

# Ngủ

## Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Giấc ngủ rất quan trọng để có sức khỏe tốt.

Ngủ không đủ giấc ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến hiệu quả các việc quý vị làm hàng ngày.

Thói quen ngủ thay đổi khi quý vị có tuổi. Ngủ ngon giấc vào ban đêm có thể khó hơn khi quý vị nhiều tuổi hơn.

Một số căn bệnh ảnh hưởng đến giấc ngủ của quý vị, và một số rối loạn giấc ngủ thường gặp hơn khi quý vị già đi.

Có nhiều cách quý vị có thể cải thiện giấc ngủ mà không cần phải dùng thuốc.

### Những dấu hiệu cho thấy quý vị có thể gặp vấn đề về giấc ngủ

- Quý vị không thể ngủ được.
- Quý vị không thể ngủ ngon giấc.
- Thức dậy sớm và không thể ngủ lại được.
- Cảm thấy buồn ngủ trong ngày.

### Các cách quý vị có thể ngủ ngon hơn

- Tập thể dục và hoạt động nhiều hơn trong ngày. Quý vị không cần phải tham gia lớp học hay nhóm để làm những điều này. Đi bộ và làm những việc bình thường cũng có tác dụng.
- Cho nhân viên biết nếu quý vị bị đau, khó thở hoặc có các vấn đề sức khỏe khác khiến quý vị không ngủ được.
- Cố gắng thức dậy vào cùng thời gian mỗi ngày. Điều này giúp thiết lập đồng hồ sinh học của quý vị.
- Bật đèn trong phòng của quý vị vào buổi sáng, hoặc để ánh nắng mặt trời buổi sáng tràn vào, nếu có thể.
- Có giấc ngủ ngày trước 3:00 chiều và không lâu hơn 45 phút. Giấc ngủ ngày dài hơn và sau thời gian này có thể khiến cho quý vị trần trọc vào ban đêm.
- Yêu cầu bác sĩ hoặc nhân viên kiểm tra xem có loại thuốc nào quý vị đang dùng có thể làm rối loạn giấc ngủ của quý vị hay không.
- Tránh uống trà, cà phê, hút thuốc hoặc uống bia rượu, hoặc ăn quá no vài giờ trước khi đi ngủ.

- Bảo đảm rằng quý vị thư giãn trước khi đi ngủ. Tắt TV và máy tính ít nhất từ 15 đến 30 phút trước khi đi ngủ.
- Cho gia đình, bạn bè, nhân viên hoặc bác sĩ của quý vị biết về những gì đang làm quý vị lo lắng.
- Dành ít thời gian hơn trong phòng ngủ - hãy dùng nó là nơi để ngủ và sự riêng tư.
- Phòng của quý vị cần tối và yên tĩnh vào ban đêm. Không nên quá nóng hoặc quá lạnh.
- Cho nhân viên biết nếu quý vị bị họ hoặc các cư dân khác đánh thức dậy.
- Hợp tác cùng nhau và lên kế hoạch để quý vị có thể ngủ ngon hơn vào ban đêm.

Nếu những mẹo này không có tác dụng, hãy nói với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ tâm lý hoặc một chuyên gia về giấc ngủ.

Đôi khi, bác sĩ có thể cho quý vị thuốc để giúp quý vị ngủ. Chỉ dùng chúng trong thời gian ngắn. Cơ thể của quý vị nhanh chóng thích nghi với thuốc, và nó sẽ mất tác dụng.

## Hợp tác cùng nhau

Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết thói quen ngủ bình thường của mình là gì.

Cho nhân viên biết nếu quý vị đang gặp vấn đề về giấc ngủ. Cho họ biết quý vị ngủ ngon như thế nào trước đây. Đừng chờ đợi xem quý vị có đỡ hơn không – tốt nhất là luôn nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên sẽ giúp quý vị khỏe mạnh. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc tốt nhất.

## Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Có phải thuốc của tôi có thể gây ra các vấn đề về giấc ngủ cho tôi không?



**Tuyên bố Khước từ:** Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Được phép và xuất bản bởi Chính phủ tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

©Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 2 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

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