

# BÖLÜM 3

## UYKU VE DİNLENME

**Emel Emine KAYIKÇI<sup>1</sup>**

**Dilek BAYKAL<sup>2</sup>**

### GİRİŞ

Uyku, insan yaşamının temel ihtiyaçlarından birisi olup, insanın hem fiziksel hem de ruh sağlığı için oldukça önemlidir. Uyku, farklı nöron gruplarının katılımı ile oluşan, kişinin uyanıklarla hızla geri döndürülebildiği, bilincin geçici ve periyodik olarak kaybolduğu bir durumdur. Ayrıca uyku, insan organizması için enerjinin korunması, bedenin kendini yenilemesi, büyüme hormonlarının salgılanması, metabolizma ve entellektüel performansın korunması, immun savunma, beyin işlevlerinin güçlenmesi, düzenlenmesi ve onarımını sağlayan vazgeçilmez bir fizyolojik süreçtir (1). Bir süreç ve gereksinim olan uykuda yaşın ilerlemesi ile birlikte bir takım değişiklikler meydana gelmekte ve bu durum yaşlılar tarafından sıklıkla ifade edilen uyku sorunlarına neden olmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşlıların yaklaşık yarısının uyku şikayeti yaşadığı bildirilmiştir (2-5). Yaşlılarda en sık görülen uyku sorunları, insomnia, hipersomnia, parasomnia ve huzursuz bacak sendromudur. Bu durumun, yaşlılarda fiziksel ve bilişsel fonksiyonları, günlük aktiviteleri ve sosyal yaşamın bozulmasına yol açması nedeniyle, yaşam kaliteleri olumsuz etkilenmektedir. Ayrıca, uyku sorunları eşlik eden komorbid hastalık varlığında morbidite ve mortalite riskini de artırmaktadır. Yaşlılarda uyku sorunları; hastalıklar, ilaç etkileri, uyku alışkanlıkları, sirkadiyen ritim değişiklikleri, primer uyku sorunları gibi çeşitli süreçler nedeniyle karşımıza çıkmaktadır (6).

Kitabın bu bölümünde, yaşlı bireylerde uyku döngüsünde görülen değişiklikler, uyku sorunlarına neden olan faktörler, yönetiminde etkili yaklaşımlar ve sağlıklı uyku için öneriler ele alınarak kapsamlı bir şekilde tartışılacaktır.

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, emel.kayicki@medeniyet.edu.tr

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Atlas Üniversitesi, dilek.baykal@atlas.edu.tr

## SONUÇ

Yaşlılarda sıklıkla karşılaşılan uyku problemlerinin ve altta yatan mekanizmanın gözden kaçırılmaması için ayrıntılı anamnez alınmalıdır. Uyku problemleri saptandığında yaşlıyla beraber yakınlarına da non-farmakolojik yöntemler hakkında eğitim verilmeli, sonuçsuz kaldığında farmakolojik yöntemlerden yararlanılmalıdır.

Yaşlılarda uyku problemleri çözülemediğinde psikolojik, bilişsel ve davranışsal bir takım sorunlarla karşılaşılması kaçınılmaz olacaktır. Yaşlılığa atfedilen uyku sorunlarının pek çok hastalık için kolaylaştırıcı faktör olduğu unutulmamalıdır.

## KAYNAKLAR

1. Algin D, Akdağ GÖ, Erdiç O. Kaliteli uyku ve uyku bozuklukları/Quality sleep and sleep disorders. *Osmangazi Tıp Dergisi*. 2016;38(1):29-34.
2. Foley DJ, Monjan AA, Brown SL, Simonsick EM, Wallace RB, Blazer DG. Sleep complaints among elderly persons: an epidemiologic study of three communities. *Sleep*. 1995;18:425-32.
3. Hellström A, Hellström P, Willman A, et al. Association between Sleep Disturbances and Leisure Activities in the Elderly: A Comparison between Men and Women. *Sleep Disorder*. 2014;2014:595208. doi:10.1155/2014/595208
4. Orhan FÖ, Tuncel D, Taş F, et al. Relationship between sleep quality and depression among elderly nursing home residents in Turkey. *Sleep and Breathing*. 2012;16(4):1059-67. doi: 10.1007/s11325-011-0601-2
5. Yao KW, Yu S, Cheng SP, et al. Relationships between personal, depression and social network factors and sleep quality in community-dwelling older adults. *Journal of Nursing Research*. 2008;16(2):131-9. doi: 10.1097/01.jnr.0000387298.37419.ff.
6. Akyar İ. Yaşlı Bireylerde Işık Tedavisinin Uyku Kalitesine Etkisi. 2010, İç Hastalıkları Hemşireliği, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
7. Harris CD. Neurophysiology of sleep and wakefulness. *Respiratory Care Clinics of North America* 2005;11(4):567-86. doi: 10.1016/j.rcc.2005.08.001.
8. Göktaş K, Özkan İ. Yaşlılarda uyku bozuklukları. *Türk Geriatri Dergisi*. 2006;9(4):226-33.
9. Suzuki K, Miyamoto M, Hirata K. Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*. 2017;18(2):61-71. doi: 10.1002/jgf2.27.
10. Özgür G, Baysan L. Yaşlılarda Uyku Sorunları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2005;21(2):97-105.
11. Uzunkulaoğlu A. Geriatrik Hastalarda Uyku Bozuklukları İle İlişkili Faktörler Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri. 2013. Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara
12. Ido J. Huzurevinde Yaşayan Geriatriklerde Uyku Düzeninin Mobilite Ve Yaşam Kalitesine Etkisi 2016, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul
13. Şahin L, Aşçıoğlu M. Uyku ve uykunun düzenlenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2013;22(1):93-8.
14. Yazgan P. Yaşlıda Uyku Sorunu. *Turkish Journal of Physical Medicine & Rehabilitation/Turkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*. 2009;2:55.
15. Ohayon MM, Carskadon MA, Guilleminault C, et al. Meta-analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in healthy individuals: developing normative sleep values across the human lifespan. *Sleep* 2004; 27:1255. doi: 10.1093/sleep/27.7.1255.
16. Tufan A. Yaşlıda Uyku Bozuklukları. *Turkiye Klinikleri Geriatri Özel Dergisi*. 2017;3(1):58-61.

