

# Spanie

Informacja dla rezydentów, rodziny i opiekunów



Sen jest bardzo istotny dla dobrego zdrowia.

Niewystarczająca ilość snu wpływa niekorzystnie na zdrowie. Może to również wpłynąć na to, do jakiego stopnia jesteś w stanie wykonywać codzienne czynności.

Schematy snu podlegają z wiekiem zmianie. Wysypianie się w nocy może być z wiekiem trudniejsze.

Niektóre problemy medyczne wpływają na twój sen, a niektóre zaburzenia snu występują częściej z wiekiem.

Jest wiele sposobów na poprawę snu bez spożywania leków.

## Oznaki, że możesz mieć problem ze spaniem

- Nie jesteś w stanie zasnąć.
- Nie jesteś w stanie spać.
- Budzisz się wcześniej i nie możesz z powrotem zasnąć.
- Czujesz się senny w ciągu dnia.

## Sposoby na lepsze spanie

- Ćwicz więcej i bądź bardziej aktywny w ciągu dnia. Nie muszą to być ćwiczenia grupowe. Wlicza się w to spacer i robienie zwyczajnych rzeczy.
- Powiedz personelowi, jeśli ból, problemy z oddychaniem lub inne problemy zdrowotne nie pozwalają ci spać.
- Spróbuj chodzić spać codziennie o tej samej porze. Powinno to pomóc ustawić twój zegar ciała.
- Zapal rano światło w pokoju, lub wpuść trochę porannego słońca, jeśli możesz.
- Zdrzemnij się przed 3.00 po południu, ale nie dłużej, niż przez 45 minut. Późniejsze lub dłuższe drzemki mogą doprowadzić do niespokojnej nocy.
- Poproś lekarza, by sprawdził, czy leki, które bierzesz nie zakłócają twój sen.
- Unikaj herbaty i kawy, palenia papierosów lub alkoholu, oraz jedzenia ciężkich posiłków na kilka godzin przed pójściem do łóżka.
- Upewnij się, że jesteś zrelaksowany przed pójściem do łóżka. Wyłącz telewizor i komputer na przynajmniej 15-30 minut przed pójściem do łóżka.

- Porozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi, personelem lub lekarzem o sprawach, które cię martwią.
- Spędzaj mniej czasu w swojej sypialni – utrzymuj ją, jako miejsce dla snu i intymności.
- Twoja sypialnia powinna być ciemna i cicha w nocy. Nie powinna być zbyt ciepła czy zimna.
- Powiedz personelowi, jeśli jesteś budzony przez nich lub innych rezydentów.
- Pracuj razem i planuj, jak lepiej spać w nocy.

Jeśli żadna z tych wskazówek nie pomaga, porozmawiaj z lekarzem. Twój lekarz może wysłać cię do psychologa lub specjalisty od spania.

Czasem twój lekarz może przepisać lekarstwo na sen. Używaj go tylko przez krótki czas. Przyzwyczaisz się do niego szybko, i przestanie działać.

## Wspólna praca

Ty i twoja rodzina jesteście ważnymi członkami zespołu opieki. Ty wiesz najlepiej, co jest dla ciebie normalnym spaniem.

Powiedz personelowi, jeśli masz problemy ze spaniem. Powiedz im, jak dobrze dawniej sypiałeś. Nie czekaj aż samo przejdzie. Zawsze jest lepiej uzyskać pomoc wcześniej.

Praca wspólnie z personelem pomoże ci zachować zdrowie i unikać pobytu w szpitalu. Rozmawiaj z personelem i zadawaj pytania. Oni potrzebują twojej pomocy, aby zapewnić ci jak najlepszą opiekę.

## Pytania do personelu

- Czy moje lekarstwa powodują problemy ze spaniem?



**Wyłączenie odpowiedzialności:** Ta informacja zdrowotna przeznaczona jest jedynie dla celów ogólnych. Należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub innym specjalistą medycznym, aby się upewnić, że ta informacja jest odpowiednia dla ciebie.

Aby otrzymać tę informację w dostępnym formacie, należy wysłać e-mail do [aqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:aqiu@dhhs.vic.gov.au)

Upoważnione i opublikowane przez rząd wiktoriański, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stan Wiktoria, Department of Health and Human Services, luty 2016. ISBN 978-0-7311-6808-5

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