

睡眠

为居民、家人和照顾者提供的信息



睡眠对于良好的健康非常重要。

睡眠不足会影响健康，还会影响到你平时做事。

随着年龄变老，睡眠规律也会变化。年纪越大，越难在晚上睡个好觉。

有些疾病会影响睡眠。年纪越大，睡眠问题会越来越多。

有很多方法可以不用药物就改善睡眠。

可能有睡眠问题的迹象

- 无法入睡。
- 无法保持睡眠。
- 很早醒来，而且无法再度入睡。
- 白天感到昏昏欲睡。

改善睡眠的方法

- 增加白天的锻炼和活动。这不一定要参加活动班或团体。步行和做普通的事也行。
- 如果你因为疼痛、呼吸困难或其它健康问题而无法入睡，请告诉工作人员。
- 设法每天在同一时间起床。这有助于设定你的生物钟。
- 早晨把房间里的灯打开，如果可能，让早晨的阳光照进房间。
- 午睡应安排在下午3点以前，而且时间不要超过45分钟。午睡时间太晚或太长可能会导致晚上睡不着。
- 请医生或工作人员检查你服用的任何药物是否可能扰乱睡眠。
- 睡觉前几小时内避免喝茶和咖啡、吸烟或饮酒，或大量饮食。
- 睡前保持放松。睡前至少15 - 30分钟就把电视和电脑关掉。
- 向家人、朋友、工作人员或医生诉说令你担心的事。

- 少花时间待在卧室里，把卧室作为睡觉和私密的地方。
- 房间在夜里应该黑暗和安静。房间里不应该太热或太冷。
- 如果工作人员或其他居民吵醒你，请告诉工作人员。
- 共同合作，制定计划改善睡眠。

如果这些建议都无效，请告诉医生。医生可能会介绍你去看心理医生或睡眠专家。有时候，医生可能会考虑给你药物帮助睡眠。药物只能短期使用。人体会很快适应药物，使之失去效果。

共同合作

你和家人是照顾团队的重要成员。你知道自己的正常睡眠规律。

如果你有睡眠困难，请告诉工作人员。告诉他们你以往的睡眠情况。不要拖延期望情况会自己好转，尽早求助总是最好的做法。

与工作人员合作会有助于你保持健康。与工作人员交谈和提问。他们需要你的帮助才能给予你最好的照顾。

向工作人员提出的问题

- 我的药物是否可能造成睡眠问题？



免责声明：这份健康信息仅供一般用途。请咨询医生或其他健康专业人员，以确保该信息对你适用。

如需本出版物的无障碍格式版本，请发电子邮件至acqiu@dhhs.vic.gov.au
由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。© 维多利亚州
Department of Health and Human Services, 2016年2月。ISBN 978-0-7311-6809-5
可在以下网站获得：[https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/
residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers](https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers)