



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 74	Název programu: Zdravý spánek
Tematický celek: Duševní zdraví	Autor manuálu: MUDr. Luhanová Lenka, MUDr. Dana Zemanová, MUDr. Turková Dagmar email: lenka@luhanova@szu.cz, dana.zemanova@szu.cz, dagmar.turkova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):	
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 25 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook...).	
Jiné nebo podrobnější požadavky:	
4 – 5 velkých stolů, max. 25 židlí, stůl pro lektora, běžné vybavení učebny	
Specifikace potřebného vybavení:	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
Nutné vybavení:	
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, PC s dataprojektorem, projekční, plátno.	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení:	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Jeden lektor. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů. Orientace lektora v dané problematice je nutná.	
Specifikace skupiny účastníků:	
Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Smíšená skupina ideálně v počtu 20 -25 osob.	
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)	
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

1. Úvod: přivítání, představení a seznámení s cílem a průběhem programu (cca 5 minut)
2. Praktická část programu: úvodní diskuze a rozdělení účastníků do 2 stanovišť (10 minut)
interaktivní práce na stanovištích (cca 30 min. - 2x 15 minut)
Aktivity s kartičkami: Co spánku prospívá a neprospívá
Simulace nedostatku spánku s využitím spánkových brýlí
3. Aktivita: Můj spánek (cca 10 minut)
4. Závěr programu: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů (5 minut)

Celková dotace programu je 60 minut.

Specifikace požadavků na transport:

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

Bez požadavků.

Specifikace pomůcek:

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- Kartičky: Co spánku prospívá a neprospívá (v počtu všech účastníků)
- Spánkové brýle – 1 kus
- Zdravotně výchovný materiál: Doporučení pro zdravý spánek (v počtu všech účastníků)
Pracovní listy na procvičování znalostí (v počtu všech účastníků)
- Obyčejné tužky na psaní (v počtu všech účastníků) pro vyplňování pracovních listů
- Kancelářský papír A4 (v počtu všech účastníků)



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - zapojení PC, nastavení projekčního plátna
 - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
 - rozložení modelu...
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 2 minuty)
 - seznámení účastníků s tematikou formou diskuze o spánkových problémech každého z nich (cca 10 minut)
 - rozdělení účastníků do 2 skupin po cca 10 osobách (cca 2 minuty)
 - interaktivní část (cca 40 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
 - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro vytvoření 2 stanovišť (stoly a židle), na stoly rozloží jednotlivé pomůcky. Dále připraví dataprojektor, počítač a prezentaci v PowerPointu.

Pro stanoviště č. 1 připraví kartičky: Co spánku prospívá a neprospívá

Pro stanoviště č. 2 připraví spánkové brýle

Pro stanoviště č. 3 připraví kancelářský papír A4 pro každého účastníka

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti prevence poruch spánku a péče o zdravý spánek. Cílem je zvýšit obecné povědomí cílové skupiny o spánkové hygieně, o tom, že spánek je důležitý faktor životosprávy, který při dlouhodobější poruše může poškodit zdraví. Dále zlepšit informovanost o možnostech řešení poruch spánku, jak jim předcházet a předat informace o práci spánkových laboratoří.

Lekce začne uvedením tematiky a bude pokračovat interaktivní částí se zapojením účastníků do řešení modelových úkolů.

Součástí programu budou tyto pomůcky a zdravotně výchovný materiál: Kartičky: Co spánku prospívá a neprospívá, spánkové brýle. Zdravotně výchovný materiál: Doporučení pro zdravý spánek a Pracovní listy na procvičování znalostí pro všechny účastníky.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

Po představení a seznámení s programem následuje krátký úvod do tematiky zaměřený na rušivé vlivy spánku. Lektor vyzve účastníky, aby sami řekli, zda je jejich spánek kvalitní či je něčím rušen a probere s účastníky řadu rušivých vlivů. Naváže s tím, že představí účastníkům základní poruchy spánku a jejich prevenci. Může použít prezentaci v Power Pointu.

Následovat bude činnost na dvou stanovištích. Lektor rozdělí posluchače na dvě skupiny a na jednotlivých stanovištích se po cca 15 minutách vystřídají. Na **prvém** stanovišti je pozornost věnována prevenci poruch spánku a rušivým vlivům a na **druhém** stanovišti budou využity „spánkové brýle“. Lektor při interaktivní výuce na stanovištích bude využívat výše zmíněné pomůcky.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Před ukončením se lektor věnuje již všem účastníkům v třetí aktivitě, která se týká subjektivního prožívání spánku účastníků.

Na závěr budou zopakovány nejdůležitější zásady prevence spánkových poruch a doporučení k navození zdravého spánku a zodpovězeny případné dotazy frekventantů.

2.1. Vstupní beseda (délka trvání cca 10 minut)

Po krátkém představení následuje vstupní beseda k uvedení tematiky, která je zaměřena na prevenci spánkových poruch a rušivé vlivy při spánku. Lektor vznese otázku na každého účastníka, jaký má spánek, zda si ve spánku odpočine či zda ho něco ruší. Když se účastníci vyjádří, lektor jejich sdělení rozebere a uvede základní poruchy spánku a jejich vliv na celkový tělesný stav. Odborné informace pro lektora jsou uvedeny v příloze č. 5 manuálu.

Lektor poté pobídne přítomné k dotazům či k diskuzi, po probrání diskuzních příspěvků přikročí k interaktivní části.

2.2 Interaktivní část

Následuje práce na stanovištích. Lektor oznámí, že budou následovat jednotlivé interaktivní aktivity.

Aktivita 1 Prevence spánkových poruch, eliminace rušivých vlivů, 15 minut

Aktivita 2 Spánkové brýle, 15 minut

Aktivita 3 Můj spánek

Lektor rozdělí posluchače do 2 skupin po cca 8 - 10 osobách, každá skupina má připraveny pomůcky k práci na stanovišti: spánkové brýle a kartičky s řadou vlivů na kvalitu a navození spánku (rušivé i pozitivní). Práce na stanovišti bude trvat asi 15 minut, potom se obě skupiny vymění a zpracují náplň na druhém stanovišti. U každé skupinky lektor dohlíží nad správnými možnostmi a případné dotazy a nejasnosti vysvětlí.

Aktivita 1 – Prevence spánkových poruch, eliminace rušivých vlivů

Skupina se věnuje problematice rušivých vlivů na spánek a prevenci spánkových poruch. Rušivé vlivy negativně působí na navození spánku, hloubku, délku i kvalitu spánku. Frekventanti obdrží kartičky s vyobrazením rušivých i zklidňujících vlivů na lidský spánek (příloha č. 1) a dostanou za úkol je roztrždit na dvě skupiny – na rušivé a pozitivní. Každý vysvětlí i slovně, jak jeho kartička spánek ovlivňuje a k čemu by daný vliv mohl vést při dlouhodobém působení.

Aktivita 2 – Spánkové brýle



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Na stanovišti mají účastníci možnost vyzkoušet brýle, simulující stav člověka s nedostatkem spánku. Navozují příznaky: snížení bdělosti, zpomalení reakčního času, problémy s udržením pozornosti, snížení ostrosti vidění a zkreslené vnímání vzdálenosti. Účastníci mohou tak přímo na sobě prožít pocit podobný jako při nedostatku spánku. (příloha č. 2)

Aktivita 3 – Můj spánek

Lektor rozdává již všem účastníkům čistý kancelářský papír a vyzve je, aby zapsali na jednu polovinu papíru rušivé vlivy spánku a na druhou stranu příznivé vlivy, které se ho skutečně dotýkají. Každý tým získá názorný přehled o převažujících faktorech a uvědomí si případné nedostatky. Svá rozdělení faktorů si zkontrolují na letácích s obrázky: Doporučení pro zdravý spánek. (Příloha č. 3a, 3b)

Závěr:

Lektor poděkuje za pozornost a aktivitu účastníků, zodpoví dotazy, zhodnotí přínos programu, rozdává zdravotně - výchovné materiály. Účastníci obdrží letáky s probíranou tematikou a pracovní listy na procvičování znalostí. (Příloha č. 3a, 3b, 4a, 4b)

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti prevence poruch spánku a péče o zdravý spánek. Očekávaným dlouhodobým efektem programu je snížit rizika spánkové deprivace a vést k pěstování zdravého spánku, který je jedním z důležitých faktorů životosprávy, je **biologickou potřebou a důležitým faktorem v prevenci nesdělných i sdělných onemocnění a k správnému vývoji člověka**. Je třeba zlepšit informovanost, zdravotní osvětu a gramotnost o správném a pravidelném spánku. Účastníci by měli získat přehled o rizicích spánkových poruch a jejich prevenci.

CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci kurzu osvojili doporučení, která jim pomohou ke zdravému spánku, pomohou navodit správné spánkové rituály a snížení rizika poruch spánku a spánkové deprivace.

