



## Onkologické onemocnění ovlivňuje spánek

*Tisková zpráva*

Praha 16.11.2020 Amelie, z.s. realizovala dotazníkové šetření o spánku 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 čeští onkologičtí pacienti na tom jsou velmi podobně jako ti zahraniční. Spánek je téma, které by nemělo zůstat stranou.

Ačkoliv většina pacientů z výzkumu před zjištěním onkologické diagnózy neměla se spánkem žádné obtíže, 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 se třemi faktory: 1. věkem pacienta - vrchol problémů se spánkem kulminuje ve věku 50-59 let, poté se frekvence problémů výrazně snižuje; 2. dobou od sdělení diagnózy - pacienti, kteří se svou diagnózu dozvěděli před více než šesti lety častěji tvrdí, že se jejich spánek nezměnil; 3. 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 a vícekrát za týden, což se pravděpodobně projevuje v běžném fungování a zasluhovalo by pohled odborníka. Přitom, jak z výsledků vyplývá, polovina dotazovaných o obtížích se spánkem se svým lékařem vůbec nemluvila a většina onkologů se ani na spánek samovolně neptá. Všechny obtíže se spánkem (probouzení se uprostřed noci a nemožnost usnout, únava 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 bezmála 400 onkologicky nemocných - těch, kdo právě prochází či dříve prošli onkologickou léčbou. Výstupy nereflktují reprezentativní vzorek české onkologické populace, nicméně díky poměrně vysokému počtu respondentů lze s výsledky pracovat a částečně je zobecnit. Jsou ojedinělou sondou do současné situace v ČR a jasně 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, takovou jakou by si dopady obtíží se spánkem zasloužily.

### Pro více informací kontaktujte:

Michaela Čadková Svejková

[amelie@amelie-zs.cz](mailto:amelie@amelie-zs.cz)

tel: 608 458 282



## psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké

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 z 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>