

Καλός ύπνος και Πάρκινσον

Η ασθένεια Πάρκινσον Συνεχίζοντας να ζεις

“Η μέρα μου είναι καλύτερη αν κοιμηθώ καλά το βράδυ.”

•Ο ανήσυχος ύπνος αναστατώνει τις ζωές των ατόμων με Πάρκινσον καθώς και τις οικογένειες τους. Ο λιγοστός ύπνος δημιουργεί κούραση και ληθαργικότητα . Μπορεί να νιώθεις νυσταγμένος την μέρα και να μην κοιμάσαι το βράδυ.

•Υπάρχουν πολλές πιθανές αιτίες:

- Τα συμπτώματα του Πάρκινσον όπως το τρέμουλο, οι κράμπες και αλλά πολλά δημιουργούν δυσκολίες στον ύπνο.
- Ακόμη και τα φάρμακα μπορούν να δημιουργήσουν αϋπνίες και παραισθήσεις
- Κατάθλιψη, άνοια , άπνοια στον ύπνο , και ανάγκη για ούρηση, μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα ύπνου.

•Θα πρέπει να ακολουθείς όλες τις οδηγίες οι οποίες βοηθούν στο καλό ύπνο. Αυτό περιλαμβάνει να είσαι όσο γίνεται πιο ενεργός γίνεται στη διάρκεια της ημέρας, να αποφεύγεις τα πολλά υγρά και διεγερτικά όπως ο καφές και τσάι το απόγευμα, καθορίζοντας μια ρουτίνα ύπνου και αν γίνεται να κάνεις ένα καλό μπάνιο και να πιεις ένα ποτήρι γάλα πριν πας για ύπνο , φροντίζοντας παράλληλα ότι η κρεβατοκάμαρα είναι ήσυχη , ζεστή και άνετη.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

•Το να παίρνεις τα φάρμακα την κατάλληλη ώρα είναι πολύ σημαντικό για τους ασθενείς με Πάρκινσον. Μερικά φάρμακα μπορεί να χειροτερέψουν τις αϋπνίες .

•Το να γυρίζεις στο κρεβάτι μπορεί να αποδειχθεί πολύ δύσκολο. Είναι πολύ πιο εύκολο να γυρίσεις όταν το στρώμα είναι σκληρό. Αν είναι μαλακό μπορείς να βάλεις μια σανίδα από κάτω. Είναι επίσης πιο εύκολο αν τα σκεπάσματα είναι από νάιλον ή σατέν . Επίσης οι πλεκτές κάλτσες μπορούν να σου δώσουν καλύτερο κράτημα.

•Τα υπνωτικά βοηθούν μόνο προσωρινά, και μπορεί να χειροτερέψουν την ισορροπία σας (καλή στάση σώματος) , να αυξήσουν το ρίσκο ατυχημάτων από πτώση και να προκαλέσουν σύγχυση και ληθαργικότητα στη διάρκεια της ημέρας. Αν είναι δυνατόν πρέπει να χρησιμοποιούνται για μικρό χρονικό διάστημα. Επιπλέον η αρωματοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να βοηθήσει στις αϋπνίες

•Ένας καλός ύπνος μπορεί να βοηθήσει αρκετά τους ασθενείς του Πάρκινσον.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αν δεν κοιμάσαι καλά το βράδυ θα πρέπει να το συζητήσεις με τον οικογενειακό σου γιατρό ή κάποιο ειδικό.

Χρήσιμα βιβλία περιλαμβάνουν:

“‘όχι άλλες ‘νύχτες χωρίς ύπνο’, by Peter Hairy and Shirley Lined, published in 1996 by John Wiley and Sons. ISBN 0 4711 49047

Χρήσιμες ιστοσελίδες:

30 απλές συμβουλές για να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε
<http://www.well.com/user/mick/insomnia>

