

مقابله با مشکلات خواب در سالمندان



فرزانه شفیعی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



فهیمة امانی

کارشناس سلامت سالمندان معاونت
بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



می شوند، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می یابد و با افزایش سن، خواب سبک تر و نامنظم تر می شوند. فراموش نکنیم که برای یک سالمند ۸ ساعت خواب

خواب کافی و راحت، یکی از پایه های اصلی سلامت است و در طول خواب، بدن استراحت می کند. با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد

سالمندانی که دچار بی‌خوابی شبانه هستند باید از چرت روزانه پرهیز کنند. بی‌خوابی، شایع‌ترین اختلال خواب دوره سالمندی است.



- عادت کنید شب‌ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.
- توجه کنید که نظم در برنامه خواب می‌تواند عامل مهمی در رفع بی‌خوابی شبانه شما باشد.
- از تماشای تلویزیون یا مطالعه در رختخواب پرهیز کنید.
- قبل از خواب یک دوش آب گرم بگیرید.
- اگر پس از رفتن به بستر، خوابتان نبرد، از رختخواب خارج شوید و خود را با کاری مثل بافتنی سرگرم کنید.
- اتاقی را که برای خوابیدن انتخاب می‌کنید دارای دمای مناسب و بدون نور و سر و صدا باشد.
- برای شام یک غذای سبک بخورید.
- از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید و پس از شام، چای و یا قهوه ننوشید.
- قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید که به شروع خواب کمک می‌کند.
- توجه داشته باشید، اگر احساس می‌کنید باز هم از بی‌خوابی رنج می‌برید و توصیه‌های فوق‌الذکر ندارد باید به مراجعه به پزشک، پس از تجویز، از دارو استفاده کنید.
- هرگز بدون نظر پزشک، نباید از داروهای خواب‌آور استفاده کنید، چون مصرف خودسرانه آن‌ها می‌تواند خطرناک باشد و مشکل خواب شما را بدتر کند.

در طول شبانه روز الزامی نیست و اگر سالمندی بعد از بیدار شدن از خواب احساس سرحالی و نشاط می‌کند و یا انرژی کافی در طی روز دارد این نشان می‌دهد که خواب کافی داشته است.

البته چرت‌های روزانه را هم باید به حساب آورد که اگر کوتاه و بموقع باشند، ارزشمند محسوب می‌شوند؛ اما چرت‌هایی که در ساعت‌های ۴ تا ۵ بعد از ظهر به بعد انجام می‌گیرد، اصلاً مناسب نیستند.

چرت باید کوتاه و بین ۵ تا ۲۰ دقیقه باشد. بنابراین چرت‌هایی که بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد موجب احساس کسالت می‌شود.

سالمندانی که دچار بی‌خوابی شبانه هستند باید از چرت روزانه پرهیز کنند. بی‌خوابی، شایع‌ترین اختلال خواب دوره سالمندی است.

علت‌های بی‌خوابی در سالمند

- نداشتن تحرک و فعالیت
- مصرف غذای سنگین
- کشیدن سیگار یا خوردن چای یا قهوه پیش از خواب
- وجود سر و صدا یا نور زیاد
- راحت نبودن محل خواب
- سرما و گرمای بیش از اندازه محل خواب
- آشفتگی‌های فکری

توصیه‌هایی برای خواب راحت در سالمند

- هر روز به طور منظم ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب شما کمک می‌کند.
- از چرت‌های روزانه پرهیز کنید، اگر بعد از ظهرها احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، بهتر است پیاده‌روی کنید تا خواب از سرتان بیفتد.

منبع: کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۱۰۳۵ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۱۰۳۵)