



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekłe Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielných w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieście w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Tytuł: Zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta z zaburzeniami snu

Opracowanie: mgr piel. Jolanta Nowak-Zachacka
specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa geriatrycznego

Wstęp

Sen jest podstawową potrzebą biologiczną człowieka, warunkującą regenerację organizmu, sprawność psychiczną, emocjonalną i fizyczną. U osób starszych sen często staje się płytszy, przerywany, z trudnościami w zasypianiu i częstymi przebudzeniami nocnymi. Zjawisko to nasila się w przebiegu chorób przewlekłych, depresji, zaburzeń poznawczych, bólu przewlekłego oraz nieprawidłowych warunków środowiskowych.

Zaburzenia snu mają istotny wpływ na ogólną kondycję pacjenta, zwiększają ryzyko upadków, obniżają odporność, nasilają objawy lękowe i depresyjne oraz pogarszają jakość życia.

Rolą pielęgniarki jest nie tylko obserwacja i ocena jakości snu, ale przede wszystkim **edukacja pacjenta i jego rodziny**, wdrażanie zasad higieny snu, modyfikacja środowiska oraz wsparcie psychiczne w celu poprawy samopoczucia chorego.

Celem edukacji jest:

- przekazanie wiedzy o znaczeniu snu dla zdrowia,
- uświadomienie wpływu czynników środowiskowych i behawioralnych na sen,
- wdrożenie zasad higieny snu,
- zwiększenie samodzielności pacjenta w organizacji rytmu dnia i nocy,
- poprawa jakości życia i funkcjonowania psychospołecznego pacjenta.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Zalecenia szczegółowe

1. Higiena snu

Opis:

Higiena snu to zespół działań i zachowań, które sprzyjają zasypianiu oraz utrzymaniu ciągłości snu. Jest to podstawowy, nefarmakologiczny sposób profilaktyki i leczenia bezsenności.

Praktyczne zalecenia:

- Ustal **stałe godziny snu i pobudki**, nawet w dni wolne od pracy.
- Unikaj **drzemek dłuższych niż 20-30 minut** w ciągu dnia.
- Przed snem wykonuj **czynności relaksacyjne** - kąpiel, spokojna muzyka, czytanie książki, techniki oddechowe.
- Unikaj ekspozycji na **światło niebieskie** z telefonów, komputerów i telewizorów co najmniej godzinę przed snem.
- Zadbaj o **komfort w sypialni**: temperatura 18-20°C, czyste powietrze, wygodny materac i zaciemnienie.
- Unikaj intensywnych emocji i rozmów stresujących wieczorem.

2. Dieta i styl życia

Opis:

Dieta i aktywność fizyczna mają wpływ na rytm snu i czuwania. Niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz brak ruchu mogą utrzymywać zaburzenia snu.

Praktyczne zalecenia:

- Ostatni posiłek spożywaj **2-3 godziny przed snem**, unikając potraw ciężkostrawnych.
- Ogranicz spożycie **kofeiny, herbaty, alkoholu i nikotyny**.
- Codziennie podejmuj **aktywność fizyczną** dostosowaną do możliwości - spacer, ćwiczenia oddechowe, gimnastyka w łóżku.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnym w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- Unikaj aktywności fizycznej bezpośrednio przed snem - najlepiej ćwiczyć rano lub w godzinach południowych.

3. Środowisko snu

Opis:

Warunki środowiskowe mają zasadnicze znaczenie dla prawidłowego snu, zwłaszcza u osób starszych w opiece długoterminowej.

Praktyczne zalecenia:

- Usuń z sypialni **telewizor, komputer i zbędne źródła hałasu**.
- Wietrz pokój przed snem, utrzymując odpowiednią temperaturę.
- U osób z zaburzeniami orientacji nocą zaleca się **delikatne światło nocne** w celu zapobiegania lękowi i upadkom.
- Zadbaj o **bezpieczeństwo otoczenia** – brak dywaników, odpowiednie oświetlenie drogi do toalety.

4. Regulacja rytmu dobowego

Opis:

Rytm snu i czuwania zależy od ekspozycji na światło oraz aktywności w ciągu dnia. Nieregularność w tym zakresie prowadzi do zaburzeń snu.

Praktyczne zalecenia:

- W ciągu dnia zapewnij pacjentowi **kontakt ze światłem dziennym**.
- Zachęcaj do aktywności w godzinach porannych i popołudniowych.
- Wieczorem ogranicz światło i hałas.
- W opiece nad pacjentami leżącymi ważne jest utrzymywanie **rytmu dnia - posiłki, toaleta, leki o stałych porach**.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

5. Wsparcie psychiczne i relaksacja

Opis:

Stres, samotność i lęk są częstymi przyczynami problemów ze snem u pacjentów w wieku podeszłym.

Praktyczne zalecenia:

- Zapewnij spokojną atmosferę przed snem.
- Stosuj techniki relaksacyjne - **ćwiczenia oddechowe, relaksację mięśniową, muzykę wyciszającą.**
- Zachęcaj pacjenta do **rozmowy o emocjach** i zapewnij mu poczucie bezpieczeństwa.
- W przypadku utrzymujących się objawów zgłoś potrzebę konsultacji psychologa lub psychiatry.

6. Edukacja pacjenta i rodziny

Opis:

Edukacja rodziny i opiekunów jest nieodzownym elementem procesu pielęgnowania pacjenta z zaburzeniami snu.

Praktyczne zalecenia:

- Wyjaśnij rodzinie znaczenie rytmu dnia i wieczornych rytuałów.
- Zachęcaj opiekunów do przestrzegania **zasady ciszy nocnej.**
- Naucz prowadzenia **dziennika snu** - zapisywanie godzin snu, wybudzeń, drzemek i leków.
- Przypomnij, że długotrwałe zaburzenia snu mogą wymagać **interwencji lekarskiej** i dostosowania terapii farmakologicznej.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Podsumowanie

Zaburzenia snu są częstym problemem w populacji osób starszych i chorych przewlekle. Mają istotny wpływ na zdrowie fizyczne, psychiczne oraz funkcjonowanie społeczne.

Wdrażanie zasad higieny snu, aktywizacja pacjenta w ciągu dnia, zapewnienie odpowiedniego środowiska oraz wsparcie emocjonalne to kluczowe elementy skutecznej interwencji pielęgniarstwa. Regularna edukacja pacjenta i jego rodziny pozwala poprawić jakość snu i komfort życia, a tym samym wspiera proces terapeutyczny.

Bibliografia

1. Szczerbińska, K., & Puto, G. (red.) (2022). *Opieka długoterminowa w geriatricy*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
2. Wichniak, A. (2021). *Bezsenność – poradnik dla lekarzy i pacjentów*. Medycyna Praktyczna.
3. Płaszewska-Żywko, L., & Kózka, M. (2021). *Diagnozy i interwencje w praktyce pielęgniarstwa* (wyd. II). PZWL.
4. Nowicka, E. (2023). *Rola pielęgniarki w edukacji pacjenta z zaburzeniami snu*. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 13(2), 98–104.
5. Woźniewski, M. (2023). *Fizjoterapia w geriatricy*. Wydawnictwo Medyczne Górnicki.
6. Kózka, M., & Płaszewska-Żywko, L. (2023). *Procedury pielęgniarstwa*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

