



Поддержка Здорового Сна

Проблемы со сном часто встречаются у людей с деменцией. Следующие советы могут помочь для поддержки здорового сна для человека, о котором Вы заботитесь, и для Вас лично.



Определите модели поведения во время сна:

Заведите журнал сна и оцените полученные результаты.

Наблюдайте за сном человека в течение 3-5 дней, включая дневной сон. Обратите внимание на причины пробуждения.

- Нуждается ли человек в пользовании туалета?
 - Облегчит ли процесс пользование прикроватного переносного унитаза
 - Обсудите возможные медицинские проблемы с врачом.
 - Примечание: гидратация важна для организма, поэтому не рекомендуется устранять или ограничивать потребление жидкости.
- Легко ли человек реагирует на шум, когда спит?
 - Попробуйте звуковую машину или штекеры уха, чтобы свести к минимуму помехи.
- Удобно ли человеку во время сна?
 - Учитывайте температуру в помещении и регулируйте её при необходимости .
 - Если человек испытывает боль, попробуйте менять положение подушек и одеяла. Вы также можете обсудить варианты лечения боли с врачом.

Существует ли проблема?

- Сон является проблематичным, когда человек:
 - Спит столько, что пропускает приём пищи.
 - Перестаёт принимать участие и реагировать на происходящее.
 - Бодрствует всю ночь и при этом зависит от помощи других.
- Сон не является проблематичным, если человек:
 - Дремлет в течение дня, но легко просыпается для приёма пищи, участия в беседах и занятиях.
 - Отдыхает и чувствует себя комфортно. - Помните, что с возрастом считается нормальным спать немного больше.

Создайте рутину для подготовки ко сну:

Важные советы для Вас и человека с деменцией:

- Начинайте готовиться ко сну в одно и то же время каждый день.
 - Примите во внимание пожизненные привычки человека: если человек всегда был «совой», поддержите это предпочтение, если это возможно.
- Постарайтесь вовлечь человека в достаточное количество упражнений в течение дня. Вы можете получить советы по типу индивидуальных упражнений от физиотерапевта.
- Приглушите свет в помещении примерно за 30-45 минут до сна.
- Избегайте использования электроники: яркие экраны посылают сигналы в мозг, что пришло время бодрствовать!
- Используйте успокаивающие звуки и дыхательные упражнения, чтобы настроить тело на спокойный сон.
- Помните, что для тренировки тела требуется время. Придерживайтесь последовательного графика в течение нескольких недель, чтобы внести реальные, продолжительные изменения.

Вы можете связаться с нами по электронной почте dementiacare@jfcs.org или позвонить по телефону 415-449-2914, чтобы получить консультацию.



The Jewish Federations[®]
OF NORTH AMERICA

Center for Advancing Holocaust Survivor Care

Частичное финансирование нашей программы обеспечивается средствами из пожертвований собранных от частных лиц и фондов, включая грант от JFNA центра Advancing Holocaust Survivor Care направленного на развитие услуг для жертв Холокоста. Если вы заинтересованы в содействии, обращайтесь к Барбаре Фарбер по телефону 415-449-3858 или по электронной почте BarbaraF@jfcs.org.