

## PfiFf Bilgilendirme Formu No. 2

### Yaşlılıkta Uyku

#### Uyku Nasıl İşler?

Sağlıklı bir uyku, vücudumuzun temel ihtiyaçlarından biridir ve bedenimizin dinlenmesi için çok önemlidir. Uyku sırasında vücudumuz kendini yeniler, enerji toplar ve zihnimiz dinlenir. Gece uykusunun süresi kişiden kişiye değişebilir. Yetişkinler için genellikle gecede 7 ila 9 saat uyku önerilir. 65 yaş ve üzerindeki kişiler için ise çoğunlukla 7 ila 8 saat uyku yeterlidir. Ancak herkesin uyku ihtiyacı farklı olabilir.

Uyku, gece boyunca birkaç kez tekrarlanan uyku döngülerinden oluşur. Her uyku döngüsünde iki temel uyku evresi bulunur: REM uykusu ve Non-REM uykusu.

**REM uykusu**, İngilizce "Rapid Eye Movement" kelimelerinin kısaltmasıdır ve "hızlı göz hareketleri" anlamına gelir. Bu dönemde göz hareketleri hızlanır ve çoğu kişi rüya görür. Bu nedenle REM uykusu "rüya uykusu" olarak da adlandırılır.

**Non-REM uykusu** sırasında hafif uyku ve derin uyku evreleri birbirini takip eder. Uykuya geçiş sırasında kaslar gevşer, göz hareketleri azalır ve bazen kısa süreli kas seğirmeleri olabilir. Zamanla uyku daha derin hâle gelir.

Derin uyku sırasında kişi dışarıdan gelen seslere veya diğer uyarılara daha az tepki verir. Hafif uyku dönemlerinde kısa süreli uyanmalar yaşanabilir. Sağlıklı kişiler bu kısa uyanmaları genellikle fark etmez veya sabah hatırlamaz.



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

#### Neden Gündüz Uyanık, Gece Uykuda Oluruz?

Gündüz uyanık, gece ise uykuda olmamız iki önemli düzenleme sistemi tarafından kontrol edilir. Bu sistemler özellikle akşam saatlerinde daha etkili olur.

Birinci sistem, uyku düzenleme sistemi (**uyku homeostazi**) dır. Kişi ne kadar uzun süre uyanık kalırsa, uyku ihtiyacı ve yorgunluk hissi o kadar artar.

İkinci sistem ise biyolojik saatimizdir (**sirkadiyen ritim**). Biyolojik saatimiz yaklaşık 24 saatlik bir düzene göre çalışır ve uyku ile uyanıklığı gündüz ve gece döngüsüne göre ayarlar. Bu süreçte melatonin adı verilen uyku hormonu önemli bir rol oynar.

Işık, biyolojik saatimizi etkileyen en önemli dış etkindir. Gece parlak ışığa maruz kalmak melatonin salgısını azaltabilir ve uykuya dalmayı zorlaştırabilir. Gün içinde yeterince gün ışığı almamak ise yorgunluğa ve uyku hâline yol açabilir.

Buna karşılık, gündüz yeterince aydınlık olmayan ortamlarda bulunmak da yorgunluk ve uyku hâline neden olabilir.

## Yaş İlerledikçe Uyku Nasıl Değişir?

Yaş ilerledikçe uykunun yapısı ve kalitesi değişebilir. Bu değişiklikler her kişide aynı şekilde görülmez.

**Yaşa bağlı olarak sık görülen değişiklikler şunlardır:**

- Uykuya dalmak daha uzun sürebilir.
- Gece boyunca daha sık uyanmalar olabilir.
- Derin uyku süresi azalırken hafif uyku artabilir.
- Yaşlı kişiler genellikle akşamları daha erken uyur ve sabahları daha erken uyanır.
- Gündüz kısa süreli uyuma isteği artabilir. Bu uykuların kısa olması ve günün geç saatlerinde yapılmaması önerilir.
- İleri yaşlarda farklı saat dilimlerine uyum sağlamak daha zor olabilir.
- Uyku verimliliği azalabilir. Bu, yatakta geçirilen süre ile gerçekten uyunan süre arasındaki farkın artması anlamına gelir.

## İyi Uyku Yaşlılıkta Neden Önemlidir?

Kaliteli uyku, yaşlılık döneminde de bedenin ve zihnin dinlenmesine yardımcı olur. İyi bir uyku, kişinin kendini daha dinç hissetmesini sağlar, günlük yaşam aktivitelerini destekler, fiziksel ve zihinsel kapasitenin korunmasına yardımcı olur, ruh hâlini olumlu etkiler, hafıza ve öğrenme süreçlerini destekler. Uyku, yeni bilgilerin öğrenilmesi ve hatırlanması için de önemli bir role sahiptir.

Bu konu hakkında daha ayrıntılı bilgi için PfiFf Bilgilendirme Formları No. **2a, 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: İnsomninin Tanı ve Tedavisine İlişkin 2023 Güncellemesi. Journal of Sleep Research, 32(6): e14035. doi: 10.1111/jsr.14035. PMID: 38016484.