Cílem interaktivního programu je

- předání informací o spánkových poruchách a jejich vlivu na tělesné i duševní zdraví
- upozornění na význam spánku u hlavních věkových skupin
- uvedení příčin poruch spánku
- doporučení pro zdravý spánek

Spánek je důležitou částí lidského žití. Spaním stráví člověk asi 1/3 svého života. Spánkem rozumíme rytmický, přirozený děj, který je lidskou potřebou a stavem organismu. Je nutný



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

k regeneraci organismu a k funkci řady fyziologických i psychických dějů. Celkově člověk prospí asi třetinu svého života. Špatná kvalita spánku může znamenat vážné zdravotní i socioekonomické problémy. Spánek ale také velmi rychle reaguje na fyziologické i patologické změny organismu (těhotenství, stáří, deprese, chronické nemoci).

CO? (= problém)

- nedostatečná informovanost o rizicích poruch spánku a spánkové deprivace
- upřednostňování nevhodné životosprávy s negativními vlivy na spánek
- zvýšený výskyt rušivých vlivů
- nevhodné spánkové prostředí

PROČ?

- Neprovádí se osvěta v oblasti správné péče o zdravý spánek.
- Ve větší míře se u osob ze sociálně vyloučených lokalit vyskytují rušivé vlivy spánku, nevhodné spánkové prostředí, nevhodná životospráva.
- Nemají informace o správné spánkové hygieně.
- Neznalost v této oblasti může přinášet problémy se spánkem a navazující zdravotní i psychické problémy.
- Nechuť problém se spánkem řešit.
- Neznalost možností, jak problémy se spánkem řešit.

JAK?

- Zvolte vhodné prostředí pro spánek
- Eliminujte rušivé vlivy (hluk, kouření, světlo,...)
- Dodržujte pravidelnou a zdravou životosprávu
- Předcházejte spánkové apnoei
- Informujte se o existenci spánkových laboratoří a konzultací
problémů se spánkem s odborníkem

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis)

- Bagatelizace problému a podceňování problémů v spánkové hygieně.
- Rušivé vlivy při spánku.
- Nevhodné spánkové prostředí.
- Nesprávná životospráva.
- Nedostatečná výchova, nedostatečná míra zodpovědnosti.

Motivy stávajícího chování



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků v oblasti spánkové hygieny.
- Neschopnost uvědomit si, že nevhodná životospráva, rušivé vlivy prostředí a nedodržování důležitých preventivních zásad mohou vést k negativnímu ovlivnění spánku.
- Nedostatek financí vedoucí ke špatnému životnímu stylu.
- Špatné návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace.
- Lhostejnost
- Nekontrolované požívání návykových látek
- Nedostatečná míra zodpovědnosti.
- Prostor, ve kterém cílová skupina žije
- Úroveň vzdělání

Nové požadované chování

- Získají informace v oblasti péče o vhodné spánkové prostředí a klidný spánek.
- Dodržují vhodnou životosprávu a návyky v běžném životě, které jsou důležité pro spánkovou hygienu.
- Správně vedou a vychovávají děti a mládež ke spánkové hygieně.
- Zodpovědně se chovají a snaží se navodit spánkové rituály.
- V případech problémů se spánkem navštíví odborné lékaře ve spánkových laboratořích.

Benefit (okamžitý z nového chování)

- Výchova nové generace, která si osvojí správné návyky a péči o klidný spánek.
- Zvýšení zdravotní gramotnosti v oblasti péče o vhodné spánkové prostředí a klidný spánek.
- Minimalizace rizika vzniku spánkových poruch, spánkové apnoe.

Bariéry (co brání novému chování)

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků v oblasti péče o vhodné spánkové prostředí a klidný spánek.
- Nedostatek financí, špatné vybavení domácnosti.
- Špatné návyky, rizikové vzorce chování, návykové látky, rušivé vlivy.
- Laxnost, nechut' něco měnit, pohodlnost, nezodpovědnost.
- Nechut' řešit problémy se spánkem.
- Toto téma pro ně není důležité
- Uzavřenost komunity



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Covid-19 a jeho vliv na kvalitu spánku

Podle studie Národního ústavu duševního zdraví dochází po onemocnění Covid – 19 ke spánkovým poruchám trvajícím měsíce až roky. Nejčastějším problémem je nespavost, kterou udává více než 60 % účastníků výzkumu a to bez ohledu na závažnost akutního průběhu onemocnění Covid – 19. V souvislosti s prodělanou koronavirovou infekcí se nově mohou objevit i další abnormality, např. náměšičnost, noční můry nebo nadměrně živé sny. Zatím není známo, jak přesně tyto poruchy vznikají – může docházet k poškození nervové soustavy přímým působením viru nebo v důsledku imunitní reakce těla (21).

Při praktické realizaci programů je nutné dodržovat všechna aktuální platná opatření v boji proti Covid - 19.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

POMŮCKY

- Kartičky – Co spánku a prospívá a neprospívá
- Spánkové brýle simulující nedostatek spánku
- Zdravotně výchovný materiál - leták: Doporučení pro zdravý spánek
Pracovní listy na procvičování znalostí

Příloha č. 1 Kartičky – Co spánku a prospívá a neprospívá



Předloha obrázků s kreslenými piktogramy faktorů pro kvalitní a dostatečný spánek.

Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 2 Brýle simulující stav člověka s nedostatkem spánku



Obrázek modelu k P 74



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 3a: Doporučení pro zdravý spánek



Předloha obrázků s kreslenými piktogramy faktorů pro kvalitní a dostatečný spánek.

Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č.3b: Doporučení pro zdravý spánek



Předloha obrázků s kreslenými piktogramy faktorů pro kvalitní a dostatečný spánek.

Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 4a: Pracovní listy na procvičování znalostí

ZDRAVÝ SPÁNEK Číselný kvíz



Uvedené číslice doplňte do textu o spánkové hygieně tam, kde je vynechané místo.



Ideální teplota vzduchu v ložnici pro lepší spánek je v rozmezí až °C.



Pokud potřebujeme pospávat během dne, nemělo by to být déle než min.



Před spaním bychom měli naposledy jíst větší jídlo nejméně hodiny před uložením se ke spánku.



Minimální počet hodin spánku v noci, který odborníci doporučují, jehodin, lépe ale mezi a hodinami.



Odborníky je doporučováno uléhat a vstávat přibližně v podobný čas (i o víkendu), s tolerancí \pm minut.



Minimálněhodin před plánovaným ulehnutím vynechejte nápoje obsahující kofein (kávu, čaj černý, zelený, kolu, energetické nápoje).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 4b: Pracovní listy na procvičování znalostí

Zdravé spaní



- **Přeškrtejte** v tabulce faktory, které neprospívají zdravému spaní.
- **Z nepřeškrtnaných políček vypište** všechna **písmena, která jsou zvýrazněná**.

Z nich sestavte slovo – tajenku (výraz pro zimní spánek zvířat).

KVALITNÍ MATRACE	NOTEBOOK V POSTELI	ALKOHOL
HLUK Z ULICE	POHODLNÉ LŮŽKO	NADMĚRNÉ OSVĚTLENÍ
SUCHÝ VZDUCH	MODRÉ SVĚTLO Z DISPLEJE MOBILU	STRES A OBAVY
KOUŘENÍ	KRÁTKÁ PRO- CHÁZKA 2 HODINY PŘED SPANÍM	BYLINKOVÝ ČAJ
TVRDÝ ALKOHOL	POHÁDKA PRO DĚTI	ENERGETICKÉ NÁPOJE

TAJENKA:

Pracovní listy: Zdravý spánek.

Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zdroje:

1. <https://www.ordinace.cz/clanek/nespavost2/>
2. <https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/poruchy-spanku-383319>
3. <https://www.ordinace.cz/clanek/zdravy-spanek-je-zarukou-zdraveho-starnuti/>
4. <https://www.ordinace.cz/clanek/spanek-a-civilizacni-choroby/>
5. <https://www.ordinace.cz/clanek/spanek-a-civilizacni-choroby/>
6. <https://www.ordinace.cz/clanek/spatny-spanek-zpusobuje-obezitu/>
7. <https://www.ordinace.cz/clanek/vse-o-zdravem-spanku/>
8. <https://zdravi.euro.cz/leky/poruchy-spanku-druhy-priciny-lecba/>
9. <https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/poruchy-spanku-383319>
10. https://www.wikiskripta.eu/w/Poruchy_sp%C3%A1nku
11. <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>
12. <https://hygiena.szu.cz/pdfs/hyg/2012/01/04.pdf>
13. https://is.muni.cz/th/uiyf3/Psychohygiena_spanku_zaku.pdf
14. <https://www.mzcr.cz/nepriznive-ovlivneni-spanku/>
15. <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>
16. https://is.muni.cz/th/uiyf3/Psychohygiena_spanku_zaku.pdf
17. <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>
18. <https://www.resmed.cz/doporuceni-pro-dobry-spanek>
19. <https://www.lekarna-melnik.cz/clanky/spanek-a-psychika/24-nespavost-nejcastejsi-porucha-spanku.html>
20. <https://www.praktickelekarenstvi.cz/savepdfs/lek/2009/01/04.pdf>
21. <https://www.denik.cz/zdravi/spanek-covid-poruchy-zdravi-20220811.html>



Příloha č. 5:

Odborné texty pro lektora

Úvod:

Spánek je důležitou částí lidského žití. Spaním stráví člověk asi 1/3 svého života. Spánkem rozumíme rytmický, přirozený děj, který je lidskou potřebou a stavem organismu. Je nutný k regeneraci organismu a k funkci řady fyziologických i psychických dějů. Celkově člověk prospí asi třetinu svého života. Špatná kvalita spánku může znamenat vážné zdravotní i socioekonomické problémy. Spánek ale také velmi rychle reaguje na fyziologické i patologické změny organismu (těhotenství, stáří, deprese, chronické nemoci).

