



## Dobro spanje pri Parkinsonovi bolezni

Če imate Parkinsonovo bolezen in težko zaspate, niste sami. 90 % oseb s to boleznijo ima podobne težave. Prepoznavanje vzrokov za težave s spanjem je prvi korak k njihovi rešitvi. Moten spanec je lahko posledica številnih stvari, kot so slaba higiena spanja, simptomi Parkinsonove bolezni ali zdravila za njeno obvladovanje.

Za dober spanec ni enotnega recepta. Poskusite se čim bolj sprostiti in razumeti ter ozavestiti vaše probleme s spanjem tako, da en teden vodite osnovni dnevnik spanja – na ta način boste lahko prepoznali največje težave, pa tudi tiste, ki se jih da najlažje in najhitreje odpraviti.

### Izboljšanje spalnega okolja

#### Splošna higiena spanja

- **Spalnica** – spalnica naj bo prostor za sprostitev, ponoči naj bo hladnejša. Nižja temperatura omogoča boljše spanje (idealna je 16–18 °C).
- **Rutina** – držite se vsakodnevne rutine, vključno z rednimi urami obrokov, telesne vadbe ter rednimi urami uspanja in prebujanja.
- **Prehrana** – izkazalo se je, da ima uravnotežena prehrana mediteranskega tipa terapevtske učinke na spanje.
- **Fizična aktivnost** – redna zmerna do intenzivna vadba (odvisno od vašega zdravja in okoliščin) spodbuja spanec in zmanjšuje dnevno zaspanost. Raztezne vaje in počasne vaje za gibljivost pred spanjem lahko pomagajo zmanjševati okorelost.
- **Ambient v spalnici** – vzmetnico pred nakupom preizkusite tako, da na njej ležite vsaj petnajst minut, da jo boste lahko ocenili glede na vašo telesno težo in temperaturo.

#### Pred spanjem

- **Prebava** – počakajte nekaj ur, da se vaš obrok pred spanjem prebavi. Hrana z visoko vsebnostjo beljakovin lahko ovira delovanje zdravil za Parkinsonovo bolezen, ogljikovi hidrati pa lahko povzročijo slabo kakovost spanja.
- **Hidracija in dehidracija** – približno eno uro pred spanjem omejite vnos vode, da se ponoči ne boste zbujali.

- **Izogibajte se poživilom** – tako alkohol kot kofein sta odgovorna za slab spanec. Kofein lahko povzroči potrebo po uriniranju, alkohol pa je dolgoročno odgovoren za slabo kakovost spanja.
- **Sprostitev** – pred spanjem si vzemite čas za sproščanje in uvedite navado, ki spodbuja relaksacijo, kot je na primer topla kopel, masaža ali poslušanje sproščujoče glasbe.

## V postelji

- **Izpostavljenost svetlobi** – eno uro pred spanjem se izogibajte izpostavljenosti modri svetlobi računalnikov, tabličnih računalnikov in pametnih telefonov, ki vas »držijo pokonci«. Če lahko, spite v popolni temi, a vseeno imejte v bližini svetilko, v kolikor boste ponoči potrebovali svetlobo.
- **Razmišljanje o dnevu** – izogibajte se vnaprejšnjem razmišljanju o jutrišnjem dnevu. Pred spanjem poskusite zapisati svoje misli, da bo vaš um vedel, da bodo prišle na vrsto kasneje.

## Nasveti za lajšanje motenj spanja

Če simptomi bolezni vplivajo na vaš spanec, se pogovorite z vašim zdravnikom, nevrologom ali parkinsonsko sestro – lahko vam ponudijo veliko rešitev.

### Kaj vam ponoči krati spanec?

**Bolečina, okorelost ali nehoteno gibanje** – svojega zdravnika povprašajte o zdravilih za lajšanje simptomov. V primeru, da zdravila že jemljete, morda ne učinkujejo najbolje, zato zdravnika vprašajte glede prilagoditve časa jemanja, odmerka ali recepta. Pomagajo lahko tudi masaža nog, sprostitvene vaje ali topla kopel pred spanjem.

**Zdravila, ki vplivajo na spanec** – včasih lahko predpisana zdravila ovirajo spanec, če popustijo ob nepravem času, ali pa imajo neželene stranske učinke, kot je nespečnost (to velja za levodopo ali dopaminske agoniste, zlasti če jih jemljete zvečer). Tudi zdravila, kot so diuretiki (tablete za spodbujanje proizvodnje ter pretoka urina) in stimulansi, ki se uporabljajo za zdravljenje posturalne hipotenzije, lahko vplivajo na spanje. Ključnega pomena za izboljšanje vašega spanja je, da se v sodelovanju z vašim zdravnikom optimizira čas jemanja, odmerek in vrsto zdravila. Obstajajo različne vrste zdravil, pomembno je le, da ugotovite, kaj je najbolj primerno za vas.

**Nočne more, hoja v spanju in druga nenavadna vedenja med spanjem** – parasomnije so skupina vedenj med spanjem, ki vključujejo reagiranje na podlagi vaših sanj. Vaše spalno okolje naj bo varno; poskrbite za to, da v vaši spalnici ne bo ovir, in razmislite, ali ne bi vzmetnice položili nižje k tlom. Svojega zdravnika vprašajte, če bo pomagala menjava zdravil ali predpis novih.

**Anksioznost in depresija** – lahko ju povzročijo spremembe v kemijski sestavi vaših možganov in nekatera zdravila, ki morda istočasno vplivajo na vaše spanje. S svojim zdravnikom se posvetujte, ali bi morda pomagali kratkoročni antidepresivi, oziroma poizvedite o svetovanju ali kognitivno-vedenjski terapiji (KVT), saj se je to izkazalo za učinkovito.

**Pogosto uriniranje** – nekatera zdravila, med drugim taka za povišan krvni tlak, lahko povzročijo pogosto uriniranje. Enako velja tudi za uživanje slane hrane ali vnetja mehurja. Poskusite omejiti vnos tekočine

pred spanjem, da se izognete nočnim odhodom na stranišče. Če težko pridete do stranišča, uporabite prenosni toaletni stol ali posodo za uriniranje.

**Dremež čez dan** – podnevi poskušajte ostati budni, saj to vpliva na kakovost spanja ponoči. Če potrebujete nekaj spanca, ga poskusite omejiti na 20 minut. Pomaga lahko zamenjava dremeža z vadbo na prostem ali z dejavnostmi, ki vas ohranjajo budne. Če menite, da vam zdravila povzročajo zaspanost, se s svojim zdravnikom pogovorite o prilagoditvi recepta.

**Obračanje v postelji** – satenaste rjuhe ali pižama vam lahko pomagajo, da se v postelji obrnete, čeprav obenem obstaja večja verjetnost, da boste nenamerno zdrsnili s postelje, če uporabite oboje hkrati. Ob uporabi satenastih rjuh je okoli postelje dobro imeti mesta, kjer se lahko oprimate.

**Spalna apneja** – če se zbujate z glavobolom ali če vaš partner pravi, da glasno smrčite oziroma hlastate za zrakom, imate morda spalno apnejo. Le-to se da olajšati s PAP aparatom, zato se za pravo diagnozo pogovorite s svojim zdravnikom.

**Podrobnejše informacije o spanju dobite na [EPDA.eu.com/sleepwell](http://EPDA.eu.com/sleepwell)**

**Izjava o omejitvi odgovornosti:** Informacije v tem prospektu ne nadomeščajo nasvetov vašega zdravnika, farmacevta ali drugega zdravstvenega delavca. Ne prenehajte z jemanjem zdravil in ne spreminjajte odmerka, ne da bi prej poiskali nasvet pri njih. Čeprav smo s primerno skrbnostjo pazili na to, da bi zagotovili, da so zgornje informacije točne in posodobljene, ne dajemo nobenih jamstev ali zagotovil glede točnosti, zaporedja, pravočasnosti ali popolnosti informacij.

**Prevod in priredba: Društvo Trepetlika**