

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovateľ sociálnych služieb

Číslo 67

listopad 2015

Zámecké listy



Typy nespavosti

Nespavost můžeme dělit podle jejího trvání na krátkodobou a přetrvávající (chronickou). Může být způsobena stresem i prostředím.

Krátkodobá nespavost

Krátkodobá nespavost většinou neznamena vážnější problém. Trvá nejčastěji pouze několik dnů, maximálně dva až tři týdny. Nejčastějšími příčinami krátkodobé nespavosti jsou stres, pracovní problémy, rodinné konflikty, tělesné potíže (zejména bolest), změna nálady, narušení denního režimu (například spánek přes den), změny zevních podmínek (hluk, světlo, horko, lůžko, na které není člověk zvyklý, hospitalizace), ale i posuny režimu spánek–bdění (noční pracovní směny, dálkové lety s posunem časových pásem – jet lag syndrom). Jsou to situace, které patří do života každého z nás a každého z nás také občas krátkodobá nespavost potká. Další typickou příčinou krátkodobé nespavosti u žen jsou hormonální změny v průběhu menstruačního cyklu. Malá část lidí trpí nespavostí například jen ve dnech kolem úplňku.



Lidé trpící krátkodobou nespavostí mohou mít různé nespecifické příznaky, jako jsou bolesti hlavy a podrážděnost, pocit únavy, menší výkonnosti. Přechodné epizody nespavosti nemají závažnější klinický význam a potkávají někdy v životě většinu lidí. Bázlivější lidé však mohou vyděsit a přivést k lékaři.

Krátkodobá nespavost způsobená stresem

Tereze je 24 let a s Oldřichem jsou spolu už skoro tři roky. Vztah funguje, bydlí ve společném bytě, rozhodli se tedy, že se vezmou. Tereza se ujala organizace svatby – bylo třeba zamluvit termín, objednat restauraci, vybrat šaty, prstýnky, připravit seznam hostů, dát napéct koláče a tak dále. Zařizování ji těšilo, ale čím více se blížil termín svatby, tím se cítila nervóznější. Večer, když uléhala, přeříkávala si v duchu, co je již zařízeno a co ještě zbývá. Dva týdny před svatbou si najednou všimla, že jí dělá problémy usnout. V hlavě jí běžely myšlenky na všechno, co by se mohlo eventuálně pokazit, co kde nedotáhla, na co zapomněla. Jindy si jenom tak představovala, co se po svatbě změní. Usínání trvalo hodinu,

dvě i víc, kromě toho se začala budit i během noci. Tereza se začala obávat, jestli není nemocná, to by jí tak scházelo – těsně před svatbou. Navštívila proto obvodní lékařku, která jí předepsala lék na spaní. Tereza jej brala ještě dalších několik dní, ale pak přišel den D, z Terezy se stala mladá paní a obtíže se spánkem skončily, jako když utne...

Krátkodobá nespavost způsobená prostředím

Ivana s Milanem se rozhodli, že si po letech dopřejí pěknou dovolenou bez dětí, někde daleko, v teple, u moře. Rozhodnutí nakonec padlo na Egypt. Spousta památek, pláže, krásné moře – prostě idyla. Když dorazili do hotelového pokoje, překvapilo je horko, nefungovala totiž klimatizace. Nenechali si zkazit náladu, strávili zbytek odpoledne na pláži a večer dorazili utahaní do hotelu. Uložili se ke spánku, ale ten ne a ne přijít. Převalovali se v posteli, vstávali, aby se napili, pokukovali po hodinách. Okolo půl čtvrté oba nakonec vyčerpaně usnuli, ale ani ne za dvě hodiny je probudily horké sluneční paprsky. Přes den se ani jeden necítil ve své kůži, byli ospalí, podráždění, Ivanu bolela hlava. Další dvě noci se opakovalo totéž, oba byli zklamaní, měli úplně zkaženou dovolenou. Nechtěli původně dělat problémy, ale situace byla neúnosná. Kontaktovali tedy delegáta a požádali o změnu hotelu. Hned následující den, v hotelu s fungující klimatizací oba usnuli, jen co se dotknuli hlavou polštáře.

