

BÖLÜM 20

Yaşlılarda Uyku Bozuklukları ve Profesyonel Yaklaşım

Ayşe İNEL MANAV¹
Ejdane COŞKUN²

Öğrenme Hedefleri

1. Uykuyu tanımlar.
2. Yaşlılarda uyku fizyolojisi ve değişikliklerini açıklar.
3. Yaşlılarda uyku bozukluklarının klinik belirtilerini açıklar.
4. Yaşlılarda uyku değerlendirmesini açıklar.
5. Yaşlılarda kaliteli uyku için yaşlı ve ailesine yönelik eğitim rehberi düzenler.
6. Yaşlılarda uyku değişiklikleri ve bozukluklarının yönetimini açıklar.

Bölüm Başlıkları

Giriş

Yaşlılarda Uyku Fizyolojisi ve Uyku Değişiklikleri

Yaşlılarda Uyku-Uyanıklık Bozuklukları

- Uykusuzluk Bozukluğu
- Tıkayıcı uyku apnesi ve hipopne
- Huzursuz Bacaklar Sendromu

Yaşlılarda Uyku Bozukluklarının Değerlendirilmesi ve Yönetimi

Örnek Vaka

Gözden Geçirme Soruları

Kaynaklar

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, ayseinel@gmail.com
ORCID iD: 0000-0002-0173-0000

² Öğr. Gör. Dr., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, ejdanecoskun@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-1989-5671

4. Uyku hijyeni düzenlemesiyle ilgili girişimlerden yanlış işaretleyiniz?

- a) Yatma zamanı rutinleri, uykuyu destekleyen bir ortam oluşturulması
- b) Günlük düzenli fiziksel aktivite
- c) Uykusuzluk bozukluğu olan yaşlılar için uyaran kontrolü, uyku kısıtlaması
- d) Hipnotiklerin kullanılması
- e) Farmakolojik olmayan girişimlerden kaçınılması

5. Yaşlılarda huzursuz bacaklar sendromunun yönetiminde önerilen girişimlerden yanlış olanı işaretleyiniz?

- a) Alkol kısıtlaması
- b) Yoğun egzersiz programı
- c) İyatrojenik faktörlerin azaltılması
- d) Periferik demir depolarının yüksek kan düzeyi değerlerini koruma
- e) Periferik demir depolarının normal kan düzeyi değerlerini koruma

Cevap anahtarı: 1.C ; 2.E ; 3.B ; 4.E ; 5B

Kaynaklar

1. Yeager JJ. Sleep and Activity. Meiner SE (eds.) In: *Gerontologic Nursing* (Fifth edition). USA: Elsevier, 2015; p. 202-214.
2. Stanley M, Blair MA, Beare PG. Sleep Disorders. In: *Gerontological Nursing: Promoting Successful Aging with Older adults*. (Third edition), Philadelphia: F.A. Davis Company, 2005; p. 339-347.
3. Nguyen V, George T, Brewster GS. Insomnia in older adults. *Current Geriatric Reports*. 2019; 8(4): 271-290. doi: 10.1007/s13670-019-00300-x.
4. Khan-Hudson A, Alessi CA. Sleep and Quality of Life in Older People. Verster JC, Pandi-Perumal SR, Streiner DL (eds.) In: *Sleep and Quality of Life in Clinical Medicine*. New Jersey-Totowa: Humana Press, 2008; p. 131-139. <https://doi.org/10.1007/978-1-60327-343-515>.
5. Stephen F. Smagula, KL. Stone, AF, et al. Cauley, Risk factors for sleep disturbances in older adults: Evidence from prospective studies. *Sleep Medicine Reviews*. 2016;25: 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.01.003>
6. Jarrin DC, Alvaro PK, Bouchard M, et al. Insomnia and hypertension: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*. 2018;41:3-38. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.02.003>.
7. Pan CW, Cong X, Zhou HJ, et al. Self-reported sleep quality, duration, and health-related quality of life in older Chinese: Evidence from a rural town in Suzhou, China. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2017;13(8):967-974. doi: 10.5664/jcsm.6696.

8. Irwin MR, Vitiello MV. Implications of sleep disturbance and inflammation for Alzheimer's disease dementia. *Lancet Neurology*. 2019; 18(3): 296-306. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(18\)30450-2](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(18)30450-2).
9. Redeker NS, Heaney B. Sleep Disorders. Mohr W (eds.) In: *Psychiatric-Mental Health Nursing: Evidence-Based Concepts, Skills, and Practices* (Eighth edition). China: Lippincott Williams & Wilkins, 2012; P. 401-415.
10. Napolitano NS. Sleep disorders. Fortinash KM, Holoday Worret PA (eds.) In: *Psychiatric Mental Health Nursing* (Fourth edition). Canada: Elsevier.2008; p. 408-425.
11. Bliwise DL. Normal aging. In: Kryger MH, Roth T, Dement WC, editors. *Principles And Practice of Sleep Medicine*, 6th edition. Philadelphia: Elsevier. 2016; p. 25-38.
12. Tranah G, Stone K, Ancoli-Israel S. Circadian Rhythms in Older Adults. Kryger MH, Roth T, Dement WC (eds.) In: *Principles and Practice of Sleep Medicine*, (Sixth edition). Philadelphia: Elsevier, 2016; p. 1510-1515.
13. Li J, Vitiello MV, Gooneratne NS. Sleep in Normal Aging. *Sleep Medicine Clinic*. 2018; 13(1): 1-11. doi: 10.1016/j.jsmc.2017.09.001.
14. Wang YM, Chen HG, Song M, et al. Prevalence of insomnia and its risk factors in older individuals: a community-based study in four cities of Hebei Province, China. *Sleep Medicine*. 2016; 19: 116–122. doi: 10.1016/j.sleep.2015.10.018.
15. Stranges S, Tigbe W, Gomez-Olive FX, et al. Sleep problems: an emerging global epidemic? Findings from the INDEPTH WHO-SAGE study among more than 40,000 older adults from 8 countries across Africa and Asia. *Sleep*. 2012; 35: 1173–1181. doi: 10.5665/sleep.2012.
16. Aslan KG, İnci FH, Kartal A. The prevalence of insomnia and its risk factors among older adults in a city in Turkey's Aegean Region. *Psychogeriatrics*. 2020;20(1):111-117. <https://doi.org/10.1111/psyg.12464>.
17. Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, (Koroğlu, E. çev. ed.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2013.
18. Patel D, Steinberg J, Patel P. Insomnia in the Elderly: A Review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2018; 14(6): 1017–1024. doi: 10.5664/jcsm.7172.
19. Suzuki K, Miyamoto M, Hirata K. Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*. 2017; 18: 61–71. <https://doi.org/10.1002/jgf2.27>.
20. Shang B, Yin H, Jia Y, et al. Nonpharmacological interventions to improve sleep in nursing home residents: A systematic review. *Geriatric Nursing*. 2019; 40(4): 405-416. doi: 10.1016/j.gerinurse.2019.01.001.
21. Lee JJ, Sundar KM. Evaluation and Management of Adults with obstructive sleep apnea syndrome. *Lung*. 2021; 199: 87–101 <https://doi.org/10.1007/s00408-021-00426-w>.
22. Ralls F, Cutchen L. A contemporary review of obstructive sleep apnea. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*. 2019; 25(6): 578-593. doi: 10.1097/MCP.0000000000000623
23. Hongyo K, Ito N, Yamamoto K, et al. Factors associated with the severity of obstructive sleep apnea in older adults. *Geriatrics & Gerontology International*. 2017; 17: 614–621. doi: 10.1111/ggi.12768.
24. Dunietz LG, Chervin DR, Burke FJ, et al. Obstructive sleep apnea treatment and dementia risk in older adults. *Sleep*. 2021; 44(9): zsab076. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab076>.

25. Kendzerska T, Mollayeva T, Gershon SA, et al. Untreated obstructive sleep apnea and the risk for serious long-term adverse outcomes: A systematic review. *Sleep Medicine Review*. 2014; 18(1): 49-59. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2013.01.003>.
26. Posadas T, Oscullo G, Zaldívar E, et al. Treatment with CPAP in elderly patients with obstructive sleep apnea. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2020; 9(2): 546. <https://doi.org/10.3390/jcm9020546>
27. Hirani R, Smiley A. A Scoping review of sleep apnea: Where do we stand? *Life*. 2023; 13(2): 387. <https://doi.org/10.3390/life13020387>.
28. Xu Y, Wen H, Li J, Yang J, Luo K, Chang L. The relationship between sleep disorders, anxiety, depression, and cognitive function with restless legs syndrome in the elderly. *Sleep Breath*. 2022; 26: 1309–1318. doi: 10.1007/s11325-021-02477-y.
29. During EH, Winkelman JW. Drug Treatment of restless legs syndrome in older adults. *Drugs Aging*. 2019; 36: 939–946. <https://doi.org/10.1007/s40266-019-00698-1>.
30. Gossard TR, Trotti LM, Videnovic A, et al. Restless legs syndrome: Contemporary diagnosis and treatment. *Neurotherapeutics*. 2021; 18:140–155. doi: 10.1007/s13311-021-01019-4.
31. Mornis JL, Baniak L, Klimpt ML, et al. Disorders of Sleep in the Older Adult. Boltz M, Capezuti E, Zwicker D (eds.) In: *Evidence-Based Geriatric Nursing Protocols for Best Practice* (Sixth edition). New York: Springer Publishing Company, 2021; p. 545-563.