



GIVINGCARE
Empowering Caregivers

A2.2

UDOBJE, SPANJE IN POČITEK

Modul 2: TEHNIKE SKRBI ZA DOBRO POČUTJE

Pod-Modul 2.4.: **UDOBJE, SPANJE IN POČITEK**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

Uvod

Module	TEHNIKE SKRBI ZA DOBRO POČUTJE
Sub-module	UDOBJE, SPANJE IN POČITEK
Lesson nr.	#1
Duration (minutes)	1,5 h
Date	

CILJI PREDSTAVITVE

Namen in cilji predstavitve so:

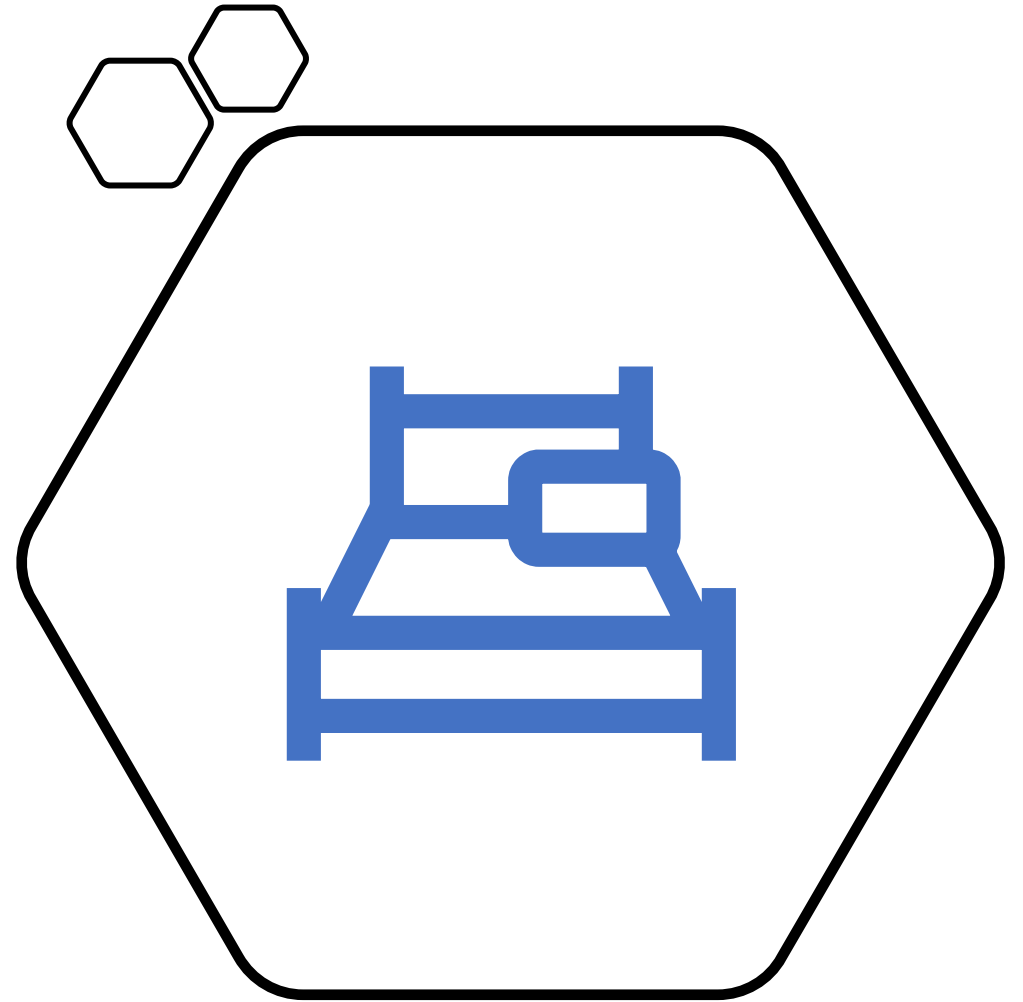
1. razumevanje pomembnosti nudenja dobrih pogojev za spanje in počitek
2. razumevanje pomembnosti zagotavljanja dobre spalne higiene
3. sposobnost prepoznavanja najpogostejših motečih dejavnikov spanja in počitka

MOTNJE SPANCA- RESEN ZDRAVSTVENI PROBLEM, VZROKI IN POSLEDICE

1. Uvod – motnje spanja, definicije in simptomi
2. Motnje spanja – vzroki in prepoznavanje
3. Motnje spanja - posledice
4. Preprečevanje motenj spanja

