

# San

## Informacije za osobe u stambenom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



San je vrlo važan za dobro zdravlje

Nedovoljno sna može utjecati na vaše zdravlje. Također, ovo može utjecati i na to koliko dobro ćete obavljati svakodnevne zadatke.

Kvaliteta sna se s godinama mijenja. Kada budete stariji, možda će vam biti teže naspavati se.

Neka zdravstvena stanja mogu negativno djelovati na san i neki od poremećaja sna češći su kod osoba starije dobi.

Postoji mnogo načina da poboljšate san bez uzimanja lijekova.

### Znakovi da možda imate problema sa snom

- Ne možete zaspati.
- Ne spavate dugo.
- Budite se rano i ne možete ponovno zaspati.
- Pospani ste tijekom dana.

### Načini kako poboljšati san

- Tijekom dana povećajte tjelesne aktivnosti. One ne moraju biti u sklopu nastave ili grupe za aktivnosti. Hodanje i obavljanje svakodневnih zadataka također spada u tjelesne aktivnosti.
- Ako ne možete spavati zbog bolova, otežanog disanja ili drugih zdravstvenih problema, to recite osoblju.
- Pokušajte se ustati svaki dan u isto vrijeme. To će organizmu pomoći da uspostavi svoj biološki sat.
- Ujutro upalite svjetla ili ako je moguće, pustite sunčane zrake u sobu.
- Poslijepodnevno drijemanje neka vam bude prije 15.00 h i ne drijemajte duže od 45 minuta. Kasniji ili duži odmori mogu uzrokovati besanicu u noćnim satima.
- Zamolite liječnika da provjeri uzrokuju li vam neki od lijekova koje uzimate probleme u spavanju.
- Izbjegavajte kavu, pušenje, alkohol i teže obroke nekoliko sati prije odlaska u krevet.

- Potrudite se da u krevet idete odmorni. Ugasite televiziju i računalo barem 15-30 minuta prije odlaska u krevet.
- O stvarima koje vas brinu porazgovarajte sa svojom obitelji, prijateljima, osobljem ili svojim liječnikom.
- Provodite manje vremena u spavaćoj sobi – ona neka bude vaš prostor za spavanje i intimu.
- Tijekom noći, vaša soba bi trebala biti zamračena i tiha. Ne bi trebala biti pretopla ili prehladna.
- Obavijestite osoblje ako vas budi buka koju stvaraju oni ili drugi stanari doma.
- Zajednički sastavite plan koji će vam pomoći da se bolje naspavate.

Ako ni jedan od navedenih savjeta ne bude od pomoći, porazgovarajte s liječnikom. On će vas možda uputiti psihologu ili stručnjaku za san.

Vaš liječnik će vam možda prepisati lijekove za spavanje. Koristite ih samo tijekom kraćeg razdoblja. Organizam se na njih lako privikava i oni gube djelovanje.

## Zajednički rad

Vi i vaša obitelj važni ste članovi tima za njegu. Vi najbolje znate kakav je san normalan za vas.

Obavijestite osoblje ako imate problema sa snom. Recite im kako ste ranije spavali. Nemojte čekati da se stvari poprave – najbolje je pomoć potražiti na vrijeme.

Suradnja sa osobljem će vam pomoći da održite zdravlje. Razgovarajte sa osobljem i pitajte ih sve što vas zanima. Njima je potrebna vaša pomoć da bi vam mogli pružiti najbolju moguću njegu.

## Pitanja koja možete postaviti osoblju

- Da li možda moji lijekovi uzrokuju probleme sa spavanjem?



**Napomena: ove zdravstvene informacije sastavljene su isključivo u opće svrhe. Molimo vas, porazgovarajte s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom da biste potvrdili jesu li one prikladne i za vas.**

Ako želite primiti ovu publikaciju u pristupačnom formatu, pošaljite email na: [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Odobrila i izdala Vlada Viktorije - Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  
 © Država Viktorija, Department of Health and Human Services, veljača 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5  
 Dostupno na: <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-andquality/participating-with-consumers>