

## ***Pagjumësia në kujdesin paliativ: Informacion për pacientët dhe kujdestarët***

Problemet e gjumit janë të zakonshme tek njerëzit me sëmundje të avancuar dhe janë të rëndësishme për t'u trajtuar. Vështirësia e gjumit mund të shkaktohet nga një kombinim i shumë faktorëve si dhimbja, nevoja për të shkuar shumë shpesh në tualet ose depresioni. Nëse simptomat fizike po ndikojnë në gjumin, ose nëse këshillat nuk ndihmojnë, është e rëndësishme të diskutoni problemet e gjumit me një mjek.

Çdo person ka nevojë për një sasi të ndryshme gjumi. Qëllimi është të ndiheni vigjilent shumicën e ditës.

### **Këshilla praktike për gjumë cilësor**

#### **Mjedisi**

- Mundohuni të largoni shpërqendrimet nga dhoma e gjumit.
- Idealisht ndaloni ekranet e shndritshme të kompjuterëve, telefonave dhe televizorëve një ose dy orë para gjumit, pasi ato shtypin prodhimin e melatoninës - hormoni që ndihmon gjumin.
- Konsideroni një maskë për sy ose kufje veshi.
- Temperatura e dhomës është gjithashtu e rëndësishme pasi të qenit shumë i ftohtë ose shumë i nxehtë mund të prishë gjumin.

#### **Ankthi për gjumin**

- Shqetësimi për gjumin mund t'i mbajë njerëzit zgjuar. Teknikat e relaksimit mund të ndihmojnë.
- Nëse nuk mund të flini, është më mirë të ngriheni, provoni një pije të ngrohtë (pa sheqer apo kafeinë) dhe kthehuni në shtrat kur ndiheni më të përgjumur.
- Nëse problemet e gjumit vazhdojnë për më shumë se një muaj, terapia konjitive e sjelljes (CBT) mund të ndihmojë.

#### **Mënyra e jetesës**

- Dremitja mund të jetë e pashmangshme, por mund të zvogëlojë kërkesat e gjumit gjatë natës.
- Ushqimi dhe pijet që përmbajnë kafeinë ose sheqer mund të përkeqësojnë pagjumësinë dhe duhen shmangur në mbrëmje.
- Alkooli shpesh dëmton cilësinë e gjumit.

#### **Mjekimi**

- Ilaçet qetësuese për gjumë funksionojnë më mirë nëse nuk merren çdo natë.
- Melatonina është veçanërisht e dobishme për të rivendosur orën e trupit (dmth. në gjumë gjatë gjithë natës dhe zgjuar gjatë gjithë ditës).

- Disa njerëz gjejnë të dobishme ilaçe të ndryshme bimore, si p.sh. livando - këto ia vlen të provohen gjithmonë.