1/ Spánek a poruchy spánku

Spánek je také stav organismu, kdy se snižují reakce na vnější podněty, zpomaluje a minimalizuje se pohyb a objevují se změny aktivity mozku. Dle záznamu těchto změn na elektroencefalografii dělíme spánek na dva druhy – spánek REM a spánek NREM. U mladých jedinců se spánek v noci sestává ze 4-6 cyklů NREM a REM spánku, s věkem ubývá hlubokého spánku a přibývá kratších probouzení. Stav organismu bez spánku se říká bdělost. (20)

Poruchy spánku jsou v populaci velice časté a mohou se vyskytovat v každém věku. Epidemiologické studie uvádějí spánkové obtíže až u 40 % dospělých osob. Bývají reakcí na stres, užívání některých léků či nesprávný životní styl, někdy se však mohou vyskytovat jako doprovodný příznak jiných zdravotních obtíží. Proto je zejména u déletrvajících problémů nutné provést pečlivou diagnostiku.

Poruchy spánku se dělí dle Mezinárodní klasifikace poruch spánku na:

- I. Insomnie (nespavost)
- II. Poruchy dýchání ve spánku (spánková apnoe)
- III. Hypersomnie (nadměrná spavost)
- IV. Poruchy cirkadiálního rytmu (porucha časování spánku během dne)
- V. Parasomnie
- VI. Abnormní pohyby vázané na spánek
- VII. Izolované příznaky, varianty normy a další poruchy spánku
- VIII. Jiné poruchy spánku

Nejčastější poruchou spánku je **nespavost**. Jde o stav, kdy je spánek pro člověka neosvěžující, nedostačující, přerušovaný či obtížně dosažitelný. Zároveň snižuje kvalitu denního fungování, zhoršuje psychický stav a může vést k dalším zdravotním obtížím. Podle WHO se za nespavost považuje ztížené usínání (trvajících déle než 30 minut), opakované noční buzení (3x za noc nebo vícekrát), předčasné ranní probouzení a neschopnost znovu usnout, nekvalitní spánek více než 3x týdně po dobu delší než 1 měsíc. Přechodný výskyt obtíží trvá zpravidla



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

několik nocí a bývá reakcí organismu na aktuální stresový podnět. Za akutní nespavost bývá považována délka nespavosti maximálně po dobu 1 měsíce. Pokud obtíže pokračují déle než 1 měsíc, jedná se o chronickou nespavost (8,9).

Opakem nespavosti je široká skupina poruch charakterizovaná **zvýšenou denní spavostí**.

Může jít o neschopnost udržet bdělost a pozornost během obvyklé doby bdělosti nebo o krátkodobé záchvaty náhlého spánku, nadměrnou potřebu spánku s velmi obtížným probouzením a další. Typická je nadměrná spavost, kdy pacienti nejsou schopni udržet bdělý stav a pozornost, přestože jejich noční spánek bývá prodloužený. Denní ataky usínání bývají poměrně dlouhé, ale po probuzení únava stále přetrvává. Podle příčiny vzniku obtíží se může jednat o neurologická onemocnění spánku nebo bývají příznakem jiné choroby, jako je například cukrovka, deprese, epilepsie nebo encefalitida (8, 10).

K poměrně častým problémům patří **poruchy dýchání vázané na spánek**. Nejčastější je syndrom spánkové apnoe, který se vyskytuje až u 10 % populace, především u mužů středního a vyššího věku. Dochází při něm k opakovanému přerušení pravidelného dýchání během spánku, s dechovou pauzou nejméně 10 sekund a opakováním aspoň 5x za hodinu spánku. Důsledkem je zvýšená únava, bolesti hlavy a poruchy soustředění. Neléčené obtíže vedou k hypertenzi, aterosklerotickým změnám, zvyšuje se riziko infarktů, cévních mozkových příhod a metabolického syndromu. Zlepšení lze dosáhnout zanecháním kouření a odstraněním nadváhy či obezity (8, 10).

Mezi další poruchy spánku patří **abnormální pohyby vázané na spánek**. Nejčastěji se vyskytuje syndrom neklidných nohou. Dochází při něm k nepříjemným, často až bolestivým pocitům v dolních končetinách. Objevují se v klidu před usnutím, někdy i v průběhu noci a nutí ke stálým pohybům. Usínání tak bývá zdlouhavé s následnou denní ospalostí. Syndrom neklidných nohou se objevuje především u starších osob, v těhotenství, při anémii nebo při neurologických problémech (8,9).

