

## Διαταραχές ύπνου στη τρίτη ηλικία

Χ. Ηλιάδης <sup>1</sup>, Θ. Ζιώγου <sup>2</sup>, Λ. Κουρκούτα <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Νοσηλεύτης ΤΕ, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, <sup>2</sup>Καθηγήτρια, Τμήματος Νοσηλευτικής, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Εισαγωγή.** Οι διαταραχές του ύπνου είναι μια ομάδα των συνδρόμων που χαρακτηρίζεται από διαταραχή στην ποσότητα του ύπνου, την ποιότητα, το χρονοδιάγραμμα του και σε άλλες καταστάσεις που σχετίζονται με τον ύπνο. **Σκοπός.** Ο σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι να επισημάνει τις διαταραχές του ύπνου καθώς και τις επιπτώσεις του στα άτομα της τρίτης ηλικίας. **Υλικό και μέθοδος.** Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν πρόσφατα άρθρα της τελευταίας τουλάχιστον πενταετίας, σχετικά με το θέμα που ανευρέθησαν κυρίως στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων Medline και στο Σύνδεσμο Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών (HEAL-Link). **Αποτελέσματα.** Ο ύπνος αποτελεί μια φυσιολογική κατάσταση ηρεμίας για τα άτομα που διαθέτουν κεντρικό νευρικό σύστημα κατά τη διάρκεια της οποίας σημειώνεται προσωρινή μεταβολή της συνείδησης του εξωτερικού κόσμου. Η διαταραχή του ύπνου αποτελεί οποιαδήποτε ανωμαλία δημιουργείτε στον ύπνο του ατόμου επηρεάζοντας τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του φυσιολογικού ύπνου ειδικότερα στα άτομα τρίτης ηλικίας και εκδηλώνεται με διάφορα συμπτώματα. Η διαταραχή μπορεί να αναφέρεται στη δυσκολία του ατόμου να κοιμηθεί, να κοιμάται σε ακατάλληλες ώρες. Οι συχνότερες διαταραχές του ύπνου στα άτομα τρίτης ηλικίας είναι: η αϋπνία, οι υπερυπνίες, οι διαταραχές κικαδίου ρυθμού του ύπνου, οι διαταραχές αναπνοής κατά τον ύπνο, και οι παραϋπνίες. **Συμπεράσματα.** Η στέρηση του ύπνου, προκαλεί διαταραχές της προσοχής, της απόδοσης της εργασίας και του συναισθήματος στα άτομα τρίτης ηλικίας με αποτέλεσμα αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους.

**Λέξεις ευρετηρίου:** διαταραχές, ύπνος, επιπτώσεις, τρίτη ηλικία, ηλικιωμένοι.

### Παραπομπή

Χ. Ηλιάδης, Θ. Ζιώγου, Λ. Κουρκούτα. Διαταραχές ύπνου στη τρίτη ηλικία. *Επιστημονικά Χρονικά* 2015;20(1): 64-70

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο ύπνος καταλαμβάνει σημαντικό μέρος της ζωής των ανθρώπων και αποτελεί τη πιο σημαντική βιολογική λειτουργία του. Είναι απαραίτητος για να μπορέσει ο οργανισμός να φέρει εις πέρας όλες τις φυσιολογικές του λειτουργίες αλλά και για μια ομαλή διαβίωση. [1]

Οι διαταραχές του ύπνου είναι μια ομάδα των συνδρόμων που χαρακτηρίζεται

από διαταραχή στην ποσότητα του ύπνου, την ποιότητα, το χρονοδιάγραμμα του και σε άλλες καταστάσεις που σχετίζονται με τον ύπνο. [2]

Η στέρησή του και οι γενικότερες διαταραχές του τείνουν να γίνουν ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα του σύγχρονου ανθρώπου. Πολλά είναι τα προβλήματα που προκαλούνται στο καρδιαγγειακό, το ανοσοποιητικό και το νευρικό σύστημα, στη μνήμη και τη μάθηση αλλά ακόμη στο ψυχικό

κόσμο, τη συμπεριφορά και το συναίσθημα του ατόμου. [3]

