19 listopada 2022

Problemy ze snem u seniora

Do czynników rozpraszających sen i wypoczynek/zaburzających dynamikę snu seniora należy: hałas, światło, niesprzyjające warunki do spania (np. nieodpowiednia temperatura w pomieszczeniu, dyskomfort - niewygodne łóżko, materac, poduszka, koc, pidżama), przyjmowane leki (np. moczopędne), ból, głód, pragnienie, zła dieta, nieprawidłowe ułożenie ciała w czasie snu, nadmiar lub brak aktywności w ciągu dnia oraz zbyt częste i długie drzemki.

Przyczyny problemów ze snem u seniorów

Seniorom najbardziej przeszkadza w spaniu, tzw. defragmentacja snu. Powoduje ona, że procesy regeneracyjne nie następują, bo senior nie przechodzi płynnie z cyklu w cykl, wybudza się. Problemy ze snem mogą pojawić się na przykład na skutek **gwałtownych emocji** albo **przewlekłego stresu**, **zmiany w trybie życia** lub **rytmie dnia**, w związku **z chorobą o ostrym przebiegu**. Z reguły jednak bezsenność o takich źródłach ma charakter czasowy – sporadyczny lub krótkotrwały i ustępuje wraz z uregulowaniem się sytuacji. Gorzej, jeśli problemy ze snem stają się przewlekłe – warto wtedy poszukać przyczyn. Okazuje się, że bardzo często są one **powiązane ze stanem zdrowia**, czyli współistniejącymi schorzeniami i/lub mają związek z przyjmowanymi lekarstwami. Z problemami ze snem sprzężone mogą być choroby układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, pokarmowego, nerwowego, moczowego. Niebagatelne znaczenie mają **występowanie bólu i nykturia**, czyli konieczność oddawania moczu w porze nocnej. Bezsenność może mieć również **związek z zaburzeniami psychicznymi:** depresją, schizofrenią i zespołami otępiennymi.

Najczęstsze przyczyny zaburzeń snu u starszych osób, to: depresja, choroby somatyczne, choroby otępienne, nieodpowiednio leczony ból, unieruchomienie w łóżku, niepożądane efekty leków, niekorzystne środowisko (temperatura, hałas), nykturia, brak aktywizacji w ciągu dnia.

W przypadku nowo zdiagnozowanej bezsenności należy wziąć pod uwagę ostre zaburzenie, które ma wtórny wpływ na zdolność zasypiania. Na przykład możliwe są zaburzenia ruchu w kontekście zespołu niespokojnych nóg, skutki uboczne leków, niedobór żelaza lub inne choroby somatyczne albo psychiczne. Przyczynę mogą również stanowić nowe farmaceutyki, które mogą zakłócać sen.

Sen a demencja starcza

Opieka nad osobą starszą wymaga wiedzy, na temat tego, jak poradzić sobie z bezsennością u podopiecznego. Bezsenność bardzo często dotyka osoby cierpiące na demencję. U części chorych w godzinach wieczornych i nocnych zaobserwować można **syndrom zachodzącego słońca**,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

objawiający się na przykład niepokojem, lękiem i dezorientacją a nawet agresją. Bez wątpienia ma on przełożenie na wydłużony czas zasypiania, skłonność do przebudzeń w nocy. To z kolei prowadzi do nawarstwiania się zmęczenia w trakcie kolejnych dni, drzemek (np. po południu), które sprawiają, że podopieczny jest bardziej wypoczęty wieczorem i trudno mu zasnąć kolejnej nocy. Chorych na Alzheimera dotyczą **zaburzenia dobowego rytmu snu i czuwania** – prawdopodobnie ma to związek z masową utratą komórek nerwowych w mózgu. Przypuszczalnie bezsenność to również jeden z czynników, który zwiększa ryzyko samego zachorowania na choroby otępienne. Osoby, które mają przewlekłe problemy ze spaniem, mogą mieć z czasem pogorszone funkcje poznawcze – słabszą pamięć, niższy poziom uwagi, problemy z logicznym myśleniem, a w podeszłym wieku mogą zachorować na Alzheimera. Wszystko dlatego, że sen jest ważny i korzystny dla mózgu, bo pozwala mu przetwarzać i utrwalać doświadczenia.

Prawie co drugi senior cierpi na zaburzenia snu. Potrzeba snu u dorosłych zmienia się nieznacznie wraz z wiekiem. Największe zmiany występują między 60 a 70 rokiem życia. Fazy głębokiego snu u seniorów często ulegają skróceniu i znacznie łatwiej można ich wybudzić (np. dźwiękami). Starsi ludzie rzadko mają trudności z zasypianiem, problemem jest głównie budzenie się w nocy i trudności z zaśnięciem po wybudzeniu. Seniorzy śpią też więcej w ciągu dnia, zazwyczaj 30-60 minut i odpowiednio mniej w nocy. Dodatkowo osoby starsze są bardziej wrażliwe na zewnętrzne czynniki zakłócające sen. Zbyt ciepła sypialnia, chrapiący partner lub zbyt miękki materac – rzeczy, które łatwo można znieść w wieku średnim, mogą nagle stać się czynnikami przeszkadzającymi w śnie w wieku starszym. Stres psychologiczny, taki jak samotność, konflikty, nadmierna/niedostateczna aktywność w ciągu dnia również mają negatywny wpływ na sen.

Jakie są kryteria normalnego snu u osób starszych?

- Całkowity czas snu powinien wynosić 6-8 godzin.
- Czas zasypiania powinien być krótszy niż 30 minut. Zwykle trwa 15-20 minut.
- Czas czuwania w łóżku może wynosić do 2 godzin u osób starszych (70+) w przeciągu całej nocy. Od dwóch do czterech pobudek na noc uważa się za normalne.

O tym, czy występują zaburzenia snu, decyduje samopoczucie seniora. Zmęczenie i niezamierzone zasypianie w ciągu dnia wskazują na zaburzenie. Drzemka w południe uważana jest u osoby starszej za normę, ale nie powinna trwać dłużej niż 30 minut. Przy dłuższej drzemce pojawiają się już fazy głębokiego snu, które prowadzą do zaburzeń snu w nocy i problemów z wybudzeniem się po drzemce.

Dlaczego osoby starsze dużo śpią?

Często to tylko wrażenie, ponieważ rzeczywisty czas snu u seniora nie jest dłuższy. Zazwyczaj jednak

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

dochodzi do zaburzeń rytmu snu i czuwania. Wielu starszych pacjentów cierpiących na bezsenność nie kładzie się spać o zwykłej porze – między 21:00 a 23:00 – ale znacznie wcześniej. Może to prowadzić do zakłócenia rytmu dobowego. Starsze osoby należy zachęcać do późniejszego pójścia spać. Może to być jednak trudne w wykonaniu, np. jeśli potrzebna jest pomoc osoby trzeciej przed pójściem spać. W niektórych domach spokojnej starości czas snu seniorów wynosi 14-16 godzin, w zależności od liczby personelu. Rytm dobowy załamuje się w wyniku długich okresów odpoczynku, pacjenci wieczorem nie są zmęczeni i nie mogą spać. Właściwym podejściem jest tutaj aktywizacja opieki: mobilizowanie osoby starszej i przynajmniej wyprowadzenie jej z łóżka w porze posiłków w celu ustabilizowania rytmu dobowego.

Piśmiennictwo:

Martin J. i wsp., Assessment and treatment of sleep disturbances in older adults, Clin Psychol Rev 2000, 20: 783–805.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT