

Kafli 12

Svefn

Hjúkrun

Hvíld

- Skilgreining á hvíld:
 - Líkamlegt álag er minnkað og einstaklingur upplifir sig endurnærðan

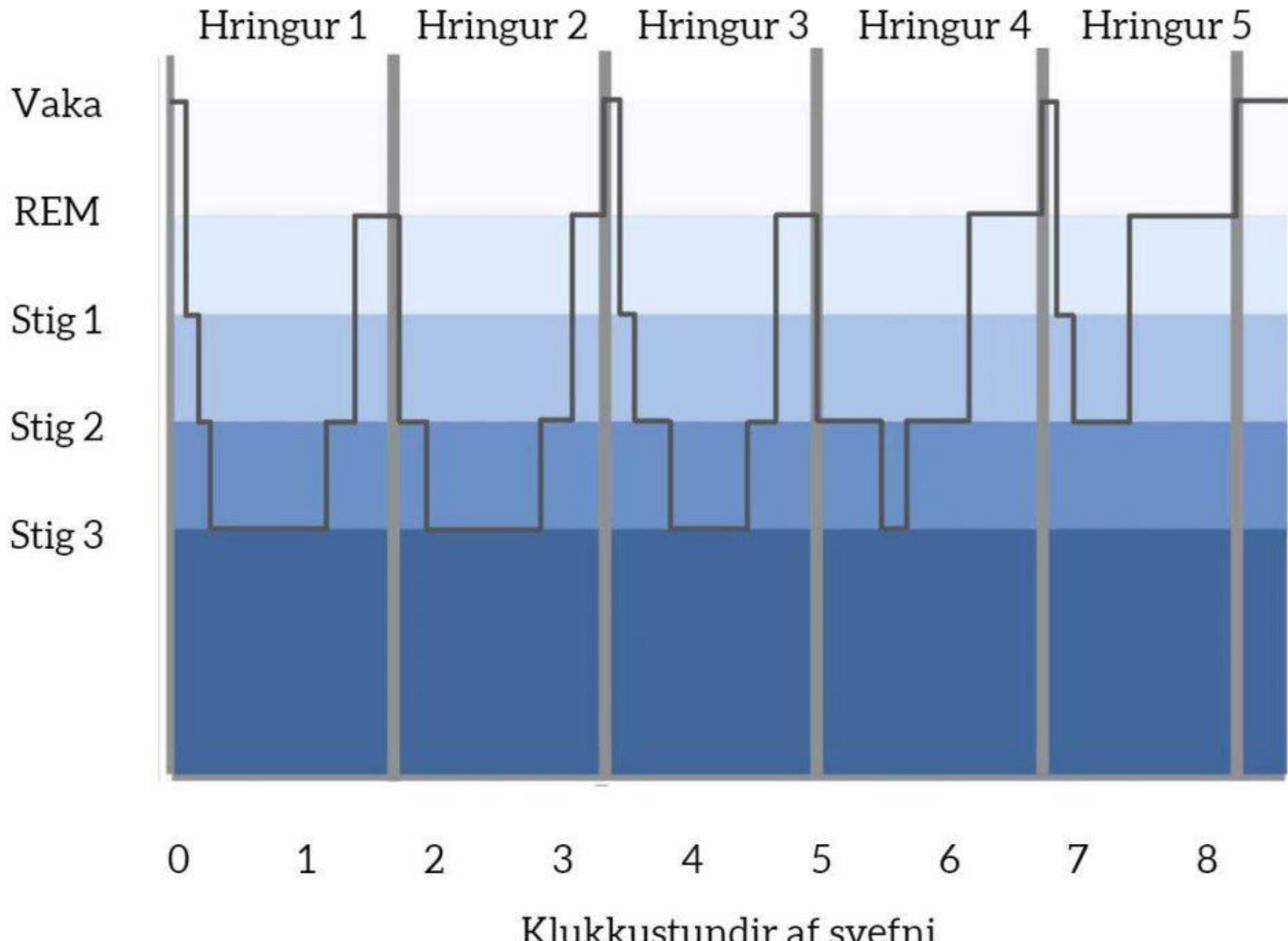
Svefn

- Skilgreining:
 - sérstakt ástand meðvitundar sem einkennist af lokuðum augum með augnhreyfingu, en ástand þetta skiptist í aðgreind tímabil sem endurtaka sig eftir ákveðnu mynstri.

