



A2.2 – Zasoby edukacyjne dla nauczycieli

Komfort, sen i odpoczynek << Materiały lekcyjne>>

Moduł: TECHNIKI PIELĘGNACYJNE DLA DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Podmoduł: **Komfort, sen i odpoczynek**



Introduction

Moduł	TECHNIKI PIELĘGNACYJNE DLA DOBREGO SAMOPOCZUCIA
Podmoduł	Komfort, sen i odpoczynek
Lekcja nr.	#1
Czas trwania (w minutach)	60 min
Data	Data

Cele lekcji

Celem lekcji jest zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie:

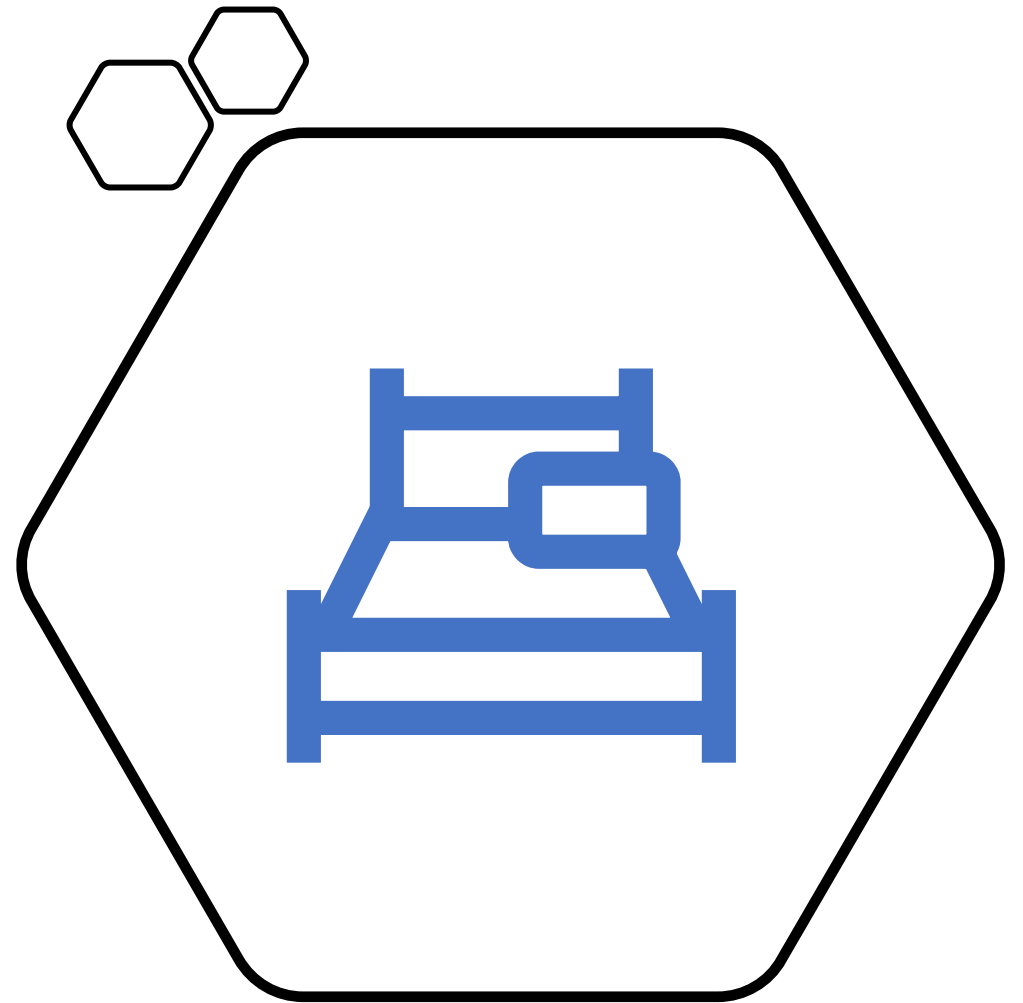
- umiejętność zrozumienia znaczenia zapewnienia dobrych warunków do snu i odpoczynku
- umiejętność zapewnienia higieny snu
- umiejętność rozpoznawania najczęstszych czynników rozpraszających sen i odpoczynek (hałas, światło, temperatura otoczenia, dyskomfort, ból, głód, pragnienie, itp.)-

Zaburzenia snu - poważny problem zdrowotny, przyczyny i konsekwencje.

