

PfiFf-Bilgilendirme formu NO.2 Yaşlılıkta Uyku

Uyku Nasıl Gerçekleşir?

Sağlıklı bir uyku, vücudun temel ihtiyaçlarından ve işlevlerinden biridir. Gece uykusunun süresi bireysel olarak farklılık gösterir. Bir yetişkin için ortalama uyku süresi sekiz saattir. Uyku, gece boyunca birkaç kez tekrarlanan uyku döngülerinden oluşur. Bir döngü içinde iki farklı uyku türü ayırt edilebilir: REM uykusu, adını hızlı göz hareketlerinden (Rapid-Eye-Movement) alır ve genellikle "rüya uykusu" olarak adlandırılır. Non-REM uykusunda ise hafif ve derin uyku evreleri sırasıyla birbirini takip eder. Non-REM uykusunun başında kas gerilmesi ve göz hareketleri azalır ve bazen kas kasılmaları görülür. Zamanla uyku derinleşir. Bu, bilinç kontrolünün devre dışı kalmasıyla birlikte gelir ve derin uykuda dışarıdan gelen uyarıcılara neredeyse hiç tepki verilmez. Hafif uyku evrelerinde ise uyanma anları sıklıkla meydana gelir, ancak sağlıklı bir uyuyan bu anları fark etmez.

Gündüz Neden Uyanık, Gece Neden Uyuruz?

Bunun için, akşamları yoğun bir şekilde etkisini gösteren iki düzenleyici mekanizma sorumludur. Vücudun uyku düzenlemesi (uyku-homöostazi), uyanıklık süresi uzadıkça artan yorgunluğu tanımlar. İnsanların içsel biyolojik saati (sirkadyen ritim) ise, içsel ve dışsal zamanlayıcılar aracılığıyla 24 saatlik bir ritmi programlar. Bu ritim sayesinde uyku ve uyanıklık, ışık-karanlık döngüsü ile uyumlu hale gelir. Melatonin adlı (uyku) hormonu bu süreçte özel bir öneme sahiptir. Melatonin, sadece karanlıkta, yani normalde gece saatlerinde salgınır. Melatonin üretimi ışık koşullarına göre şekillendiğinden, ışık, sirkadyen ritmin en önemli dışsal zamanlayıcısıdır. Bu nedenle gece saatlerinde parlak ışık, melatonin salgınımını engelleyebilir. Tersine, gündüzleri zayıf ışık koşullarına sahip odalarda bulunmak, istenmeyen bir etki yaratır: Yorgunluk ve uyku hali.



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Yaşla Birlikte Uykuda Ne Değişir?

6 ila 8 saatlik bir uyku süresi, yaşlılıkta da normal kabul edilir. Ancak yaş ilerledikçe uyku kalitesi ve uykuya olan bağlılık değişir.

Yaşlılarda Uykuya Dair Bilinmesi Gerekenler

- Uykusuzluk Süresinin Uzaması: Uykuya dalma süresi uzar, yani derin uykuya geçiş daha fazla zaman alır.
- Uyku Döngüsündeki Kesintiler: Uyku fazları arasındaki geçişlerde sıkça uyanma görülür ve bu kesintiler gençlere göre daha uzun sürer.
- Derin Uykunun Azalması: Derin uyku evreleri azalırken, hafif ve yüzeysel uyku fazları artar.
- Erken Uyanma: Yaşlı insanlar genellikle daha erken uyanır ve akşam daha erken yatmaya eğilimlidirler.
- Gündüz Uykuları: Yaşlı bireylerde gündüzleri kestirme eğilimi artar.
- Zaman Dilimi Değişimlerine Uyumsuzluk: Yaşlandıkça büyük zaman dilimi farklarına uyum sağlama yeteneği azalır, örneğin iki farklı saat dilimindeki seyahatlerde zorluk yaşanır.
- Uyku Verimliliğinin Azalması: Gerçek uyku süresi ile yatakta geçirilen süre arasındaki fark artar, bu da uyku verimliliğinde bir azalmaya yol açar.

Yaşlılıkta Sağlıklı Uykunun Önemi

Uyku, yaşlılıkta sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için çok önemlidir. İyi bir uyku, hem bedenin hem de zihnin dinlenmesini sağlar. Bu sayede günlük işlevler daha verimli olur, ruh hali iyileşir ve genel yaşam kalitesi artar. Ayrıca, uyku hafıza fonksiyonlarının korunmasına yardımcı olur ve yeni bilgilerin öğrenilmesini kolaylaştırır. Bu nedenlerle, yaşlılıkta sağlıklı uyku, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın devamı için vazgeçilmezdir.

Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi 2a, 2b ve 2c numaralı PfiFf bildirim sayfalarında bulabilirsiniz.

Literatür Kaynağı:

Garms-Homolová, V. & Flick, U. (2013): *Yaşlılıkta Uyku Bozuklukları. Risk Faktörleri ve Tedavi ve Bakım Gereksinimleri*. Göttingen: Hogrefe Verlag. Garms-Homolová, V. (2016): *Yaşlı İnsanlarda Uyku ve Uyanıklık Bozuklukları. Etkili Müdahaleler İçin Güncel Bilgiler*. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft.