

PfiFf Bilgilendirme Formu No. 2a Yaşlılıkta Uyku Bozuklukları

Uyku Bozukluğu Nedir?

Uyku bozuklukları tek başına ortaya çıkabileceği gibi fiziksel, ruhsal veya nörolojik hastalıklar ya da kullanılan ilaçlarla ilişkili olarak da görülebilir.

En sık görülen uyku bozuklukları şunlardır:

- **Uykuya dalma veya uykuyu sürdürme sorunları ve dinlendirici olmayan uyku (uykusuzluk/insomni)**
- gün içinde aşırı uyku hali (hipersomni),
- Uyku-uyanıklık ritmi bozuklukları.

Bir uyku bozukluğunun tedavi gerektirmesi için, kişinin uzun süre uykusundan memnun olmaması ve bunun günlük yaşamını olumsuz etkilemesi gerekir.

Bu durum; yorgunluk, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, sinirlilik veya günlük performansta azalma gibi sorunlara yol açabilir.

Uykusuzluk (İnsomni) nasıl kendini gösterir?

- **Uykuya dalamama:** Uykuya dalma süresi çoğu zaman 30 dakikadan uzun sürer.
- **Uykuyu sürdürmede zorlanma:** Gece boyunca sık sık uyanma veya 30 dakikadan uzun süren uyanıklık dönemleri yaşanır.
- **Sabah çok erken uyanma:** Kişi planladığından daha erken uyanır ve tekrar uykuya dalamaz.

Ne zaman tedavi gerektiren uykusuzluktan söz edilir?

- Uykuya dalma, uykuyu sürdürme veya erken uyanma gibi sorunlar haftada en az üç gece görülür.
- Bu sorunlar en az üç ay boyunca devam eder.
- Kişinin uyumak için yeterli zamanı ve uygun koşulları olmasına rağmen ortaya çıkar.
- Uyku sorunları kişinin günlük yaşamını, iş veya okul hayatını, sosyal ilişkilerini ya da diğer önemli yaşam alanlarını belirgin şekilde olumsuz etkiler.

Uykusuzluğun (İnsomninin) Nedenleri Nelerdir?

Uykusuzluk (insomni) genellikle tek bir nedene bağlı değildir. Çoğu zaman birden fazla etken birlikte rol oynar. Duygusal yükler, stres, uyku ile ilgili kaygılar, uygun olmayan uyku alışkanlıkları, hastalıklar, ağrı ve kullanılan ilaçlar bu duruma yol açabilir veya sürmesine neden olabilir.

Uygun olmayan uyku alışkanlıkları (örneğin uzun süre yatakta kalmak veya gündüz uzun süre uyumak) uyku sorunlarının devam etmesine katkıda bulunabilir.

Gündüz yapılan kısa kestirmeler özellikle yaşlı kişiler için yararlı olabilir. Ancak bu kestirmelerin günün erken saatlerinde yapılması ve 20–30 dakika ile sınırlandırılması önerilir. Daha uzun süren veya günün geç saatlerinde yapılan gündüz uykuları, gece uykuya dalmayı zorlaştırabilir.

Uyku Sorunlarını Artırabilecek Hastalıklar ve Diğer Etkenler

Bazı hastalıklar ve sağlık sorunları uyku bozukluklarına neden olabilir veya mevcut uyku sorunlarını kötüleştirebilir.

Bunlara örnek olarak şunlar verilebilir:

- Kalp ve damar hastalıkları
- Solunum yolu hastalıkları
- Ruhsal ve nörolojik hastalıklar
- Demans ve diğer bunama hastalıkları

Bunun yanı sıra aşırı kilo veya düşük kilo, fiziksel hareketsizlik, gece sık idrara çıkma (noktüri), alkol, uyarıcı maddeler ve bazı ilaçlar da uyku kalitesini veya uyku düzenini olumsuz etkileyebilir.

Ağrı ve uyku bozuklukları birbirini etkileyebilir. Ağrı, uykuya dalmayı zorlaştırabilir. Yetersiz veya kalitesiz uyku ise ağrının daha şiddetli hissedilmesine yol açabilir.

Uykusuzluğun Olası Sonuçları Nelerdir?

Uzun süre devam eden uyku sorunları günlük yaşamı olumsuz etkileyebilir. Kişi kendini yorgun, sinirli veya daha az dayanıklı hissedebilir. Ayrıca dikkat, hafıza, ruh hâli ve günlük performans da etkilenebilir.

Uzun süren uyku sorunları; depresyon, kaygı bozuklukları, ağrı, kalp ve damar hastalıkları ile diyabet gibi sağlık sorunlarıyla ilişkili olabilir. Bu nedenle uzun süre devam eden uyku sorunlarında bir doktora başvurulması önerilir.