1. Wprowadzenie – definicja zaburzeń snu i objawy
2. Przyczyny i rozpoznawanie zaburzeń snu
3. Konsekwencje zaburzeń snu
4. Zaburzenia snu - profilaktyka

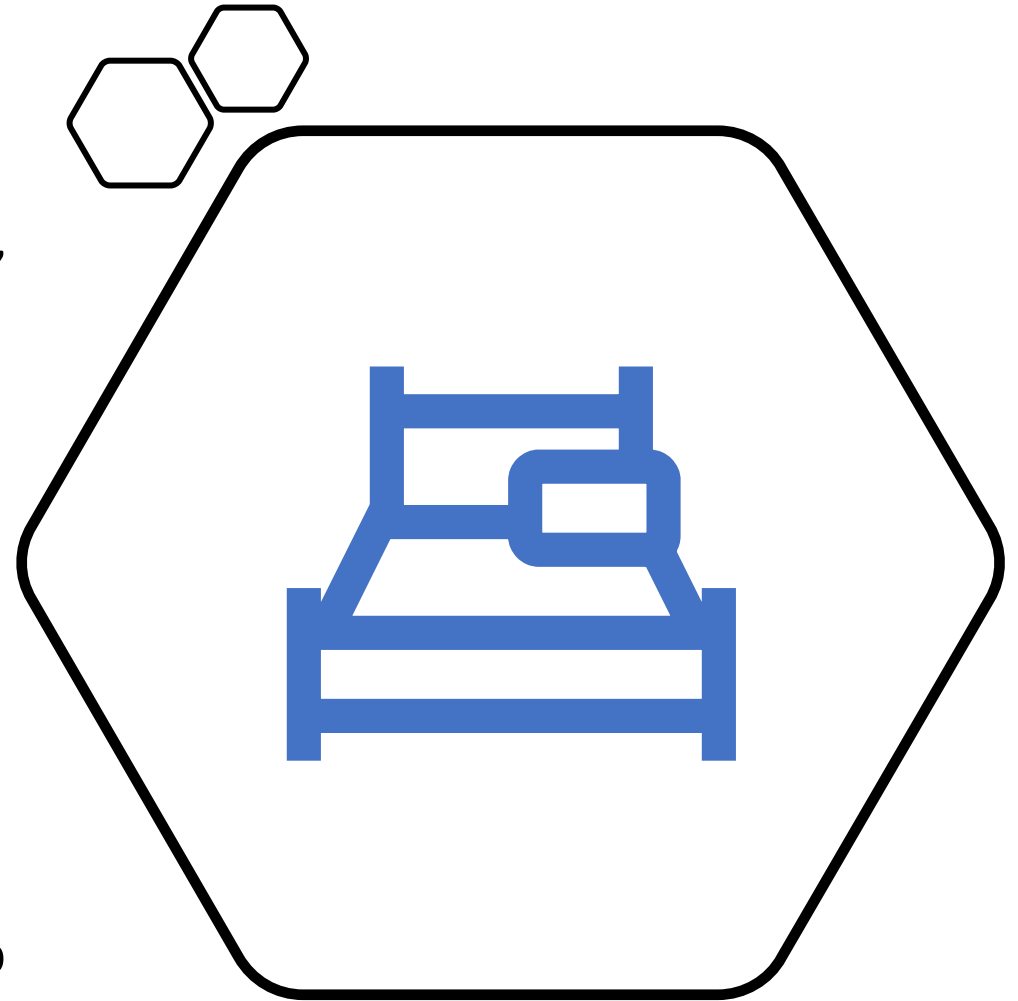
Sen

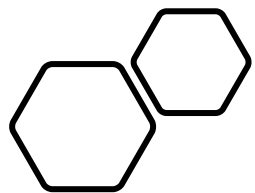
- Sen to stan, który charakteryzuje się zmianami aktywności fal mózgowych
- W zależności od etapu snu różne funkcje fizjologiczne mogą być bardziej aktywne i zmienne (sen REM) lub mniej aktywne i bardziej stabilne (podczas snu NREM).
- Sen to stan, który charakteryzuje się zmianami w oddychaniu, częstości akcji serca, temperaturze ciała i innych funkcjach fizjologicznych.



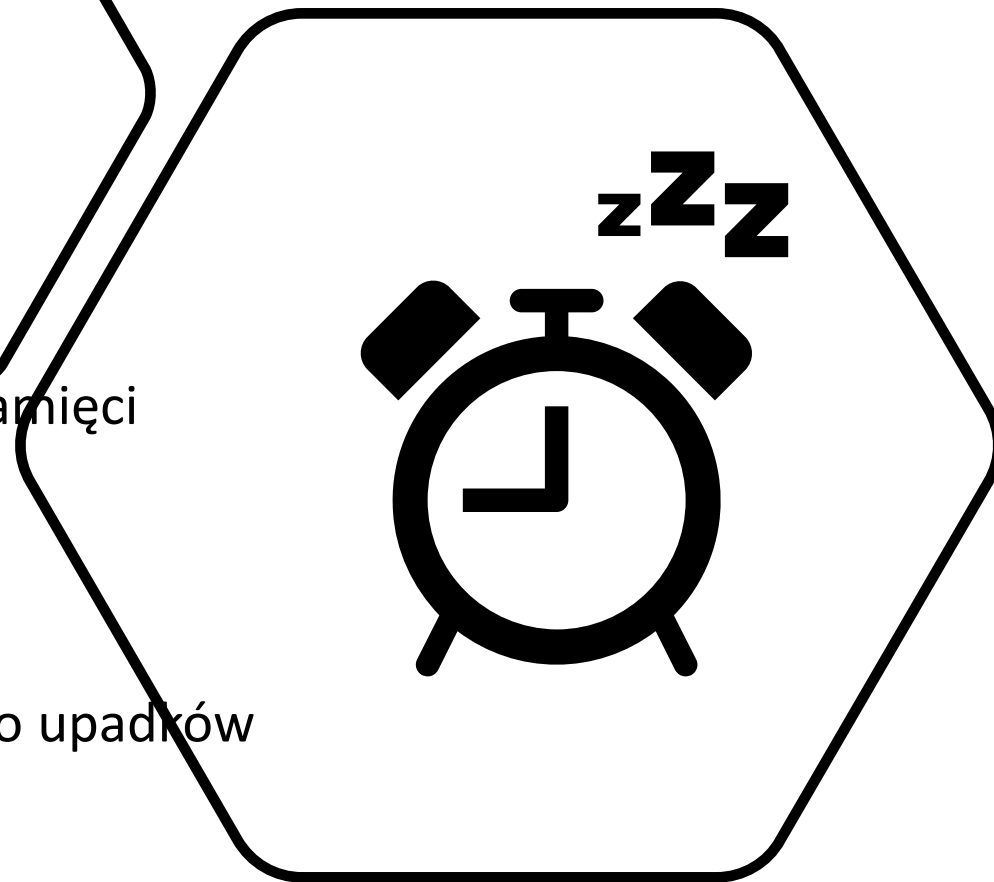
Sen

- Sen poprawia zdrowie i jakość życia na różne sposoby.
- Zdrowy sen wymaga odpowiedniego czasu trwania, dobrej jakości, odpowiedniego czasu i regularności oraz braku zaburzeń.
- Zdrowy sen zmniejsza ryzyko problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, wypadków, urazów, niepełnosprawności i śmiertelności.
- Sen regeneracyjny jest najbardziej jakościowym rodzajem snu. Powinien trwać 7-9 godzin nieprzerwanie, każdej nocy. Jego znaczenie wynika z faktu, że to właśnie w jego trakcie regeneruje się zarówno ciało, jak i umysł.
- Sen i odpoczynek należą do podstawowych potrzeb człowieka.





Objawy braku snu



- nadmierna senność w ciągu dnia
- zaburzenia koncentracji
- obniżony nastrój
- negatywne emocje
- problemy z pamięcią, zmniejszone zdolności uczenia się i pamięci
- depresja
- halucynacje
- ograniczona spostrzegawczość
- problemy z koordynacją ciała, zaburzenia równowagi, ryzyko upadków
- objawy fizjologiczne: choroby serca, wysokie ciśnienie krwi
- otyłość, obniżona odporność
- zmiany hormonalne
- nadwrażliwość na ból

Zaburzenia snu - definicja i objawy

- BEZSENNOŚĆ
- ZESPÓŁ NÓG RESTLESA
- NERCOLEPSJA
- BEZDECH SENNY



Zaburzenia snu - bezsenność

BEZSENNOŚĆ:

- trudności z zasypianiem
- wczesne poranne przebudzenia

CZYNNIKI RYZYKA BEZSENNOŚCI:

Fizyczne

Psychologiczne

Genetyczne

Styl życia i

Środowiskowe czynniki ryzyka



Rodzaje bezsenności:

- **Krótkotrwała bezsenność:** Ten rodzaj bezsenności trwa gdy zaburzenia snu trwają do trzech miesięcy. Występuje u 15 do 20 procent ludzi.
- **Przewlekła bezsenność:** Ten rodzaj bezsenności występuje, gdy zaburzenia snu występują co najmniej trzy razy w tygodniu i a stan ten trwa co najmniej trzy miesiące. Około 10 procent ludzi ma przewlekłą bezsenność.

Zaburzenia snu – zespół niespokojnych nóg

- Zespół niespokojnych nóg jest stanem chorobowym, który może powodować zaburzenia snu. Do tej pory przyczyna tej choroby nie została jednoznacznie ustalona, ale większość badań wskazuje na zaburzenia układu dopaminowego i opioidowego.
- Wtórnią przyczyną RLS mogą być niedobory mikroelementów, w tym żelaza i magnezu, oraz przyjmowanie leków, które powodują objawy, takie jak silna potrzeba poruszania kończynami dolnymi.
- Objawy, które występują wieczorem powodują problemy z zasypianiem, a brak snu i pełna, całonocna regeneracja powoduje szereg objawów psychofizycznych, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie.