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής αποτελεί την αιτία για την οποία όλο και περισσότεροι άνθρωποι υποφέρουν από διαταραχές του ύπνου. Εξαιτίας της έλλειψης χρόνου και της έλλειψης χαλάρωσης, συχνά, οι άνθρωποι δεν απολαμβάνουν τον ύπνο που απαιτείται για την αναζωογόνησή τους. Διάφορες αιτίες συντελούν στην απόκτηση ποικίλων διαταραχών ύπνου. Η ολική υπνική στέρηση μερικώς ημερών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές ψυχικές διαταραχές, υπερδιέγερση και σωματική εξάντληση. Ένας καλός ύπνος προστατεύει τους ανθρώπους από τις ασθένειες και αυξάνει τη διάρκεια ζωής καθώς έχει επίσης στόχο την ξεκούραση του σώματος και του πνεύματος. [4]

## ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι να παραθέσει γενικές πληροφορίες σχετικά με τον ύπνο και τις φάσεις του. Επίσης να επισημάνει τις διαταραχές του ύπνου καθώς και τις επιπτώσεις τόσο σωματικές όσο και ψυχικές στα άτομα της τρίτης ηλικίας.

## ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν πρόσφατα άρθρα της τελευταίας τουλάχιστον δεκαετίας σχετικά με το θέμα που ανευρέθηκαν κυρίως στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων Medline και στο Σύνδεσμο Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών (HEAL-Link). Κριτήριο αποκλεισμού των άρθρων αποτέλεσε η γλώσσα, εκτός της αγγλικής και της ελληνικής και χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθες λέξεις-

κλειδιά: διαταραχές, ύπνος, επιπτώσεις, τρίτη ηλικία, ηλικιωμένοι.

## ΥΠΝΟΣ

Ο ύπνος αποτελεί μια φυσιολογική κατάσταση ηρεμίας για τα άτομα που διαθέτουν κεντρικό νευρικό σύστημα κατά τη διάρκεια της οποίας σημειώνεται προσωρινή μεταβολή της συνείδησης του εξωτερικού κόσμου, μείωση της μυϊκής δραστηριότητας, μείωση της αντίληψης και περιορισμένη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, κατά τη διάρκεια της οποίας το σώμα φαίνεται να υπολειπεται σε ότι αφορά την εξωτερικά παρατηρούμενη δράση του. Διακρίνεται σε στάδια ανάλογα με την ύπαρξη ταχέων οφθαλμικών κινήσεων και συγκεκριμένα σε REM (Rapid Eye Movement) και NREM (Non Rapid Eye Movement), ανάλογα με τα κύματα που επικρατούν στο ΗΕΓ και τέλος με την ένταση του μυϊκού τόνου. [1]

Ο φυσιολογικός ύπνος ακολουθεί τον κινκάρδιο ρυθμό εμφάνισης και χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη 4-6 διαδοχικών κύκλων, ο καθένας των οποίων διαρκεί περίπου 90 λεπτά, και συνίσταται από δύο κυρίως φάσεις: τη NREM φάση και τη REM φάση. [5]

**Η φάση NREM (Non Rapid Eye Movement) ύπνος** ρυθμίζεται από ένα διάσπαρτο δίκτυο κυτταρικών ομάδων, το οποίο εξαπλώνεται στο εγκεφαλικό στέλεχος, στον διεγκέφαλο και στον πρόσθιο εγκέφαλο. Διακρίνεται σε τέσσερις φάση. Συγκεκριμένα:

**Στάδιο 0:** περίοδος αμέσως πριν την έναρξη του ύπνου.

**Στάδιο 1:** μετάβαση από την εγρήγορση στον ύπνο

**Στάδιο 2:** έναρξη αληθινού ύπνου

**Στάδιο 3-4:** ύπνος βραδέων κυμάτων (βαθύς ύπνος). [6]

**Η φάση REM (Rapid Eye Movement),** αποτελεί το 20-25% της συνολικής διάρκειας του ύπνου με διάρκεια 90-120 λεπτά. Κατά τη διάρκεια αυτή παρατηρείται χαλάρωση-παράλυση του σώματος και ενεργοί αφασικοί οφθαλμικοί μύς. Μοιάζει με ένα πολύ ελαφρύ ύπνο ή μπορεί να χαρακτηριστεί ως κατάσταση εγρήγορης. [7]

