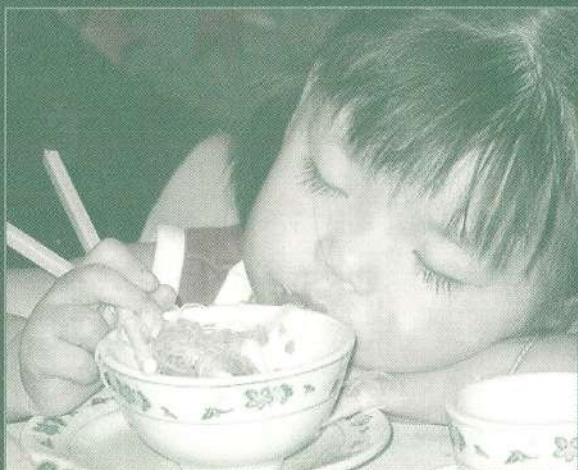




照顧者專題

一個美好的睡眠—照顧者的夢想



一個美好的睡眠
——
照顧者的夢想

許多照顧者都有睡眠不足的問題。那是因為照顧工作過於繁重，而犧牲掉了睡眠時間。睡眠最主要的作用是讓大腦得到休息，腦部是人體千萬種複雜身心活動的指揮中心，在清醒時忙得不可開交，因此，睡眠的使命就是使大腦得到休息補充的機會。

如果你最近覺得情緒不好或不快樂，發覺工作效率比以前差，或是很難集中注意力及作決定，不要馬上就認為這是照顧者免不了的疲憊狀況而加以忽略。這可能是因為缺乏睡眠而造成的嚴重後果。它會影響到你照顧的能力和自身的健康，不得不慎。



照顧者專題

一個美好的睡眠—照顧者的夢想

如何知道睡眠不足呢？

可以測試下面幾個問題：

1. 每天睡眠是否少於五個小時？

雖然每個人每天需要的睡眠時間不同。但是有研究指出，每天少於五個小時的睡眠會降低反應、記憶和思考的能力。如果缺乏睡眠的情形持續著，這些問題會更加惡化。研究人員認為大多數的成人每天需要七個小時的睡眠以避免缺乏睡眠的後果。

2. 你有否發現工作能力降低？你是否經常忽略時間而把自己逼向體力的極限？你是否常在患者狀況惡化時，以縮短睡眠時間來應付？

研究缺乏睡眠的專家指出，缺乏睡眠通常會造成精神上的差錯而影響到工作能力。它還會延遲反應的時間或造成錯誤的反應，而影響到工作的效率。

3. 你是否時常感覺心情變換不定或是心煩易怒？

想要在照顧患者的精神和體力負荷上達到平衡，原本就會使照顧者情緒波動。照顧者對自己不必太苛求。不過，如果情緒變化影響到照顧的能力，那有可能就是缺乏睡眠造成的。



照顧者專題

一個美好的睡眠—照顧者的夢想

克服缺乏睡眠的步驟與方法

1. 教育自己，只要認清缺乏睡眠所產生的惡果就會讓你想法去尋求改進睡眠的方法。
2. 要知道醫師大多沒有受過處理睡眠問題的訓練，對缺乏睡眠問題的認知可能比較慢。看醫師時，可以主動提出睡眠的問題或要求轉診睡眠專科醫師。
3. 試著找出問題的來源而加以改變。
4. 如果你的睡眠問題來自被照顧者的身體狀況，那是不是能夠想法讓他不在你睡眠時依賴你呢？如果他是需要你起來幫助他上廁所，也許可以在床邊擺個尿壺、尿袋或是穿尿布。如果你想不出解決問題的方法，請教其他照顧者，他們的經驗或許有所助益。

其他的解決方法

如果你試著去解決問題的所在卻沒有效果，那看看自己的生活方式是否能夠有所改變。經濟許可的話，僱用短時的居家護理，可以讓自己補充一下睡眠。如果經濟不許可，看住在附近的親朋好友或教友能否臨時幫個忙，來家中照顧一下，或是把被照顧者帶出去，讓你能夠休息一下。

也許以上的建議並不適合你，但是重點在於你有沒有



照顧者專題

一個美好的睡眠—照顧者的夢想

創意去尋找幫助自己的方法。缺乏睡眠有害身體，適當的睡眠並不是照顧者的奢求，它是絕對需要的。P

參考資料：

“Love, Honor, & Value”, Suzanne Geffen Mintz, 2002, Capital Book Inc., USA



- 有些巴金森氏病藥物可能會引起失眠、夢遊、幻覺、錯覺或其他問題。患者要把服藥和這些問題發生的時間記錄下來。醫師調整劑量或增加新藥，也許可以解決問題。如果患者依照醫囑服藥，仍然還是有睡眠問題，那就應該尋求睡眠專科醫師診斷出真正的原因。
- 夜晚睡眠有問題的人應避免在傍晚或晚上運動。
- 患者在半夜中惡夢驚醒時，要安慰他沒有問題，不要與他爭執；如果他堅持是受到騷擾，可以告訴他已經不再有了。
- 喝酒有時可以助眠，但是會降低睡眠的品質。