

L-Irqad

Tagħrif għar-residenti, il-familji u l-kerers



L-irqad hu importanti ħafna għal saħħa tajba.

Jekk ma torqodx biżżejjed dan jolqot saħħtek. Tista' taffettwa wkoll kemm tkun tista' tagħmel il-faċendi ta' kuljum.

Ix-xejriet tal-irqad jinbidlu hekk kif nixjieħu. L-irqad tajjed jista' jsir diffiċli meta tixjieħ.

Xi kundizzjonijiet mediċi jolqtu l-irqad tiegħek, u xi diżordnijiet tal-irqad huma aktar komuni hekk kif nikbru fl-età.

Hemm ħafna modi kif tista' ttejjeb l-irqad tiegħek mingħajr ma jkollok bżonn tieħu l-mediċina.

Sinjali li jista' jkollok problema tal-irqad

- Ma tistax torqod.
- M'intix kapaċi tibqa' rieqed.
- Tqum kmieni u ma tistax terġa' tmur torqod.
- Tħossok bi ngħas matul il-jum.

Kit tista' torqod aħjar

- Agħmel aktar eżerċizzju u attivitajiet matul il-ġurnata. Dan mhemmx għalfejn ikun fi klassi jew fi grupp. Il-mixi jew tagħmel il-faċendi tas-soltu jgħodd ukoll.
- Għarraf lill-istaff jekk tħoss l-uġiġħ, issibha bi tqila tieħu n-nifs jew xi problemi oħra tas-saħħa ma jhallukx torqod.
- Ipprova qum fl-istess ħin kuljum. Dan għandu jissettja l-arloġġ ta' ġismek.
- Ixgħel id-dawl f'kamartek filgħodu, jew ara li jkun hemm xi dawl tax-xemx jekk tista'.
- Hu nagħsa qabel it-3.00 pm u għal mhux aktar minn 45-il minuta. Nagħsiet aktar tard jew għal aktar ħin għandhom jirrizultaw f'raqda bla serħan.
- Staqsi lit-tabib jew lill-istaff tiegħek biex jiċċekkjaw jekk xi waħda mill-mediċini li qed tieħu qedx ittellef l-irqad tiegħek.
- Evita t-te u l-kafe, it-tipjip jew ix-xorb tal-alkoħol, jew li tiekol ikla kbira għal xi ffit sigħat qabel ma tmur torqod.
- Ara li tkun rilassat qabel ma tmur torqod. Itfi t-televisin u l-kompjuters tal-anqas minn 15 sa 30-il minuta qabel ma tmur torqod.
- Tkellem dwar l-affarijiet li jkunu qed jinkwetawk mall-familja, mall-ħbieb, mall-istaff jew mat-tabib tiegħek.

- Qatta' inqas hin fil-kamra tiegħek tas-sodda – żommu bħala post tal-irqad u intimità.
- Il-kamra tiegħek għandha tkun fid-dlam u fil-kwiet bil-lejl. M'għandhiex tkun la sħuna u l-anqas kiesha żżejjed.
- Avża lill-istaff jekk qed iqajmuk jew qed iqajmuk xi residenti oħra.
- Naħdmu flimkien u nippjanaw kif tista' torqod aħjar matul il-lejl.

Jekk l-ebda wiehed minn dawn il-pariri ma jgħin, tkellem mat-tabib tiegħek. It-tabib tiegħek għandu mnejn jibgħatek għand psikologista jew espert tal-irqad.

Xi kultant it-tabib tiegħek għandu jara jekk għandux jagħtik xi medicina biex tgħinek torqod. Uża din għal żmien qasir. Gismek malajr jidra l-medicina, u tiflef l-effett tagħha.

Naħdmu flimkien

Int u l-familja tiegħek intom membri importanti tat-tim tal-kura. Int taf x'inhi x-xejra tar-raqda normali tiegħek.

Avża lill-istaff jekk qed issibha bi tqila torqod. Għidilhom jekk kontx torqod tajjeb fil-passat. Toqgħodx tistenna biex tara jekk l-affarijiet imorrux għall-aħjar – l-aħjar soluzzjoni hi li tikseb għajnuna kmieni.

Il-ħidma flimkien mal-istaff dan ser jgħin biex tibqa' b'saħħtek. Tkellem mal-istaff u staqsi mistoqsijiet. Għandhom bżonn l-għajnuna tiegħek biex jagħtuk l-aqwa kura.

X'mistoqsijiet għandek tistaqsi lill-istaff

- Il-medicini tiegħi jistgħu jikkontribwixxu għall-problemi tiegħi tal-irqad?



Ċaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-skopijiet generali biss. Jekk jogħġbok kellem lit-tabib tiegħek jew lill-professionist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'format aċċessibbli ibgħat email lil acqiu@dhhs.vic.gov.au

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
 © State of Victoria, Department of Health and Human Services, Frar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
 Jinstab f'<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>