

Značaj odnosa kvalitete spavanja i nekih biopsihosocijalnih čimbenika za kvalitetu života korisnika domova za starije osobe

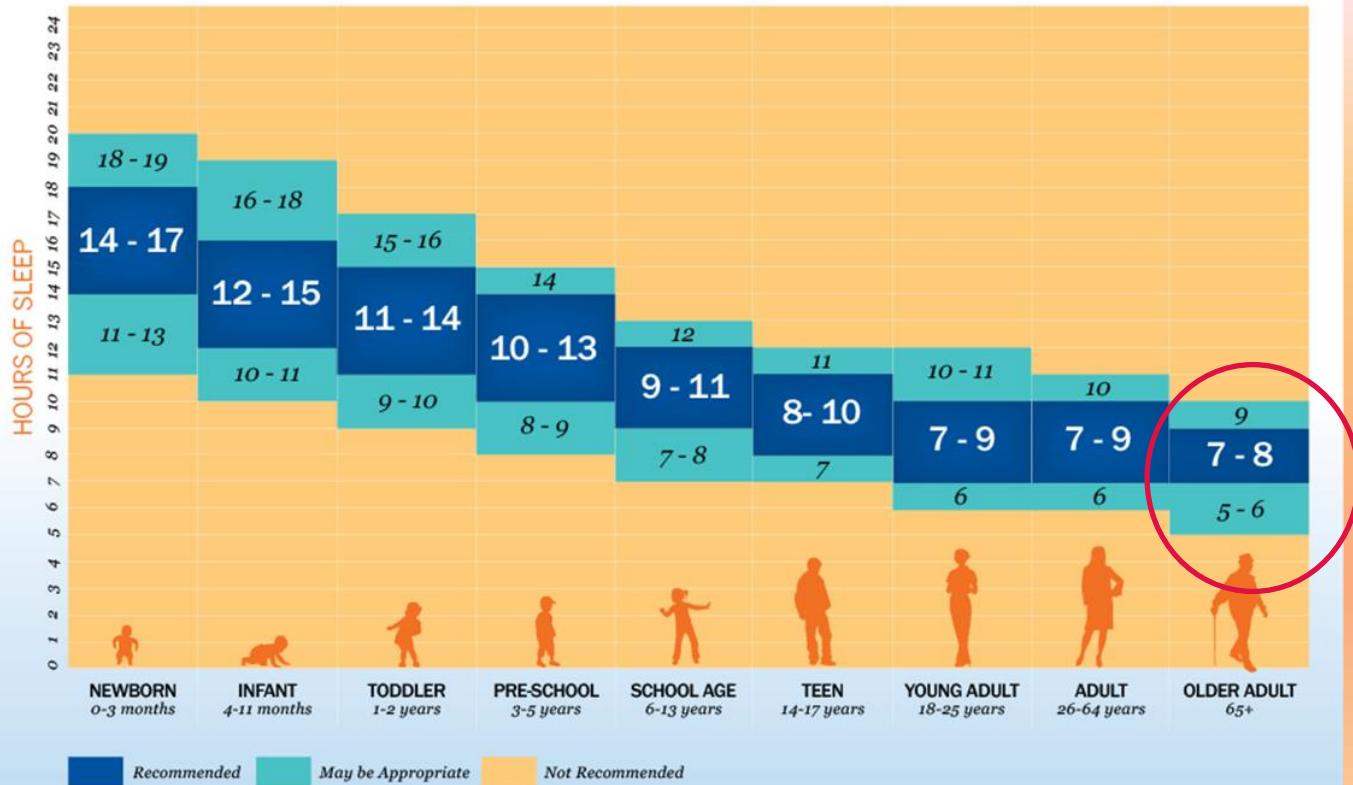
Kvaliteta spavanja i preporuke higijene spavanja za starije osobe

Doc. dr. sc. Adrijana Košćec Bjelajac

psihologinja - psihoterapeutkinja

Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada, Zagreb

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

Hirshkowitz M, The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Promjene u karakteristikama spavanja u funkciji dobi I.

| | 18-40g : 40-60g : 60-70g | 60-70g : 70g-100g |
|----------------------------|--------------------------|-------------------|
| S1 i S2 % | ↑ | ↔ |
| REM % | ↓ | ↔ |
| Sporovalno spavanje % | ↓ | ↔ |
| Budnost nakon uspavlivanja | ↑ | ↔ |
| Ukupno trajanje spavanja | ↓ | ↔ |
| Efikasnost spavanja | ↓ | ↓ |

Ohayon MM; Carskadon MA; Guilleminault C; Vitiello MV. Meta-analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in healthy individuals: developing normative sleep values across the human lifespan. *SLEEP* 2004;27(7):1255-73. (dobna skupina 5-18g nije prikazana)

Promjene u cirkadijurnom sustavu u funkciji dobi II.

- izražena polifazičnost spavanja (u više navrata tijekom 24h)
- smanjena retinalna osjetljivost na svjetlo
- ranije vrijeme odlaska na spavanje i buđenja
- povećana razina kortizola u vrijeme cirkadijurnog minimuma
- smanjivanje sekrecije melatonina i hormona rasta

Drugi čimbenici koji djeluju na spavanje

- Bolovi, bolesti, nelagode (npr. nocturia, inkontinencija, motoričke disfunkcije, hipertenzija, gastrointestinalni problemi, respiratorne bolesti, artritis, oslabljeno psihičko zdravlje, demencije)
- Lijekovi (kronične bolesti, akutna stanja)
- Supstance (npr. kofein, alkohol, nikotin)
- Okolina u kojoj se spava (npr. selidba, institucionalizacija)
- Životne okolnosti (npr. umirovljenje, gubitak partnera, promjene vremenskih zona)

Kvaliteta spavanja

- > 55% osoba starijih od 65g navodi kronične probleme sa spavanjem!

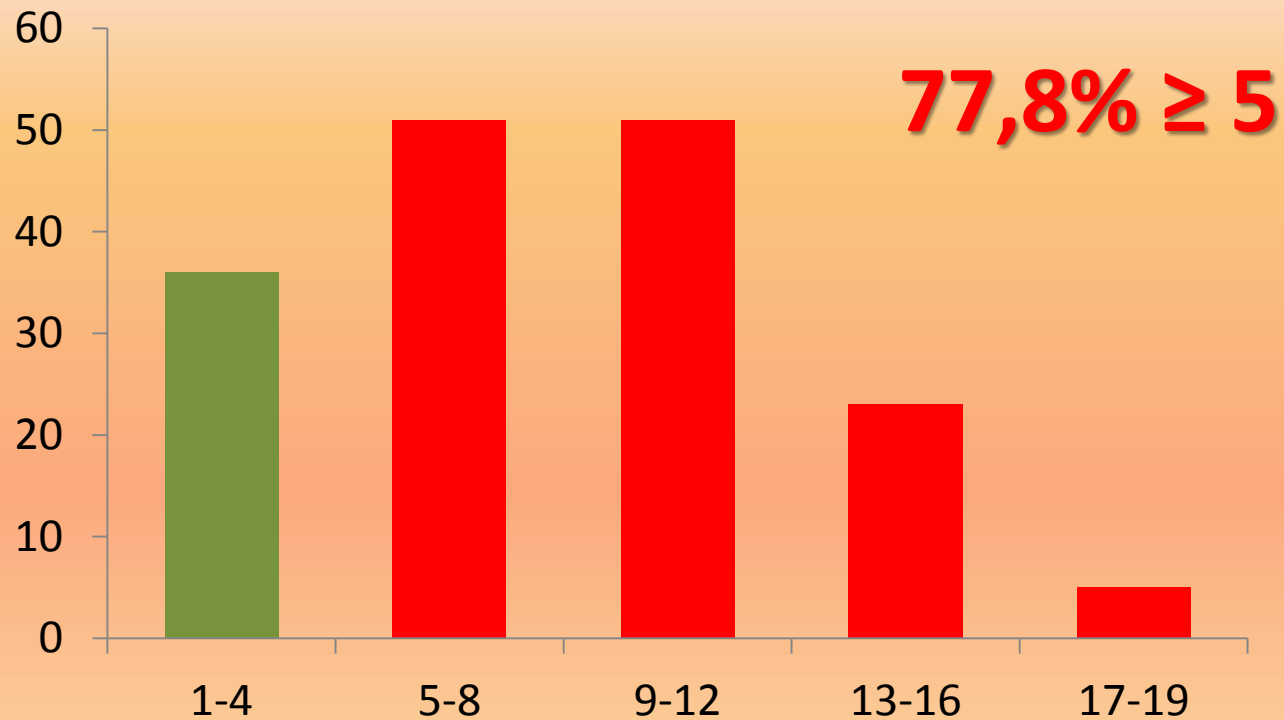
opća kvaliteta života smanjena:

- povećana dnevna pospanost i umor
- epizode neželjenog spavanja danju
- lošije dnevno funkcioniranje i raspoloženje
- pogoršavanje zdravstvenog stanja
- oslabljeno kognitivno funkcioniranje
- povećani rizik za smrt

Higijena spavanja – opće preporuke

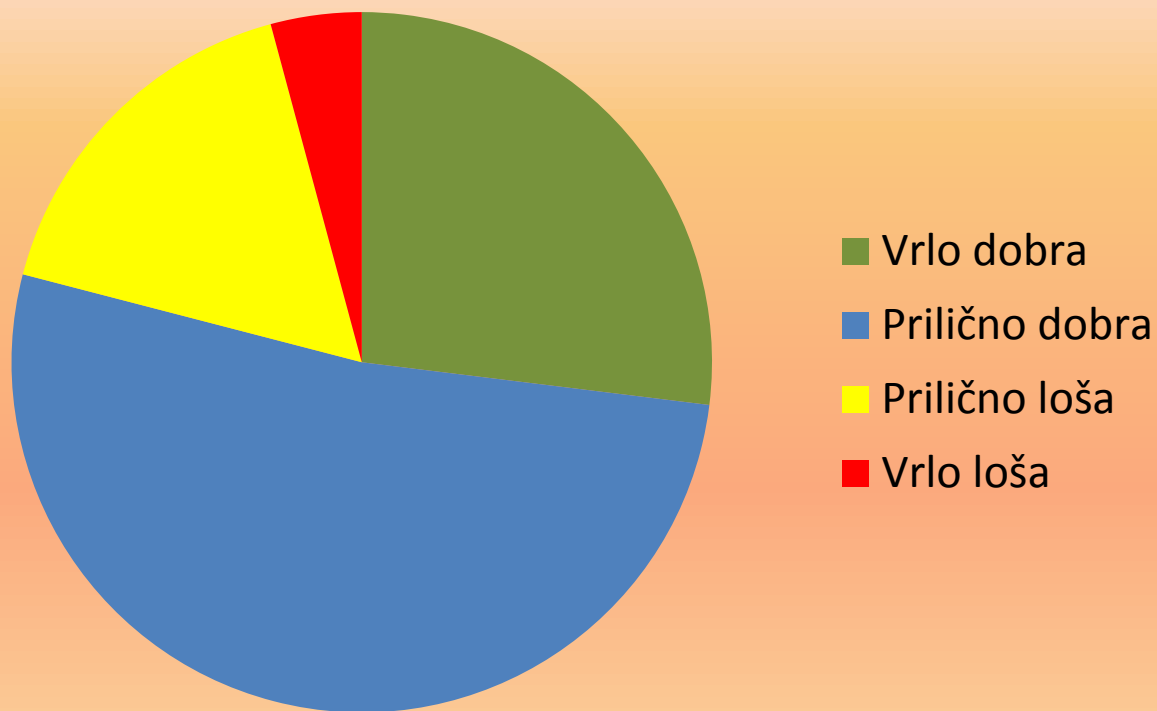
- **Uspostaviti i održati pravilan raspored spavanja i budnosti**
- **Ograničiti vrijeme provedeno u krevetu**
- **Povećati izloženost dnevnom svjetlu**
- **Povećati tjelesnu aktivnost**
- **Kontrolirati konzumaciju hrane, pića, stimulansa**
- **Osigurati prikladne okolinske uvjete za spavanje**
- **Ograničiti upotrebu lijekova za spavanje**

Ukupna kvaliteta spavanja (PSQI)



↑ zadovoljstvo životom ↑ kvaliteta spavanja

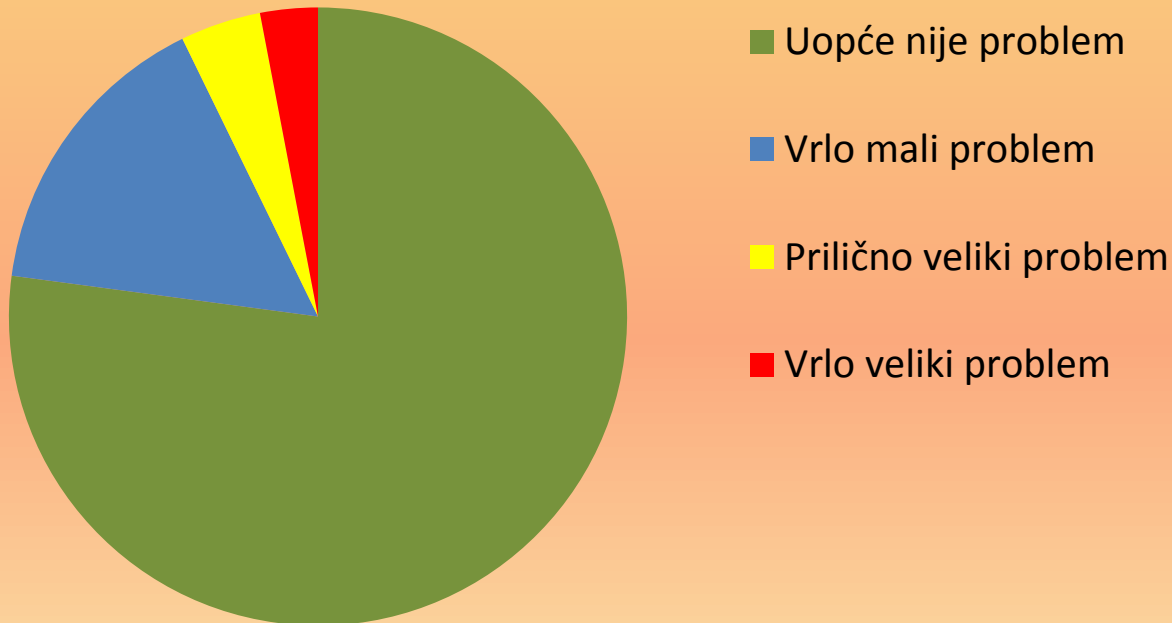
Subjektivna kvaliteta spavanja



↑ zadovoljstvo životom ↑ subjektivna kvaliteta spavanja

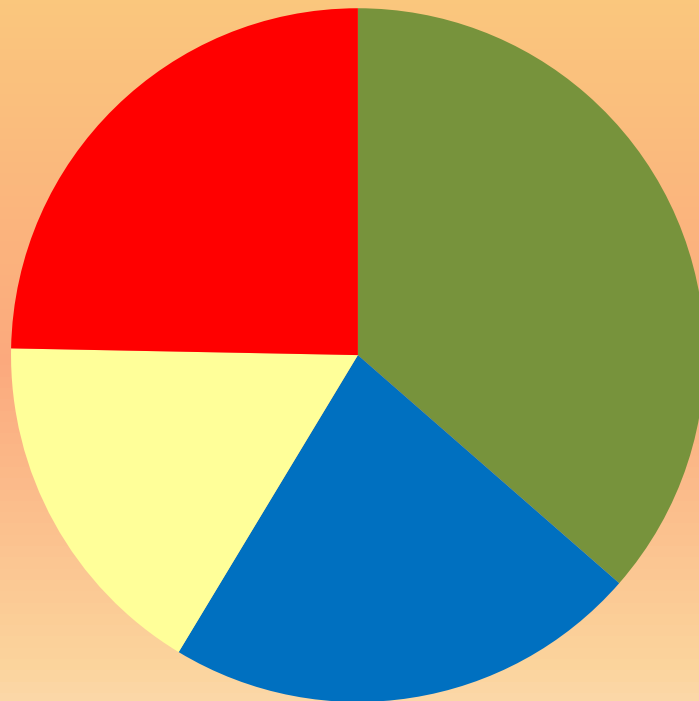
Dnevno funkcioniranje

...problem održati budnost tijekom vožnje, obroka ili sudjelovanja u društvenim aktivnostima?



Trajanje spavanja

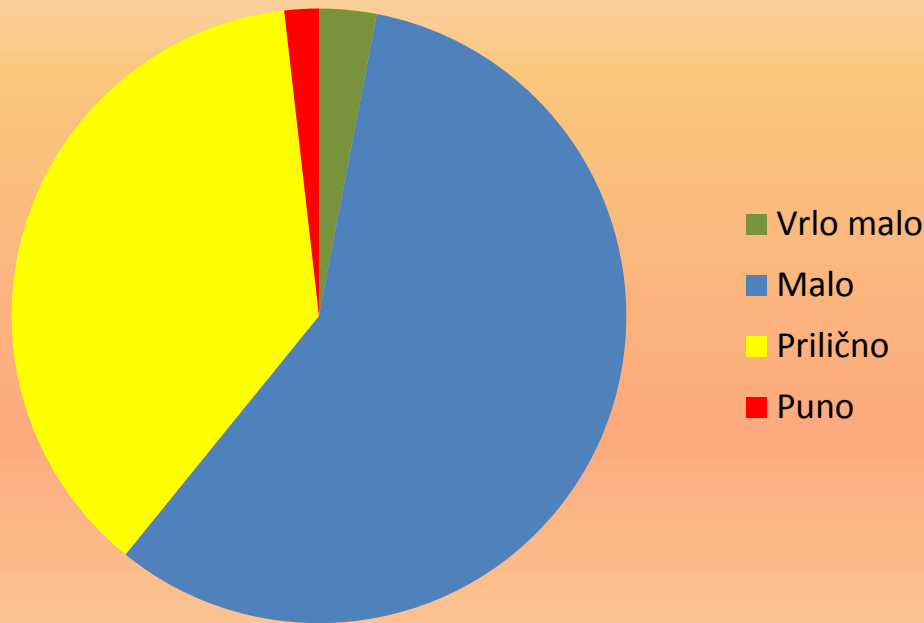
Razvojno odgovarajuće trajanje spavanja (5) 7 – 8 (9) sati



- >7h
- 6-7h
- 5-6h
- < 5h

Smetnje spavanja

Nocturia, bolovi, disanje, kašljanje, hrkanje, vrućina, hladnoća, snovi, rano buđenje, otežano uspavljivanje



↑ zadovoljstvo životom ↓ smetnje spavanja

Održavati regularni raspored spavanja i budnosti

- minimalna odstupanja u vremenu odlaska na spavanje i buđenja
- ograničiti trajanje dodatnog spavanja (20-30 min)
- dodatno spavanje rasporediti u ranije popodneve sate

