

Om sömn Unesta

Uni on ihmisen tärkeä perusluonteinen tarve, ja sillä on suuri merkitys toipumiselle ja parantumiselle sairauden jälkeen. Lisätäksesi mahdollisuuksiasi mahdollisimman hyvän unen saamiseen hoitoaikana, voit itse omista edellytyksistäsi lähtien ajatella seuraavia asioita:

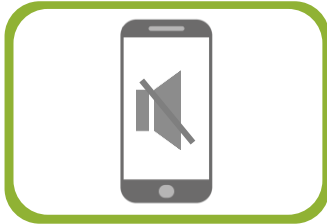
- Oman kehosi ja aivojesi aktivointi päivän aikana mahdollisimman suuressa määrin
- Päivänvalossa oleskelu
- Nokkaunien välttäminen
- Kotona käytettyjen iltarutiinien säilyttäminen, esim. kirjan lukeminen tai radion kuuntelu
- Kahvin ja tai kahvipitoisten juomien välttäminen klo 16:n jälkeen
- Näyttöjen (kännykkä, TV, tietokone, tabletti) käytön välttäminen ennen nukkumaanmenoa
- Kerro henkilökunnalle, jos mietit jotakin asiaa, joka voi tehdä sinut huolestuneeksi
- Sano henkilökunnalle, jos olet nälkäinen tai janoinen, tai jos sinua paleltaa tai sinun on liian lämmin tai jos jokin muu seikka estää sinua nukkumasta kunnolla.

Unen tarve vaihtelee sekä eri ihmisten välillä että eri iässä. Ei ole mitenkään vaarallista nukkua joskus huonosti, useimmiten se korvautuu seuraavana yönä.

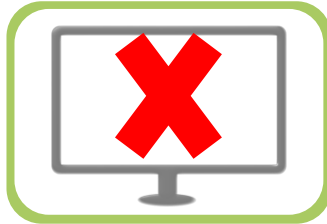
Mitä tulee pitää mielessä sairaalassa ollessaan?

Yöllä sinun on osoitettava kunnioitusta nukkuvia potilastovereitasi kohtaan seuraavasti:

Aseta kännykkä äänettömälle. Pidä tv kiinni. Vältä puhelinkeskusteluita.



Sätt mobiltelefonen på ljudlöst.



Håll tv:n avstängd.



Undvik telefonsamtal.

Uni hoitajakson aikana

Hoitajakson aikana henkilökunta yrittää luoda edellytykset mahdollisimman hyvälle unelle. Ilmoita meille, mikäli haluat:

- Korvatulpat
- Silmälaput
- Lämpimän peiton

Voimme aina toimittaa ylimääräisen voileivän tai vastaavan vuorokaudenajasta riippumatta. Päiväsaikaan on saatavana ajanvietettä lehtien, kirjojen, sanaristikkojen, pelien ja kudonnan yms. muodossa.

Monessa tapauksessa ei ole soveliaista hoitaa unettomuutta lääkkeillä. Unilääkkeet ovat teholtaan aika vajavaisia. Ne lyhentävät nukahtamisaikaa vain 20 minuutilla ja vaikuttavat unen laatuun huonontavasti. Lääkkeisiin sisältyy myös riski sivuvaikutuksista, kuten lisääntynyt riski kaatuilemisesta, sekoilusta ja riippuvuudesta. Usein niitä ei voi myöskään käyttää yhdessä muiden lääkkeiden kanssa.

Lisätietoja unettomuudesta voi lukea sivustolta 1177.se



Region Örebro län