

## Bölüm 13

# GERİATRİK HASTALARDA UYKU SORUNLARINA YAKLAŞIM

Safiye ÖZVURMAZ<sup>1</sup>, Serap GÖKÇE ESKİN<sup>2</sup>

### Giriş

Yaşlanma, organizmada pek çok sistemin zamanın ilerlemesiyle ortaya çıkan, geriye dönüşü olmayan yapısal ve fonksiyonel değişikliklerin tümüdür. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), yaşlılığı kişinin çevreye uyum sağlama yeteneğinin yavaş yavaş azalması” olarak tanımlamaktadır (Tufan 2001). Ülkemizde yaşlı nüfus (65 ve daha yukarı yaş) 2015 yılında 6 milyon 495 bin 239 kişi oldu. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2014 yılında % 8 iken, 2015 yılında %8,2’ye yükseldi. Önümüzdeki elli yıllık sürenin sonunda Dünyada yaşlı nüfustaki kişi sayının dört kat artacağı ve artışın da çoğunlukla gelişmekte olan ülkelerde olacağı, bu ülkelerde 2050 yılın sonuna kadar 60 yaş ve üzeri nüfus %8’den %19’a yükseleceği tahmin edilmektedir (TUİK).

Uyku, vücudun temel ihtiyaçlarından birisi olup, organizmayı dinlendiren, enerji tüketimini dengeleyen, vücut için onarıcı, yararlı ve vazgeçilmez bir fizyolojik süreçtir. Yaşlanma ile beraber ortaya çıkan değişikliklerin en önemlilerinden bir tanesi uyku düzeninde olmaktadır. Uyku ile ilişkili bozuklukları, toplumda sık görülen, hastaların sosyal yaşamını ciddi şekilde etkileyen, özellikle eşlik eden ciddi ek hastalıkların varlığında nörokognitif ve kardiyak fonksiyonları bozan ve mortaliteyi artıran önemli bir halk sağlığı problemidir (Kutsal 2003). Halk sağlığı açısından baktığımızda gittikçe artan yaşlı nüfusun artması ile beraber, yaşlılarda sık karşılaşılan aşağıda sıralanan sorunlar, uyku yapısını ve kalitesini de ciddi olarak etkilemektedir.

**Sosyo-Kültürel Sorunlar:** Sosyal rollerin kaybı, emeklilik, dul kalmak, çocukların evden ayrılması, giderek artan yalnızlık duygusu, artan fiziksel yetersizlik günlük hayata katılımı kısıtlar. Hem fiziksel hem de maddi güçlükler yaşlıların toplumsal yaşama daha az katılmalarına neden olur.

**Ekonomik Sorunlar:** Yaşla beraber üretkenliğin azalması, emeklilik ile beraber gelir kaybına uğranması ve bir taraftan sağlık problemleri ile giderlerin artması maddi sorunlara yol açmaktadır.

**- Biyolojik Sorunlar:** Biyolojik olarak organlar ve kas iskelet sistemindeki yıpranmalar yaşlılık sürecinde ciddi kronik çok sayıda sağlık sorununa yol açmaktadır. Yaşlılar daha sık hastalanmakta, daha fazla kronik hastalık veya sorun ile yaşamak zorunda kalmaktadırlar.

<sup>1</sup>Dr Öğretim Üyesi, Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, sozvurmaz@hotmail.com

<sup>2</sup>Dr Öğretim Üyesi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, serap.gokce@adu.edu.tr

## **Yaşlılardaki Uyku Problemlerine Yardımcı Olabilecek Uyku Hijyeni Kuralları**

Öncelikle iyi bir uyku hijyeni için gerekli olan şartlar yerine getirilmelidir (Akdemir&Birol 2005). Bunlar;