Zaburzenia snu – zespół niespokojnych nóg

Zespół niespokojnych nóg nie jest związany z podstawowym stanem zdrowia i może nie wymagać żadnego leczenia, poza dokonaniem kilku zmian w stylu życia.

Należą do nich:

- przyjęcie dobrych nawyków snu
- rzucenie palenia
- regularne ćwiczenia w ciągu dnia

Jeśli objawy są bardziej nasilone, może być konieczne przyjmowanie leków regulujących poziom dopaminy i żelaza w organizmie.

Jeśli zespół niespokojnych nóg jest spowodowany niedokrwistością z niedoboru żelaza, suplementy żelaza mogą być wszystkim, co jest potrzebne do leczenia objawów.

Zaburzenia snu – narkolepsja

- Narkolepsja jest chorobą spowodowaną uszkodzeniem komórek nerwowych. Jest to zaburzenie snu o nieznannej etiologii i stosunkowo rzadkie.
- Stan ten charakteryzuje się nadmierną sennością w ciągu dnia i nagłą utratą napięcia mięśniowego, tak zwaną katapleksją.
- Dodatkowo mogą wystąpić halucynacje.
- Paraliż senny, jeden z objawów narkolepsji, dotyczy głównie dzieci i młodzieży, gdy dodatkowo występuje pieczenie w oczach, mroczek lub pacjent ma epizody podwójnego widzenia przedmiotów.

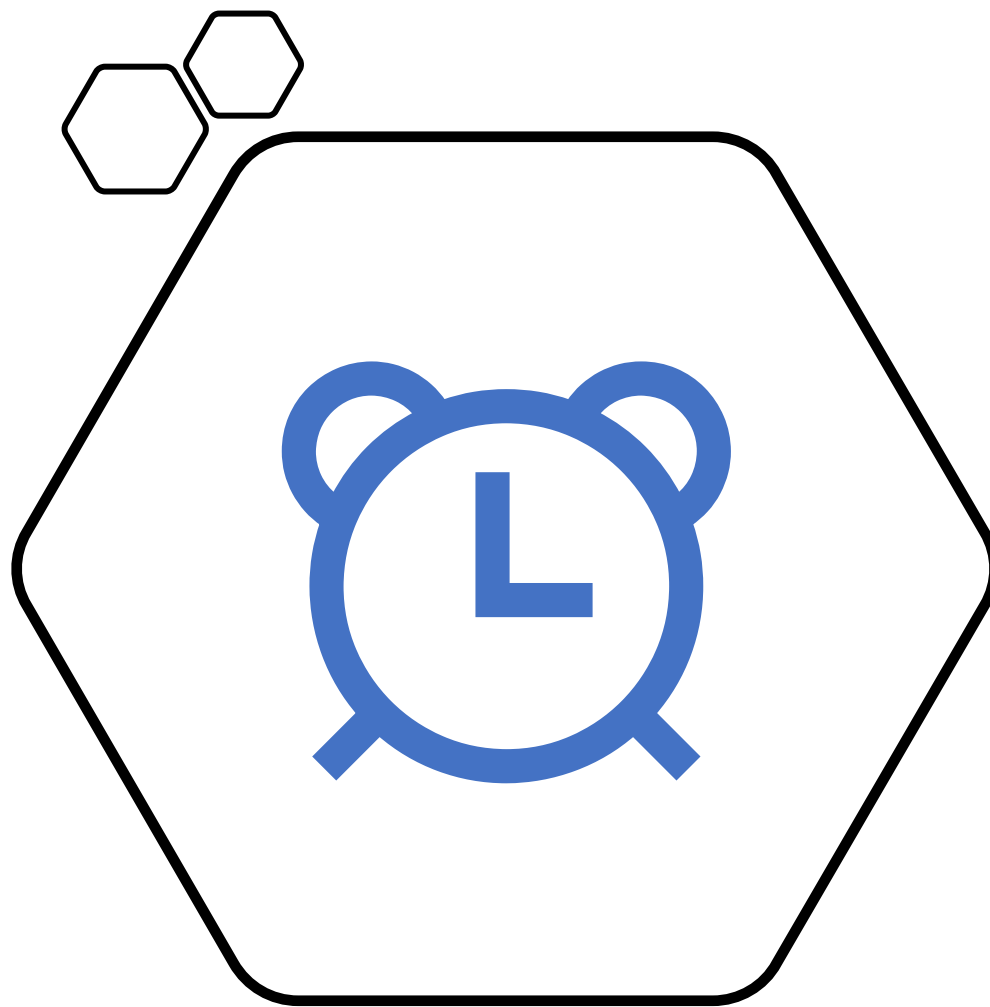


Zaburzenia snu – bezdech senny

Bezdech senny jest potencjalnie poważnym zaburzeniem snu, w którym oddech jest przerywany. Jest to zaburzenie ogólnoustrojowe, ponieważ powtarzające się spadki stężenia tlenu we krwi wpływają na wszystkie układy i narządy.

