

# Nemedikamentozni ukrepi pri motnjah spanja

## Nonpharmacological treatment of sleep disorder

*Radojka Kobentar\*, Marija Gorše Muhič\*\**

### Izvleček

Spanje je aktiven fiziološki proces. Zdrav starostnik spi povprečno sedem ur dnevno s krajšimi fazami globokega spanca in daljšimi fazami plitvega spanca. Bolnik z demenco spi krajši čas, motnje spanja pa se kažejo kot težave z uspavanjem, s pogostim nočnim prebujanjem in zamenjavo dnevno-nočnega ritma. Ukrepi pri motnjah spanja pri bolnikih z demenco so medikamentozni in nemedikamentozni. V članku podrobneje predstavljeni slednji, saj so bolj varni, lažje prilagodljivi posamezniku in nadvse uporabni v neinstitucionalni oskrbi.

### Abstract

Sleep is an active physiological process. On the average, a healthy elderly person sleeps seven hours a day with shorter phases of deep sleep and longer phases of light sleep. Patients with dementia sleep less; sleep disturbances present themselves as difficulties with falling asleep, waking up frequently during the night and disturbances of the circadian rhythm. In patients with dementia who suffer from sleep disorders, treatment with drugs as well as other measures can be employed. The latter are presented in this article since they are safer, more individually adaptable and most useful in non-institutional care.

### UVOD

Tyrer (1) omenja, da je spanje v psihološkem smislu »ponovno vračanje v uterus«, ker smo čas v maternici s fiziološkim »prezgodnjim rojstvom« prekinili in bili tako prežgodaj izpostavljeni dražljajem iz okolja. Kakovost

---

\*Mag. Radojka Kobentar, vms. prof. def., Psihiatrična klinika Ljubljana, Studenec 48, 1260 Ljubljana.

\*\*Marija Gorše Muhič, prof. zdr. vzg., Psihiatrična klinika Ljubljana, Studenec 48, 1260 Ljubljana.