Στα ηλικιωμένα άτομα παρατηρούνται ορισμένες διαταραχές στον ύπνο λόγω της ελάττωσης μέχρι και εξαφάνισης των σταδίων του ύπνου NREM καθώς επίσης και μείωση της ποσότητας του REM ύπνου, συχνές νυχτερινές αφυπνίσεις και μικρής ημερήσιας διάρκειας ύπνου. [8]

## ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ

Η διαταραχή του ύπνου αποτελεί οποιαδήποτε ανωμαλία δημιουργείται στον ύπνο του ατόμου επηρεάζοντας τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του φυσιολογικού ύπνου ειδικότερα στα άτομα τρίτης ηλικίας και εκδηλώνεται με διάφορα συμπτώματα. Η διαταραχή μπορεί να αναφέρεται στη δυσκολία του ατόμου να κοιμηθεί, να κοιμάται σε ακατάλληλες ώρες. [2]

Οι συχνότερες διαταραχές του ύπνου στα άτομα τρίτης ηλικίας είναι: η αϋπνία, οι υπερυπνίες, οι διαταραχές κερκάδιου ρυθμού του ύπνου, οι διαταραχές αναπνοής κατά τον ύπνο, και οι παραϋπνίες.

**Η αϋπνία** αποτελεί τη συνηθέστερη διαταραχή του ύπνου σε άτομα τρίτης ηλικίας και αφορά το 20% - 25% του γενικού πληθυσμού. Η διαταραχή έλευσης και

διατήρησης του ύπνου μπορεί να οφείλεται σε κακές συνήθειες που εμποδίζουν το άτομο να κοιμηθεί, σε στρες ή σε ψυχικό νόσημα αλλά και σε οργανικά αίτια που προκαλούν συμπτώματα που διαταράσσουν τον ύπνο, π.χ. πόνος. Οι κυριότερες μορφές της αϋπνίας είναι: η δυσκολία στην έλευση του ύπνου, διακοπτόμενος ύπνος και αδυναμία διατήρησης στη συνέχεια δηλαδή να ξυπνάει κατά τη διάρκεια του ύπνου και να δυσκολεύεται να ξανακοιμηθεί και η πρωινή αφύπνιση δηλαδή να ξυπνάει το πρωί και να δυσκολεύεται να ξανακοιμηθεί. [9]

**Οι υπερυπνίες** αποτελεί την έντονη επιθυμία για ύπνο σε ώρες που το άτομο θα ήθελε να είναι σε πλήρη εγρήγορη. Οι υπερυπνίες οφείλονται συνήθως σε συναισθηματικές διαταραχές και εμφανίζονται κυρίως σε ηλικιωμένους και σε ενήλικες που στερούνται τον ύπνο. Τα άτομα που πάσχουν από ημερήσια υπνηλία έχουν το αίσθημα έλλειψης της απαραίτητης ενέργειας ώστε να ασχοληθούν με καθημερινές δραστηριότητες. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και ορισμένες συνθήκες που προάγουν την υπνηλία, όπως βαρύ γεύμα και το ζεστό δωμάτιο. Η διατροφή επηρεάζει τον ύπνο ιδίως τα γεύματα τα οποία είναι πλούσια σε υδατάνθρακες και φτωχά σε πρωτεΐνες. [10]

**Οι διαταραχές του κερκάδιου ρυθμού του ύπνου,** αποτελούν μια διαταραχή που προκύπτει στο «ρολόι» του εγκεφάλου. Συγκεκριμένα, είναι το σημείο το οποίο ελέγχει και καθοδηγεί το άτομο πότε να κοιμάται και πότε να μένει ξύπνιος. Εμφανίζεται κυρίως σε άτομα τρίτης ηλικίας με αποτέλεσμα την επιθυμία τους να θέλουν να κοιμούνται και να ξυπνούν σε υπερβολικά νωρίς ώρες. [11]

**Η παραϋπνία** αποτελεί μια διαταραχή του ύπνου κατά την οποία προκύπτουν αφύσικα γεγονότα κατά τη διάρκεια του ύπνου όπως η υπνοβασία, η κατανάλωση τροφής κατά τη διάρκεια του ύπνου, το τρίζιμο των δοντιών, ο νυχτερινός τρόμος κ.α. Οι παραϋπνίες αντιπροσωπεύουν την ψυχολογική ενεργοποίηση διάφορων συστημάτων κατά τη διάρκεια ύπνου. Συγκεκριμένα οι διαταραχές αυτές περιέχουν την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος ή της νοητικής διαδικασίας που λαμβάνει μέρος κατά τη διάρκεια της μετάβασης από τον ύπνο στον ξύπνιο. [12]

**Οι διαταραχές αναπνοής** κατά την διάρκεια του ύπνου διακρίνονται σε δύο κύριες κατηγορίες, το ροχαλητό και την υπνική άπνοια.

**Το ροχαλητό** αποτελεί τον ήχο που παράγεται από τις ταλαντώσεις των ιστών της αναπνευστικής οδού, ως αποτέλεσμα μερικής απόφραξης της αναπνευστικής οδού, συνήθως, εμφανίζεται σε άνδρες τρίτης ηλικίας και σπάνια στις γυναίκες. [13]

**Η υπνική άπνοια** αποτελεί μια κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται διακοπή της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου η οποία είναι μεγαλύτερη από τη φυσιολογική που διαμεσολαβεί ανάμεσα σε δύο αναπνοές και προσδιορίζεται περίπου ίση με διάρκεια 10 δευτερολέπτων. Η υπνική άπνοια έχει παρατηρηθεί πως εμφανίζεται κυρίως σε άνδρες με ποσοστό 25% και σε γυναίκες με 10%. [13]

## ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Οι διαταραχές του ύπνου έχουν επιπτώσεις όχι μόνο στον ύπνο αλλά και σε διάφορες πλευρές της ζωής των ηλικιωμένων ατόμων. Οι διαταραχές σχετίζονται με τη

ποιότητα της ζωής και τη κατάσταση υγείας. Επίσης έχουν σοβαρές επιπτώσεις στη μνήμη, το καρδιαγγειακό, το νευρικό σύστημα, τη κοινωνική συμπεριφορά και γενικότερα στην υποβάθμιση της ποιότητας της ζωής τους. [9]

Οι διαταραχές του ύπνου στους ηλικιωμένους έχουν αρνητικές επιπτώσεις οι οποίες διακρίνονται στις έξης ακόλουθες κατηγορίες: σωματικές, ψυχολογικές και στις κοινωνικό-οικονομικές.

Ο ανεπαρκής ύπνος έχει σοβαρές επιπτώσεις στην σωματική υγεία με αποτέλεσμα την εμφάνιση ασθενειών όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, καρδιοπάθειες, οστεοπόρωση, διάφορες φλεγμονές και πολλές μορφές καρκίνου, ιδιαίτερα καρκίνο του μαστού στις γυναίκες και του παχέος εντέρου τόσο σε γυναίκες αλλά συχνότερα σε άνδρες. Τα συγκεκριμένα προβλήματα υγείας προκύπτουν επειδή το σώμα παράγει περισσότερες ορμόνες που σχετίζονται με το άγχος, οι οποίες δημιουργούν υπέρταση, που με τη σειρά της αποτελεί μία από τις κύριες αιτίες καρδιακών επεισοδίων. [14]

Οι ασθενείς αυτοί αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα στην καθημερινή τους ζωή, με αποτέλεσμα να ελαττώνεται η ποιότητα της ζωής τους, καθώς η παρατεταμένη αρτηριακή υπέρταση εκτός από τα αγγεία της καρδιάς καταστρέφει τα αγγεία και άλλων οργάνων – στόχων, όπως είναι οι νεφροί, ο εγκέφαλος και οι οφθαλμοί. [15]

Οι άνθρωποι που πάσχουν από αϋπνία παράγουν αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης, η οποία έχει άμεση σχέση με προβλήματα υγείας όπως καρδιοπάθειες, οστεοπόρωση, σπλαχνικής παχυσαρκίας κλπ. Επιπλέον, η σχέση μεταξύ επιληπτικών κρίσεων και ύπνου είναι σύνθετη. Σχεδόν σε κάθε μορφή

επιληψίας είτε βελτιώνεται είτε χειροτερεύει, σε συγκεκριμένες στιγμές κατά τη διάρκεια του ύπνου. [16]

Η ανικανότητα του ηλικιωμένου ατόμου να κοιμηθεί είναι ένα από τα πιο εμφανή συμπτώματα της κλινικής κατάθλιψης. Η έλλειψη ύπνου που προκαλείται από σωματική ασθένεια ή από προσωπικά προβλήματα του ατόμου μπορεί να κάνει την κατάθλιψη χειρότερη. Η ανικανότητα ύπνου που διαρκεί μεγάλο χρονικό διάστημα αποτελεί επίσης σημαντική ένδειξη ότι μπορεί το άτομο να έχει κατάθλιψη. [17]

Το στρες και το άγχος μπορεί να προκληθεί από την έλλειψη ύπνου στα άτομα τρίτης ηλικίας ή να κάνει τα υπάρχοντα προβλήματα χειρότερα και έχοντας ήδη μια αγχώδη διαταραχή επιδεινώνει κατά πολύ το πρόβλημα. Οι διαταραχές του ύπνου συμβάλλουν στην αύξηση του άγχους στα ηλικιωμένα άτομα με αποτέλεσμα τη νευρικότητα τους καθ' όλη τη μέρα γιατί δεν έχουν επαρκώς κοιμηθεί το βράδυ και την εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων. [2,18]

Οι διαταραχές ύπνου σχετίζονται επιπλέον με επιπτώσεις στην κοινωνική συμπεριφορά του ατόμου. Οι διαταραχές αυτές συνήθως σχετίζονται με την υποβάθμιση της ποιότητας ζωής και της μειωμένης

παραγωγικότητας του κλπ. Τα άτομα αυτά που βιώνουν μία διαταραχή ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας οι επαφές τους με τα άλλα άτομα θα είναι μειωμένες. [19]

Όσον αφορά της οικονομικές επιπτώσεις λόγω των διαταραχών του ύπνου αυτές αναφέρονται στις συχνές επισκέψεις των ηλικιωμένων στα ιατρεία για εξεύρεση λύση στο πρόβλημα τους, την αύξηση της συνταγογράφησης φαρμάκων καθώς και πολλές φορές την ενδονοσοκομειακή νοσηλεία αυτών των ατόμων. [20,21]

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο ύπνος καταλαμβάνει περίπου το ένα τρίτο του συνολικού χρόνου ζωής και αποτελεί τη σημαντικότερη βιολογική λειτουργία. Η στέρηση του, προκαλεί διαταραχές της προσοχής, της απόδοσης της εργασίας και του συναισθήματος. Οι αιτίες των προβλημάτων του ύπνου στους ηλικιωμένους είναι οι αρνητικές προϋποθέσεις ύπνου, οι σωματικοί πόνοι ή ασθένεια, η φαρμακευτική αγωγή, η έλλειψη σωματικής άσκησης, οι ψυχολογικές διαταραχές και οι διαταραχές ύπνου. [13] Συνεπώς αποδεικνύεται πως ο ύπνος είναι απαραίτητος για μια ομαλή διαβίωση και ειδικά στα άτομα τρίτης ηλικίας.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Δικαίος Δ, Σολδάτος ΚΡ. Ο φυσιολογικός ύπνος. Ελληνική ιατρική 2003; 63: 224-227
2. Αυγερινού Ε, Κλάδου Κ, Χατζηνικόλα Κ. Οι διαταραχές του ύπνου. Ηράκλειο. 2008; 25: 80-81
3. Βουτινιά Β. Ύπνος και υγεία. Ιατρική. 2005; 23(4): 243-247.
4. Phillips, B., Ancoli-Israel, S. Sleep disorders in the elderly. Sleep Medicine. 2001; 2: 99-114.

