

PfiFf-Bilgilendirme formu NO.2a Yaşlılıkta Uyku Sorunları

Uyku Bozuklukları Nedir?

Uyku bozuklukları, tek başına ya da başka hastalıkların bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Uyku bozuklukları, örneğin uyku eksikliği (**insomnia** ve dinlendirici olmayan uyku), aşırı uyku (**hipersomniya** ve **narkolepsi**) veya uyku-uyanıklık ritmi bozuklukları olarak görülebilir. Bir uyku bozukluğunun belirtisi, uykuya dalma ve uyku sürekliliği ile ilgili yaşanan zorluklar ve bunun sonucunda uyku eksikliği (**insomnia**) meydana gelmesidir.

Bu bozukluk, aşağıdaki belirtilerle ilişkilidir:



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

- **Uykuya dalmada zorluk:** Uykuya dalma süresi 30 dakikadan uzun sürer.
- **Uyku sürekliliğinde zorluk:** Sık sık bilinçli şekilde kısa süreli uyanmalar ve uzun süreli uyanıklık dönemleri, bu sürelerin ortalama olarak 30 dakikadan fazla sürmesi.
- **Erken sabah uyanışı:** İstenilen saatten en az 30 dakika önce uyanma ve tekrar uyuyamama.

Belirtiler:

- Haftada en az üç gece ortaya çıkar ve en az üç ay sürer.
- Yeterli uyuma fırsatına rağmen meydana gelir.
- Klinik olarak belirgin bir rahatsızlık yaratır ya da sosyal yaşamda, diğer önemli işlevsel alanlarda kısıtlamalara yol açar.
- Örneğin, ilaçlara bağlı değildir ya da mevcut psikolojik ve fiziksel hastalıklarla açıklanamaz.

Uykusuzluk (Insomnia) Nedenleri Nelerdir?

Birincil insomnia (yani doğrudan başka bir hastalığa bağlı olmayan uykusuzluk) için tetikleyici olarak duygusal stresler ve psikolojik yükler kabul edilir. Özellikle yaşlı bireyler, çoğu zaman gerçek uyku sürelerini olduğundan kısa tahmin eder ve bu durum endişelere yol açarak uyku davranışlarını olumsuz etkileyebilir.

Olumsuz uyku alışkanlıkları da uykusuzluğu sürdürebilir. Örneğin: Uzun süre yatakta kalmak, Gündüz fazla uyumak. Gün içinde yapılan kısa uyuklamaların toplam uyku süresine dahil olduğu çoğu zaman göz ardı edilir. Bu nedenle gündüz uykuları zaman açısından sınırlandırılmalıdır – ideal olarak yaklaşık 15, en fazla 20 dakika. Günlük uyanık olunan sürenin %10 ila %15'ini geçmediği sürece, bu tür kısa şekerlemeler gece uykusu üzerinde olumsuz bir etki yaratmaz.

İkincil insomnia (başka bir hastalığa bağlı uykusuzluk) ise genellikle aşağıdaki hastalıklar tarafından tetiklenir:

- Kalp-damar hastalıkları (kardiyovasküler hastalıklar),
- Solunum yolu hastalıkları,
- Psikolojik ve nörolojik hastalıklar,
- Demans ve benzeri bilişsel bozukluklar.

Uyku; aşırı kilo veya zayıflık, fiziksel hareketsizlik ya da gece sık idrara çıkma (noktüri) gibi nedenlerle de olumsuz etkilenebilir. Ayrıca ağrı ile uyku bozuklukları arasında çift yönlü bir ilişki vardır: Ağrı uyumayı zorlaştırabilir, kötü uyku ise ağrı algısını artırabilir.

Alkol tüketimi ve uyarıcı maddeler de uyku kalitesini bozabilir. Bununla birlikte, bazı ilaçlar da uykuya geçişi, uykunun kalitesini veya uyku-uyanıklık döngüsünü olumsuz yönde etkileyebilir.

Uyku Eksikliğinin Sonuçları Nelerdir?

Uyku eksikliği, yani gece başına altı saatten daha az uyumak, zihinsel yeteneklerin hızla azalmasına ve performans kayıplarına yol açar. İnsomnia (uykusuzluk), ruh hali bozukluklarına sebep olabilir ve bu bozukluklar, depresyona kadar ilerleyebilir. Ayrıca, kaygı bozukluklarına ya da düzenli ilaç kullanımına yol açabilir. Uyku eksikliği, kalp-damar hastalıkları ve şeker hastalığı (diyabet) gibi hastalıklar için de artan bir risk faktörüdür.

Uyku Aşırılığı ve Sağlık Üzerindeki Etkileri

Uyku Aşırılığı (Hipersomniya): Gün boyunca uykuya meyil ve aşırı uykululuk hali olarak tanımlanır. Kişi, sürekli olarak uyuma veya kestirme isteği duyar, ancak bu uyku dinlendirici değildir.

En yaygın nedenler arasında mevcut hastalıklar veya ilaç kullanımı yer alır. Ayrıca, geçici solunum durması (uyku apnesi), uyku sırasında horlama ya da nefes duraklamaları ile birlikte görülür ve kronik uyku eksikliği ile uykusuzluk da bu durumu tetikleyebilir.

Olası Sonuçlar:

Günlük yaşamda işlev kaybı, Zihinsel kapasitenin düşmesi, Huzursuzluk, kaybolmuş yön duygusu, Kaygı, enerji kaybı, sosyal izolasyon veya iştah kaybı gibi durumlar yaşanabilir.

Ayrıca, yaşlı bireylerde düşme riski, yetersiz beslenme ve dehidrasyon gibi riskler de göz ardı edilmemelidir.

Uyku-Uyanıklık Döngüsündeki Bozuklukların Özellikleri

Uyku-uyanıklık döngü bozuklukları, uyku evrelerinin alışılmadık zamanlarda gerçekleşmesiyle ortaya çıkar. Yani, uykuya dalma ve uyanma zamanları gecikmiş, erken başlamış veya düzensiz olabilir. Bununla birlikte, toplam uyku süresi genellikle değişmeden kalır.

Yaşlılıkta uyku-uyanıklık döngüsündeki değişikliklere yol açan nedenler şunlardır:

- Yalnızlık ve izolasyon,
- Dışarıdan az uyarı,
- Anlamlı faaliyetlerin eksikliği,
- Gün ışığında yeterince vakit geçirmemek,
- Sürekli yatakta kalma durumu.

Bu faktörler, sosyal bütünlüğün bozulmasına (sosyal desentegrasyon) yol açabilir.

Yaşlılarda Uyku Bozuklukları Ne Kadar Yaygındır?

Maalesef, yaşlı bireylerin sıklıkla (%50'ye kadar) uyku bozukluklarından etkilendikleri görülmektedir.

Yaşlılıkta Uyku Bozuklukları Normal midir?

Hayır! Sağlıklı bireyler uyku bozukluğu yaşamamalıdır. Ancak yaşla birlikte meydana gelen uyku değişiklikleri (bakınız, Tematik Bilgi 2) nedeniyle yaşlılar, uyku ya da uyku-uyanıklık ritmini bozabilecek faktörlere karşı daha hassas hale gelirler. Ayrıca, birçok yaşlı bireyde uyku bozukluklarına yol açabilecek hastalıklar veya ilaç kullanımı söz konusu olabilir.

Uyku Bozuklukları Nasıl Teşhis Edilebilir?

Uyku bozukluklarının gelişimi genellikle tek bir nedene dayanmaz. Farklı uyku bozukluğu türleri birbirini kötüleştirebilir. Bu nedenle, uyku bozuklukları – yaşa bakılmaksızın – mutlaka bir doktor tarafından değerlendirilip tedavi edilmelidir.

Uyku Günlükleri, uzun bir süre boyunca uykuya dair verileri kaydederek, gerçek uyku süresi hakkında netlik sağlar. Ayrıca, belirli anketler de uyku ile ilgili sorunları belirlemede yardımcı olabilir.

Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi 2, 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.