

AMIT AZ

INSZOMNIÁRÓL

FELTÉTLENÜL TUDNI KELL

1. AZ INSZOMNIÁS PANASZOK KIVIZSGÁLÁSA

2. TÁRSBETEGSÉGEK KEZELÉSE

3. BETEGOKTATÁS, ALVÁSHIGIÉNÉS ÉS ÉLETMÓD-TANÁCSADÁS

4. AZ INSZOMNIA GYÓGYSZERES KEZELÉSE

5. NEM-GYÓGYSZERES KEZELÉSI MÓDOK

ALVÁSHIGIÉNÉS ÉS ÉLETMÓD-TANÁCSADÁS



Az inszomnia háttérében számos életmód tényező állhat. Ezek gyakran komorbid inszomniák esetén is fennállnak, súlyosbítják a tüneteket és az társbetegségtől függetlenül is képesek a panaszok fenntartására. Éppen ezért az alváshigiénés és életmód tanácsadás a legtöbb inszomniás beteg kezelésében megkerülhetetlenül fontos. ^{1,2,3,4,5}

AZ ALVÁST NEHEZÍTŐ ÉLETMÓDTÉNYEZŐK ^{3,4}



- Napi ritmus, alvási szokások
- Rendszertelen munkavégzés, váltott műszak
- Alváshigiénés tényezők (ágyban tévezés, tabletezés, lefekvés körüli viselkedések)
- Krónikus stressz
- Alvás körüli szorongások és alvási helyzetben való paradox éberségi szint emelkedés
- Ágyban töltött idő/alvásidő hányados, nagyobb, mint egy
- Kiváltó esemény (akut stresszhelyzet)

AZ ALVÁSNAPLÓ

AZ ALVÁSI SZOKÁSOK FELTÉRKÉPEZÉSÉNEK LEGHASZNOSABB ESZKÖZE AZ ALVÁSNAPLÓ, MELYET MINIMUM EGY HÉTIG JAVASOLT Vezetni.

Dátum: ... / ... / ...	Lefekvés és másnapi felkelés ideje	Teljes alvási idő	Teljes ágyban töltött idő (éberen ágyban töltött idővel)	Mit tett az elalvási helyzetben, hogy el tudjon aludni? Amennyiben gyógyszert vagy gyógyhatású szert vett be, kérjük, azt is ide írja!	Mi történt nappal, ami nehezíthette az elalvást?	Éjszakai felébredések száma (becsült)	Kialvatlanság, nappali energiaszint --- 5: teljesen kipihent 1: olyan álmos, hogy nem tud dolgozni	Megpróbálta-e kialvatlanságát ellensúlyozni? Ha igen, hogyan?	Mit tett napközben azért, hogy a következő éjszakán jobban aludjon?	Alvással kapcsolatos gondolatok
... / ... / ... HÉTFŐ	... ó ... p ... ó ... p									
... / ... / ... KEDD	... ó ... p ... ó ... p									
... / ... / ... SZERDA	... ó ... p ... ó ... p									
... / ... / ... CSÜT.	... ó ... p ... ó ... p									
... / ... / ... PÉNTEK	... ó ... p ... ó ... p									
... / ... / ... SZOMBAT	... ó ... p ... ó ... p									
... / ... / ... VAS.	... ó ... p ... ó ... p									

AZ ALVÁSHIGIÉNÉS EDUKÁCIÓNAK AZ ALÁBBI TERÜLETEKET SZÜKSÉGES ÉRINTENIE ^{3,4}

- Az alvási vonatkozó alapvető információk** (egyéni nagy változó alvásmennyiség, az alvás minőségének jelentősége)
- Életmód-tanácsadás** (rendszeres életmód, nappali szunyókálás kerülése, megfelelő mozgási és étkezési szokások kialakítása, egyes élvezeti szerek használata).
- Megfelelő alvási környezet és szokások kialakítása** (alvási szokások, rituálék felépítése, az alvási helyzet csak alvási való használata, megfelelő alvási környezet megteremtése).
- Az alvási helyzet kezelésére vonatkozó tanácsok** (mikor fekdjön le, mit tegyen, ha nem alszik el stb.)