- Hep aynı saatte yatıp, aynı saate kalkılması son derece önemlidir.
- Gün içinde yapılan kısa uykular - şekerlemeler gece uykusunu kısaltıyor ve uykuya dalmayı zorlaştırıyorsa, bunların azaltılması veya tamamen kaldırılması gerekebilir.
- Gün içindeki fazla uyaranların azaltılması uyku düzenine katkı sağlayacaktır. Özellikle yaşlı bireylerde kafein ve diğer uyaranların etkileri daha uzun süreli olmaktadır. Çay ve kahve tüketimi sonucu alınan kafein miktarına daha duyarlı olup, uyarıcı etki fazla olmaktadır. Ağrı kesicilerin birçoğunun içinde kafein bulunmaktadır. Geriatrik popülasyonda bunların kullanımına bağlı uyku sorunu yaşıyorsa, içinde kafen olmayan ağrı kesiciler tercih edilmelidir.
- Yatmadan önce yenen yemeklerin hafif olması, kahve, çay, sigara gibi uyaranların kontrol altına alınıp tüketimlerinin azaltılmalıdır.
- Yatak odasının, sessiz, çok sıcak olmadan hafif bir aydınlatma ile aydınlatılmış rahatlatıcı ve konforlu olması sağlanmalıdır.
- Uyku dışında yatakta geçirilen süre azaltılmalıdır.
- Gündüz gün ışığında olabildiğince faydalanılması, balkona çıkılması, güneşli saatlerde yürüyüş yapılması diurnal ritmin düzene girmesi için önemlidir.
- Eşlik eden ek hastalıkların, kronik ağrıların, depresyonun, gece noktürilerin uygun şekilde tedavileri yapılmalıdır.
- Yatmaya yakın sıvı alımı kısıtlanmalıdır.
- Mümkün olduğunca gün içi egzersizler, hareket oranı arttırılmalıdır.

## **Kaynakça**

- Akdemir, N., Birol, L. (2005) İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı. 3. Baskı. Ankara: Sistem Ofset, 129-132.
- Allen, R.P., Picchietti, D., Hening, W.A. et al.(2003). Restless legs syndrome: diagnostic criteria, special considerations, and epidemiology. A report from the restless legs syndrome diagnosis and epidemiology workshop at the National Institutes of Health. Sleep Med. 4,101-119.
- Almeida, O.P., Tamai, S., Garrido, R. (199). Sleep complaints among the elderly: results from a survey in a psychogeriatric outpatient clinic in Brazil. Int Psychogeriatr, 11,47-56.
- Ancoli-Israel, S., Kripke, D. F., Klauber, M. R., Mason, W. J., Fell, R. & Kaplan, O. (1991). Sleep disordered breathing in community-dwelling elderly. Sleep,14, 486-495.
- Akkuş, Y., Kapucu, S. (2008). Yaşlı bireylerde uyku sorunları. İç hastalıkları dergisi,15,131-135.
- Bastuji, H., Garcia-Larrea, L. (1999). Sleep/wake abnormalities in patients with periodic leg movements during sleep: factor analysis on data from 24-h ambulatory polygraphy. J Sleep Res.8,217-23
- Berger, K., Kurth, T.(2007). RLS epidemiology—frequencies, risk factors and methods in population studies. Mov Disord. 22, S420-S42.
- Claman, D.M., Redline, S., Blackwell, T., Ancoli-Israel, S., Surovec, S., Scott, N., Cauley, J.A., Ensrud, K.E. (2006). Stone KL; Prevalence and correlates of periodic limb movements in older women. Study of Osteoporotic Fractures Research Group. J Clin Sleep Med. 15(2),438-445.

Danış, Z.M. (2004). Yaşlıların evde bakım gereksinimleri ve evde bakıma ilişkin düşünceleri: başarılı yaşlanma ve yaşlı bakım modelleri. Ankara: Güç-Vak Yayınları Sosyal Hizmet Dizisi I; 2004. Ankara: Güç-vak Yayıncılık, 20.

Diomidous, M., Maros, N., Zikos, D. et al (2012). The Syndrome of Sleep Apnea in the Elderly Suffering from COPD and Live in the County of Attica, Greece. *Mater Sociomed*, 24,227-231.

