

Особенности сна пожилого человека

У престарелых людей продолжительность сна должна достигать 8 часов в сутки. Если человек болен, он может спать и дольше. Так как у большинства стариков очень уязвимая нервная система, для них очень важен качественный сон – именно он является залогом ее восстановления. Одна бессонная ночь может привести к физической слабости и плохому психологическому состоянию.

Самое главное, что нужно предоставлять ему возможность хорошо выспаться. Старики могут спать и в течение дня с перерывами, но при этом общая продолжительность сна будет оставаться прежней, ведь ночью они будут отдыхать меньше.

Следующие факторы помогут создать оптимальные условия для сна пожилого человека:

- тишина в помещении;
- удобная и не слишком мягкая постель;
- проветренная комната, в которой температура воздуха будет не выше 22 градусов;
- теплое и легкое одеяло;
- вечерняя прогулка перед сном на улице или хотя бы по дому (если нет возможности выйти на свежий воздух);
- ужин за 3-4 часа до сна (без кофе, чая и сладостей);
- отсутствие дневного сна (для его замены старику нужно предложить интересные занятия).

Многие пожилые люди сталкиваются с проблемой ночного диуреза. Он возникает из-за возраста и нарушений в функционировании почек. Чтобы не бегать в туалет всю ночь, лучше не употреблять вечером много жидкости, а также уменьшить прием мочегонных лекарств. В уходе могут понадобиться и специальные подгузники для взрослых.