Poruchy cirkadiálního rytmu jsou poměrně častou skupinou spánkových obtíží. Vznikají při odchylkách v načasování a délce spánku, což vede k poruchám vlastních biologických rytmů v důsledku spánkového cyklu vynuceného vnějším prostředím. Patří sem např. pásmová nemoc při interkontinentálních letech, předsunuté nebo zpožděné fáze spánku, kdy člověk chodí spát velice brzy večer nebo pozdě v noci a narušený spánkový rytmus bývá i u směnného provozu. U těchto poruch se často vyskytuje nespavost v době, kdy by měl člověk usínat, časté probouzení ze spánku a obtížné vstávání, únava, ospalost, poruchy paměti a koncentrace (8).

Během usínání nebo ve spánku se objevuje celá řada dalších poruch. Patří sem např. spánková obrna, náměsícnictví, noční děsy, noční můry, halucinace, skřípání zuby, noční pomočování. Zatímco tyto poruchy souvisí u dětí s jejich vývojem, v dospělosti bývají obvykle vyvolané emočními vlivy (8, 10)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Metody vyšetřování poruch spánku:

- Anamnéza – rozhovor lékaře s pacientem a partnerem, který s vyšetřovaným sdílí ložnici (chrápání, nepravidelnosti dýchání, zvláštnosti při spánku)
- Dotazníkové šetření – spánkový kalendář, škála spavosti, PSQI dotazník
- Vyšetřovací metody – např. polysomnografie (sleduje EEG, pohyby hrudníku a břicha, zásobení kyslíkem, dýchání ústy či nosem) nebo aktigrafie (snímání pohybu končetin při spánku a v bdělosti). (20)

2/ Vliv poruch spánku na fyzické a psychické zdraví

Spánek je důležitý pro regeneraci tělesných i duševních sil. Aby organismus dobře fungoval, je nutná dostatečná délka, hloubka a nepřerušovanost spánku. Jeho nedostatek vede ke změnám podobným stárnutí, dochází k urychlení průběhu některých chronických onemocnění (1). Spánková tematika se celosvětově stává jednou z oblastí preventivní medicíny (2).

Spánek má velký vliv na správné fungování mozku a psychiku. Během spánku dochází k odplavování toxických látek z mozku a tím snižování rizika některých degenerativních onemocnění, např. Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby (3). Například u Alzheimerovy choroby se riziko onemocnění v případě spánkových poruch zvyšuje 3 až 5x (4). Nedostatečný spánek je spojován i s chronickou únavou, poruchami paměti, labilitou nálad a rozvojem psychických poruch např. deprese.

Společným podkladem většiny spánkových poruch jsou časté probouzení reakce, které vedou k vyplavování stresových hormonů (zejména kortizolu) a k urychlení aterosklerotických změn, zvyšují se i zánětlivé parametry. Důsledkem je zvýšené riziko kardiovaskulárních komplikací (infarktů, cévních mozkových příhod). Riziko vzniku infarktů a mozkových příhod může ale zvyšovat i dlouhý odpolední spánek, který trvá dvě až čtyři hodiny. Naopak prospěšné je pro tělo čtvrt hodinové či dvacetiminutové zdřímnutí (5).

Spánek ovlivňuje běžné biorytmy, je důležitý pro řízení hormonálních a metabolických pochodů včetně udržování přiměřené tělesné hmotnosti. Rovnováha některých hormonů vylučovaných ve spánku brání vzniku obezity, cukrovky a metabolického syndromu (3, 4). Studie prokazují, že nedostatečný spánek zřejmě narušuje hormony, které řídí hlad, chuť k jídlu a pocit plnosti. Objevují se také nové důkazy o přímém vlivu nedostatku spánku na základní metabolismus a tělesný poměr tuků a svalů – nedostatek spánku pravděpodobně redukuje bílkoviny, které jsou základní stavební složkou svalů, dochází tak ke snížení svalové hmoty (6).

Spánek má vliv na imunitní reakce, je určitou ochranou i před vznikem nádorových procesů. Studie potvrdily např. zvýšené riziko rakoviny prsu, prostaty či tlustého střeva u pracujících v třísměnném provozu (3, 4).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Během spánku by mělo dojít k dostatečné regeneraci páteře a kloubů. Chronické vertebrogenní potíže mohou nastat při nesprávném výběru matrace a polštáře. S tím souvisí také možnost alergických a dermatologických problémů v případě výskytu roztočů v matraci nebo přestupem škodlivých látek do těla při kontaktu s kůží (7).

Okamžitý nebo dlouhodobý nedostatek spánku ovlivňuje ve svých konečných důsledcích celkovou mortalitu i zvýšeným počtem dopravních nehod a průmyslových pracovních úrazů (1).

