

这是什么?

临近生命尽头的人可能难以入睡。发生睡眠障碍的原因有很多。睡眠障碍可能是疾病恶化的一个症状。人们还可能因疼痛、抑郁、焦虑或疾病的情绪负担而难以入睡。

睡眠障碍会增加疾病的负担。但许多患者不会讨论他们的睡眠问题。

如果你有睡眠障碍，姑息治疗团队将为你提供支持。与你的团队讨论治疗方案很重要。治疗睡眠障碍将有助于改善你在患有绝症时的生活质量。

我的医疗团队会做些什么?

家庭医生可能会提供一些提示，帮助你学会管理睡眠问题。医生还可以帮助你了解良好的睡眠习惯，包括：

- 保持良好的睡眠卫生（每天在同一时间上床睡觉和起床）
- 只有睡觉和性生活时才上床
- 避免或减少白天小睡
- 避免或减少睡前看屏幕
- 深呼吸来帮助放松
- 下午3点后避免咖啡因、饮酒和吸烟

家庭医生还可能会与你讨论你的身体健康状况，并治疗任何可能使你难以入睡的症状（如瘙痒、疼痛、酸痛）。

有时，药物会使你难以入睡并保持沉睡。家庭医生可能会检查你的药物，看看这些药物是否会引起影响睡眠的副作用。家庭医生会经常与你联系，讨论你的睡眠模式。如果问题持续存在，家庭医生可能会开药。

我可以问医生什么问题?

- 该怎么做才能在晚上睡得更好?
- 如果睡不着该怎么办?
- 如果我难以应对，可以找谁?



我能做些什么?

遵从家庭医生的建议。草药或自然疗法也可能有所帮助。

都有哪些支持?

悉尼西南区的所有本地医院都有姑息治疗诊所。

还有社区姑息治疗护理和 PEACH 计划（居家支持套餐）。这些服务可以上门，家庭医生可以为你转诊。

在哪里可以了解更多信息?

- 澳大利亚卫生与老年部 – 姑息治疗出版物: health.gov.au
- 新州癌症理事会 – 了解姑息治疗: cancercouncil.com.au
- 新州照顾者协会: carersnsw.org.au
- Caresearch姑息治疗知识网络: caresearch.com.au