

## Приложение 5. Гигиена сна

### Основные рекомендации

1. Укладываться спать только при возникновении сонливости
2. Не использовать кровать или спальню для чего-либо кроме сна (или интимной близости)
3. Если вы не засыпаете в течение около 20-30 минут в начале ночи или после пробуждения, посетите уборную
4. Если вы не засыпаете в течение 20-30 минут после возвращения в постель, повторите пункт №3
5. Используйте будильник для пробуждения утром в одно и то же время
6. Не дремать
7. Не употреблять кофеин после полудня
8. Избегать физические нагрузки, употребление никотина, алкоголя, пищи в течение 2 часов до сна
9. Увеличить физическую активность в течение первой половины дня

### Рекомендации по уходу за пациентами в стационаре

1. Раздвигать шторы во время дня чтобы обеспечить доступ дневного света
2. Установить громкость будильника на минимальный уровень
3. Способствовать увеличению дневной активности и снижению времени дневного сна у пациента
4. Уменьшить эпизоды дремоты (не более 30 минут, а также исключить дремоту после 14:00)
5. Предложить теплый безкофеиновый напиток, стакан теплого молока перед сном
6. Ограничить прием пищи, кофеина, курение перед сном
7. Регулярно посещать уборную перед сном
8. Поощрять соблюдение регулярного времени засыпания и пробуждения
9. Избегать возникновения ночных пробуждений больного при непосредственном обеспечении ухода
10. Предложить легкий массаж спины