



psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké

Jak spí onkologicky nemocní v ČR?

Tisková zpráva

Praha 16.7.2020 Amelie, z.s. se chce dotazníkovým šetřením podívat na spánek onkologicky nemocných v ČR. Z výzkumů v zahraničí totiž vyplývá, že problémy s nespavostí zažívá více než polovina lidí, kteří mají či měli rakovinu. Relevantní informace v České republice však nejsou dostupné a tak je toto téma trochu stranou zájmu. Přitom spánek je jednou ze základních potřeb člověka.

V těchto dnech se startuje online dotazníkové šetření, do kterého se může zapojit každý člověk, který prochází nebo prošel onkologickou léčbou a to bez ohledu na stadium nemoci, diagnózu nebo pohlaví. Stačí vyplnit dotazník [na tomto odkazu](#)/odkaze níže. Výsledky dotazníku budou k dispozici na podzim 2020 a poslouží k další podpoře onkologicky nemocných. Spánek je totiž téma, které by se nemělo nechávat stranou.

Spánek, regenerace a zdraví jsou tři činitele, které mají pro každého jasnou souvislost. Pro nemocné je kvalitní spánek o to důležitější, o co složitěji je dosažitelný. Nespavostí trpí podle různých odhadů 10-15% lidí, u onkologicky nemocných je to až 75%. Řešení nespavosti je mnoho, ale ne všechna jsou dosažitelná anebo dlouhodobá. Také lidé obtíže s nespavostí často podceňují a odkládají hledání řešení. Přitom následky nespavosti zasahují mnoho vrstev fungování člověka od fyzické, přes psychickou až po sociální. Dopady nespavosti se dají vyčíslit i ve společnosti např. v následcích úrazů či chybovosti.

Krátkodobá nespavost se u člověka projevuje sníženou pozorností a soustředěním, zvýšenou ospalostí během dne, zhoršením výkonnosti, výkyvy nálad a podrážděností. V dlouhodobém horizontu pak má nespavost hlubší dopady, k nimž patří například snížení imunity, zhoršení paměti či zvýšená možnost příznaků deprese a úzkosti, výskytu cukrovky typu II. nebo obezity. Dlouhodobé obtíže se spánkem také vedou sekundárně k různým událostem spojeným s celkovým stavem unaveného organismu. Mezi ně patří nehody a úrazy, ať už pracovní nebo například pády (u seniorů to je jeden z nejčastějších důvodů hospitalizace) a k sociálním obtížím, které se projevují negativně jak v rodinách a partnerstvích, tak v práci.

Onkologicky nemocní jsou ve zvýšené psychické, fyzické i sociální zátěži a kvalitní spánek je pro ně důležitý. Řešení nespavosti či jiných obtíží se spánkem má své opodstatnění a je jen ke škodě, pokud se jim nepřikládá dostatečná váha. Právě vstupní výzkum na téma spánku u onkologicky nemocných v ČR se chce podívat hlouběji na to, jaký náhled na spánek mají sami onkologicky nemocní, jak jsou jejich obtíže se spánkem v řešení a zda a případně co, se v této oblasti může zlepšit.

Pro více informací kontaktujte:

Michaela Čadková Svejková

amelie@amelie-zs.cz

tel: 608 458 282



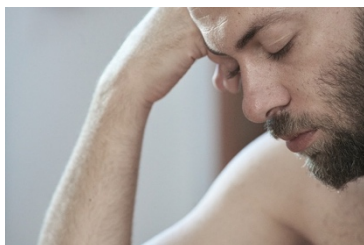
psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké

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.

YouTube pozvánka k výzkumu od psycholožky Amelie:

<https://youtu.be/SjI94UWfJLg>

Ilustrační foto: freefoto pixabay.com



<https://pixabay.com/cs/photos/muž-paže-vousy-hlava-pohled-spát-3730041/>



<https://pixabay.com/cs/photos/postel-spánek-holka-b%C3%ADlá-unavený-945881/>

Užitečné odkazy:

Odkaz na dotazník Amelie o spánku - <https://www.amelie-zs.cz/dotaznik-spanek/>

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>