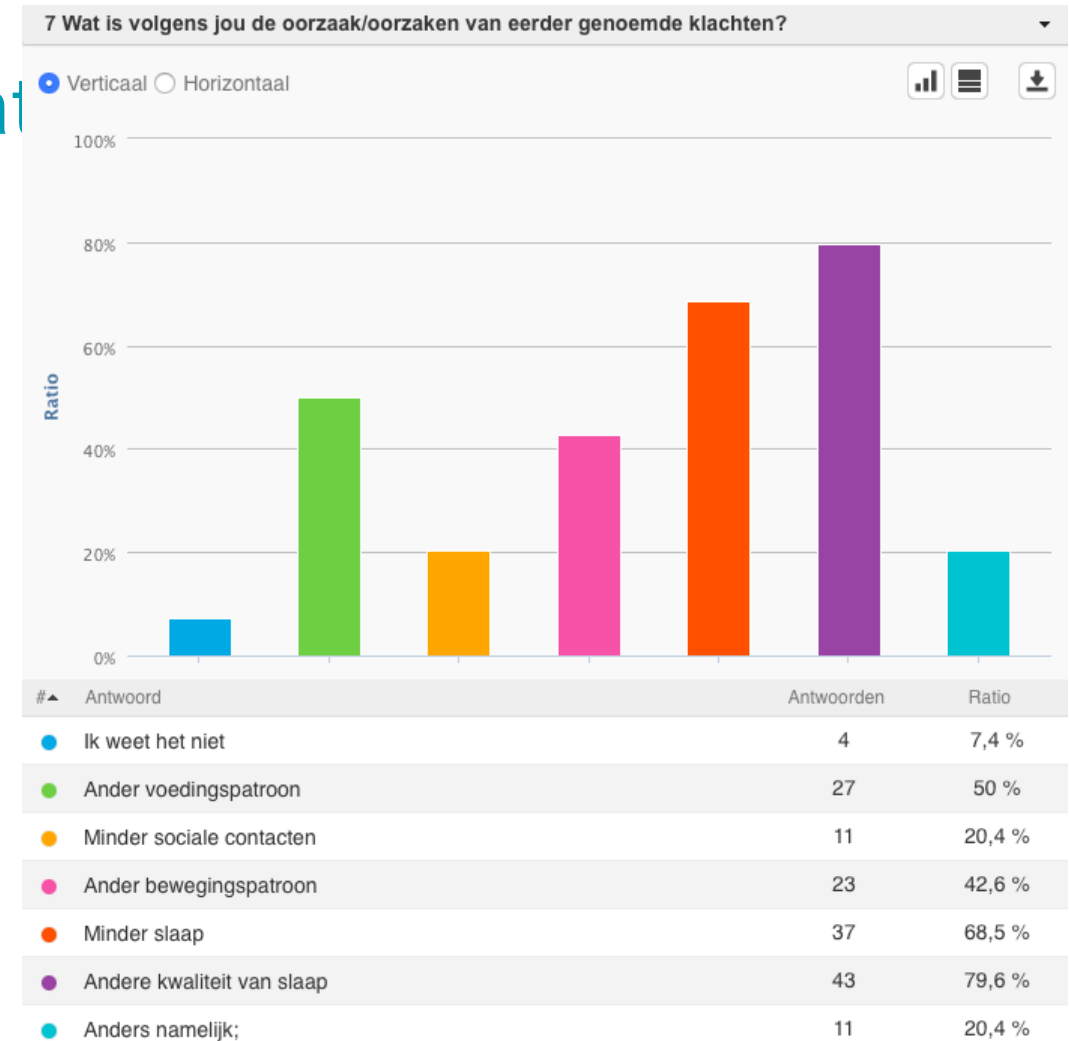




Resultat

Functioneren

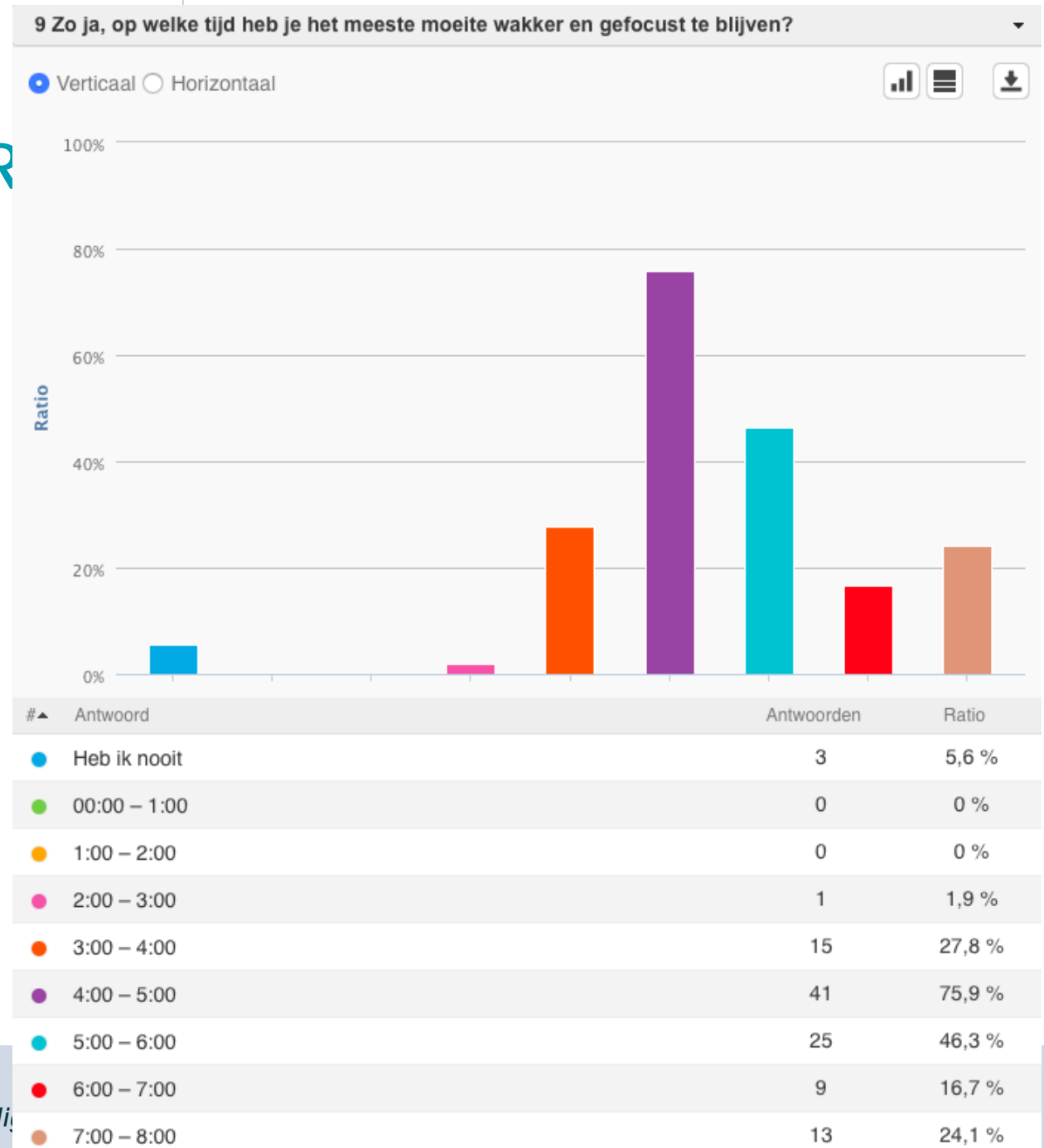
- Fouten maken
- Vermoeidheid
- Humeur
- Veiligheid van verpleegkundigen



Praktische uitvoering powernap

- Lengte
- Timing
- Materiaal

R





Conclusie + aanbeveling

Antwoord op de hoofdvraag

Mogelijk verminderd het gezondheidsrisico's.
Wel degelijk vermindering van het risico op het maken van fouten.

Aanbeveling

De ICV in het VUmc zal het doen van een powernap in de nachtdienst gaan faciliteren.

De perfecte powernap in de nachtdienst zal bestaan uit een slaaperiode van maximaal 20 minuten, hoogstwaarschijnlijk tussen 3:00u en 6:00u. Waarbij na het gaan van de wekker de verpleegkundige meteen op staat. Mogelijk materiaal hiervoor zal nog besproken moeten worden, maar een energypod is zeker geen must.



Vragen?