Główne rodzaje bezdechu sennego to:

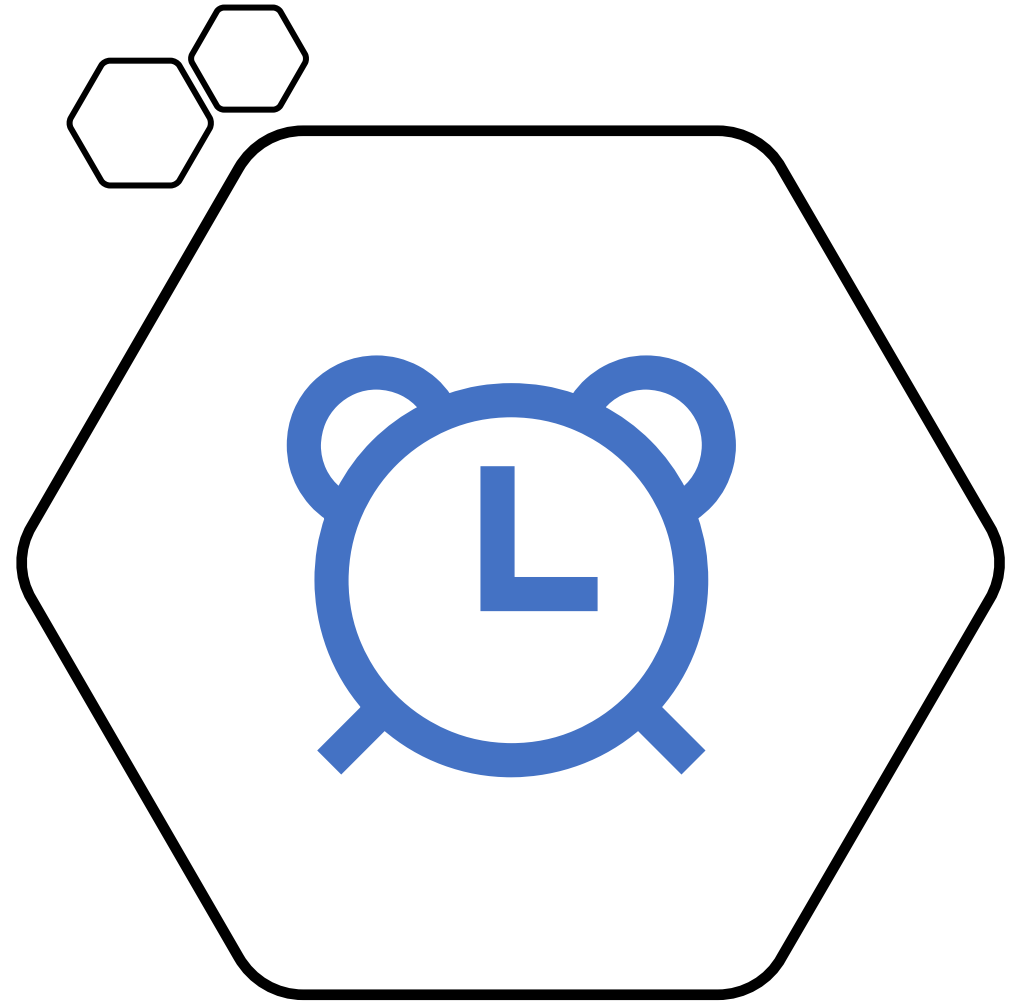
- **Obturacyjny bezdech senny**, bardziej powszechna forma, która występuje, gdy mięśnie gardła rozluźniają się
- **Centralny bezdech senny**, który występuje, gdy mózg nie wysyła odpowiednich sygnałów do mięśni kontrolujących oddychanie
- **Złożony zespół bezdechu sennego**, który występuje, gdy ktoś ma zarówno obturacyjny bezdech senny, jak i centralny bezdech senny



Zaburzenia snu – bezdech senny

Objawami choroby są głośne chrapanie podczas snu w nocy, płytki oddech i przerwy w oddychaniu.

Nasilenie objawów powoduje silne zmęczenie organizmu, nadmierne spożywanie alkoholu czy stosowanie tabletek nasennych. Występują również częste przebudzenia, niepokój i niezdolność do oddychania. Poziom stresu związanego z dezorientacją po nagłym przebudzeniu w wielu przypadkach powoduje problemy z ponownym zasypianiem.

