



Svefn eldra fólks

Ráð til að bæta svefn

Of lítill svefn hefur áhrif á andlega og líkamlega líðan. Algengt er að svefnmynstur breytist með aldrinum, lengri tíma taki að sofna og svefninn verði slitróttur. Meðferð til að bæta svefn hjá eldra fólki getur aukið virkni og vellíðan í daglegu lífi, styrkt andlega og líkamlega færni og dregið úr líkum á byltum. Hér fara á eftir nokkur ráð sem geta verið gagnleg fyrir eldra fólk sem vill sofa betur.

Lyfjameðferð er algengasta meðferð til að bæta svefn og reynist vel til að rjúfa vítahring svefnleysis. Svefnlyf geta þó verið ávanabindandi og áhrif þeirra dvína ef þau eru notuð til lengri tíma. Notkun svefnlyfja getur aukið hættu á byltum og skert vitræna getu. Það er því mikilvægt að leita annarra leiða áður en gripið er til lyfjameðferðar.

Ráð sem geta bætt svefn	Mælt er með að forðast
Svefntími	
Reglulegur svefntími <ul style="list-style-type: none">Fara að sofa á svipuðum tíma á hverju kvöldi og fara á fætur á sama tíma á hverjum morgniForðast að sofa á daginn og ekki lengur en 30 mínútur í senn	Að liggja andvaka <ul style="list-style-type: none">Ef ekki gengur að sofna er gott að fara fram úr og gera eitthvað annað, til dæmis að lesa bók eða hlusta á rólega tónlist. Leggja sig svo aftur þegar mann syfjar
Hreyfing	
Virgni að degi <ul style="list-style-type: none">Dagleg hreyfing eftir getu	<ul style="list-style-type: none">Óreglulegar æfingar, einkum seint á kvöldin
Rólegheit að kvöldi <ul style="list-style-type: none">Fara í heitt bað eða slökun stuttu fyrir háttinnHafa daufa lýsingu og ró í umhverfinu til að skapa aðstæður fyrir hvíldHlusta á róandi tónlist eða hugleiðslur	<ul style="list-style-type: none">Að horfa á sjónvarpið úr rúminu á kvöldin og nóttunniAð nota snjalltæki og tölvur 2-3 klukkustundir fyrir svefn

Ráð sem geta bætt svefn	Mælt er með að forðast
Næring og vökvi	
<ul style="list-style-type: none">Fá sér léttu máltíð fyrir svefninn til dæmis heita mjólk og brauðsneiðMjólkur- og kjötvörur, hnetur, fræ, heilkornavörur og belgjurtir innihalda tryptophan aminosýru sem stuðlar að svefni og getur minnkað líkur á blóðsykursfalli að nóttu	<ul style="list-style-type: none">Punga máltíð að kvöldi sem hefur áhrif á meltingu og gæði svefnsKaffi, te og aðra drykki sem innihalda koffín eftir hádegiÁfengi fyrir svefn þar sem alkóhól truflar svefnmynstur og minnkar gæði svefns
Svefnherbergið	
<ul style="list-style-type: none">Hafa hæfilega svalt og gott loft í svefnherberginuHafa dimmt í herberginu og nota svefngrímu ef of bjart erSofa í þægilegu rúmi sem er mátulega stórt, með dýnu, kotta og sæng við hæfiNota eyrnatappa ef þarf	<ul style="list-style-type: none">Hávaða, mikla birtu og hita

Leitaðu aðstoðar heilbrigðisstarfsfólks ef eftirtalinnna einkenna verður vart:

- Verkir
- Næturþvaglát
- Hrotur
- Andþyngli
- Kviði
- Punglyndi
- Áhrif lyfja raska svefni

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.