Krátkodobá nespavost způsobená přeletem přes časová pásma

Jiřímu je 35 let, pracuje jako finanční analytik v jedné nadnárodní firmě, má hodnou manželku, dvě malé děti, pravidelně sportuje, sám o sobě tvrdí, že je šťastný. Na první pohled mu nic nechybí, ale přesto si občas stěžuje na potíže se spánkem. Často pracovně cestuje, v poslední době i do zámoří. Pokaždé když přelétá z Evropy a zpět, má potíže s usínáním a opakovaným nočním buzením. Nespavost netrvá nikdy dlouho – maximálně několik dní, poté se spánek samovolně upraví, ale během služebních cest představuje pro Jiřího vážný problém. Bývá pravidelně během jednání unavený, špatně se soustředí, má pocit, že není schopný podat maximální výkon, často jej bolí hlava, nemá chuť jíst. Konzultoval kvůli svému problému praktického lékaře, který mu mimo jiné poradil, aby se snažil při letech na západ v letadle nespát a po přiletu vydržel se spánkem až do večera místního času. Dále mu poradil, aby se v ranních hodinách toho kterého místního času vystavoval slunečnímu světlu, případně aby si zašel ráno zaběhat. Nakonec mu předepsal Stilnox, hlavně kvůli letům ze západu na východ, na které se organismus obecně hůře adaptuje (posun „proti směru

vnitřních hodin“). Jiří bere léky jen v prvních 2–3 dnech po příletu, poté už spí dobře „sám“.

Krátkodobá nespavost bývá nejčastěji léčena podáním „prášků na spaní“ (hypnotik). Je to sice nejpohodlnější (jak pro pacienta, tak i pro lékaře), ale z dlouhodobého hlediska poměrně nebezpečné. Hypnotika nesmí být podávána déle než 4–6 týdnů, protože se jedná povětšinou o preparáty, u nichž hrozí značné riziko návyku. Velmi důležité je tedy hned od počátku se zabývat příčinami nespavosti a zabránit její chronifikaci (změně přechodné nespavosti v dlouhodobý problém). Nespavost, jejíž příčinou je stres, pak pro nás může být výzvou k zamyšlení, zda nezměnit svůj životní styl. Pokud nespavost vyvolaly nepravidelnosti v režimu spánku a bdění, měli bychom se jich napříště vyvarovat.

Přetrvávající (chronická) nespavost

Chronická insomnie je definována jako nespavost objevující se nejméně třikrát za týden po dobu delší než jeden měsíc. Mnoho našich pacientů však udává, že jim nespavost komplikuje život celá léta, některým dokonce i celá desetiletí. Rozeznáváme dva základní typy chronické nespavosti: nespavost primární (u jinak zcela zdravého jedince) a nespavost sekundární (při jiném onemocnění).

U chronické primární insomnie, je nespavost hlavním a jediným příznakem. Příznaky jiných poruch nebo nemocí nejsou přítomny. Primární insomnie je termín, který je vyhrazen pro nejméně měsíční potíže se zahájením a udržením spánku nebo nedostatečným spánkem, který nevede k odpočinku. Na jejím vzniku se podílí řada faktorů, jako je chronický stres, behaviorální podmiňování (ulehnutí do postele je pomocí podmíněného reflexu spojeno se zvýšeným napětím, automatickými obavami, že usnout nebude možné), zvýšená bdělost (provázená lehce zvýšenou teplotou, zvýšeným metabolismem a zrychlením srdeční frekvence). Velmi často je spojena s nedostatečnou spánkovou hygienou. Postižený se také obvykle nadměrně zabývá důsledky nespavosti, obává se času, kdy má spát, a stěžuje si na zhoršenou výkonnost v práci či jiných sociálních rolích.

Stres v práci

Paní Irena pracuje jako ředitelka na základní škole. Vždy si myslela, jak je to u nich v práci výborné a jaký jsou skvělý kolektiv. Před měsícem vytkla kolegyni,

že nechala jít děti samotné na zahradu. A najednou se proti ní postavila asi polovina učitelského sboru a začali jí vytýkat řadu starých věcí, o kterých neměla ani ponětí, že udělala špatně. A spoustu věcí, které se jim nyní nelíbí. Od té doby není schopna usnout, převaluje se v posteli celé hodiny. Když usne, budí se snad 20krát za noc. Na počátku terapie jsme nejprve podrobně probrali neshody v práci, pacientka sama nakonec našla několik možností, jak to řešit. Začala dodržovat pravidelný spánkový režim, začala sportovat, jezdit na kole, chodila plavat. Po 6 týdnech léčby spala jako dříve.

Druhým typem je chronická sekundární insomnie, která se objevuje u lidí trpících jiným onemocněním, a to nejčastěji psychického původu. Takových nespavostí je až 40 %. Nespavost je totiž běžným příznakem např. u deprese, mánie, neurotických i organických poruch, zneužívání návykových látek, schizofrenie, poruchy příjmu potravy a dalších. Zejména u depresivní poruchy, dystymie a generalizované úzkostné poruchy jsou poruchy spánku častou součástí příznaků. Většina chronických nespavců se obvykle zabývá svou poruchou spánku, zatímco jakékoliv emoční problémy popírá. Buď je nepokládají za problém, nebo ani sami problém vidět nechtějí, a tak ho popírají, nebo o problémech mluvit nechtějí, stydí se za ně.