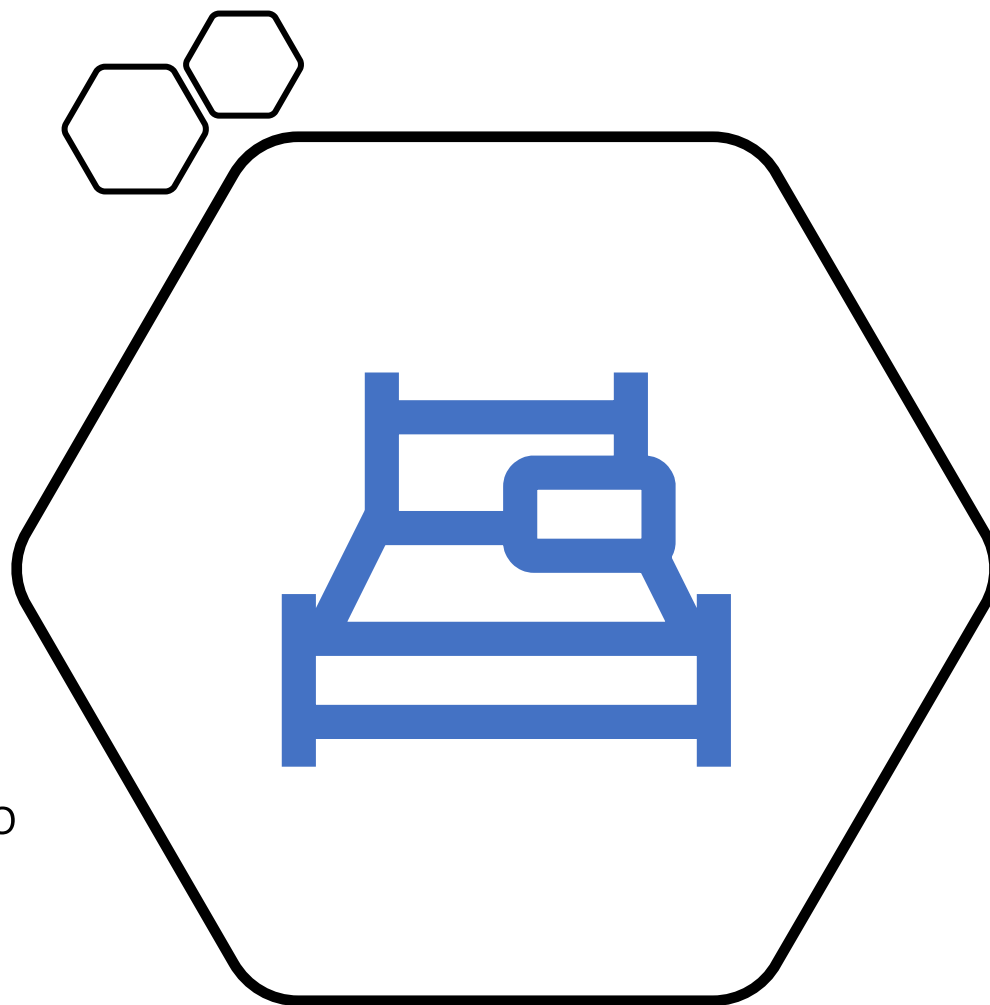
SPANJE

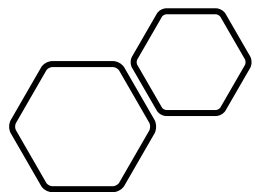
- Spanje je naravno stanje telesnega počitka z značilnimi fazami možganske aktivnosti in spremembo v dihanju, pulzu, telesni temperaturi in ostalimi fiziološkimi funkcijami.
- REM spanje: fiziološke funkcije so bolj aktivne
- non REM spanje: globok spanec, fiziološke funkcije so stabilne in minimalno aktivne.



