

předmět: ošetřovatelství

**PÉČE O
ODPOČINEK A
SPÁNEK**

*Autorem materiálu a všech jeho částí,
není-li uvedeno jinak, je Mgr. Eva Strnadová.*

zpracovala: Mgr. Eva Strnadová

<http://thehaltenclinic.com/our-clinic>

- ❏ **klidová relaxace bez emočního stresu**
- ❏ **uvolnění napětí a úzkosti**
- ❏ **odpočinek neznamená pouze inaktivitu**
- ❏ **probíhá v prostředí pro člověka příjemném, kdy se člověk věnuje činnosti, které se chce věnovat a která u něj navodí kladné citové ladění**



- ❏ **přirozený stav opačný k stavu bdělosti**
- ❏ **předpoklad pro zachování a udržení tělesného a duševního zdraví**
- ❏ **stav organismu charakterizovaný minimální fyzickou aktivitou, různou úrovní vědomí a změnami fyziologických funkcí**
- ❏ **má ochranný a regenerační význam**
- ❏ **je obranným mechanismem proti vyčerpání organismu**
- ❏ **potřeba spánku je individuální, závisí na aktivitě, věku,...**



3.

• spánek

zizi.com

- ❏ **spánek je útlumově-relaxační fáze organismu, při níž se snižuje či mizí funkčnost některých smyslů, snižuje se tělesná teplota, dýchání se zpomaluje a krevní tlak se snižuje.**
- ❏ **během spánku se lidem většinou zdají sny - i při spaní mozek intenzivně pracuje**
- ❏ **spánek nám zabere přibližně třetinu života**
- ❏ **rušení nebo neumožnění spánku vede k psychickým potížím a používá se též jako metoda mučení**
- ❏ **délka spánku u člověka je individuální - obecně se uvádí 7-8 hodin, ale někteří jedinci mají potřebu spánku odlišnou (kolísá od 4 až po 12 hodin spánku za den)**



PÉČE O ODPOČINEK A SPÁNEK

4. • typické projevy spánku

zizi.com

- ✚ stereotypní poloha těla
- ✚ minimální pohyb
- ✚ snižená (ale ne zcela chybějící) reaktivita na vnější podněty
- ✚ snižená TT (proto se lidé před spaním přikrývají)
- ✚ relativně snadná reverzibilita (možností probuzení – na rozdíl od kómatu nebo hibernace)



PÉČE O ODPOČINEK A SPÁNEK

5.

• fáze spánku

zizi.com

☒ REM spánek (Rapid Eye Movement)

☒ NREM spánek (Non Rapid Eye Movement)



charakteristika:

❏ fáze spánku, provázená pohyby očí, ztrátou svalového napětí, změnami srdeční činnosti, vyplavováním některých hormonů atd.

❏ dech je nepravidelný

❏ fáze s intenzivní snovou aktivitou s emočním nábojem - **aktivní sny**

❏ u dospělého tvoří cca jednu čtvrtinu z nočního spánku, u malých dětí až dvojnásobek

❏ lze jej odlišit na EEG

❏ též paradoxní spánek

význam:

❏ slouží k **regeneraci** psychických funkcí





popis:

- ❏ **synchronní spánek**
- ❏ **probuzení z této fáze je nefyziologické - člověk nedosáhne dokonalé regenerace, cítí se unavený**

stadia NREM:

- ❏ **1. st.: fáze nejlehčího spánku, člověk je ospalý, relaxovaný, klidný, klesá TF a DF, lze z něj snadno probudit, stav usínání s pozvolným zavíráním očí, zpomalená reaktivita**
- ❏ **2. st.: stadium lehkého spánku - zpomalení procesů v organismu, klidný spánek, nejsou motorické projevy, vyskytují se sny, tvoří asi polovinu spánku u dospělého člověka**



- ❑ **3. st.: středně hluboký spánek - svalová relaxace, pokles TK a TT, spícího lze probudit hůře**
- ❑ **4. st.: hluboký spánek - TF a DF klesá o 20 - 30%, úplná svalová relaxace, nastává cca 30 - 40 min. po usnutí, tělo se fyzicky zotavuje**
- ❑ **3. + 4. st.: klidný hluboký spánek se svalovou hypotonií, beze snů, s obtížnou probuditelností, tvoří asi pětinu spánku u dospělého člověka**

význam NREM:

- ❑ **svalová (fyzická) relaxace**

9.

