

# Bölüm 25

## Uyku ve Uyku Sorunlarına Yönelik Bakım



Tuğba KARAN<sup>1</sup>

### 1. Dinlenme ve Uyku

Dinlenme, bedensel ve zihinsel açıdan rahatlama olarak tanımlanır. Güç kazanmak için çalışmaya ara vermek, yorgunluğu gidermek anlamındadır (1).

Uyku ise organizmanın çevre ile iletişiminin, farklı uyaranlarla geriye döndürülebilir şekilde geçici ve periyodik olarak kesilmesi durumudur. Her türlü aktivitenin en alt düzeyde olduğu fizyolojik olay olarak ifade edilmektedir. Organizmanın ve zihnin yenilediği, onarıldığı ve geliştiği bir dönem olan uyku, temel gereksinimlerden biridir (2).

#### 1.1. Uyku Gereksinimi

Bireysel olarak farklılık olsa da erişkinlerde günde en az 5 saat, ortalama 7-8 saat ile uyku gereksinimi karşılanmaktadır. 60 yaş ve üstü bireylerde 5-6 saat uyku normal kabul edilmektedir. Seyahat nedeniyle yapılan bölgesel değişiklikler, ışık, iklim, sosyal yaşantı, alışkanlıklar, kişilik özellikleri, stres faktörleri, hastalıklar ve ilaçlar uykuda olumlu ya da olumsuz değişikliklere sebep olmaktadır (3).

<sup>1</sup> Öğretim görevlisi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Nazilli Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, tugba.karan@adu.edu.tr



- Hastanın evde ve hastanede güvenli uykusunu sağlamak için; gece lambası kullanılmalı, yatak alçak konumda tutulmalı, yatak korkulukları kaldırılmalı ve hasta yatağının çağrı ziline yakın şekilde olması sağlanmalıdır.
- Hastanın tüp, sonda gibi bağlantıları olduğunda hareketi konusunda açıklayıcı ve rahatlatıcı bilgilendirmeler yapılmalı ve bağlantıların hastanın dönmesine izin verecek şekilde uzunlukları ayarlanmalıdır (29).

## KAYNAKLAR

1. TDK. *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. (05/09/2021 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden ulaşılmıştır).
2. Akdemir N. Dinlenme-Uyku ve Düzensizliklerinde Hemşirelik Bakımı. Akdemir N (Ed.), *İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı* içinde. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2020. p. 171-182.
3. Erdöl H. Uyku. Atabek Aştı T, Karadağ A (Eds.), *Hemşirelik Esasları* içinde. İstanbul: Akademi Yayınları; 2020. p. 941-952.
4. Karadakovan A. *Yaşlı Sağlığı ve Bakım*. (1. Baskı). Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi; 2014.
5. Şahin L, Aşçıoğlu M. Uyku ve uykunun düzenlenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2013; 22(1): 93-98.
6. Schneider L. Anatomy and physiology of normal sleep. In: Miglis MG (Ed.), *Sleep and Neurologic Disease*. United States: Academic Press; 2017. p. 1-28.
7. Guyton AC, Hall JE. *Tıbbi Fizyoloji*. (Berrak Çağlayan Yeğen Çev. Ed.). Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri; 2017.
8. Carley DW, Farabi SS. Physiology of sleep. *Diabetes Spectrum*. 2016; 29(1): 5-9. Doi: 10.2337/dispect.29.1.5.
9. Algın D, Akdağ G, Erdinç O. Kaliteli uyku ve uyku bozuklukları. *Osmangazi Tıp Dergisi*. 2016; 38(1): 29-34. Doi: 10.20515/otd.40263.
10. Akıncı E, Samancıoğlu A. Rem sleep behavior disorder accompanying arachnoid cyst: A Case Report. *Sleep and Hypnosis*. 2016; 18(3): 65-68. Doi: 10.5350/Sleep.Hypn.2016.18.0109.
11. Sateia MJ. International classification of sleep disorders-third edition: highlights and modifications. *Chest*. 2014; 146(5):1387-1394. Doi: 10.1378/chest.14-0970.
12. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (5 th ed.). United States: American Psychiatric Association; 2013.
13. Yılmaz H, Kısabay A, Akyıldız UO, et al. İnsomni. Hikmet Yılmaz, Deniz Tuncel (Eds.), *Uyku Bozukluklarında Tedavi Rehberi* içinde. Türk Nöroloji Derneği; 2014. p. 6-36.
14. Demir Y. Uyku ve uyku ile ilgili uygulamalar. Akça Ay F (Ed.), *Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler* içinde. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2012. p. 682-694.
15. Genç S, Dikmen N. Yeni uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-3): ICSD-3 ile uykuda solunum bozuklukları sınıflamasındaki değişiklikler. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*. 2017; 8(31): 23-31. Doi: 10.17944/mkutfd.376521.



16. Ursavaş A. Yeni uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-3): uykuda solunum bozukluklarında neler değişti? *Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi*. 2014; 2(2): 139-151.
17. Kaplan KA, Mc Glinchey EL, Soehner A, et al. Hypersomnia subtypes, sleep and relapse in bipolar disorder. *Psychological Medicine*. 2015; 45: 1751-1763. Doi: 10.1017/S0033291714002918.
18. Scammell TE. Narcolepsy. *New England Journal of Medicine*. 2015; 373(27): 2654-2662. Doi: 10.1056/NEJMra1500587.
19. Bilici M, Karataş KS. Parasomni ve dissosiyatif bozukluk. *Türkiye Klinikleri Dergisi Pschiatry-Special Topics*. 2013; 6: 25-31.
20. Arnulf I. Sleepwalking. *Current Biology*. 2018; 28(22): 1288-1289. Doi: 10.1016/j.cub.2018.09.062.
21. Aurora RN, Zak RS, Auerbach SH, et al. Best practice guide for the treatment of nightmare disorder in adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2010; 6(4): 389-401.
22. Sharpless BA. A clinician's guide to recurrent isolated sleep paralysis. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 2016; 12: 1761-1767. Doi: 10.2147/NDT.S100307.
23. Yılmaz H, Tuncel D. *Uyku Bozukluklarında Tedavi Rehberi*. Ankara: Türk Nöroloji Derneği; 2014.
24. Thorpy MJ. Classification of sleep disorders. *Neurotherapeutics*. 2012; 9(4): 687-701. Doi: 10.1007/s13311-012-0145-6.
25. Ertuğrul EÖ, Hanoğlu L. Uykuda hareket bozuklukları ve tedavisi. *Türkiye Klinikleri Dergisi Pschiatric*. 2013; 6(3): 53-59.
26. Winkelman JW, Armstrong MJ, Allen RP, et al. Practice guideline summary: Treatment of restless legs syndrome in adults. *Neurology*. 2016; 87(24): 2585-2593. Doi: 10.1212/WNL.0000000000003388.
27. Guatia M, Högl B. Current treatments of bruxism. *Current Treatment Options in Neurology*. 2016; 18:10. Doi: 10.1007/s11940-016-0396-3.
28. Eren S, Arıkan HK, Tamam C, et al. Bruksizm ve güncel tedavi yaklaşımları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 2016; 25(2): 241-258. Doi: 10.17820/aktd.206824.
29. Carpenito Moyet LJ. (2012). *Hemşirelik Tanıları El Kitabı*. Fikret Erdemir (Çev. Ed.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2012.