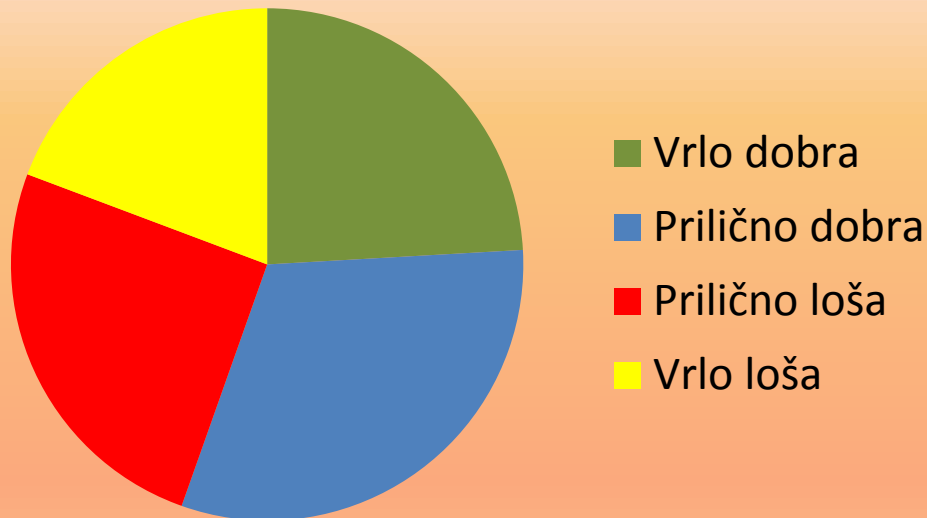
Ograničiti vrijeme provedeno u krevetu

- max 30 minuta dulje od ukupnog željenog trajanja spavanja
- pokušaji uspavljivanja do 15 minuta
- ustati i baviti se relaksirajućim aktivnostima koje odvlače pažnju
- uporaba kreveta samo za spavanje i seks

Osigurati prikladne okolinske uvjete za spavanje

- prigušeno svjetlo
- ugodna temperatura prostorije
- udoban ležaj, pokrivači
- tišina
- slobodan prolaz do wc-a
- sat držati izvan vidnog polja

Latencija uspavljivanja



↑ zadovoljstvo životom ↓ latencija uspavljivanja

Održavati regularni raspored odlaska na spavanje i buđenja

Ograničiti vrijeme provedeno u krevetu

Osigurati prikladne okolinske uvjete za spavanje

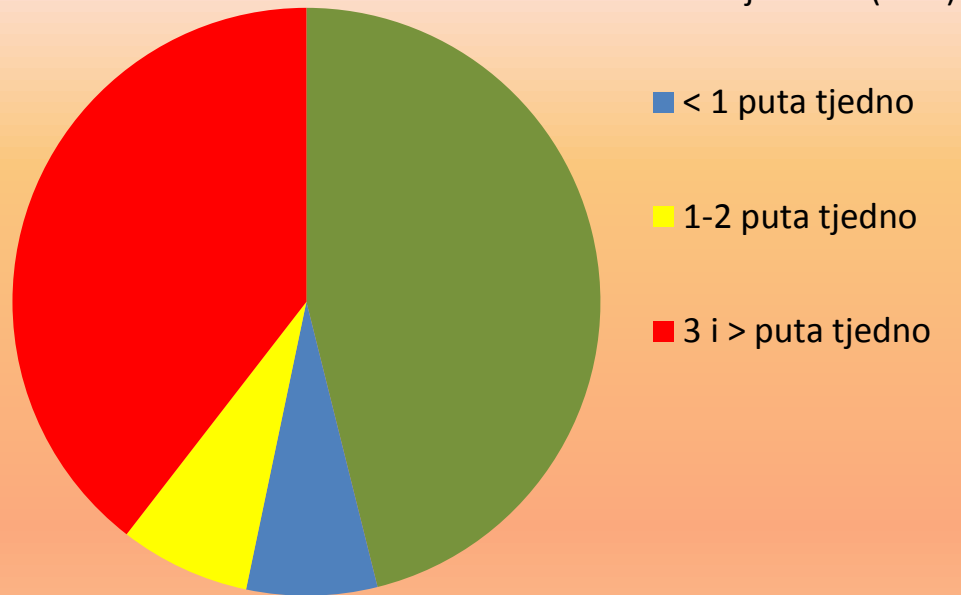
Povećati izloženost dnevnom svjetlu u jutarnjim satima