• fyziologie spánku

- ✚ v průběhu spánku se fáze REM a NREM cyklicky střídají
- ✚ spánek dospělého člověka obvykle začíná postupným střídáním stadií NREM od prvního do čtvrtého
- ✚ *(tento postup je občas přerušen tělesnými pohyby a částečným probuzením)*
- ✚ asi po 70–80 minutách se spící obvykle krátce vrátí do 3. nebo 2. stadia a následuje první fáze REM, která trvá asi 5–10 minut
- ✚ délka celého cyklu, od začátku prvního stadia NREM až po ukončení první fáze REM je asi 90–110 minut

- ✚ v typických případech se tento cyklus opakuje 4 – 6x za noc a v každém následujícím cyklu se 3. a 4. stadium NREM zkracuje, zatímco narůstá délka fáze REM
- ✚ přesný průběh spánkového cyklu je u každého jedince odlišný a mění se i s věkem



PÉČE O ODPOČINEK A SPÁNEK

10. • délka spánku

zizi.com

- ❑ novorozenec: 20 - 22 hod.
- ❑ kojenci: 14 - 16 hod.
- ❑ šestileté dítě: 10 - 12 hod.
- ❑ dospělý člověk: 7 - 8 hod.
- ❑ stáří: 6 - 7 hod.

11.

• usínání

zizi.com

<http://i3.mirror.co.uk/incoming/article2367811.ece/ALTERNATES/is2197/Man-sleeping-and-snoring-overhead-view-2367811.jpg>



- ❏ **přechodný stav mezi bdělostí a spánkem**
- ❏ **výrazné tělesné pohyby a změny polohy těla, poté následuje prohloubené dýchání a pomalé zavírání očí, v tomto stadiu se občas objevují výrazné svalové křeče provázené škubnutím celého těla, které mohou vést ke krátkému přechodnému probuzení**
- ❏ **při usínání se postupně snižuje svalové napětí, krevní tlak i tepová frekvence**

12.

• usínání

zizi.com

✚ **během usínání má člověk sklon k těkavým myšlenkám a polosnům, snadno podléhá smyslovým klamům (například pád z kola), na které může zareagovat šubnutím těla a následným probuzením**

✚ **objevují se také specifické pseudohalucinace – pokud člověk vykonával nějakou zdlouhavou jednotvárnou činnost (psaní na stroji, zakládání listů, počítačová hra apod.), útržky této činnosti se mu stále míhají před očima**



13.

• probuzení

zizi.com



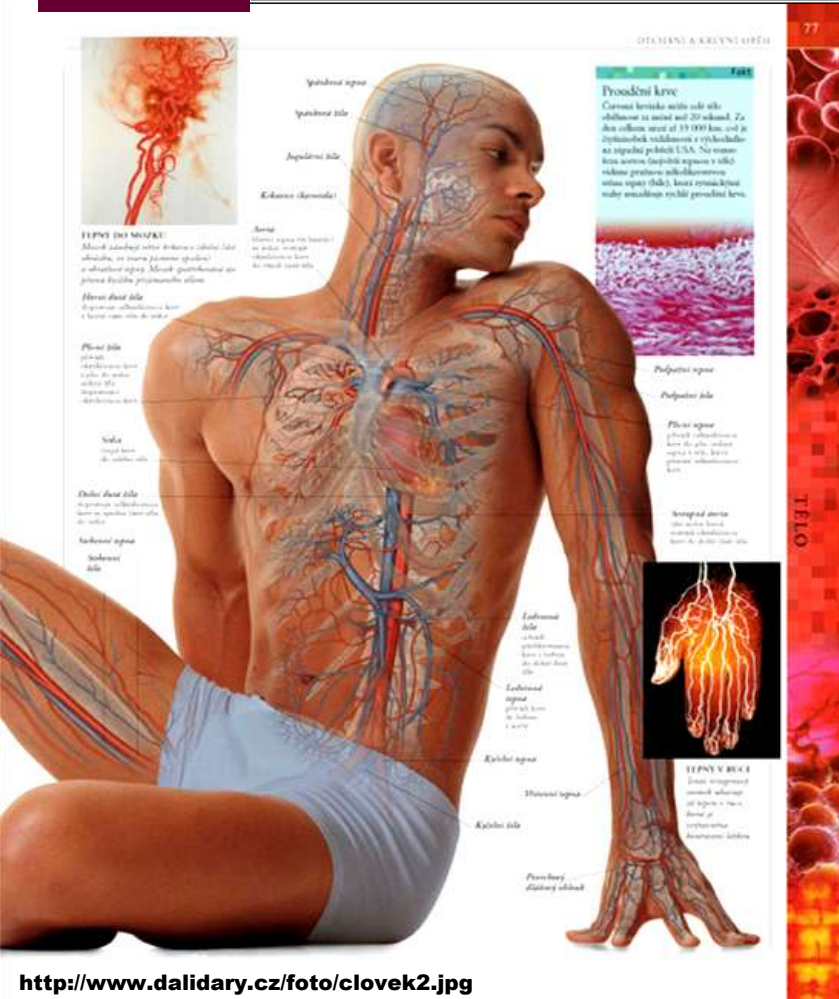
- ❏ **návrat ze spánku do stavu bdělosti**
- ❏ **podobá se fázi usínání, ale zpravidla probíhá mnohem rychleji**
- ❏ **u někoho však může delší dobu přetrvávat stav podobný náměsíčnosti, člověk vykonává činnost, aniž by si to později pamatoval**

PÉČE O ODPOČINEK A SPÁNEK

14.

• faktory ovlivňující spánek

zizi.com



biologicko – fyziologické:

☒ věk, nemoc, jídlo a pití, pohyb a aktivita

psychicko – duchovní:

☒ úzkost, strach

sociálně kulturní:

☒ mezilidské vztahy, pracovní a finanční problémy

faktory prostředí:

☒ hluk, světlo, stav ovzduší

PÉČE O ODPOČINEK A SPÁNEK

15.

• poruchy spánku

zizi.com



- ✚ [nespavost](#)
- ✚ [nadměrné spaní](#)
- ✚ [spánková inverze](#)
- ✚ [narkolepsie](#)
- ✚ [nezvyklé aktivity během spánku](#)

- ❏ **insomnie**
- ❏ **nejčastější porucha spánku**
- ❏ **jedná se o nedostatek nebo sníženou kvalitu spánku**
- ❏ **stav, který jedince obtěžuje**
- ❏ **vede k pocitu únavy, nechutenství, k pocitu nepohody a mrzoutství, vyvolává u nemocného strach a úzkost nepříjemných zážitků v noci**
- ❏ **je třeba pátrat po příčině (bolest, hlad, zima, léky, strach, jiné)**
- ❏ **rozlišujeme nespavost, kdy:**
 - ❑ **pacient nemůže usnout**
 - ❑ **spánek je mělký**
 - ❑ **pacient se opakovaně probouzí**
 - ❑ **pacient se po krátkém spánku probudí a již neusne**



PÉČE O ODPOČINEK A SPÁNEK



17.

• 2. nadměrné spaní

zizi.com



☒ **hypersomnie**

☒ **příčiny**

☐ **poškození mozku - např. úraz**

☐ **celkové onemocnění**

nadměrné spaní hlavně během dne

u starých lidí, vyčerpaných nemocných, při onemocněních štítné žlázy,...



PÉČE O ODPOČINEK A SPÁNEK

18.

• 3. spánková inverze

zizi.com

☒ je **obrácený rytmus spánku** -
spánek během dne, nespavost
v noci



PÉČE O ODPOČINEK A SPÁNEK

19.

• 4. narkolepsie

[zizi.com](http://www.zizi.com)



- ❑ **záchvatovité onemocnění**
- ❑ **náhlé upadnutí do spánku během dne**
- ❑ **postižený náhle proti své vůli upadá do krátkého spánku**
- ❑ **často opakovaně a v nečekaných situacích**
- ❑ **lze jej probudit**



PÉČE O ODPOČINEK A SPÁNEK

20.

• 5. nezvyklé aktivity během spánku

zizi.com



- ❑ **chrápání**
- ❑ **náměsíčnost**
(somnambulismus)
- ❑ **mluvení ze spánku**
- ❑ **skřípání zubů (bruxismus)**
- ❑ **noční pomočování**
(enuresis nokturna)
- ❑ **noční děsy**

SPÁNEK

21.

• oš. diagnózy – porušený spánek, příčiny

zizi.com

- ❏ **psychogenní** (přemýšlení o domově, vtíravé myšlenky před spaním, strach, úzkost, deprese, zármutek, nevhodné denní aktivity, věkem dané změny spánku, oddělení od blízkých osob, medikace)
- ❏ **vlivy prostředí** (hluk, osvětlení, spánek v neznámém prostředí, okolní teplota, vlhkost, tělesné omezení, nedostatek soukromí ke spánku, rušení terapií, monitorováním, odběry materiálu k laboratorním testům, přítomnost dalších osob v místnosti, kde má pacient spát, zápach)



SPÁNEK

22.

• oš. diagnózy – porušený spánek, příčiny

zizi.com

✚ **vlivy rodičovství** (biorytmus spánku a bdění matky nebo pečovatele, způsob péče rodičů o malé dítě)

✚ **tělesné vlivy** (potřeba vymočit se, inkontinence, horečka, nauzea, dušnost, nevhodná poloha)



SPÁNKOVÁ HYGIENA

23.

• aktivity pro zabezpečení klidného spánku

zizi.com

- ❑ minimalizovat rušivý vliv nemocničního prostředí – minimalizovat hlučnost, zatmění pomocí žaluzií
- ❑ umožnit pacientovi spánkové návyky
- ❑ zajistit pohodlné noční oblečení
- ❑ zajistit vyprázdnění před spánkem
- ❑ zajistit pohodlí pacienta vhodným použitím pomocných zařízení lůžka
- ❑ vhodná poloha
- ❑ používat noční světlo



SPÁNKOVÁ HYGIENA

24.

• zásady pro dobrý spánek

zizi.com

<http://furnituremodels.info/wp-content/uploads/ikea-bedroom-1.jpg>



- ❑ **klidná ložnice**
- ❑ **před spánkem vyvětrat**
- ❑ **ticho, dostat. zatemnění**
- ❑ **neužívat alkohol k navození spánku**
- ❑ **kofeinové nápoje do 16 hod.**
- ❑ **v průběhu noci nekouřit**
- ❑ **na noc lehká jídla**
- ❑ **aktivizace přes den - prevence spánkové inverze**