

# Co robić na problemy ze spaniem

*What to Do for Sleep Problems – Polish*

Wiele osób chorych na raka ma problemy ze spaniem. Sen jest kluczowym czynnikiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz ma wpływ na nastrój i somopoczucie. Z tego względu dobra rutyna i higiena snu są ważne.



## Powszechnie występujące problemy ze snem u osób chorych na raka

- Odczuwanie potrzeby dłuższego odpoczynku i snu
- Problemy z zasypianiem lub utrzymaniem ciągłości snu (bezsennaść)
- Zbyt długi sen, co może mieć wpływ na zajęcia w ciągu dnia
- Zbyt wiele drzemek w ciągu dnia, co może wpłynąć na sen w nocy
- Zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura pomieszczenia, konieczność korzystania z łazienki, lunatykowanie, koszmary lub lęki nocne.

Zakłócenia snu mogą być tymczasowe lub trwać przez miesiące, a nawet lata po terapii na raka.

## Problemy ze snem mogą wpłynąć na wiele aspektów twojego życia. Może ci być trudno:

- Zadać o siebie lub swoją rodzinę.
- Cieszyć się zajęciami towarzyskimi lub swoimi zainteresowaniami.



## Co powoduje problemy ze snem?

- Niektóre zabiegi chirurgiczne, radioterapia, terapia hormonalna lub inne leki stosowane w leczeniu raka.
- Lekarstwa na nowotwór i stany nienowotworowe
- Skutki uboczne raka, terapii na raka lub leków, takie jak:
  - Zmęczenie
  - Ból
  - Niepokój i zamartwianie się

- Depresja
- Gorączka
- Mdłości lub wymioty
- Zgaga
- Skróczone nogi
- Nocne poty lub uderzenia gorąca
- Zadyszka



## Wskazówki, jak poprawić swój sen

- Prowadź dzienniczek snu. Monitorowanie czasu, kiedy śpisz i kiedy jesteś obudzony, rytmy snu i drzemek mogą ci dać wskazówkę co do powodów twoich problemów ze snem. Osoba, która jest z tobą w domu lub w nocy, może również pomóc je opisać.
- Codziennie chodź spać i wstawaj o tej samej godzinie.
- Próbuj ćwiczyć przynajmniej raz na dzień. Nawet krótki spacer może pomóc.
- Unikaj kafeiny od 6 do 8 godzin przed pójściem do łóżka – dłużej, jeżeli ma to wpływ na twój sen.
- Unikaj alkoholu.
- Znajdź ciche otoczenie na odpoczynek codziennie o tej samej porze.
- Jeżeli potrzebne ci są drzemki w ciągu dnia, powinny być krótkie (mniej niż godzinę), aby zmniejszyć ich efekt na sen w nocy.
- Utrzymuj prześcieradła w czystości, podwinęte i, na ile to możliwe, bez zmarszczek.
- Ustal rutynę przed snem, jak np. czytanie lub ciepła kąpiel.



## Rozmawiaj ze swoim zespołem medycznym.

Powiedz swojemu zespołowi medycznemu o problemach ze snem.

Twój zespół zada ci pytania o twoje zwyczaje związane ze snem i spróbuje określić, co powoduje te problemy.

Będą chcieli wiedzieć, kiedy zauważyłeś(-aś) te zmiany, z czym masz problem lub co może powodować, że śpisz lepiej lub gorzej. To pomoże temu zespołowi znaleźć powód twoich problemów i opracować plan na polepszenie jakości twojego snu.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* **cancer.org** lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