Bazı kişiler düzenli olarak uyku ilacı veya sakinleştirici ilaç kullanır. Özellikle ileri yaşlarda bu ilaçlar yalnızca doktor önerisi ve kontrolü altında kullanılmalıdır.

Aşırı Uyku Hâli (Hipersomni) Nedir?

Hipersomni gün içinde, istem dışı gelişen aşırı uyku hâlidir. Kişi sık sık uyuma veya kestirme ihtiyacı hisseder. Ancak buna rağmen kendini dinlenmiş hissetmez.

En sık görülen nedenleri arasında hastalıklar, kullanılan ilaçlar, uyku apnesi ve uzun süreli uyku yetersizliği yer alır.

Bu durum günlük yaşamı olumsuz etkileyebilir. Dikkat ve düşünme becerilerinde azalma, enerji eksikliği, yönelim sorunları, sosyal yaşamdan uzaklaşma ve iştahsızlığa yol açabilir. Yaşlı kişilerde ise düşme, yetersiz beslenme ve sıvı kaybı riski artabilir.

Uyku-Uyanıklık Ritmi Bozuklukları Nasıl Tanımlanır?

Uyku-uyanıklık ritmi bozukluğu, kişinin uyku saatlerinin normal zamanlamadan sapmasıdır. Uykuya dalma zamanı gecikebilir, daha erken saatlere kayabilir veya

uyuku düzeni düzensiz hâle gelebilir. Ancak toplam uyku süresi çoğu zaman değişmez.

İleri yaşlarda bu durumun ortaya çıkmasına şu etkenler katkıda bulunabilir:

- yalnızlık ve sosyal izolasyon
- dış çevreden yeterli uyarı alınamaması
- gün içinde anlamlı etkinliklerin yetersiz olması
- yeterince gün ışığı alınmaması,
- uzun süre yatağa bağımlı kalınması

Bu durum sosyal ilişkileri ve günlük yaşamı olumsuz etkileyebilir.

Yaşlılıkta Uyku Bozuklukları: Sık Görülür, Ancak Normal Değildir

Uyku sorunları ileri yaşlarda sık görülür. Yaşlı bireylerin yaklaşık %50'si bu tür sorunlar yaşadığını bildirmektedir. Ancak uyku bozuklukları yaşlanmanın doğal bir sonucu değildir.

Yaşla birlikte uyku, dış etkenlere karşı daha hassas hâle gelebilir. Ancak çoğu zaman asıl neden yaşlanma değil; eşlik eden hastalıklar, yaşam koşulları veya kullanılan ilaçlardır.

Uyku Bozuklukları Nasıl Teşhis Edilir?

Uzun süren, kişiyi rahatsız eden veya günlük yaşamı olumsuz etkileyen uyku sorunları bir hekim tarafından değerlendirilmelidir.

Özellikle aşağıdaki durumlarda tıbbi değerlendirme önemlidir:

- uyku sırasında nefes duraklamaları (uyku apnesi),
- şiddetli horlama,
- belirgin gündüz uykululuğu,
- düşmeler,
- ağrılar,
- depresyon,
- demans,
- yeni bir ilaca başladıktan sonra ortaya çıkan uyku sorunları.

Uyku günlüğü ve çeşitli değerlendirme formları, uyku düzeninin ve gündüz yaşanan sorunların belirlenmesine yardımcı olabilir.

Bu konu hakkında daha ayrıntılı bilgi için **PfiFf Bilgilendirme Formları No. 2, 2b ve 2c**'yi inceleyebilirsiniz.

Bilgi Kaynakları

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) (Alman Uyku Araştırmaları ve Uyku Tıbbı Derneği): Yetişkinlerde İnsomni (Uykusuzluk) için S3 Kılavuzu, AWMF Kayıt Numarası 063-003, Güncelleme 2025.
Garms-Homolová, V. & Flick, U. (2013): Yaşlılıkta Uyku Bozuklukları: Risk Faktörleri ve Tedavi ile Bakım Gereksinimleri. Göttingen: Hogrefe Yayınevi.
Garms-Homolová, V. (2016): Yaşlı Bireylerde Uyku ve Uyanıklık Bozuklukları: Etkili Müdahaleler İçin Güncel Bilgiler. Hannover: Schlütersche Yayınevi.
Riemann, D. ve ark. (2023): Avrupa İnsomni Kılavuzu: İnsomnin Tanı ve Tedavisine İlişkin 2023 Güncellemesi. Journal of Sleep Research, 32(6): e14035. doi: 10.1111/jsr.14035. PMID: 38016484.