



### چند توصیه مفید جهت خواب راحتتر

- هر روز به صورت منظم ورزش کنید، تمرینات ورزشی را حداقل ۲ ساعت قبل از خواب خاتمه دهید، چون باعث اختلال در خواب می شود.
- از چرت های روزانه اجتناب ورزید یا آنها را به حداقل برسانید.
- عادت کنید شبها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح ها در یک ساعت معین بیدار شوید.
- از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر بپرهیزید.
- قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید.

احساس می کند به اندازه کافی خوابیده و سرحال نیست.

بی خوابی موجب اختلال در اشتها، خستگی، کاهش توانایی انجام کارهای روزانه، اختلال در تمرکز و قضاوت می شود.

### علل بی خوابی

بی خوابی ممکن است بر اثر درد بدنبال بیماری های جسمی، عوامل روحی-روانی، مصرف بعضی داروها و عوامل محیطی یا رفتاری ایجاد شود. عوامل رفتاری مانند نداشتن تحرک، مصرف غذاهای سنگین، استعمال دخانیات، مصرف قهوه یا چای قبل از خواب و از عوامل محیطی می توان به سروصدا یا نور زیاد، راحت نبودن بستر، سرما و گرمای بیش از اندازه محیط نام برد.

### خواب مناسب در دوره سالمندی

### ضرورت خواب کافی

خواب کافی و راحت یکی از پایه های اصلی سلامتی است، در طول خواب بدن استراحت می کند. انرژی از دست رفته بدست می آید و بدن بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می شود. در دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود و نیاز به خواب شبانه کاهش می یابد. ۸ ساعت خواب در طول شبانه روز الزامی می باشد. اگر بعد از بیدار شدن از خواب احساس سرحالی و نشاط می کنید و یا انرژی کافی در طول روز دارید، نشان دهنده این است که خواب کافی داشته اید.

### بی خوابی

شایعترین اختلال خواب در دوره سالمندی، بی خوابی است که بصورت اشکال در به خواب رفتن و یا خواب گسسته، بیداری های مکرر شبانه و یا زود برخاستن از خواب بروز می کند. در این صورت فرد



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

## خواب مناسب در دوره سالمندی

### تهیه کننده

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

### تایید کننده

اساتید گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی دانشکده

پرستاری حضرت فاطمه(س) شیراز

### منابع

درسنامه سالمندشناسی و طب سالمندی براکلهرست: پیشگیری

و ارتقا سلامت ۱۴۰۰، رویان پژوه تهران

پروتکل بین المللی ارزیابی و مراقبت از سالمندان، ۱۳۹۹

آریادانش، تهران

راهنمای جامع مراقبت از سالمندان، ۱۴۰۱ رویان پژوه تهران

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-154/A



- اتاقی را که برای خوابیدن انتخاب می نمایید دارای دمای مناسب و حداقل نور و صدا باشد.
- برای شام یک غذای سبک بخورید.
- بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر، مایعات کمتری بنوشید.
- پس از شام، چای یا قهوه ننوشید.
- قبل از خواب نوشیدن یک لیوان شیر گرم، به شروع خواب کمک می کند.
- در صورتیکه احساس می کنید باز هم از بی خوابی رنج می برید و توصیه های فوق کمتر اثرگذار بوده، به پزشک مراجعه کنید.
- به یاد داشته باشید هرگز بدون تجویز پزشک نباید از داروهای خواب آور استفاده کرد.