19 listopada 2022

Jak zapewnić komfortowe warunki do snu i wypoczynku opiekunowi oraz podopiecznemu

Okazuje się, że biologia, a nie nieczułość mężczyzn sprawia, że kobiety budzą się nawet na ciche kwilenie niemowlaka, podczas gdy mężczyzn najszybciej wyrywa ze snu: dźwięk alarmu z samochodu, wycie wiatru, brzęcząca mucha. W toku bowiem ewolucji kobiety zostały ukształtowane do ochrony potomstwa, panowie zaś – do dbania o bezpieczeństwo rodziny. Pewne dźwięki budzą obie płcie na równi, a są nimi odgłosy ulicznych bójek i chrapanie partnera.

Zanim sięgniemy po środki farmakologiczne powinniśmy zapoznać się i zacząć przestrzegać zasad zdrowego spania. Higiena snu i wypoczynku u osób starszych oznacza tworzenie optymalnych warunków środowiskowych. Najważniejsze zasady to m.in.:

- Brak telewizora w sypialni - niebieskie światło reguluje poziom melatoniny i zakłóca sen.
- Sypialnia powinna być cicha, ciemna, wygodna. Nie może być w niej ani za ciepło, ani za zimno. Temperatura w pomieszczeniu powinna być przyjemna, a wilgotność wystarczająco wysoka. Hałas, niewygodne łóżko czy oglądanie telewizji w łóżku mogą utrudniać zasypianie, podobnie wieczorna praca przy komputerze.
- Odpowiedni materac - najlepiej przy zakupie wypróbować go przez kilka nocy.
- Odpowiednia bielizna osobista i pościelowa (np. grubość kołdry), dobrane do pory roku, warunków panujących w sypialni.
- Dobranie produktu chłonnego (o wysokiej chłonności), który pozwoli na komfortowy sen bez zbędnego wybudzania podopiecznego z nietrzymaniem moczu na zmianę pieluchomajtek z powodu poczucia wilgotności.
- Ochrona na uszy - odgłosy akustyczne o natężeniu 40 decybeli (dB) wpływają na autonomiczny układ nerwowy i generują stres. Z reguły do wybudzenia się dochodzi przy hałasie o natężeniu 60 dB lub więcej.
- Budzik lub zegarek należy ustawić w taki sposób, aby nie można było stale na niego patrzeć.

- Należy trzymać się ustalonego rytmu snu i aktywności, jeśli możemy powinniśmy kłaść się spać i wstawać codziennie o tej samej porze, nawet w weekendy.
- Ćwiczenia fizyczne należy uprawiać w ciągu dnia. Powinno się unikać ćwiczeń na 5 do 6 godzin przed położeniem się spać, ponieważ działają one pobudzająco na organizm i mogą utrudniać zaśnięcie.
- Wskazane jest dbanie o zdrowy tryb życia - ograniczenie używania kofeiny i nikotyny. Mają one bowiem stymulujące działanie, które utrzymuje się do 8 godzin, co utrudnia zaśnięcie. Również

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

alkoholu nie powinno się spożywać przed położeniem się spać - wieczorny drink może pomóc zasnąć, ale przynosi płytki sen.

