**Onkologické onemocnění ovlivňuje spánek**

*Tisková zpráva*

Praha 16.11.2020 **Amelie, z.s. realizovala dotazníkové šetření mezi onkologicky nemocnými v ČR a má již první výstupy. Z výzkumů v zahraničí vyplývá, že problémy s nespavostí zažívá více než polovina lidí, kteří mají či měli rakovinu. Relevantní informace v České republice dosud chyběly, nyní se situace mění. Výsledky naznačují, že jsme na tom velmi podobně. Spánek je téma, které by nemělo zůstávat stranou.**

Ačkoliv většina pacientů před zjištěním onkologické diagnózy neměla se spánkem žádné obtíže (téměř tři čtvrtiny), po vyslechnutí si diagnózy se tento poměr obrátil, a to tak, že u 70% pacientů došlo ke zhoršení spánku, u čtvrtiny se spánek nezměnil a u 6% se spánek zlepšil. Zdá se, že problémy se spánkem souvisí s věkem pacienta (vrchol problémů se spánkem kulminuje ve věku 50-59 let, poté se frekvence problémů výrazně snižuje); dobou od sdělení diagnózy (pacienti, kteří se svou diagnózu dozvěděli před více než šesti lety častěji tvrdí, že se jejich spánek nezměnil); a tím, s kým žili ve společné domácnosti v době sdělení diagnózy (horší spánek deklarují pacienti žijící s nezletilým dítětem).

Většina pacientů uvádí, že během posledního měsíce zaznamenali problémy se spánkem třikrát, nebo víckrát za týden, což si již zaslouží pohled odborník a pravděpodobně se projevuje v běžném fungování. Přitom polovina dotazovaných o obtížích se spánkem se svým lékařem vůbec nemluvil a většina onkologů se ani na spánek zřejmě neptá. Všechny obtíže se spánkem (probouzení se uprostřed noci a nemožnost usnout, únavu po probuzení, neschopnost usnout a příliš brzké probuzení) se nejčastěji týkají těch, kteří procházejí aktivní léčbou anebo obtížemi se spánkem trpěli již před diagnózou.

Online dotazníkové šetření probíhalo během letních měsíců tohoto roku a zapojilo se do něj 400 onkologicky nemocných - těch, kdo prochází či prošli onkologickou léčbou. Výstupy nejsou reprezentativní vzorek české onkologické populace, nicméně díky relativně vysokému počtu respondentů lze s výsledky pracovat a částečně je zobecnit. Jsou sondou do současné situace v ČR a naznačují, že je situace obdobná jako v zahraničí.

Lidé obecně obtíže s nespavostí často podceňují a odkládají hledání řešení, u onkologicky nemocných to není jiné a přesto a možná právě proto se tomu nevěnuje pozornost, kterou by si dopady obtíží se spánkem zasloužily.

**Pro více informací kontaktujte:**

Michaela Čadková Svejkovská

amelie@amelie-zs.cz

tel: 608 458 282

Amelie se již od roku 2006 věnuje psychosociální pomoci onkologicky nemocným a jejich blízkým. Vizí Amelie je, aby rakovina byla vnímána „jen“ jako součást života a své poslání vidí v tom, že pomáhá žít život s rakovinou. Více informací o publikacích a neziskové organizaci Amelie, z.s. lze nalézt na oficiálních webových stránkách [www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz).

**Ilustrační foto:** freefoto unsplash.com

 <https://unsplash.com/photos/rUc9hVE-L-E>

 <https://unsplash.com/photos/6sNQftdA3Zs>

**Užitečné odkazy:**

Více informací o výzkumu spánku Amelie, z.s. - <https://www.amelie-zs.cz/Amelie-spanek>

Více informací o nespavosti - <https://www.denspanku.cz/>

Spánkem proti rakovině – kvíz <https://www.linkos.cz/onkologicka-prevence/zasady-zdraveho-zivotniho-stylu/spanek/spankem-proti-rakovine-kviz-s-vysvetlenim/>

<https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/trouble-sleeping>

<https://www.cancer.net/blog/2016-05/8-steps-restful-nights-sleep-when-you-have-cancer>