



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، نشاندهنده 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 براکلهپرست: 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 ۱۴۰۲

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.