

شیوع بی‌خوابی در جمعیت سالمندان، **۵۰ تا ۷۰ درصد** است. پایه مشترک درمان هر نوع اختلال خواب، استفاده از آموزش بهداشت خواب است. تامین کیفیت و کمیت خواب برای حفظ سلامت جسمانی و روانی افراد سالمند بسیار اهمیت دارد.



خواب خوب به بهبود تمرکز و شکل‌گیری حافظه کمک می‌کند. سالمندانی که خواب خوبی ندارند، بیشتر در معرض افسردگی، مشکلات توجه و حافظه، خواب آلودگی بیش از حد در روز و بی‌خوابی در شب قرار دارند. خواب ناکافی می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی از جمله افزایش خطر بیماری قلبی عروقی، دیابت، مشکلات وزن و سرطان پستان در زنان شود.

①



میزان خواب در سالمندان: در حالی که نیازهای خواب در افراد مختلف، متفاوت است، اکثر بزرگسالان سالم **به ۷.۵ تا ۹ ساعت** خواب در شب نیاز دارند. بروز علائم زیر می‌تواند نشان‌دهنده اختلال در خواب باشند:

- در تمرکز کردن مشکل دارید.
- در کنترل احساسات خود مشکل دارید.
- هنگام بیدار شدن از خواب دوباره می‌خوابید.
- بعد از بیدار شدن از خواب احساس شادابی نمی‌کنید.
- برای خوابیدن به قرص‌های خواب یا محرک نیاز دارید.
- در طول روز احساس تحریک پذیری یا خواب آلودگی می‌کنید.

②

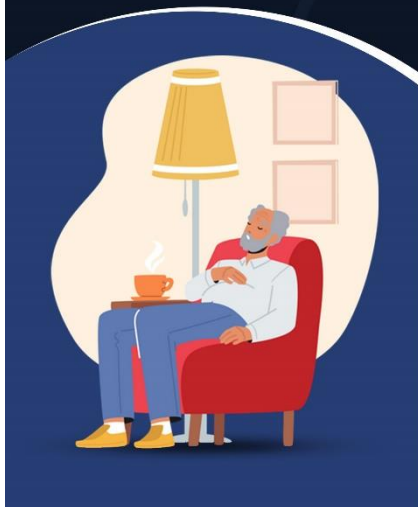
در مورد چرت‌های روزانه خود راهکارهای زیر را در نظر گرفته شود:

- چرت کوتاه به مدت پنج دقیقه می‌تواند هوشیاری و حافظه سالمند را بهبود بخشد.
- دقت کنید چرت زدن طولانی مدت بیش از ۱۵ الی ۴۵ دقیقه ممکن است باعث ایجاد احساس کوفتگی و عدم تمرکز سالمند شوند.
- چرت زدن دیر هنگام در طول روز ممکن است خواب شبانه را مختل کند.
- در یک فضای راحت ترجیحاً با نور و سر و صدای محدود چرت زده شود.
- رژیم غذایی مناسب و ورزش



بهداشت خواب در سالمندان

تهیه‌کننده: طهورا لطفی
دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی



رفتن به رختخواب فقط در صورت داشتن خواب. استفاده از رختخواب برای مطالعه یا فکر کردن می‌تواند به بیخوابی منجر گردد.

وجود دمای مناسب در اتاق خواب. نور و صدای حداقل ممکن، در زمان خواب. در صورت گرسنگی، بین وعده غذاهای اصلی، غذای مختصری میل نمایید. از خوردن غذای سنگین پیش از خواب شبانه اجتناب نمایید. محدود کردن مصرف مایعات از عصر به بعد. داشتن برنامه منظم غذایی، ورزشی و خواب در ساعات مشخصی در طول مدت ۲۴ ساعت.

صحبت از نگرانی‌ها و وقایع استرس‌آور قبل از خواب. با تخلیه هیجانی خود از طریق درد دل با فرد نزدیک می‌توان از اشتغال ذهنی در زمان به خواب رفتن جلوگیری نمود.

④

با رعایت موارد زیر می‌توان در حفظ بهداشت خواب اقدام موثری انجام داد:

اجتناب و یا به حداقل رساندن مصرف چای، قهوه، سیگار، الکل (به ویژه قبل از خواب)

ورزش منظم مانند قدم زدن خارج از منزل در عصرها و غروب اما نه نزدیک به زمان خواب. بر حسب فصل سال بهترین زمان پیاده روی عصرها بین ساعت ۳ تا ۵ غروب می‌باشد.

مواجهه با نور طبیعی در طول روز به ویژه بعد از ظهرها حداقل یک تا دو ساعت.

بررسی اثر داروهای مصرفی بر خواب. نظر به اینکه بیشتر سالمندان حداقل چهار نوع دارو برای بیماریهای جسمانی خود مصرف می‌کنند، داشتن آگاهی از اثرات خواب‌آوری آنان می‌تواند شما را در کنترل اختلال خواب شبانه کمک کند.

③