Biologisk klukka (circadian rythm)

- Þar sem hin flókna starfsemi líkama og einstaklings breytist á 24 klst. fresti

Uppbygging svefnsins



Eðli svefns

- Svefninn skiptist í 2 stig:
 - NREM:
 - » Púls, blþr, öndun hægari og hiti lægri
 - » Hvíld heila
 - » Skiptist í 4 stig
 - REM:
 - » hraðar augnhreyfingar
 - » púls,blþr, og öndun hraðari
 - » draumar á fullu-erfitt að vekja

Stigskipting svefns

- Stig 1: léttisvefn
- Stig 2: hvíldarsvefn
- Stig 3: djúpsvefn
- Stig 4: draumasvefn eða REM svefn

A eða B manneskja

- A manneskjur sofa á nóttunni - vakna snemma - á auðvelt með að sofna - vaknar án erfiðleika
- B manneskjur fara seint í háttinn - sefur lengur á morgnana - þurfa langan tíma til að vakna

Svefnþörf

- Hvað þurfum við mikinn svefn?
- - ungabarn 15-16 tíma
- - unglíngur 9-10 tíma
- - fullorðinn 7-8 tíma
- - aldraðir 6.5 tíma

Tilgangur svefns

- Líffæri nota minni orku
- Framleiðsla hormóna
- Styrkir ónæmiskerfið
- Vista í minninu
- Blþr lækkar
- Minna streituhormón
- Umframmagn sykurs og fitu notað í svefni
- Betra skap

Tryggja góðan svefn

- ▶ Fara ei svöng í háttinn
- ▶ Forðast koffín og áfengi
- ▶ Drekkja nóg yfir daginn
- ▶ Forðast líkamshreyfingu rétt fyrir svefn

Erfiðleikar með svefn

- Á erfitt með að sofna – vaknar oft á nóttunni – sefur illa
- Sjúkdómar
- Verkir
- Þreyta
- Hræðsla
- Áhyggjur
- Lyf
- Örvandi efni s.s. kaffi
- Umhverfishljóð
- Nýtt umhverfi og fl.

Ráð

- Ath umhverfið
- Verkir
- Reglur við háttatíma
- Persónuleg vandamál
- Salernisferðir
- Sólarhringsmynstur skjólstæðings

Hvernig er hægt að stuðla að betri svefn?(svefnvandamál)

- Sj. sé í góðu rúmi og fari vel um sj.
- Fáí góða aðhlynningu f. Nóttina
- Sé hreinn og þurr
- Minnka alla þá þætti sem hugsanlega trufla svefn hans, s.s. Umhverfið, örvandi efni, ótti.....
- Gefa t.d. heita mjólk f. Svefninn
- Nudd á fætur
- Lyf

Dæmi um greiningu

Möguleg truflun á svefni t/breyttu umhverfi
t/sjúkrahúsvist

Markmið: að sj. Nái a.m.k. 6-8 tíma órofnum svefni yfir
nóttina

Áætlun: minnka líkaml. og andleg óþægindi

Forðast óþarfa hávaða í umhverfi

Minnka ljós, hafa eðlilegan stofuhita

Spurja sj. um líðan

Bjóða slökunardiska, fótanudd

Það sem stuðlar að hvíld:

- Líkamleg þægindi
- Minni kvíði og áhyggjur
- Nægur svefn

Spurningabanki

1. Hver er skilgreiningin á svefni?
2. Hve mikinn svefn þarf fólk?
3. Hver eru svefnstigin og hvað er að gerast á hverju stigi?
4. Hvað er A og B manneskja?
5. Hvað er líkamsklukka?
6. Hvað er það sem getur truflað svefn sjúklinga?
7. Nefnið nokkur atriði, hvers vegna fólk á erfitt með svefn?
8. Hvað er til ráða, annað en lyf gegn svefnavandamálum?