

بسم الله الرحمن الرحيم



[www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

## کیفیت خواب در سالمندان

موضوع خواب یکی از بحث های مهم در دوران سالمندی است زیرا اختلالات خواب بر کیفیت زندگی سالمندان تاثیر می گذارد و یکی از دلایل شایع مراجعه افراد سالمند به پزشکان است. با بالا رفتن سن یه سری تغییرات در کیفیت و ساختار خواب و ریتم خواب و بیداری ایجاد می شود و باعث شکایت هایی از فرایند خواب مثل بیدار شدن در طول شب به صورت مکرر، بیدار شدن زود هنگام در صبح و احساس چرت روزانه یا خواب نیمروزی در سالمندان می شود. نکته مهم این است که کیفیت و کمیت خواب بر یادگیری، حافظه و تعداد زیادی از توانایی های ذهنی و شناختی سالمندان موثر است. بنابراین در ادامه با ما همراه باشید تا به کیفیت خواب مطلوب برسید.



### برای یک برنامه خواب خوب در دوران سالمندی باید چکار کنیم؟

در سالمندان یه سری بیخوابی های زودگذر و موقعیتی وجود دارد که به لحاظ زمانی گفته می شود در طی سه هفته اخیر پیش آمده است این مسائل به درمان های پیچیده نیاز ندارد اگر بیخوابی شدید وجود داشته باشد استفاده از داروهای خواب آور کوتاه اثر به توصیه پزشک استفاده شود. اما یکی از راه های رسیدن به آرامش در سالمندان رعایت هداشت خواب است.

بهداشت خواب: یادگیری مجموعه ای از عادت های شبانه روزی است که کیفیت خواب افراد را تعیین می کند.

### نکات بهداشتی خواب

#### در سالمندان

۱. نکته اول این است که ضروری نیست که سالمندان حتما باید در ساعت مشخصی بخوابند مهم تر این است که با آرامش بیشتری به تخت خواب بروند تا با مغزی پر از اضطراب. بهتر است که سالمند ساختار مشخصی برای زمان خوابیدن و بیدار شدن خود تعریف کند یک خواب وقتی خوب است که منظم باشد. سالمند می تواند یک زمان را برای خوابیدن خود مشخص کند و تا یک ساعت جای باز بگذارد مثلا اگر سحر خیز هستید بگویید ۹ تا ۱۰ شب زمان خوابیدن است

و زمان بیداری ۵ تا ۶ صبح است با رعایت این نکته شرایط بهتری برای خوابیدن مهیا می شود.

۲. خوردن یه میان وعده سبک قبل از خواب مانند یک لیوان شیرگرم بخصوص برای سالمندانی که دیابت دارند و انسولین مصرف می کنند از افت قند خون در هنگام خواب جلوگیری می کند و به بهتر شدن کیفیت خواب کمک می کند.

۳. موارد دیگری که توصیه می شود غذاها و موادی هستند که باعث اضطراب سالمندان می شوند. مثلا در مورد مصرف الکل این تصور وجود دارد که کیفیت خواب را بهتر می کند اما برعکس چنین اثری ندارد معمولا باعث بیداری های مکرر در طول خواب می شود و زمان کل خواب را هم کاهش می دهد

بنابراین مصرف الکل باعث بدتر شدن خواب سالمندان می شود نه بهبودی آن.



کافئین و نیکوتین هم از جمله این موارد هستند که توصیه می شود مواد کافئین دار را در هنگام عصر مصرف نکنید و به جای آن از نوشیدنی های سالم تر مثل آب و دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده کنید. نیکوتین از کافئین قوی تر است که در سیگار وجود دارد و می تواند برای قلب و تنفس مشکلاتی ایجاد کند بنابراین از کشیدن سیگار جدا پرهیز کنید.

۴. در مورد سالمندانی که خواب نیمروزی دارند. چرت کوتاه ۲۰ تا ۴۵ دقیقه ای می تواند مفید باشد و باعث آمادگی شان برای ادامه فعالیت های روزانه می شود. اما گروه دیگری هم هستند که بعد از خواب روزانه احساس خستگی و کسالت می کنند یا حتی شب ها نمی توانند خوب بخوابند. این افراد باید از خواب روزانه اجتناب کنند.

۵. دمای مناسب خوابیدن برای محیط خواب ۲۴ درجه سانتی گراد است که دمای بیشتر از آن باعث بیدار شدن مکرر و حرکات بیشتر در خواب سالمند می شود و چرخه خواب را مختل می کند.

۶. لباسی که می پوشید یا همان پیراهن خوابی که استفاده می کنید راحت و گشاد باشد و از پارچه های سبک تهیه شده باشد.

در خصوص نحوه خوابیدن هم سالمندان باید از خوابیدن بر روی شکم پرهیز کنند چون در نفس کشیدن مشکل ایجاد می کند و مناسب نیست.

۷. ورزش کردن روی کیفیت خواب ما خیلی تاثیر دارد میزان مشخصی فعالیت در طول روز موجب می شود که شب راحت تر بخوابیم. روزانه نیم تا یک ساعت پیاده روی کنید و به صورت ۵ روز در هفته توصیه می شود.

\* امیدوارم سالمندان عزیز با رعایت این نکات بتوانند خواب خوبی داشته باشند که به دنبال آن یک بیداری مفید و اثربخش را خواهند داشت.