3/ Význam spánku u hlavních věkových skupin

Spánek je důležitý v každém věku, i když se obvykle s věkem potřeba spánku snižuje. Změny v potřebě spánku mohou signalizovat různá onemocnění. Spavost a únava může být spojena např. s anémií, nedokrevností mozku nebo se sníženou funkcí štítné žlázy. Nespavost, jak bylo řečeno, se může pojít s různými chorobami (obezita se spánkovou apnoí, hormonální poruchy, metabolické poruchy, bolesti) či psychickými faktory (stres, frustrace, excitace).

V novorozeneckém období je potřeba spánku největší (15 – 17 hodin), kojenci potřebují spát asi 12-14 hodin a u batolat se potřeba snižuje asi o 1 hodinu. Všechny tyto věkové kategorie potřebují tedy i spánek přes den. U předškolních dětí je časové minimum 10 – 12 hodin. Je nutné pro regeneraci při fyzické aktivitě i pro rozvoj kognitivních funkcí (myšlení, logické uvažování). Děti ve školním věku by měly spát asi 10 hodin s tím, že v pubertě se doporučuje spát alespoň 9 hodin denně kvůli probíhajícím hormonálním změnám a zvýšené potřebě energie. U adolescentů má hluboký spánek vliv na vylučování růstového hormonu i steroidních hormonů a např. u chlapců, pokud spí méně než 7 hodin, se může snížit produkce spermií až o 1 třetinu. U adolescentů se snižuje čas REM spánku na 1,5 – 2 hodiny podobně jako je tomu u dospělých a stejně jako dospělí mají adolescenti sklony usínat déle a déle se probouzet, což studijní povinnosti nedovolují a dochází ke spánkové deprivaci.

Dospělí potřebují spánek pro regeneraci po psychické i fyzické stránce i pro správné fungování imunitního systému. Statistiky uvádějí, že asi 68% dospělých spí 7,5 hodin denně 16 % spí více než 8,5 hodiny a 16 % méně než 6,5 hodiny. U seniorů je potřeba spánku menší či stejná (zhruba 6-7 hodin). Mění se doba, kdy senioři spí. Noční spánek se zkracuje a prodlužuje se spánek během dne. Ve stáří se více objevují krátké časové úseky spánku trvající několik vteřin – tzv. mikrospánek. Asi polovina lidí nad 65 let trpí spánkovými problémy.

Zvláštnosti spánku dospívajících

Jak bylo řečeno, tato skupina obyvatelstva má ještě poměrně vysokou potřebu spánku, kterou většinou nesplňuje (8,5 – 9 hodin denně). Mladí většinou usínají po 23. hodině, a pokud mohou, vstávají později. Řada výzkumů dokázala, že většina dospívajících spí kratší dobu, než je jejich potřeba. To způsobuje ospalost a únavu během dne. Obvykle o víkendech se toto chování ještě prohlubuje, chodí spát ještě později, ale i později vstávají. To může narušit



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

pravidelnost spánku i ostatní životosprávy, zhoršuje se kvalita spánku (problémy s usínáním, probouzením se během spánku). To může ovlivnit schopnost se soustředit, schopnost učení, řešení problémů, zhoršuje se zapomínání a chybovost, může se objevit ztráta motivace. Může se objevit hyperaktivita, náladovost, deprese, agresivita i jiné nevhodné reakce. Může se objevit přejídání či jiné výživové problémy včetně sklonu k poruchám příjmu potravy. Horší kvalita spánku a následná únava může také vést k vyššímu užívání kofeinu, nikotinu, alkoholu i např. nelegálních drog. Zároveň se snižuje imunita, což se může podílet na vzniku nemocí, přibývá úrazů a dopravních nehod.

Rodiče adolescenta by se měli zabývat spánkovými potřebami svých dětí a mluvit s nimi o jejich spánkových potřebách, vést je k dodržování pravidelného spánkového režimu. Měli by pro své ratolesti připravit vhodné spánkové prostředí včetně usměrnění času používání PC, televize či mobilu. (11,12,13)

4/ Příčiny poruch spánku, nevhodné spánkové prostředí, rušivé vlivy při navození spánku

- **Zdravotní problémy:**
 - Psychiatrické či neurologické onemocnění
 - Jiné onemocnění (srdeční onemocnění, hypertenze, alergie, bolest, infekce, metabolická či hormonální onemocnění)
 - Menopauza (hormonální změny mohou znamenat poruchy spánku)
 - Obezita (zhoršené dýchání, tlak na bránici)
 - Zvětšená prostata, nucení k močení, pomočování
 - Používání některých léků
 - Psychické problémy
- **Nevhodná životospráva:**
 - Konzumace „těžkých jídel“ (tučných, kalorických), přejídání, vysoké dávky kofeinu, alkoholu, nikotinu či jiných drog a povzbuzujících prostředků)
 - Špatná duševní hygiena (stresy, problémy, strach, životní změny..)
 - Změna prostředí (cestování, časový posun), směnný provoz
- **Nevhodné spánkové prostředí**

V ložnici by mělo být vyvětráno, správná teplota do maximálně 21 stupňů Celsia. Vlhkost vzduchu by měla být 45 – 65% pro správné zvlhčení sliznic dýchacího traktu.

