

Kje: PR2 - Tema 1 - Modul 1.1 - Videoposnetek 7 o videovsebinah: "6 razlogov, zakaj starejši ne spijo tudi ponoči."

<https://youtu.be/BdJM7ZBNdXg>

VIDEO: 6 razlogov, zakaj starejši ponoči ne spijo dobro

Ste kdaj opazili, da se vaši starši in stari starši vedno zgodaj zjutraj zbudijo? Ste jih kdaj ujeli, ko so pozno zvečer gledali televizijo? Izkazalo se je, da je s starostjo težje dobro spati. Zaspali in ostati zaspan sta pogosta izziva za starejše. Možni razlogi za to so:

- Zdravila: zdravila lahko vplivajo na spalne navade. različna zdravila lahko vplivajo na kakovost spanja in spalne navade. Več kot polovica starejših jemlje vsaj štiri ali več zdravil na recept, ta zdravila pa lahko negativno vplivajo na spanje.

- Pomanjkanje telesne dejavnosti: redna telesna vadba nam pomaga pri dobrem spancu. Vendar pa s starostjo telesno gibanje postane težje in ne telovadimo več tako pogosto.

- Stanje, povezano s spanjem: Nekateri starejši imajo lahko težave, zaradi katerih težje spijo. To so lahko na primer sindrom nemirnih nog, sindrom obstruktivne apneje v spanju in celo smrčanje.

- Inkontinenca: potreba po uporabi stranišča lahko prepreči dober spanec. To lahko starejšim onemogoči dober spanec in jih zbudi sredi noči.

- Slabe spalne navade: dnevna rutina starejšega lahko vpliva na njegov nočni spanec, na primer različni počitki in krajši dremeži čez dan, velike večerje in velike količine kofeina, zlasti pred spanjem, lahko vplivajo na kakovost nočnega spanca.

- Kronične bolezni: Kronične bolezni: demenca, kisli refluks, bolezni srca in ožilja, kronična obstruktivna pljučna bolezen in druge kronične bolezni lahko povzročajo težave s spanjem.

Pomanjkanje kakovostnega spanca lahko poveča zdravstveno tveganje za depresijo in celo padec.