SPANJE

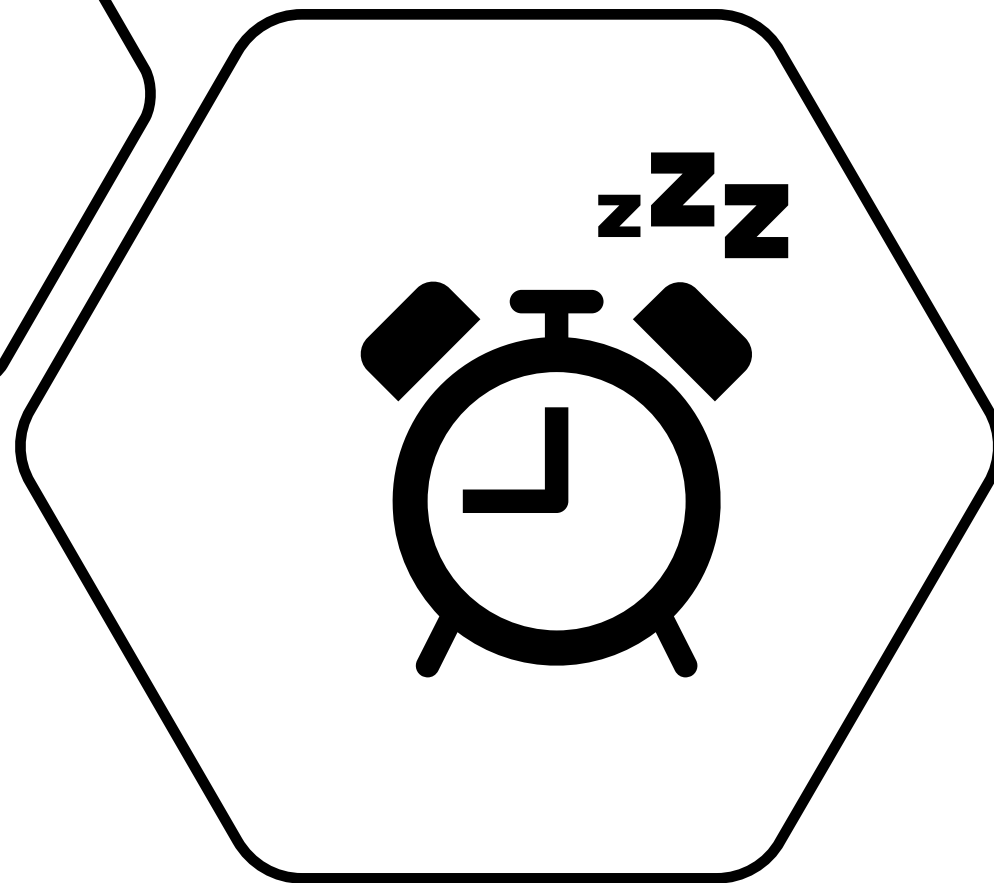
- Kvaliteten spanec izboljšuje kvaliteto našega življenja ter naše fizično in psihično zdravje.
- Dober spanec zmanjšuje dovzetnost za psihične in fizične zdravstvene težave in zmanjšuje riziko za nezgode, nesreče in prezgodnjo smrt.
- Lastnosti dobrega spanca so primerno trajanje, kontinuiteta in ustrezna pogostost spanca, ki mora biti globok, kvaliteten in brez prisotnosti motečih faktorjev ali spalnih motenj.
- Regenerativen spanec je najbolj kakovosten tip spanca, pri katerem se telo fizično in psihično regenerira. Trajal naj bi neprekinjeno od 7 do 9 ur vsako noč
- Spanec in počitek sodita med temeljni življenjski funkciji.





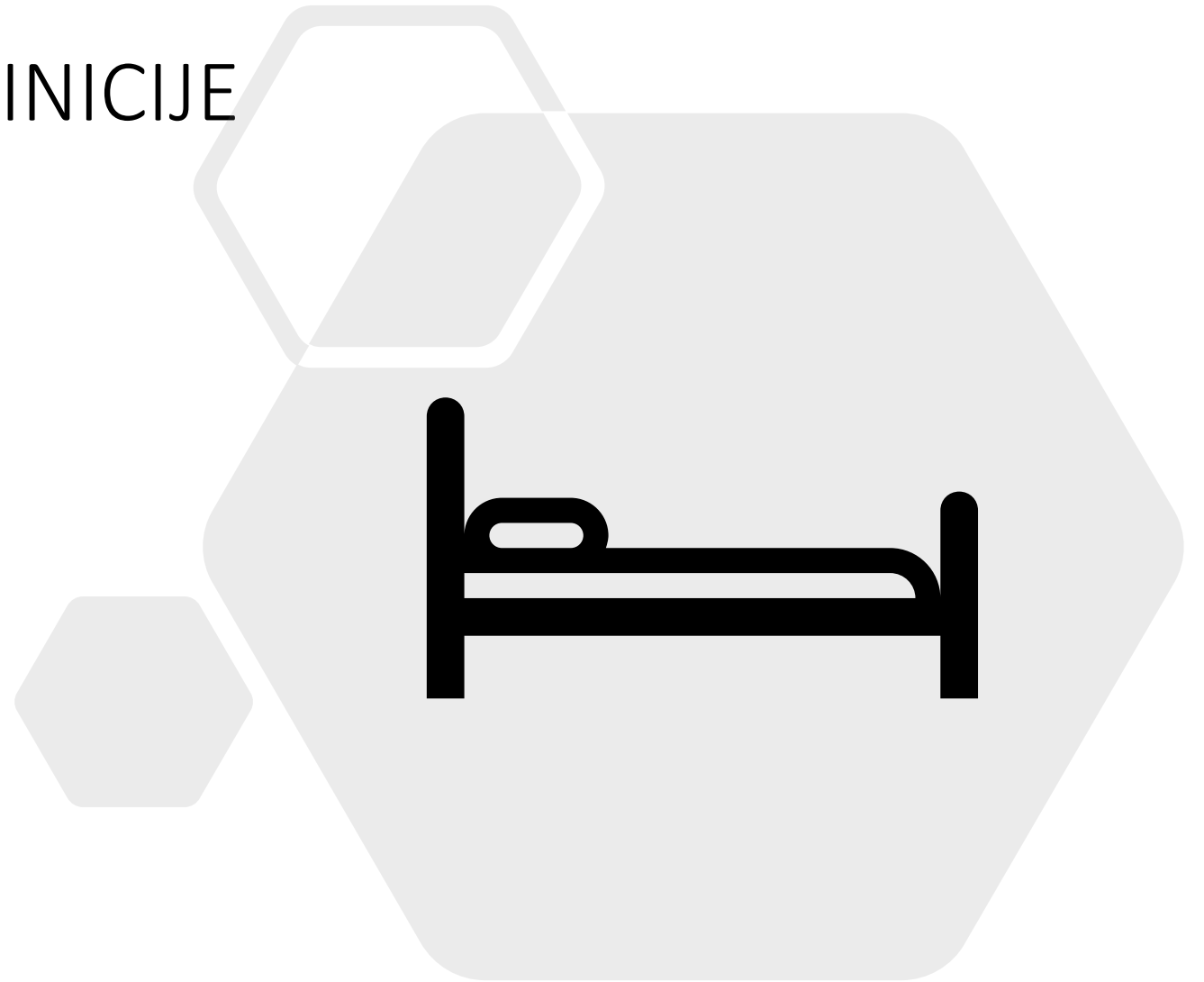
ZNAKI SPALNE DEPRIVACIJE

- prekomerna utrujenost čez dan
- motnje koncentracije
- potrtost
- depresija, halucinacije
- povečana nevarnost za padce
- kardiovaskularne bolezni
- debelost
- oslabljen imunski sistem
- hormonske motnje
- občutljivost na bolečino
- upočasnjeni reflexi in motnje percepcije
- težave s telesno koordinacijo in motnje ravnostežja
- zmanjšana sposobnost pomnenja in kognitivih sposobnosti



MOTNJE SPANCA – DEFINICIJE IN SIMPTOMI

- Nespečnost
- Sidrom nemirnih nog
- Narkolepsija
- Spalna apneja



~~MOTNJE~~ SPANJA - NESPEČNOST

NESPEČNOST

- nezmožnost spanca
- pogosto zbujanje
- zbujanje zgodaj zjutraj

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA POJAV NESPEČNOST SO LAHKO:

- fizičnega izvora,
- psihološkega izvora,
- genetskega izvora,
- vzrok v življenjskem slogu posameznika in v okolju, v katerem živi.





DVA TIP A NESPEČNOSTI

Akutna nespečnost: traja do 3 mesecev in v danem trenutku spremlja 15-20 % ljudi v populaciji.

Kronična nespečnost: o le-tej govorimo, kadar se nespečnost pojavlja vsaj 3-krat na teden in traja vsaj 3 mesece. Kronična nespečnost prizadene 10 % ljudi v populaciji.

MOTNJE SPANJA – SINDROM NEMIRNIH NOG

- Sindrom nemirnih nog – SNG je motnja katere vzrok še ni popolnoma znan, predvidevajo, da gre za posledice motenj nevrološke narave. K nastanku SNG naj bi prispevalo jemanje različnih zdravil in dezificienca mikrohranil kot sta železo in magnezij.
- Gre za značilno močno potrebo po premikanju nog in nehoteno gibanje nog, ki lahko povzroča težave s spancem oziroma vplivajo na kvaliteto spanca.



MOTNJE SPANJA – SINDROM NEMIRNIH NOG

Sindrom nemirnih nog ni povezan s prikritimi obolenji, zato je za lajšanje simptomov SNG včasih potrebna le sprememba v življenjskem slogu, npr.:

- spremeniti spalne navade
- opustitev kajenja
- redna telesna aktivnost podnevi

Če so simptomi sindroma nemirnih nog zelo moteči in močno znižujejo kakovost posameznikovega spanca in posledično življenja, naj se ta posveti z zdravnikom.