MIT JAVASOLJUNK? KONKRÉT ALVÁSHIGIÉNÉS TANÁCSOK

MIT TEGYEN A BETEG?



IGYEKEZZEN MINÉL RENDSZERESEBB ÉLETMÓDOT ÉLNI!

MOZOGJON RENDSZERESEN!

TÁBLAGÉPEN ÉS TELEFONON HASZNÁLJA AZ ÉJSZAKAI ÜZEMMÓDOT!

Az iOS rendszerű eszközökben beépítve találjuk, androidos készülékekhez ingyenes alkalmazást kell letölteni!



ALAKÍTSON KI RENDSZERES ESTI SZOKÁSOKAT

AZ ELALVÁS ELŐTTI 20-30 PERCBEN CSAK KELLEMEZŐ, PIHENTETŐ TEVÉKENYSÉGET VÉGEZZEN!



HA NEM TUD ELALUDNI, INKÁBB KELJEN FEL, ÉS VÉGEZZEN VALAMI UNALMAS ÉS NEM SZERETETT TEVÉKENYSÉGET, ÉS CSAK AKKOR FEKÜDJÖN VISSZA, HA ÁLMOS. A szórakoztató tevékenységek az ébrenléletet támogatják.



ÉS VÉGÜL, IGYEKEZZEN ÁLTALÁBAN EGÉSZSÉGESEN ÉLNI Rendszeres mozgás, egészséges táplálkozás és stresszkezelés

MIT NE TEGYEN A BETEG?



HA ÉJJEL NEM TUD ALUDNI, KERÜLJE A NAPPALI LEFEKVÉST, SZUNYÓKÁLÁST.



DÉLUTÁN KETTŐTŐL KERÜLJE AZ ÉLÉNKÍTŐ SZEREK (KÁVÉ, TEA, ENERGIATALOK, KÓLA) FOGYASZTÁSÁT!



NE EGYEN TÚL SOKAT ELALVÁS ELŐTT, DE NE IS FEKÜDJÖN LE ÉHESEN!



KERÜLJE AZ ALKOHOL FOGYASZTÁSÁT!



AZ ÁGYAT CSAK ALVÁSRA ÉS SZERELMI EGYÜTTLÉTRE HASZNÁLJA!



HÉTKÖZNAPI GONDJAIT NE ESTE, LEFEKVÉSKOR GONDOLJA VÉGIG, HANEM NAPKÖZBEN, EGY ÁLTALA VÁLASZTOTT IDŐSZAKBAN, DE MINDIG UGYANAKKOR!



NE NÉZEGESSE AZ ÓRÁT ELALVÁSKOR, MERT EZ NÖVELI A FESZÜLTSEGET, AMI VÉGKÉP LERONTJA AZ ALVÁSKÉSZSÉGET!



HA ALTATÓT ÍRUNK, ANNAK DÓZISÁN A BETEG CSAK AZ ORVOSSAL VALÓ KONZULTÁCIÓ ALAPJÁN VÁLTOZTASSON

MILYEN LEGYEN A TANÁCSADÁS? 3,4

- Mindig a beteg személyére és körülményeire szabott, nem elég általánosan elmondani, vagy szórólap formájában odaadni.
- Hívjuk fel a betegek figyelmét, hogy a tanácsok csak 3-4 hetes rendszeres használat után kezdik javítani az alvást, és akkor derül ki, hogy a beteg számára hatékonyak-e vagy sem!
- A betegoktatás kulcsfontosságú a megfelelő cirkadián ritmus és alvaskészség kiépítésében és fenntartásában, valamint a visszaesések megelőzésében, ezért nélkülözhetetlen eleme a terápiának!