17. Baglioni C, Battagliese G, Feige B, et al. Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of Affective Disorders*. 2011;135(1-3):10-9. doi: 10.1016/j.jad.2011.01.011.
18. Cable N, Chandola T, Aida J, et al. Can sleep disturbance influence changes in mental health status? Longitudinal research evidence from ageing studies in England and Japan. *Sleep Medicine*. 2017;30:216-21. doi : 10.1016/j.sleep.2016.11.017
19. Dos Santos AA, Mansano-Schlosser TC, Ceolim MF, et al. fragilidade e cognição: estudo multicêntrico com idosos brasileiros [Sleep, fragility and cognition: a multicenter study with Brazilian elderly]. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2013;66(3):351-7. Portuguese. doi: 10.1590/s0034-71672013000300008. PMID: 23887783.
20. Kasapoğlu AM, Aykurt Kİ, Dülger S, et al. Sleep quality in osteoporotic elderly: relationship to pain sensitivity and depression. *International Journal of Depression and Anxiety* 2018;1(009). doi: 10.23937/IJDA-2017/1710009
21. Yang PY, Ho KH, Chen HC, et al. Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review. *Journal Physiotherapy*. 2012;58(3):157-63. doi: 10.1016/S1836-9553(12)70106-6. PMID: 22884182.
22. Morgan K. Daytime activity and risk factors for late-life insomnia. *Journal of Sleep Research*. 2003;12(3):231-8. doi: 10.1046/j.1365-2869.2003.00355.x
23. Ohayon MM. Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. *Sleep Medicine Reviews*. 2002;6(2):97-111. doi: 10.1053/smrv.2002.0186.
24. Safa A, Adib HM, Moradi T. Quality of sleep and its related factors in elderly and retired teachers of Kashan (2015). *Avicenna Journal Of Nursing And Midwifery Care* 2016;4(51):29-38
25. Patel NP, Grandner MA, Xie D, et al. “ Sleep disparity” in the population: poor sleep quality is strongly associated with poverty and ethnicity. *BMC Public Health*. 2010;10(1):1-1. doi: 10.1186/1471-2458-10-475.
26. Tel H. Sleep quality and quality of life among the elderly people. *Neurology, Psychiatry And Brain Research* 2013;19(1): 48-52.
27. Zhu X, Hu Z, Nie Y, et al. The prevalence of poor sleep quality and associated risk factors among Chinese elderly adults in nursing homes: A cross-sectional study. *PLoS One*. 2020;15(5):1–16. doi: 10.1371/journal.pone.0232834.
28. Ceyhan Ö, Görüş S, Zincir H. Yaşlı Bireylerde Uykuyu Etkileyen Önemli Bir Problem: İnkonti-nans. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018;27(1):29-35.
29. Monteleone P, Mascagni G, Giannini A, et al. Symptoms of menopause—global prevalence, physiology and implications. *Nature Reviews Endocrinology*. 2018;14(4):199-215. doi: 10.1038/nrendo.2017.180.
30. Cintron D, Lipford M, Larrea-Mantilla L, et al. Efficacy of menopausal hormone therapy on sleep quality: systematic review and meta-analysis. *Endocrine*. 2017;55(3):702-11. doi:10.1007/s12020-016-1072-9.
31. Bani, Soheila et al. “Sleep Hygiene and its Related Factors Among the Elderly in Tabriz, Iran.” *International Journal of Women’s Health* 2. 2014: 160-167.
32. Luo J, Zhu G, Zhao Q, et al. Prevalence and risk factors of poor sleep quality among Chinese elderly in an urban community: results from the Shanghai aging study. *PloS One*. 2013;8(11):e81261. doi: 10.1371/journal.pone.0081261.
33. Benloucif S, Orbeta L, Ortiz R, et al. Morning or evening activity improves neuropsychological performance and subjective sleep quality in older adults. *Sleep*. 2004;27(8):1542–1551. doi: 10.1093/sleep/27.8.1542.
34. Ito Y, Tamakoshi A, Yamaki K, et al. Sleep disturbance and its correlates among elderly. *Japanese Archives of Gerontology and Geriatrics* 2000;30:85–100. 31.
35. Çalıştır B, Dereli F, Ayan H, Cantürk A. Life quality of the elder people living in the city centre of Muğla. *Turkish Journal of Geriatrics* 2006;9:30–3.
36. Foley D, Ancoli-Israel S, Britz P, Walsh J. Sleep disturbances and chronic disease in older adults:

