

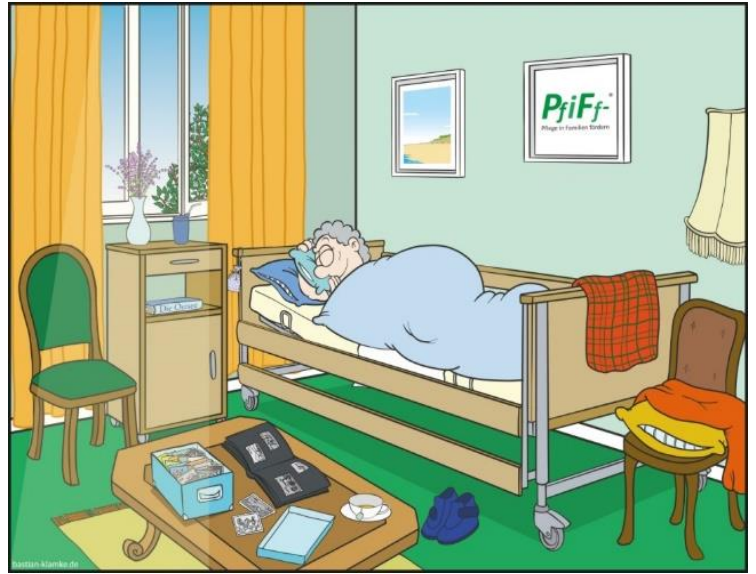
PfiFf-Bilgilendirme formu NO.2b İyi Uyku İçin Öneriler ve Önleyici İpuçları

Sağlıklı Uyku İçin Öneriler

Uyku hijyeni, sağlıklı bir uyku için faydalı olan alışkanlıkları ifade eder. Bu alışkanlıklar sakinleştirici etkiler gösterir ve düzenlilikle vücuda uyku zamanının geldiğini bildirir. İşte okuma veya rahatlatıcı müzik dinlemek gibi uykuya geçişi etkileyebilecek bazı örnekler.

Uyku Ortamını Düzenleme:

Yatak odası, huzurlu bir ortam olmalıdır. Yatak, mümkünse sadece uyumak (ve cinsel aktivite) için kullanılmalıdır, böylece uyanıklık ve uyku arasındaki fark belirginleşir. Uykuya engel olabilecek sesler, televizyon, radyo veya bilgisayar gibi cihazlardan kaçınılmalı veya bunlar en aza indirilmelidir. Ayrıca, rahat bir oda sıcaklığı (16 ile 20 derece Celsius arası) da dindendirici bir uykuya katkı sağlar.



Işığı Doğru Zamanlayın:

© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Gece, ışık düşük seviyeye getirilmelidir. Elektronik cihazlardan gelen ışık da rahatsız edici olabilir. Yalnızca karanlıkta, uyku düzeni üzerinde önemli bir etkisi olan Melatonin hormonu salgılanır. Bu hormonun gündüzleri de salgılanmasını engellemek ve gündüz uyku halini önlemek için, gün içinde yeterli derecede ıslıklı bir ortamda bulunmak gereklidir. Işık seviyesi, Lux ile ölçülür. En az 1.000 Lux, bir saat süreyle önerilmektedir. Bunun için dışarıda vakit geçirmek (bulutlu bir kış günü bile 3.000-4.000 Lux, güneşli bir günde 100.000 Lux) veya bulunduğunuz odada yeterince iyi bir aydınlatma sağlanmalıdır.

Akşam Yemeği ve Beslenme:

Yatmadan önce ağır yemekler yemek, uykuya geçişi ve uykuyu sürdürmeyi zorlaştırır çünkü sindirim sistemini uyarır. Ayrıca yatmadan önce açlık duygusu da uykusuzluğa yol açabilir. Bu nedenle akşamları kolay sindirilen yemekler tercih edilmelidir.

Alkol Uyku İlacı Değildir

Alkol, başlangıçta daha hızlı uykuya geçişi sağlasa da, bu uyku yüzeysel olur ve özellikle gecenin ikinci yarısında derin uyku fazları gerçekleşmez. Alkolün etkisinin azalmasıyla birlikte huzursuzluk ve terleme başlar, bu da gece boyunca uyanıklık sürelerine yol açar. Genel olarak alkol tüketimi, daha az dinlendirici bir uykuya neden olur.

Kafeinli İçecekler ve Diğer Uyarıcılar

Kafein (örneğin kahve, kola), tein (örneğin siyah çay), nikotin veya uyanıklık artırıcı ilaçlar, genellikle uyarıcı etkiler yapar ve zirkadyen ritmi (günlük biyolojik ritim) bozabilir. Ancak bazı insanlarda kahve, iyi bir uykuya da yol açabilir.

Fiziksel Aktivite

Düzenli fiziksel aktivite genellikle tavsiye edilir ve gece boyunca gevşemeyi teşvik eder. Ancak yatmadan hemen önce yoğun fiziksel aktivitelerden kaçınılmalıdır çünkü bunlar stres hormonlarının (örneğin kortizol) salgılanmasına yol açarak vücudu daha uyanık hale getirebilir.

Zihinsel Aktivite

Yatmadan hemen önce yapılan işler (veya ders çalışmak) da uyanıklığı artırır. Gevşeme olanakları yaratılmalı ve çatışmalardan kaçınılmalıdır. Ne kadar uzun süre uyanık kalırsak, uykuya geçiş o kadar zorlaşır.

Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi 2, 2a 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.