5. Berger RJ. Physiological characteristics of sleep, in Kales A(ed), Sleep physiology and pathology. Philadelphia, Lippincott. 2000; p 66-79.
6. Καρλοβασιτού Α., Τιμπλαλέξη Γ., Λαμπούσης Ρ. Κεφαλαλγία και Ύπνος. Εγκέφαλος. 2005; 42(3): 115-122.
7. Roth T., Roehrs T. Sleep Organization and Regulation. Neurology. 2000; 54(Supp 1): 2-7.
8. Baker TL. Introduction of sleep and sleep disorders. Med. Clin. North Am. 2005; 69(6): 1123-1152.
9. Perlis ML, Smith LJ, Lyness JM, et al. Insomnia as a risk factor for onset of depression in the elderly. Sleep Med. 2006; 4: 104-113
10. Guilleminault C., Brooks S. Excessive daytime sleepiness. A challenge for the practicing neurologist. Brain. 2001; 124: 1482-1491.
11. Kathryn J. Reid, Phillips C. Zee. Circadian Rhythm Disorders. Seminar in Neurology. 2009; 29(4): 158-172.
12. Avidan A. Y. Parasomnias and movement disorders of sleep. Seminar in Neurology. 2009; 29(4): 134-157.
13. Suzanne L., Pearls: Sleep Disorders. Seminar in Neurology, 2010; 30(1): 120-128.
14. American Academy of Sleep Medicine. Sleep. 1999; 22(5): 667-689.
15. Ιωαννίδης Θ., Τσαλογλίδου Α., Καρυώτου Μ., Καραβασιλειάδου Σ. Η επίδραση της άσκησης σε ασθενείς με αρτηριακή υπέρταση. Καρδιολογία. 2008; 1-3: 15-20.
16. Katz DA., Mc Horney CA. The relationship between insomnia and health-related quality of life in patients with chronic illness. J Fam Pract. 2002 51: 229-235
17. Παπαδημητρίου Γ.Ν., Χριστοδούλου Γ.Ν. Ψυχοπαθολογικές εκδηλώσεις και θεραπευτικές εφαρμογές της στέρησης ύπνου. ΙΑΤΡΙΚΗ. 1999; 60(5): 459-464
18. Τσαλογλίδου Α, Ματζιάρη Χ. Διατροφικές διαταραχές και νοσηλευτικές παρεμβάσεις στη νόσο του Alzheimer. Γαληνός. 2005;47(4): 439-446.
19. Πράπας Π.Μ., Νικολόπουλος Ι., Φακή Μ., Κωστίκας Κ., Γουργουλιανής Κ. Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο ατόμων που προσέρχονται σε ιατρείο μελέτης διαταραχών ύπνου. Διεπιστημονική φροντίδα Υγείας. 2010; 2(4): 163-170.
20. Τσαούσογλου Α, Κουκουρικός Κ. Ποιότητα και υπηρεσίες υγείας. Στίγμα, 2007;15(1): 18 - 24.
21. Daley M., Morin CM., LeBlanc M., Greigoire JP., Savard J. The economic burden of insomnia: direct and indirect costs for individuals with insomnia syndrome, insomnia symptoms, and good sleepers. Sleep. 2009; 32: 55-64.

---

## *Sleep disorders in the elderly*

Ch. Iliadis <sup>1</sup>, Th. Ziogou <sup>2</sup>, L. Kourkouta <sup>2</sup>,

<sup>1</sup>RN, and <sup>2</sup> Professor, Department of Nursing, Alexandreio Technological Educational Institute of Thessaloniki, Greece

### ABSTRACT

**Introduction.** Sleep disorders are a group of syndromes characterized by a disturbance in sleep quantity, quality, timing and other conditions associated with sleep. **Purpose.** The purpose of this present study is to investigate the sleep disorders and its implications for the elderly. **Methods and material.** The sample consisted of recent articles in the last five years at least, on the subject that were found mainly in the electronic database Medline and the Greek Academic Libraries Link (HEAL-Link). **Results.** Sleep is a normal resting position for people who have a central nervous system during whose noted temporary change awareness of the external world. The sleep disorder is any abnormality create sleeping person's affecting the quality of the normal sleep especially in the elderly and is manifested by various symptoms. The disorder may be referred to the difficulty of the individual to sleep, to sleep at inappropriate times. The most common sleep disorders in the elderly are: insomnia, hypersonic as the circadian rhythm sleep disorders, breathing disorders during sleep, and parasomnias. **Conclusions.** Sleep deprivation causes disorders of attention, the performance of work and emotion in the elderly resulting in negative effects on their health.

**Keywords:** disorders, sleep effects, elderly

### *Citation*

Ch. Iliadis, Th. Ziogou, L. Kourkouta. *Sleep disorders in the elderly. Scientific Chronicles* 2015;20(1): 64-70