- results of the 2003 national sleep foundation sleep in America survey. *Journal of Psychosomatic Research* 2004;56:497–502.
37. Ulusel B, Soyer A, Uçku R. Dependency levels of daily life activities among the elderly people who lived together with the society and the effecting risk factors. *Turkish Journal of Geriatrics* 2004;7:199–205.
  38. Brenes GA, Miller ME, Stanley MA, et al. Insomnia in older adults with generalized anxiety disorder. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2009;17(6):465-72. doi: 10.1097/jgp.0b013e3181987747.
  39. Hayashino Y, Yamazaki S, Takegami M, et al. Association between number of comorbid conditions, depression, and sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index: results from a population-based survey. *Sleep Medicine* 2010;11(4):366-71. doi: 10.1016/j.sleep.2009.05.021.
  40. Silva E, Paniz V, Laste G, et al. The prevalence of morbidity and symptoms among the elderly: a comparative study between rural and urban areas. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2013;18(4):1029-40. doi: 10.1590/s1413-81232013000400016.
  41. Palteki AS, Aykaç EF, Yükselen NH, et al. Yaşlı Bakimevinde Konaklayan Yaşlılarda Uyku Kalitesi Ve Depresyon. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 2021;6(2):105-13. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.875463>
  42. Sukegawa T, Itoga M, Seno H, et al. Sleep disturbances and depression in the elderly in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2003;57(3):265-70. doi: 10.1046/j.1440-1819.2003.01115.x.
  43. Stewart R, Hotopf M, Dewey M, et al. Current prevalence of dementia, depression and behavioural problems in the older adult care home sector: The South East London care home survey. *Age Ageing*. 2014;43(4):562–7. doi: 10.1093/ageing/afu062.
  44. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed, (DSM 5). Washington, DC, American Psychiatric Association,2013.
  45. Patel D, Steinberg J, Patel P. Insomnia in the Elderly: A Review. *Journal Clinical Sleep Medicine*. 2018;14(6):1017-1024. Published 2018 Jun 15. doi:10.5664/jcs.m.7172.
  46. Keskin N, Tamam L. Uyku bozuklukları: Sınıflama ve tedavi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 2018;27(2), 241-260.
  47. Haba-Rubio J, Frauscher B, Marques-Vidal P, Toriel J, Tobback N, Andries D, Preisig M, Volenweider P, Postuma R, Heinzer R. Prevalence and determinants of REM sleep behavior disorder in the general population. *Sleep*. 2017. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx197>
  48. Ertuğrul EÖ, Hanoğlu L. Uykuda hareket bozuklukları ve tedavisi.Türkiye Klinikleri J PsychiatrySpecial Topics. 2013;6(3):53-9
  49. Ancoli-Israel S, Kripke DF, Klauber MR, et al. Periodic limb movements in sleep in community-dwelling elderly. *Sleep* 1991; 14 : 496-500.
  50. Young T, Shahar E, Nieto FJ, et al. Predictors of sleep-disordered breathing in community-dwelling adults: the Sleep Heart Health Study. *Arch Intern Med*. 2002;162:893–900.
  51. Yaffe K, Falvey CM, Hoang T. Connections between sleep and cognition in older adults. *The Lancet Neurology*. 2014;13(10):1017-28. doi: 10.1016/S1474-4422(14)70172-3.
  52. Sexton CE, Storsve AB, Walhovd KB, et al. Poor sleep quality is associated with increased cortical atrophy in community-dwelling adults. *Neurology*. 2014;83(11):967–973. doi: 10.1212/WNL.0000000000000774
  53. Jansson-Fröjmark M, Lindblom K. A bidirectional relationship between anxiety and depression, and insomnia? A prospective study in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*. 2008;64(4):443-9. doi: 10.1016/j.jpsychores.2007.10.016.
  54. Kumar S, Nakulan A, Thoppil SP, et al. Screening for depression among community-dwelling elders: Usefulness of the center for epidemiologic studies depression scale. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2016;38(5):483–5. doi: 10.4103/0253-7176.191380
  55. Kao S, Wang YC, Tzeng YM, et al. Interactive effect between depression and chronic medical conditions on fall risk in community-dwelling elders. *International Psychogeriatrics*. 2012; 24(9):1409-18. doi: 10.1017/S1041610212000646

