

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

## **Πτυχιακή Εργασία**

Επίδραση αυπνίας στην Υγεία και την Ποιότητα  
Ζωής των Ηλικιωμένων

Ραφαέλλα Νικολάου

Λεμεσός 2022

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

## **Πτυχιακή Εργασία**

Επίδραση αυπνίας στην Υγεία και την Ποιότητα  
Ζωής των Ηλικιωμένων

Ραφαέλλα Νικολάου

Κα. Ιωάννα Φράγκου

Λεμεσός 2022

## **Πνευματικά δικαιώματα**

Copyright © Όνομα, επίθετο Ραφαέλλα Νικολάου, 2022

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής διατριβής από το Τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όσους βοήθησαν και μου συμπαραστάθηκαν στην εκπόνηση αυτής της πτυχιακής εργασίας. Ιδιαίτερα την καθηγήτρια μου, κα. Ιωάννα Φράγκου.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Εισαγωγή:** Οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα στην καθημερινότητα τους που αφορούν τις φυσιολογικές αλλαγές της γήρανσης αλλά και επιπτώσεις από διάφορες χρόνιες ασθένειες. Σε αρκετές περιπτώσεις τα διάφορα προβλήματα που επέρχονται με την ηλικία έχουν ως αποτέλεσμα να παρουσιάζουν αυπνία.

**Σκοπός:** Σκοπός της παρούσας εργασίας υπήρξε η διερεύνηση της επίδρασης της αυπνίας στην Υγεία και την Ποιότητα Ζωής των Ηλικιωμένων.

**Υλικό και Μέθοδος:** Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η αναζήτηση της σχετικής ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (EMBASE, MEDLINE, CI-NAHL) με λέξεις κλειδιά (Insomnia, Elderly, Quality of Life) σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς.

**Αποτελέσματα:** Η αναζήτηση κατέληξε σε 10 μελέτες, κατά την περίοδο 2010-2020, που πληρούσαν τα προκαθορισμένα κριτήρια. Μέσα από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε πως περίπου οι μισοί ηλικιωμένοι έρχονται αντιμέτωποι με την αυπνία. Η αυπνία επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητα και μειώνει το επίπεδο της Ποιότητας Ζωής.

**Συμπεράσματα:** Η αυπνία αποτελεί ένα σημαντικό και συχνό πρόβλημα στους ηλικιωμένους. Οι επιπτώσεις της αυπνίας είναι πολυδιάστατες και πρόκειται για ένα πρόβλημα που πρέπει να διερευνάται συστηματικά στους ηλικιωμένους και να εφαρμόζονται οι κατάλληλες παρεμβάσεις όπου χρειάζεται.

**Λέξεις-κλειδιά:** Αυπνία, Ηλικιωμένοι, Ποιότητα Ζωής (Insomnia, Elderly, Quality of Life).

## ABSTRACT

**Introduction:** The elderly face many problems in their daily lives related to the physiological changes of aging but also the effects of various chronic diseases. In many cases the various problems that come with age result in insomnia.

**Aim:** The aim of this study was to investigate the effect of insomnia on the Health and Quality of Life of the Elderly.

**Material and Method:** The method used was to search the relevant Greek and international literature in electronic databases (EMBASE, MEDLINE, CI-NAHL) with keywords (Insomnia, Elderly, Quality of Life) in all possible combinations.

**Results:** The search resulted in 10 studies, during the period 2010-2020, that met the predefined criteria. Through the literature search it was found that about half of the elderly are faced with insomnia. Insomnia significantly affects daily life and reduces the level of Quality of Life.

**Conclusions:** Insomnia is a significant and common problem in the elderly. The effects of insomnia are multidimensional, and it is a problem that should be systematically investigated in the elderly and appropriate interventions should be applied where needed.

**Keywords:** Insomnia, Elderly, Quality of Life (Insomnia, Elderly, Quality of Life).