Če je vzrok sindroma nemirnih nog anemija zaradi pomanjkanja železa, naj se posameznik pod zdravnikovim nadzorom.

MOTNJE SPANJA - NARKOLEPSIJA

- Gre za razmeroma redko bolezen brez točno znane etiologije.
- Značilna je prekomerna zaspanost čez dan in nenadna izguba mišične moči – katapleksija. Spremljajo jo lahko tudi halucinacije in spalna paraliza. Spalna paraliza se kaže kot nezmožnost premikanja telesa, pekoč občutek v očeh, dvojnega vida, oslavljen vid v središču vidnega polja ter vizualne halucinacije.

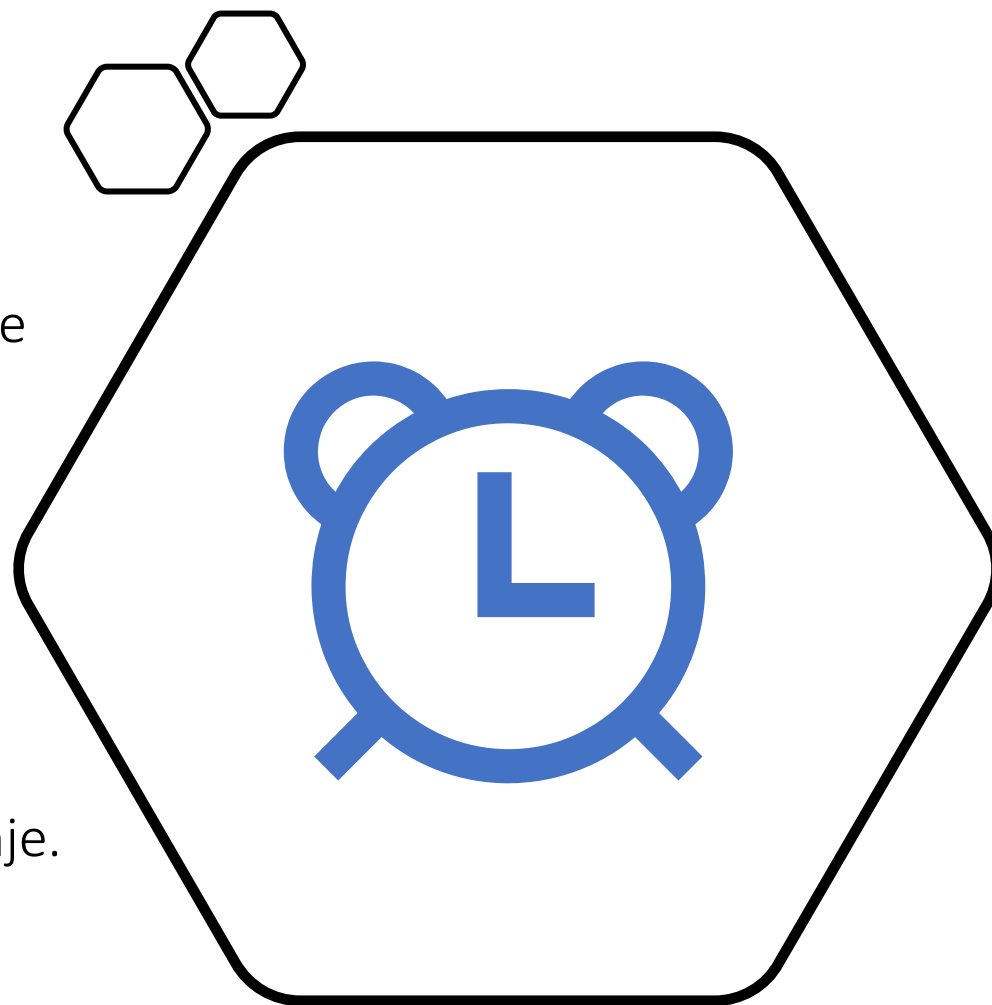


MOTNJE SPANCA – SPALNA APNEJA

Gre lahko za resno motnjo spanca, kjer se dihanje med spanjem večkrat prekine. Gre za sistemsko motnjo, saj kratkotrajni padci kisika v tkivih vplivajo na vse organske sisteme.

