

Îngrijirea persoanelor vârstnice

Caz clinic - tulburările de somn

► pacient în vârstă de 78 ani, sex masculin

► **motivele internării:**

- tulburări de somn: dificultăți de adormire și trezire în mijlocul nopții cu dificultăți de readormire
- ațipirea în timpul zilei (somnolență diurnă)
- somn neodihnitor, scurt ca și durată, ca urmare a dificultăților de adormire și a trezirilor
- modificări ale capacității intelectuale și ale tonusului

► **antecedente personale patologice:**

- hipertensiune arterială esențială gradul II
- hiperuricemie asimptomatică
- hipertrigliceridemie secundară formă moderată

► este necesară evaluarea riguroasă a cauzelor care stau la baza tulburărilor de somn:

- * dietă dezechilibrată
- * consum de alcool
- * stimulante ale sistemului nervos central (cafea)
- * consum de medicamente stimulante ale sistemului nervos central
- * boli psihice asociate (anxietate, depresie), tulburări neurologice (demență)
- * evaluare pneumologică pentru excluderea unui posibil sindrom de apnee în somn (mai ales la persoanele cu obezitate)

- ▶ este utilă efectuarea unei electroencefalogramme pentru excluderea altor cauze ale tulburării de somn
- ▶ este totodată recomandată efectuarea, în anumite situații, a polisomnografiei nocturne
- ▶ sedativele și hipnoticele trebuie recomandate cu prudență și cu evitarea consumului abuziv
- ▶ este necesară reajustarea ritmurilor biologice:
 - * zi/noapte
 - * activitate/repaus
 - * programul alimentar
- ▶ este recomandată supravegherea somnului pacientului pentru a culege și date obiective, nu doar cele subiective, din anamneza riguroasă

► este necesară asigurarea condițiilor optime pentru un somn odihnitor:

- * liniște
- * ventilație (aerisirea încăperii înainte de somn)
- * lumină - păstrarea întunericului
- * activitatea în timpul zilei, cu atenuarea treptată a intensității către seară
- * alimentație corespunzătoare (cină cu câteva ore înainte de culcare, ușoară)
- * evitarea stimulentei sistemului nervos central înainte de culcare (alcool în exces, cafea, preparate pe bază de cafeină sau teină)
- * aplicarea tehnicilor de relaxare

► administrarea rațională a medicației