56. Jaussent I, Bouyer J, Ancelin ML, et al. Insomnia and daytime sleepiness are risk factors for depressive symptoms in the elderly. *Sleep*. 2011;34(8):1103–1110. doi: 10.5665/SLEEP.1170
57. Palagini L, Maria Bruno R, Gemignani A, et al. Sleep loss and hypertension: a systematic review. *Current Pharmaceutical Design*. 2013;19(13):2409–19. doi: 10.2174/1381612811319130009.
58. Carroll JE, Seeman TE, Olmstead R, et al. Improved sleep quality in older adults with insomnia reduces biomarkers of disease risk: pilot results from a randomized controlled comparative efficacy trial. *Psychoneuroendocrinology*. 2015;55:184–92. doi: 10.1016/j.psyneuen.2015.02.010.
59. Troxel WM, Buysse DJ, Matthews KA, et al. Sleep symptoms predict the development of the metabolic syndrome. *Sleep*. 2010;33(12):1633–1640. doi: 10.1093/sleep/33.12.1633.
60. Sigurdardottir LG, Valdimarsdottir UA, Mucci LA, et al. Sleep disruption among older men and risk of prostate cancer. *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers*. 2013;22(5):872–9. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-12-1227-T
61. Riemann D, Spiegelhalder K, Feige B, et al. The hyperarousal model of insomnia: a review of the concept and its evidence. *Sleep Medicine Reviews*. 2010;14(1):19–31. doi: 10.1016/j.smr.2009.04.002.
62. Ozminkowski RJ, Wang S, Walsh JK. The direct and indirect costs of untreated insomnia in adults in the United States. *Sleep*. 2007;30(3):263–73. doi: 10.1093/sleep/30.3.263.
63. Reynolds AC, Adams RJ. Treatment of sleep disturbance in older adults. *The Journal of Pharmacy Practice and Research*, 2019;49: 296–304. <https://doi.org/10.1002/jppr.1565>
64. Billioti de Gage S, Begaud B, Bazin F, et al. Benzodiazepine use and risk of dementia: prospective population based study. *BMJ*. 2012;345:e6231. doi: 10.1136/bmj.e6231
65. Gallacher J, Elwood P, Pickering J, et al. Benzodiazepine use and risk of dementia: evidence from the Caerphilly Prospective Study (CaPS). *Journal Epidemiology Community Health*. 2012;66:869–73
66. Monti JM, Monti D. Overview of currently available benzodiazepine and nonbenzodiazepine hypnotics. In: *Clinical pharmacology of sleep*. Pandi-Perumal SR, Monti JM, (ed). Basel, Boston, Berlin: Birkhäuser Verlag, 2006; p.207–24.
67. Wagner J, Wagner ML. Non-benzodiazepines for the treatment of insomnia. *Sleep Medicine Reviews*. 2000;4(6):551–581. doi:10.1053/smr.2000.0126
68. Cuellar NG, Rogers AE, Hisghman V, et al. Assessment and treatment of sleep disorders in the older adult. *Geriatric Nursing*. 2007;28(4):254–64. doi: 10.1016/j.gerinurse.2007.01.017. PMID: 17711790.
69. Olde Rikkert MG, Rigaud AS. Melatonin in elderly patients with insomnia. A systematic review. *Z Gerontology Geriatric*. 2001;34(6):491–7. doi: 10.1007/s003910170025. PMID: 11828891.
70. Jaqua, E. E., Hanna, M., Labib, W., Moore, C., & Matossian, V. (2023). Common Sleep Disorders Affecting Older Adults. *The Permanente journal*, 27(1), 122–132. <https://doi.org/10.7812/TPP/22.114>
71. Black DS, O'Reilly GA, Olmstead R, et al. Mindfulness-based intervention for prodromal sleep disturbances in older adults: Design and methodology of a randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials*. 2014;39(1):22–7. doi: 10.1016/j.cct.2014.06.013.
72. Ree M, Junge M, Cunningham D. Australasian Sleep Association position statement regarding the use of psychological/behavioral treatments in the management of insomnia in adults. *Sleep Medicine*. 2017;36:S43–7. doi:10.1016/j.sleep.2017.03.017.
73. Foulk MA, Ingersoll-Dayton B, Kavanagh J, et al. Mindfulness-based cognitive therapy with older adults: an exploratory study. *Journal of Gerontological Social Work*. 2014;57(5):498–520. doi: 10.1080/01634372.2013.869787.
74. MacLeod S, Musich S, Kraemer S, et al. Practical non-pharmacological intervention approaches for sleep problems among older adults. *Geriatric Nursing*. 2018;39(5):506–12. doi: 10.1016/j.gerinurse.2018.02.002
75. Wennberg AM, Canham SL, Smith MT, et al. Optimizing sleep in older adults: treating insomnia. *Maturitas*. 2013;76(3):247–52. doi: 10.1016/j.maturitas.2013.05.007

76. Chung KF, Lee CT, Yeung WF, et al. Sleep hygiene education as a treatment of insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Family Practice*. 2018; 35(4):365-375. doi:10.1093/fampra/cmz122.
77. Perach R, Allen CK, Kapantai I, et al. The psychological wellbeing outcomes of nonpharmacological interventions for older persons with insomnia symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 2019; 43:1-13. doi:10.1016/j.smrv.2018.09.003.
78. Alessi C, Vitiello MV. Insomnia (primary) in older people. *BMJ Clinical Evidence*. 2011;2011:2302.
79. Feng F, Zhang Y, Hou J, et al. Can music improve sleep quality in adults with primary insomnia? A systematic review and network meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*. 2018;77:189-96. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2017.10.011
80. Zhu W, Zhang J, Ding X, et al. Cross modal effects of Guqin and piano music on selective attention: An event-related potential study. *Neuroscience Letters*. 2009;466(1):21-6. doi: 10.1016/j.neulet.2009.09.026
81. Elmonem HA, Amal IF. "The Effect of a Sleep Hygiene Program on Older Adults." *IOSR Journal of Nursing and health Science* 2017;40-51. doi:10.9790/1959-0601054051