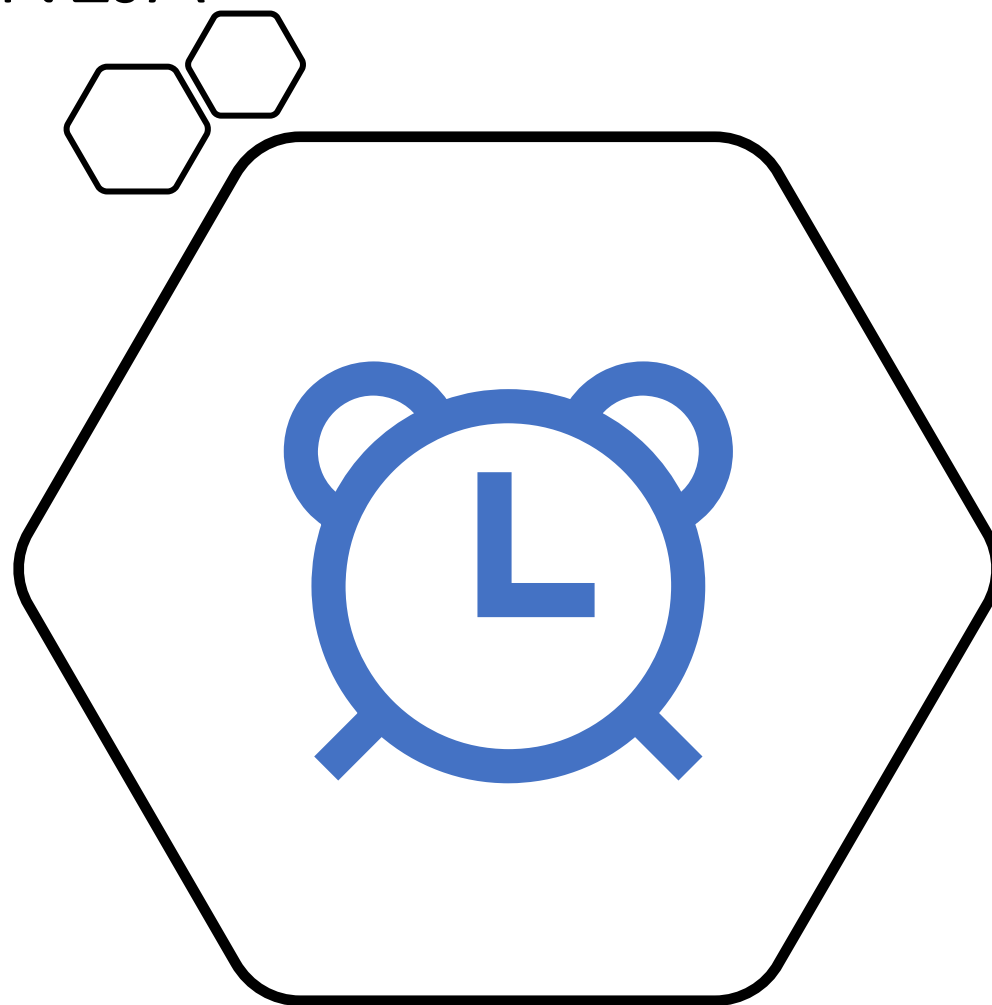
Pogosti tipi spalne apneje:

- **Obstruktivna spalna apneja** je najpogostejša oblika spalne apneje. Nastane zaradi sprostitve mišic med spanjem in kratkotrajne delne zapore dihalnih poti. Spremljajoč znak je smrčanje.
- **Centralna spalna apneja** je posledica slabe komunikacije med CŽS in mišicami, ki urvanavajo dihanje.
- **Kompleksna spalna apneja** se kaže kot kombinacija obeh prej omenjenih spalnih apnej in zahteva nujno zdravljenje.



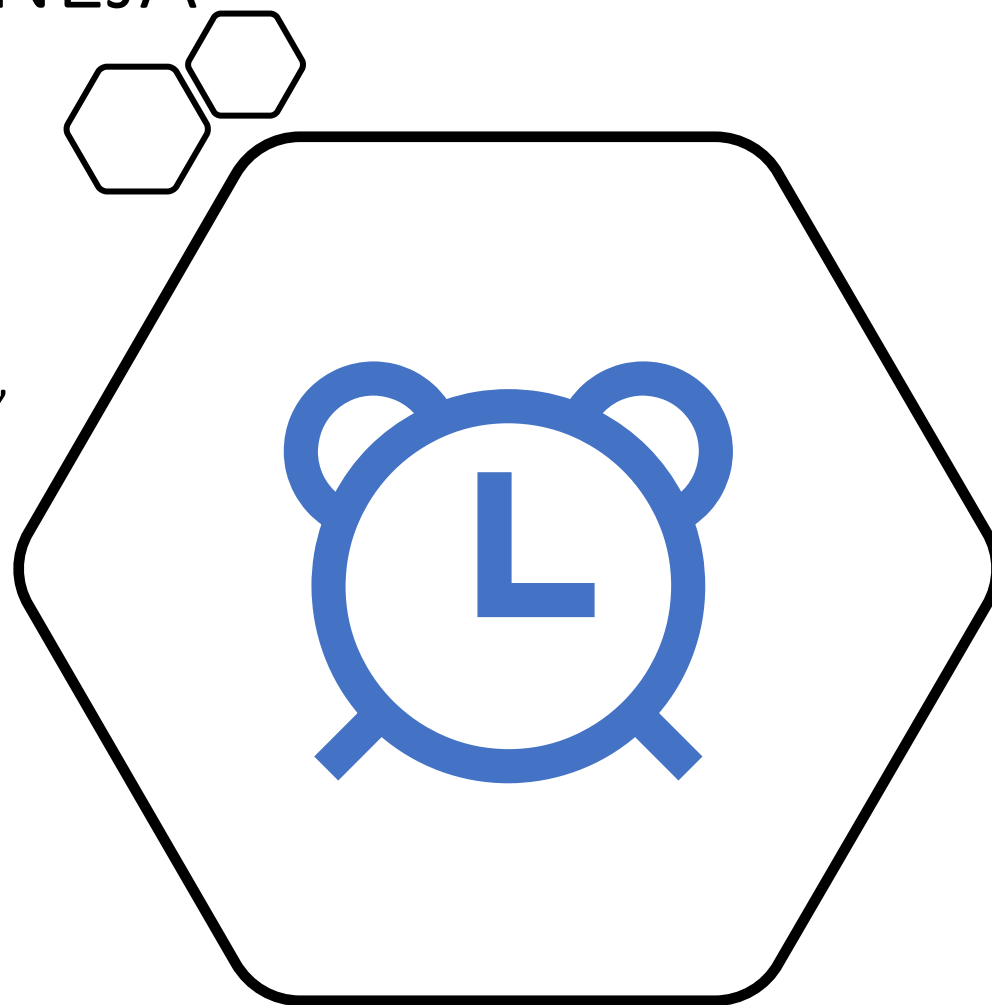
MOTNJE SPANJA – SPALNA APNEJA

Znaki spalne apneje so glasno smrčanje, plitvo dihanje in prekinitve v dihanju. Ob poslabšanih simptomih se pojavlja telesna izčrpanost, prekomerno poseganje po alkoholu ali uspavalih. Pojavlja se tudi pogosto zbujanje ponoči, tesnoba, nezmožnost dihanja. Zaradi tesnobe, ki nastane ob prebujanju ima posameznik lahko tudi težave z nespečnostjo. Glasno smrčanje lahko vpliva tudi na dinamiko med partnerjema, ki spita v isti postelji.



MOTNJE SPANJA – SPALNA APNEJA

Spalna apneja lahko vodi do hipertenzije, okrnjene sposobnosti kontroliranja glukoze v krvi, srčnega popuščanja, ishemične bolezni srca, poslabšanje kognitivnih sposobnosti, demence, depresije, atrijske fibrilacije, kapi. Močno poslabšana spalna apneja je povezana z višjo umrljivostjo.



POSLEDICE SPALNIH MOTENJ

Pomanjkanje spanja povzroča konstantno stimulacijo centralnega živčnega sistema in nepravilno regeneracijo tkiv in organov in vpliva na sposobnost koncentriranja ter zmanjšuje psihofizično zmogljivost posameznika.



F A T I G U E

KAKO ZAGOTOVITI UDOBNE POGOJE ZA SPANJE IN POČITEK?

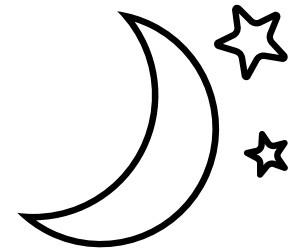
SPALNE NAVADE VKLJUČUJEJO

izogibanje stimulansom različnega izvora pred spanjem (kava, pravi čaji, računalniški in televizijski ekrani)

primerni pogoji za spanje (temen, zračen, tih prostor primerne temperature)

vzpostavitev ustreznega spalnega vzorca

SPALNA HIGIENA SO ZDRAVE NAVADE V POVEZAVI S SPANJEM, KI JIH PRAKTICIRAMO VSAK DAN



ZDRAVE SPALNE NAVADE

- Imejte dosleden urnik spanja.
- Pojdite spat ob primerni uri, ki zagotavlja 7-9 ur spanca na noč.
- Ne hodite spat, če niste zares zaspani.
- Če ne zmorete zaspiti v 20 minutah, vstanite iz postelje in izvajajte tiho aktivnost brez neposredne močne svetlobe. Izogibajte se elektronskim napravam.

