

## معلومات عن النوم

إن النوم حاجة أساسية للإنسان، وهو مهم جداً لاسترداد الصحة والتعافي بعد المرض. ومن أجل زيادة إمكانياتك للحصول على أفضل نوم ممكن أثناء فترة الرعاية، فيمكنك أن تفكر بما يلي استناداً إلى ظروفك:

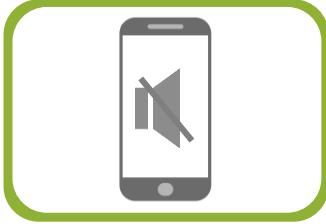
- عليك تفعيل جسمك ودماعك قدر الإمكان أثناء النهار
- تعرّض لضوء النهار
- تجنّب أخذ القيلولات
- حافظ على الأعمال الروتينية المسائية في البيت، على سبيل المثال: قراءة كتاب أو الاستماع إلى الراديو
- تجنّب القهوة أو المشروبات التي تحتوي على كافيين بعد الساعة **16:00**
- تجنّب استخدام الشاشات قبل النوم (الهاتف الجوال، الحاسوب، لوح تصفّح الإنترنت)
- تحدّث مع الموظفين إذا كان هناك أمر ما تفكر فيه وربما يسبب لك القلق
- تحدّث مع الموظفين إذا كنت تشعر بالجوع أو العطش أو البرد الشديد أو الحرّ الشديد أو إذا كان هناك أمر يزعج إمكانيّة أن تنام براحة



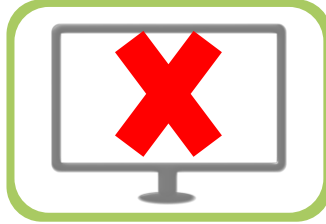
تختلف الحاجة إلى النوم من شخص لآخر ومن عمر لآخر. وليس من الخطير أن ينام الإنسان على نحو سيئ أحياناً، فهو غالباً ما يستعيد ذلك في الليلة التالية.

## ما يجب أن تفكر فيه أثناء فترة تواجدك في المستشفى

يمكنك أن تبدي الاحترام لنوم المرضى الآخرين أثناء الليل من خلال:



يجب إبقاء الهاتف الجوال في وضعية الصامت.



أغلق التلفاز.



تجنّب المكالمات الهاتفية.

## النوم أثناء فترة الرعاية

يسعى الموظفون أثناء فترة الرعاية لمحاولة توفير المقومات اللازمة للنوم الهانئ قدر الإمكان. نرجو منك أن تبلغنا إذا كنت ترغب بالحصول على:

- سدادات الأذنين
- غطاء العينين
- لحاف دافئ

بإمكاننا أن نقدّم شطيرة إضافية أو ما شابه ذلك بغض النظر عن الوقت أثناء اليوم. وتوجد أثناء النهار أمور يمكن أن تشغل نفسك بها، مثل الصحف والكتب والكلمات المتقاطعة والألعاب والحياسة مثلاً.

في الكثير من الحالات لا يكون من المناسب معالجة الصعوبات في النوم بواسطة الأدوية. إذ إن تأثير الأدوية المنومة سيئ نوعاً ما، وهي لا تقصّر فترة الخلود إلى النوم سوى 20 دقيقة فقط كما أنها تؤثر على جودة النوم وتجعلها أسوأ. كما أن الأدوية قد تسبب أعراضاً جانبية مثل زيادة احتمال السقوط والتشوُّش والإدمان. وغالباً ما لا تتناسب مع بقية الأدوية أيضاً.

تجد المزيد من عن صعوبات في النوم في الموقع: [1177.se](http://1177.se)