Také pacienti s určitým somatickým (tělesným) onemocněním si často stěžují na špatný spánek. Nejčastěji se nespavost vyskytuje u lidí trpících bolestivým onemocněním (např. revmatismem), svěděním (např. atopický ekzém), ale klidné spaní může narušit také například porucha zažívání (gastroezofageální reflux) nebo jiná porucha spánku (syndrom spánkové apnoe, periodické pohyby končetin).

Je důležité zdůraznit, že určitá konkrétní příčina, která vedla ke vzniku nespavosti, může pominout a na udržování nespavosti se pak mohou dále podílet příčiny zcela jiné. Například krátkodobá nespavost vyvolaná jednorázovým stresem ve škole či zaměstnání (zkoušky, účetní uzávěrka) může u predisponovaného jedince přecházet v nespavost chronickou. Udržovacím faktorem pak často bývá například špatná spánková hygiena, ale i smýšlení jedince samého o povaze a závažnosti jeho poruchy. Pokud se takový člověk začne nespavosti přehnaně obávat, katastrofizovat její možné důsledky a v neposlední řadě ji i používat jako omluvu svých drobných nedostatků či špatné nálady, je zde velké riziko rozvoje dlouhodobé nespavosti.

Ukázka je z knihy: Nespavost

Zvládání nespavosti a dalších poruch spánku

Kvalita spánku a kvalita denního života spolu úzce souvisí. Dobře vyspalí se lépe přizpůsobujeme změnám a lépe řešíme každodenní problémy, platí to i naopak, když jsme spokojeni s prožitým dnem, tak po ulehnutí snadno usínáme. Nespavostí, která je subjektivně velice nepříjemně prožívána, trpí asi třetina lidí. Poruchy spánku se vyskytují téměř u všech duševních poruch, u zátěžových situací, emočního vypětí, úzkosti, bolestivých syndromů apod. Příručka uvádí základní informace o různých typech nespavosti (porucha usínání, časně buzení, mělký a nekvalitní spánek s opakovaným probouzením) a o dalších poruchách spánku, mezi něž patří například zvýšená spavost nebo porucha cyklu spánek-bdění. Shrnuje možné příčiny těchto poruch a představuje různé typy léčebných intervencí (léky, úpravy denního režimu, psychoterapie). Výklad je doplněn řadou příkladů.

Spánek je nejsladší pro ty, kdo ho nemají dost. Kdo nemůže spát, ví, že jde o pravé peklo. V noci je každá myšlenka černá, každý problém hrozivý, a představa dalšího dne bez energie situaci ještě zhorší. Jak se naučit znovu spát?

Když **spíme**, nejsme jen "mimo vědomí". V tomto čase se v organismu spouštějí důležité ozdravné a **regenerační mechanismy**, a pokud je takového času trvale málo, je to znát. Nejen na těle, ale i na duši, protože mozek ve spánku pracuje v jiném programu, abychom mohli ráno opět dobře fungovat.

Druhy spánkových poruch

Nespavost je problém, který změní váš

- vzhled: nejde jen o to, že vypadáte unaveně, ale skutečně způsobuje rychlejší opotřebování a stárnutí
- náladu: budete mrzutí, popudliví a nevykonní
- psychiku: trvalé nevyspání vede k depresím

Nejčastěji spánek nepřichází **při očekávání stresu nebo po náročném dnu**. Dalším problémem je, když **sice usnete, ale zdají se vám noční můry**. Probudíte se **uprostřed noci a** už nezaberete. Budit se v noci na okamžik je však normální - jen si to člověk obvykle ráno nepamatuje. Spánkové cykly od usínání přes povrchní po hluboký spánek trvají hodinu, hodinu a půl, a během noci projdeme čtyřmi až pěti spánkovými cykly.

Potřebujete prášky na spaní i ve dne? Cesta do pekel

Existuje spánek **hluboký tělesný** (non REM 4. fáze), kdy odpočívá tělo (klesá krevní tlak, svalový tonus, sekrece hormonů apod.), a **spánek hluboký paradoxní**, kdy je tělo již připraveno k probuzení, ale mozek intenzivně odpočívá (REM fáze). Tehdy se zdají sny, mozek ukládá zážitky, otevírá se podvědomí, mozek je v nejvyšší fázi útlumu. Probouzíme se z tohoto stadia a to i mezi jednotlivými cykly.

Typické zejména pro starší ročníky zase bývá časně ranní probouzení. Usnou i spí normálně, ale vstanou třeba ve dvě nebo ve tři hodiny. Pro poruchy spánku je však typičtější ranní vyspávání.

Jde to i bez prášků

Jako nejrychlejší řešení se nabízejí **prášky na spaní**, ale snahou by mělo být dobře spát i bez nich. Naučte se využít přirozené metody navození spánku, tedy správný režim po celý den a [večer rituály](#) usnadňující klidné usínání.

"Pokud jde o dvě tři noci potíží se spánkem, pak není nutné navštěvovat lékaře. Když ale poruchy spánku snižují kvalitu života a negativně ovlivňují denní aktivity, pak je nutné jít k lékaři a zamyslet se nad problémem," připomíná **.MUDr. Lucie Závěšická z Psychiatrického centra Praha** na stránkách www.dobryspanek.cz.

Rady pro klidný spánek

- **Odpusťte si šlofika:** Rozetněte začarovaný kruh - nevyspání v noci vás nutí ulehnout přes den a odpolední spánek zase brání tomu nočnímu. I když jste sebevíc unavená, vydržte to a snažte se usínat každý večer ve stejnou dobu.
- **Nevyspávejte dlouho ráno:** Pokud se nedaří pravidelné uléhání ke spánku, pak se doporučuje aspoň pravidelné vstávání. Sice tím třeba

zkracujeme dobu spánku, ale snažíme se tak o synchronizaci biologických dějů, které nesouvisí jen se spánkem, ale i dalšími pochody v organismu.

- **Vymet'te kostlivce ze skříně:** Uléháte-li s nedořešenými problémy nebo trápí-li vás výčitky svědomí, je pochopitelné, že spánek na sebe dá čekat. Trápí vás úkol, který již dlouho odkládáte? Konečně ho splňte! Udělejte si pořádek v pracovním a osobním životě, třeba právě tady je váš problém. Trpíte-li depresí, navštivte lékaře a nechte si předepsat vhodná antidepresiva.
- **Životospráva a relaxace:** Pokud relaxujete na gauči u televize nebo vysedáváním u počítače, je to špatně. Vyrazte na procházku, vyjed'te si na kole, místo čipsů si nakrájejte jablko. Vyženete tak z hlavy problémy, protáhnete svaly a pročistíte organismus. Naposledy jezte nejméně dvě hodiny před spaním a jistě není třeba dodávat, že večere nesmí být těžká a špatně stravitelná.
Pokud nic z toho nezabere, je lepší přestat se trápit a zajít k lékaři, který najde způsob, jak vám pomoci znovu spát.

Plánované akce na měsíc listopad

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

- Návštěva „Sociálně terapeutické dílny“ – Zahrada Kladno
- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy vánočních dárků, návštěvou kavárny, cukrárny, apod.
- Výlet do Slaného za účelem návštěvy bazénu
- Výlet do Lužné
- Diskotéka v DPL Smečno
- Oslava svátků a narozenin
- Návštěva Sokolovny za účelem zhlédnutí pohádky „Myší kožíšek“

- Návštěva Divadla Lampion
- Příjemně strávené odpoledne se psem, za doprovodu paní Havlíkové
- Setkání s klienty na sále
- Plnění individuálních plánů
- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy
ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO SENIORY“

- 3.11. 2015 – CESTOMÁNIE- Příroda podzim
- 17.11. 2015 – CESTOMÁNIE- Tundra v Česku
- 24.11. 2015 – CESTOMÁNIE- Dalmácie
- 27.11.2015 – Zahájení Adventu v Domově pro seniory, „Slavnostní rozsvícení světel“
- Felinoterapie

Seznam akcí za službu „Chráněné bydlení“

Posvícení v Hřebči

Výlet do Lidic

Výlet do Nových Hutí- Chalupářská slat' – 13.11. CHB 1, CHB3 a CHB Přelíc

Dovolená Nové Hutě – CHB Hřebeč – 13.11. – 20. 11.

Výlet do Nových Hutí – 20.11. – CHB 2 a CHB 4

Plnění IP

Měsíc říjen v chráněném bydlení

Za CHB – 3 – Vlčková, 2015

Měsíc říjen utekl jako voda. Počasí nám více méně přálo. Procházky po okolí, do města.

Drobné nákupy z kapesného pro radost. Jarmark ve Slaném, který jsme spojili s návštěvou restaurace. Také jsme navštívili naše kadeřnictví, kde nám upravila paní kadeřnice účesy. O víkendu se přidal barva a jsme kočky. Na konec jsme navštívili pro nás novou pizzerii u Tržiště. Hezký pizzař a pizza výborná. Stále malujeme, háčkujeme, zahrajeme si stolní hry. A jinak už plánujeme dárky na vánoce.

Přelické grilování

Tak jako loni, i letos jsme se všichni z CH. B. Slaný sešli v Přelici, kde jsme ukončili letošní léto grilováním. Počasí jsme měli slunečné a tak si sebou vzala jedna z vychovatelek varhany a všichni jsme si zazpívali. Abychom nepřišli s prázdnou, každý byt upekl něco dobrého ke kávě. Bylo to moc fajn odpoledne, které bohužel rychle uteklo, ale už teď se těšíme napřesrok, až se tu opět všichni sejdem.



17. říjen 2015 Slaný, Masarykovo náměstí Podzimní řemeslnický a farmářský jarmark spojený se soutěží Slánské štrůdlování.

Děvčata předem věděla o této akci, proto se moc všechna těšila na tento den. Vlastně se jen trochu obávala počasí, aby bylo příznivé a mohlo se na jarmark jít. Bylo nás jednou tolik, šla i děvčata z CHB č. 3. Ta byla též informována a natěšena. Domluvily jsme se na společném obědě v restauraci, abychom si v klidu vše prohlédly a nemusely pospíchat domů.

Nepršelo. Na jarmarku bylo rušno, spousta stánků a téměř u každého jsme se zastavily. Někdo si koupil za kapesné i nějakou tu maličkost pro radost, například prstýnek. Štrůdlování a různé stolky s ukázkami řemesel moc děvčata nenadchla, zato si pak sama vyzkoušela praskáním bičem na terč. To se jim líbilo nejvíce.

Výběr restaurace, velký společný stůl, individuální objednávka dle libosti. Než servírka vše nanosila, tak se děvčata výborně mezi sebou bavila a připíjela si s džusem se sl. Kutíkovou, která si dala pivečko. Ta je ve svém živlu, když má příležitost si posedět a mírně popít, říká, že to miluje a nikdo se jí ani nediví, každý má něco.

Po návratu do bytu, opět vyjeté koleje, praní prádla, úklid a různé povinnosti. Takovéto akce klientky vždy rády přivítají, jsou plné dojmů a mají si možnost o něčem povídat. Nikdy nezapomenou říci, že jsou vyvětrané, že se jim dnes bude dobře spát a děkují za hezký den.

To potěší.

Za CHB 4 a CHB 3 napsala: Krejčíková

Velvarský Tolar

Dne 20. 10. se DS Velvary konal druhý ročník Velvarského Tolaru - pěvecké soutěže. Byla jsem pozvaná, tuto nabídku jsem velmi ráda přijala. Ve Velvarech nás velmi vřele přijali, pro každého účinkujícího měli připravené občerstvení a malou pozornost. Pak již nastala samotná soutěž. Konkurence byla velká, nakonec jsem se umístila na 13 místě, ale to zde nebylo rozhodující. Já si užila velmi příjemné dopoledne zakončené výborným obědem.



Svetlana Karchňáková

Oslava křesťanského svátku



Již čtvrtým rokem, v sobotu 31. října 2015 proběhla v prostorách zámeckého sálu „Halloweenská diskotéka.“ Prostřednictvím této akce si všichni připomněli a oslavili anglosaský lidový svátek „Všech svatých.“

Všichni se pečlivě na tento den připravovali, jednak přípravou kostýmů, halloweenskou výzdobou, uchystáním malého občerstvení. Posléze nic nebránilo tomu, aby diskotéka vypukla. Za doprovodu oblíbených hitů se sál zaplnil několika piráty, hejkaly, kostlivci a dalšími strašidelnými postavami. Posléze došlo k vyhlášení nejlepších karnevalových masek.

Všichni si toto odpoledne velice užili, panovala dobrá atmosféra, což potvrdil i závěrečný potlesk. Z výše uvedeného bylo zřejmé, že se všichni těší na Mikulášskou diskotéku, což někteří zcela potvrdili.

za poskytovanou sociální službu
Domov pro osoby se zdravotním postižením

Výročí

Alžběta Anderlová – 71 let
Miroslava Fousková - 53 let
František Janda – 92 let
Růžene Janebová – 63 let
Jiřina Kaštanová – 74 let
Antonín Kratochvíl – 78 let
Marie Krombholzová – 84 let
Zdenka Lísková – 92 let
Jana Suchánková – 70 let
Anna Šlesingerová - 33

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

