

Rối Loạn Giấc Ngủ trong Chăm Sóc Giảm Nhẹ

Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe
Phát hành tháng 10 năm 2023

Khái niệm chung

Những người trong giai đoạn cuối đời có thể khó ngủ. Có nhiều nguyên nhân khiến tình trạng rối loạn giấc ngủ xảy ra. Rối loạn giấc ngủ có thể là triệu chứng cho thấy bệnh ngày càng nặng. Người ta cũng có thể khó ngủ do đau đớn, trầm cảm, lo lắng hoặc tinh thần nặng nề do bệnh tật.

Rối loạn giấc ngủ có thể làm tăng thêm sự khó chịu mà bệnh tật gây ra. Nhưng nhiều bệnh nhân không nói về những vấn đề với giấc ngủ của họ.

Nhóm chăm sóc giảm nhẹ sẽ hỗ trợ quý vị nếu quý vị bị rối loạn giấc ngủ. Điều quan trọng là phải nói chuyện với nhóm của quý vị về các lựa chọn điều trị. Việc điều trị chứng rối loạn giấc ngủ sẽ giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị trong thời gian sống chung với căn bệnh giai đoạn cuối.

Nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi sẽ làm gì?

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể đưa ra những gợi ý để giúp quý vị học cách xử lý các vấn đề về giấc ngủ của mình. Họ cũng có thể giúp quý vị tìm hiểu về thói quen tốt cho giấc ngủ, bao gồm:

- Duy trì **nếp sinh hoạt tốt cho giấc ngủ** (đi ngủ và thức dậy vào cùng một giờ mỗi ngày)
- Chỉ sử dụng giường của quý vị để ngủ và quan hệ tình dục
- Tránh hoặc giảm bớt những giấc ngủ ngắn trong ngày
- Tránh hoặc giảm nhìn vào các loại màn hình trước giờ đi ngủ
- Sử dụng hít thở sâu để giúp quý vị thư giãn
- Tránh dùng caffeine sau 3 giờ chiều, tránh rượu bia và hút thuốc

Bác sĩ đa khoa cũng có thể trao đổi với quý vị về sức khỏe thể chất của quý vị và điều trị bất kỳ triệu chứng nào có thể khiến quý vị khó ngủ (như cảm giác ngứa, đau, nhức).

Đôi khi, các loại thuốc có thể khiến quý vị khó đi vào giấc ngủ và khó duy trì giấc ngủ. Bác sĩ đa khoa có thể kiểm tra các loại thuốc của quý vị để xem liệu chúng có đang gây ra những tác dụng phụ làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của quý vị hay không. Bác sĩ đa khoa sẽ hỏi thăm quý vị thường xuyên để trao đổi về kiểu ngủ của quý vị. Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể kê đơn thuốc nếu vấn đề vẫn tiếp diễn.

Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Tôi có thể làm gì để ngủ ngon hơn vào ban đêm?
- Tôi nên làm gì nếu tôi không thể ngủ được?
- Tôi có thể nói chuyện với ai nếu tôi đang gặp khó khăn trong việc xoay xở?



Tôi có thể làm gì?

Làm theo lời khuyên của bác sĩ đa khoa. Các biện pháp sử dụng thảo dược hoặc phương thức tự nhiên cũng có thể hữu ích.

Có những sự hỗ trợ nào?

Tất cả các bệnh viện địa phương ở Tây Nam Sydney đều có những phòng khám chăm sóc giảm nhẹ.

Ngoài ra còn có các chương trình điều dưỡng chăm sóc giảm nhẹ trong cộng đồng và PEACH (các gói hỗ trợ tại nhà). Những dịch vụ này có thể đến nhà quý vị. Bác sĩ đa khoa có thể giới thiệu quý vị đến những dịch vụ đó.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Bộ Y tế & Người cao tuổi Úc – Ấn phẩm về Chăm sóc Giảm nhẹ: health.gov.au
- Hội đồng Ung thư NSW – Tìm hiểu về Chăm sóc Giảm nhẹ: cancerCouncil.com.au
- CarersNSW: carersnsw.org.au
- Mạng lưới Kiến thức về Chăm sóc Giảm nhẹ Caresearch: caresearch.com.au

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương