

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ  
ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ



## ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ:

- Τι προκαλεί προβλήματα ύπνου σε ηλικιωμένους.
- Σχετικά με τους τύπους προβλημάτων και διαταραχών ύπνου.
- Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στη διαχείριση των προβλημάτων ύπνου.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

# Ο ΥΠΝΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

---

Με την πάροδο της ηλικίας ενδέχεται να δυσκολευόμαστε να αποκοιμηθούμε και να παραμείνουμε κοιμισμένοι. Πολλοί ηλικιωμένοι ίσως νιώθουν λιγότερο ικανοποιημένοι με τη διάρκεια του ύπνου τους και πιο κουρασμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η έλλειψη ποιοτικού ύπνου μπορεί να επηρεάσει την ενέργεια, τα συναισθήματα και τη γενικότερη υγεία σας.



Υπάρχουν βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε και να συμβάλουν ώστε να έχετε την ξεκούραση που χρειάζεστε καθώς και να αισθάνεστε λιγότερο κουρασμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Διαβάστε αυτό το φυλλάδιο για να δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε καλύτερα τον ύπνο σας.

## ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΑΡΚΕΤΑ;

---

Οι συνήθειες του ύπνου είναι διαφορετικές για κάθε άνθρωπο. Αν και συνιστάται στους ενήλικες να κοιμούνται 7 - 9 ώρες κάθε νύχτα, δεν υπάρχει «σωστή ποσότητα» ύπνου. Καθώς μεγαλώνουμε, αλλάζουν οι ανάγκες μας για ύπνο. Ίσως χρειάζεστε λιγότερο ύπνο ενώ νιώθετε εξίσου ξεκούραστοι.

Μπορείτε να διαπιστώσετε ότι αντιμετωπίζετε προβλήματα ύπνου εάν:

- δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε τη νύχτα
- δυσκολεύεστε να ξανακοιμηθείτε εάν ξυπνήσετε κατά τη διάρκεια της νύχτας
- ξυπνάτε συνεχώς κατά τη διάρκεια της νύχτας
- σας φαίνεται ότι κοιμάστε ελαφρά
- νιώθετε κούραση κατά τη διάρκεια της μέρας
- δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε στη διάρκεια της ημέρας
- έχετε χαμηλή ενέργεια και δεν νιώθετε ξεκούραστοι

Εάν νιώθετε τακτικά έτσι και δεν απολαμβάνετε την ξεκούραση που χρειάζεστε, ίσως να έχετε πρόβλημα ύπνου.

# ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΙΔΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΥΠΝΟΥ;

Ορισμένα προβλήματα ύπνου είναι παροδικά και ενδέχεται να οφείλονται σε στρες ή άλλους παράγοντες.

Εάν παρατηρήσετε ότι τα προβλήματα ύπνου εμφανίζονται τακτικά και παρεμποδίζουν την καθημερινότητά σας, ενδέχεται να έχετε διαταραχή ύπνου.

## ΚΟΙΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΥΠΝΟΥ

Η μειωμένη δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να διαταράξει το πρόγραμμα ύπνου και αφύπνιση, καθώς θα είστε λιγότερο κουρασμένοι και επομένως λιγότερο νυσταγμένοι το βράδυ.

- Η κατανάλωση ποτών με καφεΐνη, όπως ο καφές, το τσάι ή αναψυκτικά, τα οποία μπορούν να σας κρατήσουν ξύπνιους τη νύχτα. Η σοκολάτα έχει επίσης καφεΐνη και μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο σας.
- Ορισμένα φάρμακα μπορεί να σας εμποδίσουν να αποκοιμηθείτε ή να παραμείνετε κοιμισμένοι. Μιλήστε με παρόχους υγειονομικής φροντίδας για να διαπιστώσετε αν τα φάρμακά σας ενδέχεται να έχουν επίδραση στο πρόγραμμα του ύπνου σας.
- Οι μη τακτικές συνήθειες στον ύπνο, όπως ο υπνάκος κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενδέχεται να προκαλέσουν προβλήματα ύπνου επειδή είστε λιγότερο κουρασμένοι το βράδυ.
- Ψυχολογικά προβλήματα ή ψυχιατρικές διαταραχές ενδέχεται να προκαλέσουν στρες και προβλήματα ύπνου.
- Άλλες παθήσεις ενδέχεται να συμβάλλουν σε αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας. Για παράδειγμα, η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, αποφρακτική υπνική άπνοια και η ακράτεια ούρων.



# ΚΟΙΝΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ

Θεωρείται αϋπνία όταν κάποιος δεν μπορεί να κοιμηθεί ή να νιώσει ξεκούραστος και αναζωογονημένος. Η αϋπνία μπορεί να είναι χρόνια (εμφάνιση συμπτωμάτων περισσότερες από τρεις φορές την εβδομάδα για περισσότερους από τρεις μήνες) ή οξεία (με διάρκεια μικρότερη από τρεις μήνες). Μπορεί να προκληθεί από στρες, άγχος, κατάθλιψη ή άλλες υποκείμενες παθήσεις.

Θα πρέπει να μιλήσετε με έναν πάροχο υγειονομικής φροντίδας σχετικά με τα συμπτώματα της αϋπνίας ώστε να αξιολογήσετε πόσο σοβαρό είναι ένα πρόβλημα και πώς μπορείτε να το αντιμετωπίσετε.

Η υπνική άπνοια συνδέεται συχνά με υψηλή αρτηριακή πίεση και άλλα προβλήματα υγείας. Υπνικής άπνοια σημαίνει ότι η αναπνοή διακόπτεται – μερικές φορές για 10-60 δευτερόλεπτα και η ποσότητα του οξυγόνου στο αίμα πέφτει. Αυτό συμβαίνει επανειλημμένα, προκαλώντας πολλαπλές διαταραχές ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας. Αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε άυπνοι και λιγότερο ξεκούραστοι στη διάρκεια της ημέρας.

Η υπνική άπνοια ενέχει κινδύνους καρδιαγγειακών παθήσεων, πονοκεφάλων, απώλειας μνήμης και κατάθλιψης. Εάν έχετε τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας, συζητήστε με έναν επαγγελματία υγείας σχετικά με την αντιμετώπισή της.

## **ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΤΑ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ;**

Πολλές περιπτώσεις προβλημάτων και διαταραχών ύπνου οφείλονται σε υποκείμενες αλλά θεραπεύσιμες αιτίες. Εάν αντιμετωπίζετε τακτικά διαταραχές ύπνου, κάντε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις και φέρτε τις απαντήσεις σας σε πάροχο υγειονομικής φροντίδας:

- Αντιμετωπίζετε πολύ στρες;
- Έχετε κατάθλιψη;
- Νιώθετε άγχος ή ανησυχία;
- Παίρνετε φάρμακα που ενδέχεται να διαταράξουν τον ύπνο σας;
- Έχετε προβλήματα υγείας που διαταράσσουν τον ύπνο;

## Ο ΚΑΛΟΣ ΥΠΝΟΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΟΣ ΚΑΘΩΣ ΜΕΓΑΛΩΝΕΤΕ

---

Με την πάροδο της ηλικίας ενδέχεται να δυσκολευόμαστε να αποκοιμηθούμε και να παραμείνουμε κοιμισμένοι. Πολλοί ηλικιωμένοι ίσως νιώθουν λιγότερο ικανοποιημένοι με τη διάρκεια του ύπνου τους και πιο κουρασμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η έλλειψη ποιοτικού ύπνου μπορεί να επηρεάσει την ενέργεια, τα συναισθήματα και τη γενικότερη υγεία σας.

### ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

---



- Αποφύγετε τα μεγάλα γεύματα και την κατανάλωση υγρών λίγες ώρες πριν τον ύπνο.
- Περιορίστε ή κόψτε το αλκοόλ, την καφεΐνη και τη νικοτίνη.
- Ασκηθείτε τακτικά αλλά όχι εντός 2 ωρών από την ώρα του ύπνου σας.
- Εκτεθείτε επαρκώς σε έντονο φως κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Αποφύγετε τον μεσημεριανό υπνάκο.
- Σηκωθείτε από το κρεβάτι την ίδια ώρα κάθε πρωί.

### ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ

---



Δεν υπάρχει «σωστή ποσότητα» ύπνου. Καθώς μεγαλώνουμε, αλλάζουν οι ανάγκες μας για ύπνο. Ίσως χρειάζεστε λιγότερο ύπνο ενώ νιώθετε εξίσου ξεκούραστοι.

### ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ

---



- Βεβαιωθείτε ότι η κρεβατοκάμαρά σας είναι ήσυχη, σκοτεινή και δροσερή ώστε να νιώθετε άνετα σε όλη τη διάρκεια της νύχτας.
- Εάν βοηθά, χρησιμοποιήστε κάποιον καταπραϋντικό ήχο (π.χ. ανεμιστήρα, άλλη συσκευή, μηχάνημα «λευκού θορύβου»).
- Απομακρύνετε τις ηλεκτρονικές συσκευές από το δωμάτιο.
- Δημιουργήστε ένα τελετουργικό ύπνου (ίδια ρουτίνα κάθε βράδυ πριν πάτε για ύπνο). Πηγαίνετε για ύπνο την ίδια ώρα, κατά προτίμηση όταν είστε κουρασμένοι.
- Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε τη χρήση υπνωτικών βοηθημάτων και χαπιών που θα σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε καθώς πολλά από αυτά μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσεων.

# ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

## ΥΠΝΩΤΙΚΑ ΧΑΠΙΑ:

Είναι πάντα προτιμότερο να διαχειρίζεστε τον ύπνο σας με αλλαγές στις καθημερινές σας δραστηριότητες πριν χρησιμοποιήσετε βοηθήματα ύπνου. Αν και τα συνταγογραφούμενα και μη συνταγογραφούμενα βοηθήματα ύπνου ενδέχεται να βοηθήσουν στη ρύθμιση του προγράμματος του ύπνου σας, μπορούν επίσης να έχουν επικίνδυνες παρενέργειες και δεν προορίζονται για μακροχρόνια χρήση. Πολλά επίσης δεν είναι τόσο αποτελεσματικά όσο πιστεύουμε ότι είναι. Ιδιαίτερα αυτά που περιέχουν διφαινυδραμίνη ή διμενυδρινάτη μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσεων και άνοιας.



Συζητήστε πάντα με έναν πάροχο υγειονομικής φροντίδας πριν πάρετε οποιοδήποτε είδος βοήθημα ύπνου, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή.

## ΜΕΛΑΤΟΝΙΝΗ:

Η μελατονίνη είναι μια ορμόνη που βοηθά στον έλεγχο των κύκλων ύπνου και αφύπνισης. Ο εγκέφαλός σας παράγει φυσική μελατονίνη κάθε βράδυ ενώ σκοτεινιάζει για να σας βοηθήσει να νιώσετε κόπωση και να κοιμηθείτε. Η μελατονίνη βρίσκεται σε ορισμένα τρόφιμα (κρέατα, δημητριακά, φρούτα και λαχανικά) ή σε συμπληρώματα. Ένας πάροχος υγειονομικής φροντίδας μπορεί να συστήσει την προσθήκη μελατονίνης στη διατροφή σας για τη θεραπεία ορισμένων προβλημάτων ύπνου. Θεωρείται επίσης πολύ πιο ασφαλής από τα βοηθήματα ύπνου. Μιλήστε με έναν πάροχο υγειονομικής φροντίδας για να μάθετε τη σωστή δόση, πώς να τη λαμβάνετε σωστά και εάν η μελατονίνη είναι κατάλληλη για εσάς.



## ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

### CANADIAN SLEEP SOCIETY (CSS/SCS)

Η οργάνωση Canadian Sleep Society παρέχει πόρους και πληροφορίες για το πώς να βελτιώσετε τα μοτίβα ύπνου σας. Προσφέρει επίσης έναν χάρτη κλινικών ύπνου για να εντοπίσετε την πλησιέστερη κλινική στην περιοχή σας.



[www.css-scs.ca](http://www.css-scs.ca)

## **ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ**

---

- Ζήστε περισσότερο, ζήστε καλά: Οδηγός για υγιή γηρατειά

### **ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΟΡΟΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:**

- Προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας: Πώς να ξεκινήσετε τη συζήτηση
- Αλκοόλ και υγεία
- Ασβέστιο, βιταμίνη D και υγεία των οστών
- Γενικές συμβουλές για τη διαχείριση προβλημάτων της μνήμης
- Βελτίωση διατροφής καθώς μεγαλώνετε
- Βελτίωση της ακράτειας ούρων
- Διαχείριση του στρες των φροντιστών
- Διαχείριση χρόνιου πόνου
- Διαχείριση κοινών καταστάσεων ψυχικής υγείας σε ηλικιωμένους
- Διαχείριση δυσκοιλιότητας
- Διαχείριση της ήπιας γνωστικής εξασθένησης, της νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων μορφών άνοιας
- Διαχείριση πολλαπλών χρόνιων παθήσεων
- Διαχείριση χρήσης ηρεμιστικών-υπνωτικών από ηλικιωμένους
- Διαχείριση της χρήσης ουσιών και διαταραχών εθισμού με την πάροδο της ηλικίας
- Πρόληψη των πτώσεων στο σπίτι
- Αναγνώριση και διαχείριση του άγχους
- Αναγνώριση και διαχείριση του παραληρήματος
- Αναγνώριση και διαχείριση της κατάθλιψης
- Αναγνώριση και διαχείριση της απώλειας ακοής
- Ασφαλής χρήση φαρμάκων για ηλικιωμένους
- Αναπληρωτές υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων και πληρεξούσιοι
- Κατανοώντας τις επιλογές ανακουφιστικής φροντίδας

### **ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:**

- Επιλογές κοινοτικής μεταφοράς
- Υπηρεσίες αξιολόγησης οδήγησης
- Κακοποίηση ηλικιωμένων
- Χρηματοδότηση για βοηθήματα μετακίνησης από το πρόγραμμα ιατροτεχνολογικών βοηθημάτων
- Επιλογές στέγασης για ηλικιωμένους
- Πώς να εγγραφείτε στο Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) για πρόσθετους πόρους για ηλικιωμένους, οικογένειες και φροντιστές.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται να αποτελέσουν υποκατάστατο επαγγελματικών ιατρικών συμβουλών, διάγνωσης ή θεραπείας. Συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για συμβουλές σχετικά με μια συγκεκριμένη πάθηση. Μπορεί να ανατυπωθεί ένα αντίγραφο αυτού του υλικού αποκλειστικά για μη εμπορική, προσωπική χρήση.

**Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους παρακάτω φορείς για την υποστήριξη της Πρωτοβουλίας εκπαιδευτικών πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών:**



**Το ίδρυμα  
Ben and  
Hilda Katz  
Foundation**



Τα ιδρύματα Mon Sheong Foundation και Ben and Hilda Katz Foundation έχουν γενναιόδωρα προσφέρει χρηματοδότηση για την υποστήριξη της εκτύπωσης και της μετάφρασης των εκπαιδευτικών μας πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών.

Το Υπουργείο Ηλικιωμένων και Προσβασιμότητας υποστήριξε αυτήν την πρωτοβουλία παρέχοντας χρηματοδότηση μέσω του Προγράμματος κοινοτικών επιχορηγήσεων για ηλικιωμένους.

Συντάκτης: Πρόγραμμα υγιών γηρατειών και γηριατρικής, Sinai Health και UHN  
Τροποποιήθηκε: 07/2022