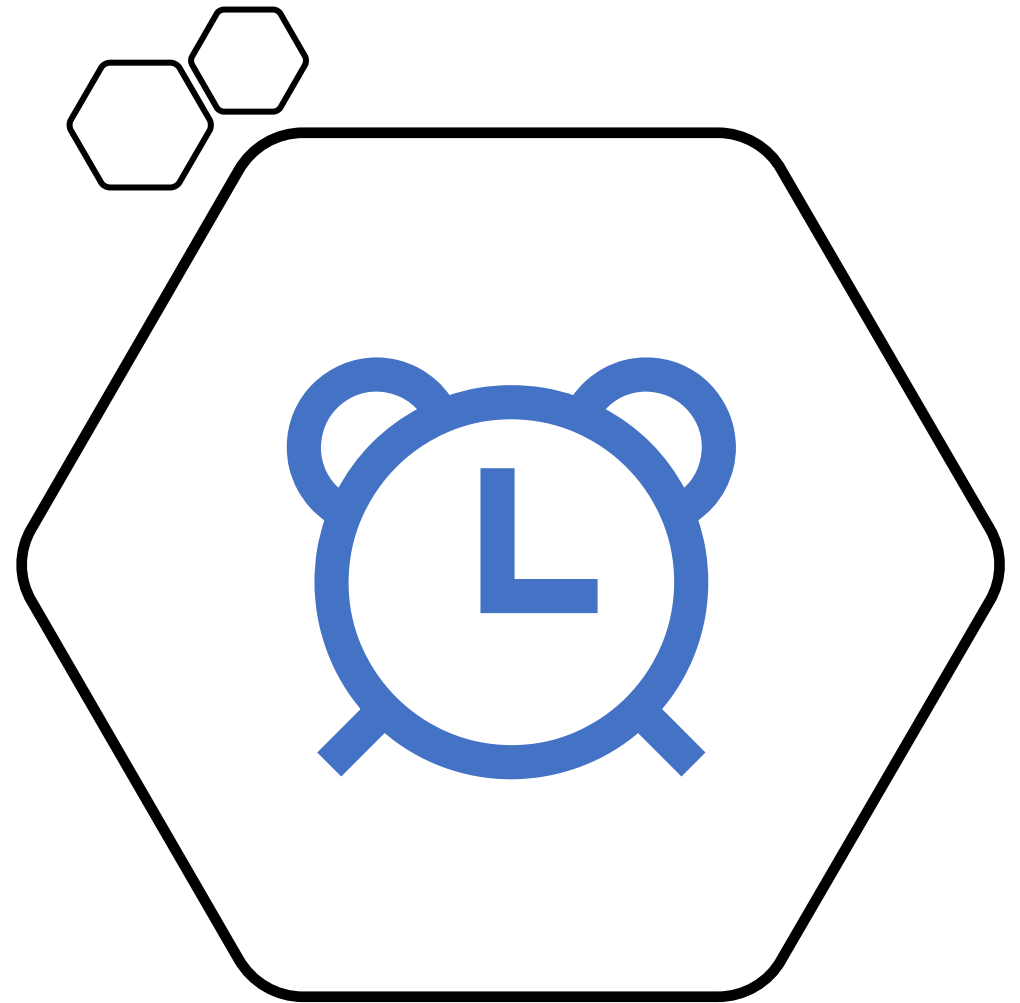


Zaburzenia snu – bezdech senny

Znaczna senność może zakłócać zdolność do uczestniczenia w zajęciach i osiągnięcia dobrych wyników w pracy. Senność jest szczególnie niepokojąca podczas obsługi pojazdów.

Głośne chrapanie może spowodować, że partner będzie spał w oddzielnym pokoju.

Bezdech senny jest związany z nadciśnieniem tętniczym, zaburzeniami kontroli glikemii, zastoinową niewydolnością serca, chorobą niedokrwienną serca, łagodnymi zaburzeniami poznawczymi lub demencją, depresją, migotaniem przedsionków, udarem. Szczególnie ciężki bezdech senny wiąże się ze zwiększoną śmiertelnością.



Konsekwencje zaburzeń snu

Podczas snu w organizmie zachodzi wiele procesów naprawczych, regeneracyjnych i budowlanych.