- Wieczorem nie należy się przejadać - spożywanie obfitych posiłków oraz używek przed położeniem się spać utrudnia zasypianie i może spowodować niestrawność, zakłócając sen. Należy unikać produktów o podwyższonej zawartości białka, tłuszczu, bogatych w cukry proste. Bowiem produkty obfitujące w te składniki znacznie wydłużają czas trawienia, a co za tym idzie powodują problemy z zaśnięciem. Kolację najlepiej spożyć nie później niż dwie, trzy godziny przed snem. Warto zadbać również o to, aby tuż przed snem nie wypijać dużych ilości płynów. O odpowiednim nawodnieniu należy pamiętać w ciągu dnia, a podaż płynów rozłożyć tak, by na noc ograniczyć ich spożycie.
- Należy unikać przyjmowania leków mogących zakłócać lub opóźniać sen bezpośrednio przed położeniem się spać (jeśli to możliwe należy je przyjmować wcześniej).
- Drzemki w ciągu dnia utrudniają zasypianie, przez co poczucie senności pojawia się zdecydowanie później, przy problemach z zaśnięciem powinno się ich unikać. Skłonność do drzemania często jest wyrazem nudy i warto podopiecznym zapewnić aktywność, szczególnie popołudniu, która go zaangażuje.
- Dobre rezultaty może przynieść dbanie o relaks przed snem. Warto się odprężyć. Relaksująca aktywność - słuchanie muzyki lub czytanie - może stać się rytuałem przed położeniem się spać. Bardzo dobrym rozwiązaniem są krótkie spacery, zwłaszcza na łonie natury, które obniżają poziom stresu.
- Gorącą kąpiel przed udaniem się spać jest równie dobrym sposobem - ciepła woda wzmaga senność i pomaga się zrelaksować.
- Ważne jest światło słoneczne - należy zadbać o to, by co najmniej 30 minut dziennie przebywać na zewnątrz, w świetle dziennym.
- Warto stworzyć pewne rytuały, dające poczucie bezpieczeństwa i przez długi czas ułatwiające samodzielność, zwłaszcza osobom z demencją. Zawsze o tej samej porze kolacja, wieczorna toaleta, kładzenie się spać.
- Kiedy nie można zasnąć trzeba się czymś zająć - nie należy pozostawać w łóżku, jeśli sen nie nadchodzi w ciągu 30 minut od położenia się spać. Jeśli pomimo przestrzegania tych zasad nadal pozostaje problem z zaśnięciem, należy zaczerpnąć opinii lekarza.

Sen to nieodłączny element życia każdego człowieka. Dzięki niemu organizm ma możliwość regeneracji, zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym. Jednak aby wypoczynek był skuteczny i w pełni efektywny, warto zadbać o **optymalne warunki do spania**. Wbrew pozorom składają się na nie, nie tylko właściwe łóżko, materac i pościel, ale także wiele innych czynników. Tylko uwzględnienie ich wszystkich w odpowiednim stopniu pozwoli na zapewnienie w pełni komfortowego miejsca wypoczynku. Co warto uwzględnić, projektując swoją sypialnię czy kącik do spania, na co zwracać uwagę układając się do snu, a także jak efektywnie wypoczywać śpiąc poza

domem.

Urządzanie sypialni pod kątem komfortowego snu

Sypialnia to w niemal każdym domu miejsce relaksu i nocnego odpoczynku. O ile zwykle urządzając ją, myślimy o tym, jaki styl i estetykę przyjąć, dla optymalnego nocnego wypoczynku najistotniejsze będzie komfortowe miejsce do snu. Wygodne łóżko powinno mieć odpowiednią szerokość. Dla jednej osoby nie powinno być węższe od 80 cm, dla dwóch - 140 cm. Również długość powierzchni spania ma znaczenie - z reguły przyjmuje się, że musi być większa o co najmniej 20 cm od wzrostu człowieka. Ważny jest stopień sprężystości posłania, co w przypadku materaca zależne jest także od stelaża pod materac. Jeżeli tylko mamy możliwość snu na materacu, nie warto na nim oszczędzać. Kluczowe jest odpowiednie dobranie go pod kątem twardości. Oprócz tego, na czym śpimy, istotne jest również to, czym się przykrywamy. Kołdra i poduszka muszą być dobrane do potrzeb, zaś pościel je okrywająca powinna być przyjemna w dotyku, trwała i ułatwiająca utrzymanie w czystości.

Dlaczego materac ma kluczowe znaczenie w wypoczynku?

