

Dalykai, apie kuriuos reikėtų pagalvoti vyresnio amžiaus žmonėms, esant miego sutrikimams.

Esant miego sutrikimams, reikėtų pašalinti pagrindinę priežastį, pvz. skausmą, širdies funkcijų nepakankamumą, depresiją arba kitus vaistus, kurie gali sukelti miego sutrikimus. Pabandykite naudoti ne farmakologinį gydymą.

Jei nustatoma, kad reikalingas gydymas migdomaisiais vaistais, jis (gydymas) turėtų būti laikinas.

Racionalus (saikingas) gydymas

Naudoti mažiausią įmanomą dozę:

- Zopiklon (ex. Imovane).
- Oxazepam (ex. Oxascand) absorbuojasi pakankamai lėtai, todėl turėtų būti duodamas apie 1 val. prieš einant miegoti.
- Klometiazol (Heminevrin) kartu esant naktiniam nerimui arba baimei. Naudoti atsargiai, nes gali numušti kraujo spaudimą. Gali būti naudojamas tiksliai gydymo įstaigoje (stacionariai).

Netinkamas/rizikingas gydymas

- Benzodiazepinai, turintys ilgą poveikį, Diazepam (ex. Stesolid), Nitrazepam (ex. Apodorm), Flunitrazepam (ex. Fluscand).
- Triazolam (ex. Halcion) – susijaudinimo būseną su agresyvumu pasireiškia visų pirma vyresnio amžiaus žmonėms.
- Propiomazin (Propanan) gali sukelti dienos nuovargį ir iššaukti ekstrapiramidinius simptomus, įskaitant Nenuilstamų kojų sindromą - Restless Leg syndrom (RLS) (arba dar vadinamas Wittmaack-Ekbom's sindromas).
- Alimemazin (Theralen) yra neuroleptikas, kuris gali sukelti ir nuraminimą, ir ekstrapiramidinius simptomus. Šis vaistas taipogi yra anticholinerginis.

Ne farmakologinis gydymas

Gamta/aplinka

- Oras, temperatūra
- Patogi miegojimo padėtis
- Tyla, ramybė ir saugumo jausmas
- Anksti keltis? ir netgi spręsti kryžiažodžius
- Muzika
- Esant trukdantiems garsams- įsidėti į ausis kamščius
- Lova prie sienos

Maistas

- šiltas pienas
- sumuštinis
- buljonas

Slauga/rūpyba

- ėjimas į tualetą
- lytėjimo masažas
- kontaktas, ryšys
- skausmo palengvinimas
- pasėdėti su pacientu
- atkreipti dėmesį į normalų paciento paros ritmą.

Dienos metas

- minimizuoti miegą dienos metu.
- Aktyvinti
- Grynas oras.



SÄLMA projektas, Falköping, 2007. VGR4025