

## Powernap for medarbejdere i nattevagt på Afdeling for Hjertesygdomme, 404 og 601

### Problemstilling

Psykiatrien i Nordjyllands Amt indførte i november 2003, at medarbejdere i nattevagt kan gøre brug af muligheden for powernap.

Muligheden for powernap er med til at mindske det psykiske pres forud for en nattevagt, samtidig med at nattevagtens belastning på krop og helbred nedsættes (Stenberg 2005).

Dansk Sygeplejeråd betragter powernap som en sundhedsfremmende og forebyggende indsats.

### Målgruppe

Plejepersonale som varetager nattevagtfunktion i sengeafsnit.

### Definition af begreber

#### Powernap:

Ordbogen definerer "nap" som en kort let søvn eller lur. "Napping" betyder at døse eller sove let i kort tid. "Power" kan oversættes til kraft, styrke eller energi. Powernap kan således oversættes til en "kort energi-givende lur" (DSR 2004).

#### Søvn – inert:

Døsighed efter opvågning er en potentiel ulempe ved napping

### Formål

- At øge præstation og årvågenhed i nattevagtens arbejde
- At øge patientsikkerheden og undgå utilsigtede hændelser
- At øge velvære og præstation både på arbejdspladsen og i privatlivet

### Beskrivelse

Flere forskere har vist, at korte naps øger årvågenhed og præstation. Et nap skal være kort (cirka 20 minutter), så man ikke falder i dyb søvn. Nap i nattevagten skal tages på et passende tidspunkt, fordi den indre døgnrytme påvirker, om man kan sove. Gennemsnitlig er det bedst at tage et nap om natten mellem klokken 03.00 – 06.00. Anvend ikke nap i arbejdstiden som erstatning for søvnen hjemme. Nap fungerer bedst, når det er ekstra sovetid (DSR 2004).

### Hvem

Visiterende sygeplejerske afdækker, om der er nogen der har behov for en powernap. Er dette aktuelt aftales det, hvornår det kan foregå.

### Tidspunkt

Hvilepause i 29 minutter

### Undtagelse

Der kan kun påregnes hvilepause i rolige vagter/ hvis arbejdet tillader det.

### Hvor

601 om muligt kontor/ eller anden stue. Alternativt kan hvilestol(e) i samtalerum på 404 benyttes.

### Telefon

Den der powernapper tager powernap telefonen med sig. Det er en telefon, der kun kalder hjertestop, og som ikke modtager patientkald dect nr.:

### Vækning

Der anvendes minutur/æggeur eller egen mobil for vækning

### Før du går i arbejde igen

Kan hvilepausen afsluttes med lidt gymnastik for at få gang i muskler og blodomløb og for at undgå søvn inert.

[Dansk Sygeplejeråd \(2007\) Gode råd til nattevagten om søvn og power napping](#)

[Dansk Sygeplejeråd \(2004\) Søvn og power napping ved vagtarbejde DSR september 2004 København](#)

[Psykiatrien i Nordjyllands Amt \(2005\) Powernap i psykiatrien – nogle oplevelser og erfaringer](#)

[Region Nordjylland > Sundhed > Psykiatrien > Arbejds miljø > Powernap](#)

**Powernap politik for sygeplejepersonale  
Afd. for Hjertesygdomme, 404 og 601**

**Hvem**

Visiterende sygeplejerske afdækker, om der er behov for powernap, samt koordinerer hvordan det kan foregå

**Tidspunkt**

Hvilepause i 29 minutter,

**Undtagelse**

Der kan kun påregnes hvilepause, hvis arbejdet tillader det. Mængden af opgaver og behov for kompetencer kan også ændre sig i løbet af vagten.

**Hvor**

601 Kontor/ Samtalerum. Alternativt kan hvilestol(e) i samtalerum på 404 benyttes.

**Telefon**

Den, der powernapper tager ”powernap telefonen dect nr. \_\_” med sig. Telefonen modtager kun hjertestopkald.

**Vækning**

Der anvendes minutur/æggeur eller egen mobil for vækning

**Før du går i arbejde igen**

Slut evt. hvilepausen af med lidt gymnastik for at få gang i muskler og blodcirkulation og for at undgå søvninerti

AMIR Joy Christensen/ Oversygeplejerske Helene  
Bliddal Døssing/ Juli 2019