Dişçigil, G., Tekin, N., Anadol, Z., Bozkaya, A. (2006). Toplum içinde yaşayan ve bakımevinde kalan yaşlılarda polifamasi. *Turkish J of Geriatrics*, 9,117-121.

Espiritu, J.R. (2008). Aging-related sleep changes. *Clin Geriatr Med*. 24, 1-14. Göktaş, K., Özkan, İ. (2006). Yaşlılarda uyku bozuklukları. *Turkish j Geriatrics*, 9, 227-233.

Fok, M., Stewart, R., Besset, A., Ritchie, K., Prince, M. (2008). Incidence and persistence of sleep complaints in a community older population. *Int J Geriatr Psychiatry*, 25, 37-45.

Jausse, I., Dauvilliers, Y., Ancelin, M.L. et al. (2011). Insomnia symptoms in older adults: associated factors and gender differences. *Am J Geriatr Psychiatry*, 11(19), 88-97.

Juergens, T.M., Barcz, S.R. (2007). Sleep. Duthie EH, Katz PR, Malone ML (eds). In: *Practice of Geriatrics*. 4th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders.

Kalınkara, V. (2005). Yaşlılık döneminde birey- çevre etkileşimi için tasarım: gerontolojik yaklaşım. Ergin Ş (Ed), III. Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı içinde (138-148). İzmir: Okullar Yayınevi.

Kutsal, Y. (2003). Yaşlanan insan ve yaşlanan toplum. Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni, 3(4), 1-6. Tufan İ. Yaşlanan dünyada bir delikanlı: Türkiye. Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi 2001;12(3):27-49.

Leblanc, M.F., Desjardins, S., Desgagne, A. (2015). Sleep problems in anxious and depressive older adults. *Psychol Res Behav Manag*. 11(8), 161-9.

Mehra, R., Stone, K.L., Varosy, P.D., Hoffman, A.R., Marcus, G.M., Blackwell. T. et al. (2009). Nocturnal Arrhythmias across a spectrum of obstructive and central sleep-disordered breathing in older men: outcomes of sleep disorders in older men (MrOS sleep) study. *Arch Intern Med*. 169, 1147-1155.

Mirsa, S., Malow, B.A. (2008). Evaluation of sleep disturbances in older adults. *Clin Geriatr Med*. 24, 15-26.

Monk, T.H., Buysse, D.J. (2014). Chronotype, bed timing and total sleep time in seniors. *Chronobiol Int*. 31, 655-659.

Monk, T.H., Buysse, D.J., Schlarb, J.E., Beach, S.R. (2012). Timing, Duration and Quality of sleep, and Level of Daytime sleepiness in 1166 Retired seniors. *Healthy Aging Clin Care Elder*. 21(4), 33-40.

Neubauer, D. (1999). Sleep problems in the elderly. *Am Fam Physician*. 59, 2551-2558.

Pressman, M.R. (2007). Factors that predispose, prime and NREM parasomnias in adults: Clinical and forensic implications. *Sleep Med Rev*. 11(1), 5-30.

Putilov, A.A. (2016). Age-associated Advance of Sleep Times Relative to the Circadian Phase of Alertness-Sleepiness Rhythm: Can it be Explained by Changes in Ratios Between Strengths of the Underlying Oscillatory Processes? *Curr Aging Sci*. 9, 44-56.

[www.tuik.gov.tr/istatistiklerle\\_Yasli\\_17.03.2016.pdf](http://www.tuik.gov.tr/istatistiklerle_Yasli_17.03.2016.pdf).

Zdany, K.F., Steffens, D.C. (2015). Sleep Disturbances in the Elderly. *Psychiatr Clin North Am*. 38, 723-741.

The American Geriatrics Society 2012 Beers Criteria Update Expert Panel. [http://www.americangeriatrics.org/files/documents/beers/2012BeersCriteria\\_JAGS.pdf](http://www.americangeriatrics.org/files/documents/beers/2012BeersCriteria_JAGS.pdf)