**خواب راحت در سالمندي**

**خواب کافی وراحت یکی از پایه های اصلی سلامتی است. در طول خواب ،بدن استراحت می کند،انرژی از دست رفته به دست می آید وبدن ، بار دیگر یرای فعالیت جسمی وفکری آماده میشود.باورود به دوره سالمندی ، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود بافزایش سن خواب شبانه کاهش وسبکتر ونامنظم تر میشود بنابراین نباید انتظار داشت كه سالمند مانند دوران جواني بخوابدواز طرفي بسياري ازشما تصور مي کنيد که 8 ساعت خواب براي حفظ سلامتي لازم است در صورتيکه بايد تاکيد نمود که 8 ساعت خواب در طول شبانه روز الزامي نيست واگربعدازبيدار شدن از خواب احساس نشاط وسرحالي مي کنيد ويا از انرژي کافي در طول روز برخورداريد اين نشان مي دهد خواب شما کافي است**

|  |
| --- |
| **خواب کافي و راحت ، يکي از پايه هاي اصلي سلامتي است** |

**توصیه های لازم به منظور مقابله با اختلال خواب:**

**شايع ترين اختلال خواب دردوره سالمندي بيخوابي است بي خوابي يا محروميت از خواب منجر به اختلال اشتها ،خستگي ، کاهش توانائي انجام کارهائي که به هماهنگي عضلاني نياز دارند مانند سوانح رانندگي ، سوانح منزل ، سقوط وتحريک پذيري ، اختلال درتمرکز وقضاوت مي شود، توصيه هاي زير مي تواند به خواب راحت تر كمك كند**

* **ورزش كردن منظم بطور روزانه مثل پياده روي؛**
* **اتمام تمرينات ورزشي حداقل دو ساعت قبل از خواب (چون باعث اختلال خواب مي شود)؛**
* **اجتناب از چرت هاي روزانه يا به حداقل رساندن آن ها؛**
* **رفتن به رختخواب در شب در يك ساعت معين و بيدار شدن درصبح در يك ساعت معين؛**
* **رفتن به بستر هنگامي كه واقعاً احساس مي كند خوابش مي آيد؛**
* **خارج شدن از رختخواب اگر پس از رفتن به بستر، خوابش نمي برد و خود را با كاري سرگرم كند تا وقتي كه احساس كند كه خوابش مي آيد؛**
* **پرهيز كردن از تماشاي تلويزيون يا مطالعه در بستر؛**
* **گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب؛**
* **خوردن غذاي سبك به عنوان شام؛**
* **مصرف كمتر مايعات بعد از ساعت 6 بعد از ظهر به خصوص مايعاتي مثل چاي و نوشابه گازدار؛**
* **پرهيز از مصرف چاي يا قهوه پس از شام؛**
* **نوشيدن يك ليوان شير گرم قبل از خواب ( به شروع خواب كمك مي كند)؛**
* **استفاده از تكنيك هاي آرام سازي در شروع خواب به ویژه براي سالمندان مبتلا به اضطراب.**
* **به ياد داشته باشيد که هرگز بدون تجويز پزشک نبايد از داروهاي خواب آور استفاده کنيد چون مصرف خودسرانه دارو مي تواند خطرناک باشد وهمچنين آثار نامطلوبي نظير افت وضعيتي فشارخون ، سقوط و بدنبال آن احتمال شکستگي ، ضعف تنفسي ،بروز حالت گيجي واختلال درجهت يابي راافزايش مي دهند .**

**مليحه سالک کارشناس مسئول سلامت سالمندان معاونت بهداشتي دانشگاه علوم پزشکي مشهد**

**منبع :راهنماي بهبود شيوه زندگي سالم در دوره سالمندي از انتشارات وزارت بهداشت**