

UYKU VE DİNLENME

İçerik

- **UYKU HİJYENİ**
- **UYUYAMAYAN KİŞİLERDE BAKIM**
- **UYKU ŞEKLİNDE BOZUKLUKLAR**
- **UYKU VE DÖNEMLERİ**

UYKU VE DÖNEMLERİ

- REM (Rapid Eye Movement): REM evresinde bireyde solunum artar, kalp atımı hızlanır, kişi uyandırıldığında rüya gördüğünü söyler. Yetişkinde REM evresi 1 gecelik uykunun %20-25'i kadardır
- NREM (No Rapid Eye Movement):NREM uykusu dört evreden oluşur:
 - **Evre 1** : Uyanıklık ile uyku arasındaki geçiş.
 - **Evre 2** : Uykuya dalma. Kişi kolayca uyanabilir.
 - **Evre 3** : Uykunun derinliği artar. Kişinin uyanması zordur.
 - **Evre 4** : Derin uyku hâli. Uyanma zordur. Bedendeki bir takım fizyolojik değişiklikler bu evrede oluşur.

- Birey uykuda dört NREM evresi ile REM evresini bir daire şeklinde geçirir.
- Örneğin uyku esnasında dört veya beş REM evresi geçirilir.
- Uyku süresi kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber uzmanlara göre, yetişkinlerde **8-10** saat, yaşlılarda **5-6** saat, çocuklarda **14** saat, bebeklerde ise **20** saate kadar uzar.

UYUYAMAYAN KİŞİLERDE BAKIM

- Uykunun nitelik ve niceliğini etkileyen bir çok faktör vardır bunlar; hastalık, evre, yorgunluk, ruhsal gerginlik, ilaçlar, alkol, uyarıcılar ve beslenmedir. Uykusuzluđun nedeni araştırılmalı ve sorun çözümlenmelidir.

Hastanın Dinlenmesini ve Uykusunu Sağlamakta Hemşirenin Dikkat Edeceği Noktalar

- Bireyin uyumasını kolaylaştırıcı geçmişteki faaliyetleri araştırılmalıdır.
- Uykuyu engelleyen ağrı, gerginlik, endişe, baskı gibi nedenler ortadan kaldırılmalıdır.
- Uyku için fiziksel ortam hazırlanmalıdır (oda havalandırılmalı, oda ısısı ayarlanmalı, gürültü ve ışık olmamalıdır).

- Hastanın pozisyonu ve yatağı rahat olmalıdır. arşafaları temiz olmalıdır.
- Düzenli uyku için uygun yatma zamanı seçilmelidir.
- Hastalar, geceleri rahat uyuyabilmeleri için uygun ortam sağlanmalıdır.
- Yeterli uyku süresinden önce ve uyuyan kişiye bakarak göz hareketlerinden REM evresinde ise uyandırılmamalıdır.
- Hasta yatmadan önce uykuya hazırlanmalıdır (kitap okumak, televizyon izlemek, ılık duş almak, masaj, ılık bir bardak süt içmek gibi...).
- Gereksizce hasta uyandırılıp ilâç verme işlemleri yapılmamalıdır.
- Bütün bunlarla uykusuzluğu devam ediyorsa, hekim önerisi ile yatmadan önce trankilizan ilaçlar (tranquillizer) alınabilir. Bu ilâçların hastada alışkanlık yapabileceği unutulmamalıdır.
- Hasta ve ailesine uykunun önemi hakkında eğitim yapılmalıdır.

UYKU ŞEKLİNDE BOZUKLUKLAR

- **Dissomnia;** Uykunun miktarı, niceliği ve zamanlamasında bozukluk olmasıdır. İki Őekilde olur:
 - **İnsomnia (Uykusuzluk)**
 - **Hipersomnia (Aşırı Uyku)**

UYKU ŞEKLİNDE BOZUKLUKLAR

- **Narkolepsi:** Kontrol edilemeyen uyuma isteđidir.
- **Uyku Apnesi:** Uyku süresince solunumun, yineleyen nöbetler halinde durmasıdır.
- **Parasomnia:** Normal uykuda anormal bir olay belirmesidir. Bu olaylar uykuda **korku nöbeti**, **uyurgezerlik** ve **yatak ıslatmasıdır**.

UYKU HİJYENİ

Bireyde belirgin bir ruhsal ya da organik bozukluk olmadığında uyulması gereken ilkeler şunlardır;

- Hemen ilaca sarılmamak
- Geceleri herhangi bir nedenle geç yatılsa bile sabahları vaktinde kalkarak günlük yaşama geçmek, gündüz uyumamak.
- Akşam yemekten sonra alkol, kolalı içkiler, kahve, çay ve sigaradan kaçınmak.
- Uyku vaktinden birkaç saat önce egzersiz yapmak, fakat uykudan hemen önce fazla yorucu hareketlerden kaçınmak.

UYKU HİJYENİ

- Yatak odasını uyku, cinsel ilişki dışında eylemler için kullanmamak.
- Akşam ağır yiyecekler yememek.
- Uyumak için kendini zorlamamak ve başka şeyle meşgul olmak
- Gürültüden uzak durmak.
- Oda ısısını normal tutmak (aşırı sıcak ya da soğuk olmamalı).
- Açlık uykuyu engelleyeceğinden aç yatmamak gerekir.