Povećati tjelesnu aktivnost

Regulirati konzumaciju hrane, pića, stimulansa

- lagani obrok prije spavanja
- izbjegavati previše tekućine prije spavanja
- ograničiti konzumaciju nikotina, kofeina, alkohola

Upotreba lijekova za spavanje



↑ zadovoljstvo životom ↓ lijekova za spavanje

68% navodi koji lijek:

- **53% benzodijazepini** (npr. Normabel, Helex, Praxiten, Oxazepam, Lorsilan) - sedacija, mišićna hipotonija, oslabljeno kognitivno funkcioniranje
- 11% ciljani hipnotik (Sanval) – manji rizik od navedenih nuspojava

Održavati regularni raspored spavanja i budnosti

Ograničiti vrijeme provedeno u krevetu

Povećati izloženost dnevnom svjetlu u jutarnjim satima

Povećati tjelesnu aktivnost

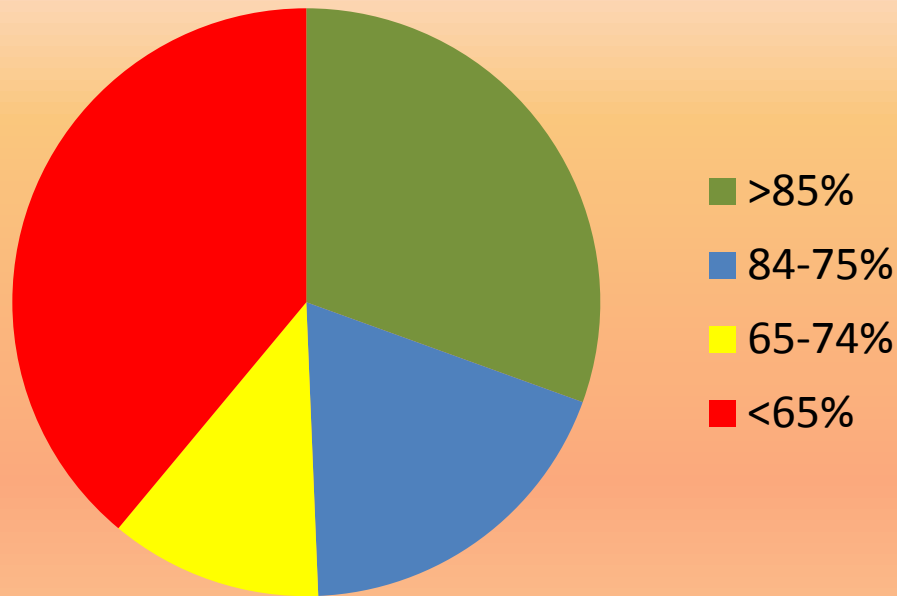
Regulirati konzumaciju hrane, pića, stimulansa

Osigurati prikladne okolinske uvjete za spavanje

Ograničiti upotrebu lijekova za spavanje

- kratkotrajno, za akutna stanja
- prilagođavanje farmakoterapije u suradnji s liječnikom
- razmatranje alternativne terapije
- pojačati psihološke i bihevioralne intervencije – higijena spavanja

Efikasnost spavanja



Ograničiti vrijeme provedeno u krevetu
Održavati regularni raspored spavanja i budnosti
Povećati izloženost dnevnom svjetlu u jutarnjim satima
Povećati tjelesnu aktivnost
Osigurati prikladne okolinske uvjete za spavanje
Regulirati konzumaciju hrane, pića, stimulansa

Vrijeme u krevetu 4,5 – 13,0h

Zadovoljstvo životom - glavni prediktor kvalitete spavanja starijih osoba u domu

↑ Zadovoljstvo životom

↑ Ukupna kvaliteta spavanja

↑ Subjektivna kvaliteta spavanja

↓ Smetnje spavanja

↓ Latencija uspavlivanja

↓ Uporaba lijekova za spavanje