Jeżeli na co dzień śpimy w łóżku z materacem, to on przede wszystkim wpływa na komfort wypoczynku. Powinien dobrze podpierać kręgosłup w każdej pozycji, jaką przyjmujemy podczas snu. Materac o dobrej twardości nie generuje napięć mięśniowych, pozwala na optymalne ułożenia ciała. Dodatkowo może posiadać właściwości relaksujące, odprężające. Współczesne materace sprężynowe, piankowe czy o warstwowych, łączonych konstrukcjach to zaawansowane modele, mające szereg dodatkowych funkcjonalności. Antyalergiczne, ortopedyczne, sprzyjające rozluźnieniu - możliwości jest sporo. Aby wybrać odpowiedni materac dla siebie, warto zapoznać się ze wszystkimi możliwościami.

Jak zamienić rozkładaną kanapę w wygodne łóżko?

Nie każdy ma jednak możliwość spania we własnym, klasycznym łóżku z materacem. W wielu sytuacjach trzeba się zadowolić rozkładanym tapczanem czy łóżkiem tapicerowanym, z wbudowanym materacem sprężynowym. Są jednak sposoby na to, by takie miejsce do snu było równie komfortowe, co klasyczne łóżko. To przede wszystkim zakup kompaktowego materaca nawierzchniowego, tak zwanego topmateraca. Może on zapewnić pożądane właściwości nie do końca w wygodnym posłaniu. Podobną funkcję może pełnić także cieńszy materac z pianki memory, lateksowy czy z pianki HR. Warto także zadbać o odpowiednio dobraną poduszkę pod głowę, o dostosowanym do rodzaju odpoczynku miękkości i kształcie.

Optymalne warunki do spania - na co zwrócić uwagę?

W sypialni powinna być odpowiednia wentylacja i temperatura oraz wilgotność powietrza. Choć jest

to kwestia nieco indywidualna, to jednak za normy przyjmuje się zakres temperatur od 18^0 do 22^0C, a wilgotności 40-60%. Nieco wyższe temperatury mogą być zalecane dla najmłodszych dzieci, zaś o wilgotność warto zadbać w szczególności w czasie sezonu grzewczego. Na właściwy sen wpływa także brak światła w otoczeniu oraz odpowiednia cisza. Zewnętrzne źródła światła warto zasłonić zaciemniającymi zasłonami, w szczególności gdy wypoczynek planujemy na godziny z naturalnym światłem. Jeżeli mamy świadomość, że w trakcie naszego snu może zakłócić go jakiś hałas, warto zaopatrzyć się w zatyczki do uszu. Istotne może być również odłączenie w najbliższym zasięgu urządzeń elektronicznych od zasilania, gdyż mogą one wpływać negatywnie na jakość snu.

Wypoczynek poza domem - jak zapewnić sobie komfortowy sen?

Podczas przebywania poza miejscem zamieszkania zwykle nie mamy większego wpływu na warunki spania. O ile możemy wybrać standard pokoju hotelowego czy nawet wielkość łóżka, tak na szczegółowe jego parametry nie mamy większego wpływu. W hotelach czy pensjonatach stosowane są najczęściej łóżka, materace i pościele o parametrach idealnych dla ludzi o przeciętnym wzroście i wadze. I o ile nie będziemy w stanie sprawić, że łóżko będzie bardziej miękkie czy twarde, tak zadbanie o zatyczki do uszu czy maskę na oczy poprawiające komfort snu w niesprzyjających warunkach nie jest trudne. Warto również w takich sytuacjach pamiętać o standardowych dla siebie przyzwyczajeniach ułatwiających zasypianie. Jeżeli zawsze przed snem bierzesz długi prysznic czy czytasz książkę, nie zapomnij zrobić tego także wtedy, gdy jesteś poza domem.

Sposoby na komfortowy sen i wypoczynek bywają różne. Warto mieć na uwadze, że to od jakości snu zależy ilość energii do działania w ciągu dnia, a w łóżku spędzamy blisko trzecią część całego życia. Dlatego też zapewnienie sobie optymalnego komfortu powinno być jednym z ważniejszych celów, na którym nie warto oszczędzać.

Piśmiennictwo

1. Odachowska A. Dobro jakie daje sen. Opiekun 2018, 4: 55-57.
2. Przybyło I. Sensacyjna wartość snu. Medi 2019, 2(79): 38-42.

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

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