IRODALOMJEGYZÉK

1. Qaseem A, Kansagara D, Forcica MA, Cooke M, Denberg TD, for the Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Management of Chronic Insomnia Disorder in Adults: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. *Ann Intern Med.* 2016;165:125-133
2. Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, Neubauer DN, Heald JL. Clinical Practice Guideline for the Pharmacologic Treatment of Chronic Insomnia in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. *J Clinical Sleep Med* 2017;13(2): 307-380
3. Perlis, M.L., Jungquist, C., Smith, M.T., Posner, D. (2005). Cognitive behavioral treatment of insomnia. New York: Springer.
4. Purebl Gy. (2011). A gondolat hatalma a test felett. Az inszomnia kognitív terápiája. Magyar Pszichológiai Szemle, 66, 93-108
5. Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Grossej, L., Ellis, J. G., Espie, C. A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P. J., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T., Pevernagie, D., Verbraecken, J., Weeß, H.-G., Wichniak, A., Zavallo, I., Arnardottir, E. S., Deleau, O.-C., Strazisar, B., Zoemulder, M. and Spiegelhalter, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *J Sleep Res.* doi:10.1111/jsr.12594

SZERZŐ: Dr. Purebl György
GRAFIKAI TERVEZÉS: Trembeczki Péter

NEM BENZODIAZEPIN TÍPUSÚ ALTATÓ SÚLYOS FOKÚ ÁLMATLANSÁG RÖVID TÁVÚ KEZELÉSÉRE



Készítmény	Bruttó fogyasztói ár (Ft)	Normatív támogatás (Erdély)	Normatív támogatás kategória (%)	Normatív támogatás összeg (Ft)	Térítési díj normatív támogatás esetén (Ft)
STILNOX 10 MG FILMTABLETTA 10x	1 359	NT			1 359
STILNOX 10 MG FILMTABLETTA 20x	2 482	NT			2 482

Bővebb információért olvassa el a gyógyszerek alkalmazási előírását!

A hatályos "alkalmazási előírások" teljes szövegét megtalálja az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis/) honlapján.

Az aktuális árak tekintetében kérjük, ellenőrizze a www.neak.gov.hu honlapon található információkat. Elérési útvonal: <http://www.neak.gov.hu>; szakmának; gyógyszer/gyse/gyógyfürdő; egészségügyi szakembereknek; publikus gyógyszer-törzs; végleges; Publikus gyógyszer-törzs – lakossági tájékoztató

NEM BENZODIAZEPIN TÍPUSÚ ALTATÓ KRÓNIKUS ÁLMATLANSÁGRA

Készítmény	Bruttó fogyasztói ár (Ft)	Normatív támogatási technika	Normatív támogatási kategória (%)	Normatív támogatási összeg (Ft)	Térítési díj normatív támogatás esetén (Ft)
IMOVANE 7,5 MG FILMTABLETTA 20x	1 874	NT			1 874

Bővebb információért olvassa el a gyógyszerek alkalmazási előírását!

A hatályos "alkalmazási előírások" teljes szövegét megtalálja az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis/) honlapján.

Az aktuális árak tekintetében kérjük, ellenőrizze a www.neak.gov.hu honlapon található információkat. Elérési útvonal: <http://www.neak.gov.hu>; szakmának; gyógyszer/gyse/gyógyfürdő; egészségügyi szakembereknek; publikus gyógyszer-törzs; végleges; Publikus gyógyszer-törzs – lakossági tájékoztató

SANOFI-AVENTIS Zrt. – 1045 Budapest, Tó u. 1-5. – Tel.: (+36 1) 505 0050
Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0050 – Web: www.sanofi.hu

SAHU.ZOL.17.09.0487a Lezárás dátuma: 2017. október 4.



A tájékoztató a Sanofi-Aventis Zrt. szponzorálásával egészségügyi szakembereknek készült, kereskedelmi forgalomba nem hozható.