ZDRAVE SPALNE NAVADE

- Vzpostavite sproščujočo rutino pred spanjem.
- Posteljo uporabljajte zgolj za spanje in spolne odnose.
- Poskrbite, da so vaši spalni prostori tihi in sproščujoči. Soba naj bo primerne temperature.
- Omejite izpostavljenost direktni svetlobi v večerih.
- Vsaj 30 minut pred spanjem izključite elektronske naprave.

ZDRAVE SPALNE NAVADE

- Pred spanjem ne jejte velikih obrokov.
- Redno se gibajte in uživajte raznoliko in uravnoreženo prehrano.
- Izogibajte se uživanju kofeina v popoldnevu in večeru.
- Izogibajte se uživanju alkohola pred spanjem.
- Zmanjšajte vnos tekočin pred spanjem.

KAKO
ZAGOTOVITI
UDOBNEN
PROSTOR ZA
SPANJE IN
POČITEK?

Za kvaliteten spanec potrebujemo dobre in udobne pogoje.

UDOBNA POVRŠINA ZA SPANEC IN POČITEK

- Udobna postelja primerne širine in dolžine.
- Čvrstost vzmetnice naj primerno podpira našo hrbtenico.
- Vzmetnica naj bo čvrsta, malenkost na trši strani, saj tako ne povroča tenzije v mišicah in omogoča optimalno naravnost telesa.
- Debelina odeje in vzglavnika naj bosta prilagojena posamezniku.
- Posteljnina naj bo iz prijetnega materiala, trpežna in enostavna za pranje.

UDO BEN PROSTOR ZA SPANEC IN POČITEK

- Spalni prostori naj bodo primerno prezračeni, primerne temperature in primerne vlage.
- Spalni prostori naj bodo temni in tihi.
- Elektronske naprave izključite iz vtičnic, saj to lahko negativno vpliva na naše spanje.
- Vseh navedenih smernic se poslužujte tudi, kadar ne spite doma.

NASVETI ZA UDOBNO POČUTJE DOMA

- Uredite si svoje bivalne prostore
- Pripravljajte si svoje lastne obroke
- Delite obroke z ostalimi
- Poskrbite, da dobite dovolj počitka
- Poslužujte se rutine pred spanjem
- Okrasite dom s prijetnimi spomini
- Izvajajte aktivnosti, v katerih uživate

DEJAVNIKI, KI MOTIJO POČITEK IN SPANEC

- hrup
- svetloba
- neprimerna temperatura prostora, neudobna postelja, vzmetnica, vzglavnik, odeja, spalna oblačila
- jemanje različnih zdravil, npr. diuretikov
- bolečina
- žeja in lakota
- slabe prehranjevalne navade
- neprimeren položaj telesa med spanjem in počitkom
- prekomerno ali premalo gibanja čez dan
- predolg in prepogost počitek čez dan

KAKO POMAGATI STAROSTNIKOM, KI IMAJO TEŽAVE S SPANJEM?

- upoštevanje cirkadianega ritma spanja
- upoštevanje spalne higiene
- posluževanje tehnik sproščanja
- vsak dan hoditi spat in se zbuditi ob enaki uri ob enakih pogojih
- čim manj stimulacij/motenj iz okolja



— KAKO POMAGATI STAROSTNIKOM, KI IMAJO TEŽAVE S SPANJEM?

- zmanjšan vnos alkohola, kofeina, pekoče hrane pred spanjem
- pred spanjem zagrnimo zaveso, lahko prižgemo mirno, tiho glasbo
- pred spanjem lahko starostnik bere
- prezračena spalnica, udobna postelja, posteljnina, spalno perilo
- primerno vpojni pripomočki za urinsko inkotinenso
- lajšanje bolečine, če je le-ta prisotna

KAKO POMAGATI STAROSTNIKOM, KI IMAJO TEŽAVE S SPANJEM?

- učinkovit način spremljanja spanja
- ponavadi ga beležimo 1-2 tedna
- beležimo ga vsak dan
- spremlja se kdaj je šel uporabnik spat, kdaj se je zbudil, če se je prebujal ter ali drema/spi čez dan



Hvala za pozornost.