- **Rušivé vlivy při navození spánku**
 - **Hluk**



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Rušivým vlivem ve spánku a při navození spánku je nejčastěji hluk. Bývá to hluk z venkovního prostředí z dopravy, restauračních zařízení atd. Hluk negativně působí zejména ve fázi usínání, při spánku snižuje fázi REM. To může způsobit zvýšení krevního tlaku, změny v dýchání, zúžení cév a zrychlení tepové frekvence. Při narušeném spánku se objevuje ve dne únava, rozmrzelost, špatná nálada, bolest hlavy, snížení výkonnosti. Nastupuje stres. Podle vědeckých poznatků rozdělujeme rušení spánku na slabé, střední a silné.

- Světlo

Dalším rušivým faktorem může být světlo. Pokud se jedná o světlo z ulice, je možno ho redukovat zatemňovacími závěsy na oknech. Eliminovat je třeba i světlo z počítače či mobilního telefonu – tzv. modré světlo. Zpomaluje se vyplavování melatoninu a tím i navození spánku. Nejlepší je všechna taková zařízení na noc vypnout. Před spaním není ani vhodné pracovat na PC či surfovat po internetu. (14,15,16)

5/ Doporučení pro zdravý spánek

- Zkuste nastavit pravidelný čas usínání, dodržujte ho každý den. Bude se Vám lépe usínat.
- Každý jedinec má odlišnou potřebu spánku, v dospělosti někomu stačí 6 hodin, jiný potřebuje třeba 8 hodin. Najděte svoji potřebu, kdy vstáváte odpočatí.
- Pobývejte více venku na přirozeném světle, které pomáhá tvořit hormon melatonin, který je důležitý pro zdravý spánek. Přes den se snažte být aktivní, lépe se pak večer usíná.
- Pečujte o správné prostředí pro spaní. V ložnici by mělo být vyvětráno, správná teplota do maximálně 21 stupňů Celsia. Vlhkost vzduchu by měla být 45 – 65% pro správné zvlhčení sliznic dýchacího traktu.
- Upravte životosprávu – večer omezte porci jídla – nepřejídejte se, nekonzumujte kofeinové nápoje, silné čaje, čokoládu a sladkosti, nekuřte a nepijte alkohol před spaním (minimální odstup před spaním, jsou 4 hodiny).
- Přes den pěstujte přiměřenou pohybovou aktivitu, ne však těsně před spaním. To již se jen projděte nebo se nenáročně protáhněte.
- Nespěte v dospělosti během dne. Pokud si potřebujete ve dne odpočinout, nemělo by to být na déle než 45 minut.
- Snižte možnost rušení spánku hlukem lze omezit tyto vlivy zakoupením molitanových ušních ucpávek v lékárně.
- Snižte možnost rušení spánku světlem – nepoužívejte mobily, počítače v místnosti pro spánek, světlo z ulice zastíňte např. závěsy na oknech. Před spánkem omezte práci na PC a surfování na mobilu.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Důležitá je i volba vhodné matrace, měkká povolí prověšení páteře, tvrdá může negativně ovlivnit prokrvení. Zvolte kvalitní polštář, který podepře krční páteř. Použijte čisté a pohodlné ložní prádlo (volte antialergické a antimikrobiální).
- Postel používejte pouze ke spaní. Nejezte v posteli, nepracujte v ní, nemějte v ložnici televizi.
- Před spaním nemyslete na vážnější problémy, zapomeňte na stres, hádky a starosti. Zkuste mysl zaměřit na nějaké banální problémy – např. co si vezmu zítra na sebe nebo kam se vydám v neděli na výlet, co budu vařit. Pokud spánek nepřijde, projděte se, zkuste přečíst pár stránek nudného čtení nebo si pustit tichou klidnou hudbu či si dopřát koupel.
- Před spaním lze vypít bylinný čaj se zklidňujícím účinkem (meduňka, kozlík), děti usínají a zklidňují se při přečtení pohádky či se svými plyšovými mazlíčky.
- Pokud trpíte nespavostí či jinými poruchami spánku, obraťte se na svého lékaře či spánkovou laboratoř. (17,18,19)