

Ύπνος

Πληροφορίες για οικοτρόφους ιδρυμάτων, την οικογένεια και τους φροντιστές



Ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την καλή υγεία.

Η έλλειψη επαρκούς ύπνου επηρεάζει την υγεία σας. Μπορεί επίσης να επηρεάσει πόσο καλά μπορείτε να κάνετε καθημερινές εργασίες.

Οι συνήθειες του ύπνου μας αλλάζουν καθώς μεγαλώνουμε. Μπορεί να είναι δυσκολότερο να έχετε καλό βραδινό ύπνο όταν είστε μεγαλύτεροι.

Ορισμένες ιατρικές καταστάσεις επηρεάζουν τον ύπνο σας και κάποιες διαταραχές ύπνου είναι πιο συχνές στην μεγαλύτερη ηλικία.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βελτιώσετε τον ύπνο σας χωρίς να παίρνετε φάρμακα.

Ενδείξεις ότι ίσως έχετε πρόβλημα ύπνου

- Δεν μπορείτε να κοιμηθείτε.
- Δεν μπορείτε να παραμείνετε κοιμισμένοι.
- Ξυπνάτε νωρίς και δεν μπορείτε να ξανακοιμηθείτε.
- Αίσθημα υπνηλίας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Τρόποι για να κοιμάστε καλύτερα

- Κάντε περισσότερη άσκηση και δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό δε χρειάζεται να γίνεται σε τάξη ή με ομάδα. Το περπάτημα και να κάνετε συνηθισμένα πράγματα μετράνε.
- Ενημερώστε το προσωπικό εάν πονάτε, έχετε προβλήματα με την αναπνοή σας ή άλλα προβλήματα υγείας σας κρατούν ξύπνιους.
- Δοκιμάστε να σηκώνεστε από το κρεβάτι την ίδια ώρα κάθε ημέρα. Αυτό σας βοηθά να ρυθμίσετε το ρολόι του σώματός σας.
- Ανάψτε τα φώτα στο δωμάτιό σας το πρωί ή εάν μπορείτε αφήστε να μπει πρωινός ήλιος.
- Πάρτε ένα μεσημεριανό υπνάκο πριν από τις 3.00 μ.μ. και όχι περισσότερο από 45 λεπτά. Αργότερα ή περισσότερος ύπνος μπορεί να οδηγήσει σε ανήσυχο ύπνο τη νύχτα.
- Ρωτήστε το γιατρό σας ή το προσωπικό να ελέγξουν εάν κάποιο από τα φάρμακα που παίρνετε σας προκαλεί διαταραχές ύπνου.
- Αποφεύγετε το τσάι και τον καφέ, το κάπνισμα ή να πίνετε αλκοόλ ή να τρώτε ένα βαρύ γεύμα λίγες ώρες πριν πάτε για ύπνο.
- Βεβαιωθείτε ότι είστε χαλαροί πριν πάτε στο κρεβάτι. Κλείνετε την τηλεόραση και τους ηλεκτρ. υπολογιστές τουλάχιστον 15-30 λεπτά πριν πάτε για ύπνο.

- Συζητήστε για πράγματα που σας ανησυχούν με την οικογένεια, τους φίλους, το προσωπικό ή το γιατρό σας.
- Να περνάτε λιγότερο χρόνο στο υπνοδωμάτιό σας - κρατάτε το ως χώρο ύπνου και οικειότητας.
- Το δωμάτιό σας πρέπει να είναι σκοτεινό και ήσυχο τη νύχτα. Δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ ζεστό ούτε πολύ κρύο.
- Ενημερώστε το προσωπικό εάν σας ξύπνησε αυτό ή άλλοι τρόφιμοι.
- Συνεργαστείτε και προγραμματίστε πώς μπορείτε να έχετε έναν καλύτερο βραδινό ύπνο.

Εάν δεν βοηθήσει καμία από αυτές τις συμβουλές, ενημερώστε το γιατρό σας. Ο γιατρός σας μπορεί να σας στείλει σε ψυχολόγο ή ειδικό για τον ύπνο.

Μερικές φορές ο γιατρός σας μπορεί να εξετάσει το ενδεχόμενο να σας χορηγήσει φάρμακο για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε. Χρησιμοποιείτε το μόνο για μικρό χρονικό διάστημα. Το σώμα σας συνηθίζει γρήγορα το φάρμακο και χάνει την επίδρασή του.

Συνεργασία

Εσείς και η οικογένειά σας αποτελείτε σημαντικά μέλη της ομάδας φροντίδας. Γνωρίζετε ποιος είναι ο φυσιολογικός σας τρόπος ύπνου.

Ενημερώστε το προσωπικό εάν έχετε διαταραχές ύπνου. Πείτε του πόσο καλά κοιμόσασταν στο παρελθόν. Μην περιμένετε να δείτε αν θα καλύτερεύσετε - είναι πάντα καλύτερα να ζητάτε βοήθεια νωρίς.

Η συνεργασία με το προσωπικό μπορεί να βοηθήσει να σας κρατήσουμε υγιείς. Μιλήστε στο προσωπικό και κάντε ερωτήσεις. Χρειάζεται τη βοήθειά σας για να σας παράσχει την καλύτερη φροντίδα.

Ερωτήσεις για το προσωπικό

- Μπορεί τα φάρμακά μου να μου προκαλούν διαταραχές ύπνου;



Αποποίηση ευθυνών: Οι παρούσες πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικούς σκοπούς. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για εσάς.

Για να λάβετε τη δημοσίευση αυτή σε προσβάσιμη μορφή στείλτε email στο acqiu@dhhs.vic.gov.au

Εγκεκριμένο και έκδοση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Φεβρουάριος 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Διαθέσιμο στο <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>