

失眠衛生教育指導

失眠不只是單純睡不好，也會影響情緒、認知、白天日常生活以及工作表現等等。有愈來愈多的研究發現長期失眠或睡眠不足會影響身體機能。

1. 室內宜昏暗為主、房間溫度建議 25~26°C、避免噪音、在睡前 4 到 6 小時內避免飲用含酒精性、咖啡因、茶類或其他提神飲料，睡前三小時避免大量飲食。
1. 固定睡眠時間，躺床超過 30 分鐘仍無法入睡時，可以起床做些緩和運動、散步、看書等。
2. 日間運動有助於白天精神變好及夜晚睡眠品質。
3. 持續使用安眠藥者，要規則服用藥物，避免自行調整或停止藥物。
4. 健康的午睡固定 20~30 分鐘最恰當，若是超過 30 分鐘，就容易打亂生理時鐘，影響正常晚覺。

羅東聖母醫院 敬祝健康

失眠衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					