Brak snu:

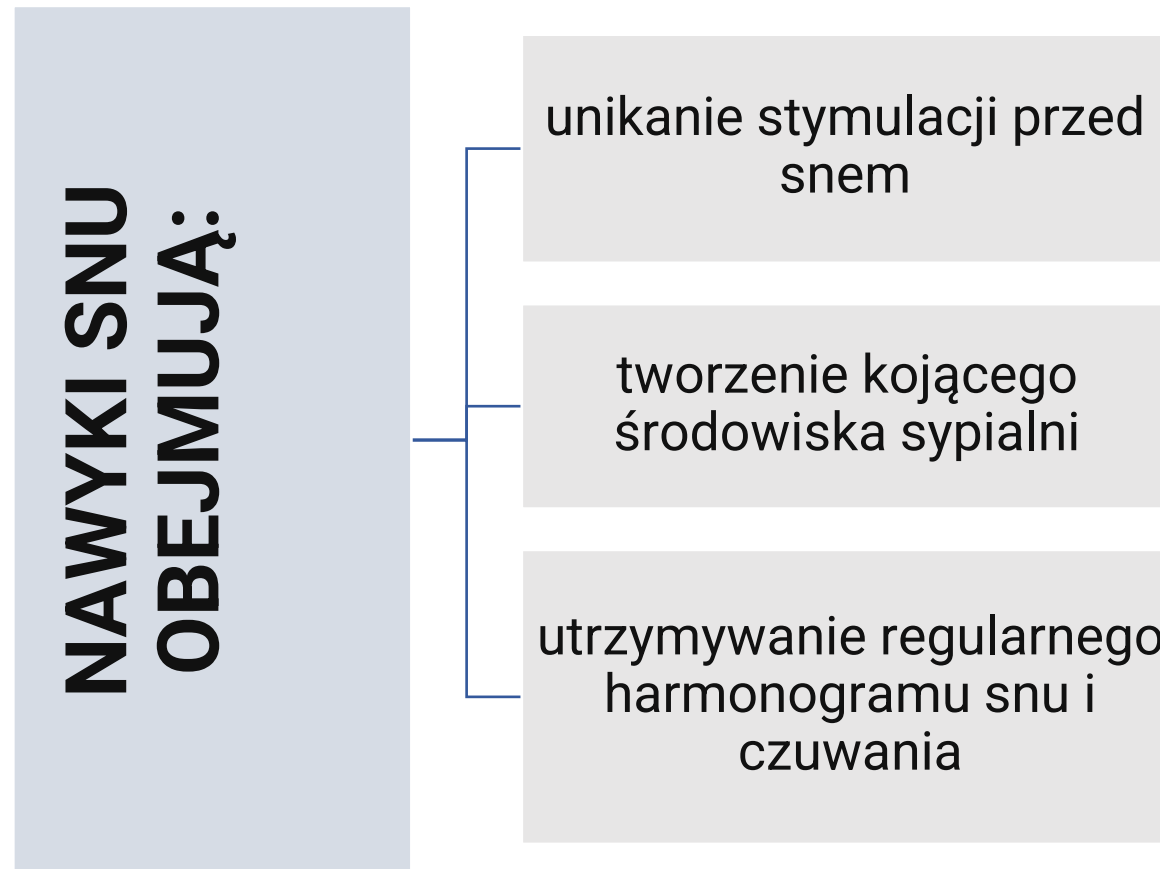
- powoduje stałą stymulację ośrodkowego układu nerwowego oraz niewłaściwą regenerację tkanek i narządów,
- utrudnia koncentrację,
- zmniejsza sprawność psychofizyczną,
- jest związany z niezaspokojeniem jednej z podstawowych potrzeb fizjologicznych człowieka.

Skutki braku snu postrzegane są jako **silne zmęczenie**.

Przewlekły deficyt snu może być niebezpieczny dla zdrowia.

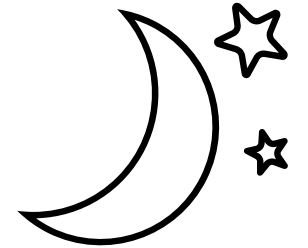


Jak zapewnić komfortowe warunki do snu i odpoczynku?



Higiena snu to zestaw nawyków, które każdy może wykonywać każdej nocy, aby poprawić jakość snu.

ZDROWE NAWYKI A SEN:



- Utrzymuj spójny harmonogram snu.
- Zaplanuj taką porę snu, która jest wystarczająco wczesna, abyś mógł spać co najmniej 7-8 godzin.
- Nie kładź się spać, chyba że jesteś śpiący.
- Jeśli nie zasypiasz po 20 minutach, wstań z łóżka. Idź wykonywać cichą aktywność bez dużej ekspozycji na światło. Szczególnie ważne jest, aby nie korzystać w tym czasie z urządzeń.

ZDROWE NAWYKI A SEN:

- Wykonuj relaksującą czynność przed snem.
- Używaj łóżka przede wszystkim do snu.
- Spraw, aby Twoja sypialnia była cicha i relaksująca. Utrzymuj pomieszczenie w komfortowej, chłodnej temperaturze.
- Ogranicz ekspozycję na jasne światło szczególnie wieczorami.
- Wyłącz urządzenia elektroniczne co najmniej 30 minut przed snem.

ZDROWE NAWYKI A SEN:

- Nie jedz obfitego posiłku tuż przed snem.
- Ćwicz regularnie i stosuj zdrową dietę.
- Unikaj spożywania kofeiny po południu lub wieczorem.
- Unikaj spożywania alkoholu przed snem.
- Zmniejsz spożycie płynów przed snem.

Jak zapewnić komfortowe warunki do snu i odpoczynku?

- Podczas snu organizm ma zdolność do regeneracji, zarówno fizycznej, jak i psychicznej.
- Aby regeneracja była w pełni skuteczna, warto zadbać o optymalne warunki snu.

wygodne miejsce do spania i odpoczynku

- Wygodne łóżko powinno mieć odpowiednią szerokość i długość.
- Ważny jest stopień elastyczności i twardości materaca. Powinien dobrze podtrzymywać kręgosłup w każdej pozycji, jaką przyjmujemy podczas snu.

Materac o dobrej twardości nie generuje napięcia mięśniowego i pozwala na optymalne ułożenie ciała.

Kołdra i poduszka muszą być dopasowane do potrzeb, a pokrywająca je pościel powinna być przyjemna w dotyku, trwała i łatwa do utrzymania w czystości.

wygodne miejsce do spania i odpoczynku

- Sypialnia powinna mieć odpowiednią wentylację, temperaturę i wilgotność powietrza.
- Na prawidłowy sen wpływa również brak światła w otoczeniu i odpowiednia cisza. Warto zakrywać zewnętrzne źródła światła, zwłaszcza gdy planujemy odpoczynek przy naturalnym świetle.
- Ważne może być również odłączenie urządzeń elektronicznych od zasilania, ponieważ mogą one negatywnie wpływać na jakość snu.
- Podczas snu lub odpoczynku poza domem warto pamiętać o swoich standardowych nawykach, które pomogą w zaśnięciu.

Wskazówki, jak czuć się komfortowo w domu

- organizowanie przyjaznej przestrzeni życiowej
- spraw, aby dom był miejscem przyjaznym
- przygotowuj posiłki w domu
- spożywaj posiłki w towarzystwie
- odpoczywaj często
- wybierz i stosuj regularne przyjemne rytuały przed snem
- używaj wspomnienia
- używaj wygodne meble
- oglądaj ulubione programy telewizyjne, filmy
- znajdź zajęcia dla zabawy i relaksu

Czynniki rozpraszające sen i odpoczynek

Najczęstszymi czynnikami rozpraszającymi sen i odpoczynek są:

- hałas
- światło
- niekorzystne warunki snu (np. nieodpowiednia temperatura w pomieszczeniu, dyskomfort - niewygodne łóżko, materac, poduszka, koc, piżama),
- leki (np. leki moczopędne),
- ból
- głód i pragnienie,
- zła dieta,
- nieprawidłowe ustawienie ciała podczas snu,
- nadmiar lub brak aktywności w ciągu dnia oraz zbyt częste i długie drzemki.

Jak pomóc w problemach ze snem?

Niefarmakologiczne metody radzenia sobie oparte są na:

- przestrzeganiu rytmu dobowego,
- higienie snu,
- technikach relaksacyjnych,
- kontroli bodźców.



Jak pomóc w problemach ze snem?

- ważne są regularne pory zasypiania i budzenia się - stałe godziny i komfortowe warunki snu
- powstrzymanie się od drzemek
- ograniczenie wpływu bodźców i emocji tuż przed snem
- ograniczenie impulsów, takie jak szum i światło
- nie przyjmowanie przed snem: alkoholu, kofeiny, pikantnych potraw lub słodkich napojów, które mają działanie stymulujące
- stosowanie zacielenia okien i cichej, relaksującej muzyki lub czytanie do snu
- wietrzenie sypialni, wygodne łóżko, czysta pościel, bawełna, przewiewna bielizna ułatwiają zasypianie i poprawiają jakość snu
- doświadczanie nietrzymania moczu wymaga stosowania produktów o większej chłonności
- zmniejszenie dolegliwości bólowych- identyfikacja źródła bólu, podawanie środków przeciwbólowych, aromaterapia, masaż
- modyfikowanie czasu podawania leków, np. diuretyków (zażywanie rano, nie wieczorem)

Jak pomóc z problemami ze snem?

DZIENNIK SNU

Dziennik snu to przydatny sposób na monitorowanie snu. Typowy dziennik snu obejmuje okres jednego lub dwóch tygodni.

Jest najbardziej skuteczny, gdy jest codziennie uzupełniany.

Pozwala wskazać porę snu, epizody budzenia się w nocy. Pokaże również, jak często sen był zakłócany.





Dziękuję!

Imię i nazwisko nauczyciela

E-mail nauczycieli

Data sesji

