

## 安老服務業 《能力標準說明》 能力單元

### 「臨床護理」職能範疇

名稱	提升長者睡眠質素
編號	110778L2
應用範圍	此能力單元適用於安老服務業從事社區護理的員工。其應用涉及在可預計及規範的工作環境中進行各種工作，執行時需具備理解及詮釋能力。能夠按照專業醫療人員的評估結果及建議，提供長者和家屬合適的協助和指導，以提升長者睡眠質素。
級別	2
學分	2 ( 僅供參考 )
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 優質睡眠的相關知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 瞭解睡眠質素的定義及其內容</li> <li>• 瞭解長者睡眠的特點，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 睡眠時間減短</li> <li>○ 易被外界聲音影響而甦醒</li> <li>○ 淺睡眠期增多，而深睡眠期減少等</li> </ul> </li> <li>• 瞭解影響睡眠質素的因素</li> <li>• 瞭解提升長者睡眠質素的方法</li> <li>• 瞭解提供舒適睡眠環境的方法</li> </ul> <p>2. 提升長者睡眠質素</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 向專業醫療人員瞭解個別長者的睡眠問題及原因，並按照專業醫療人員的指示，指導長者和家屬提升睡眠質素的方法，並按需要提供協助，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 協助長者建立有規律的作息時間</li> <li>○ 避免影響睡眠的生活習慣，例如：睡前吸煙或喝酒、喝含咖啡因或具提神功用的飲料</li> <li>○ 提醒長者避免睡前接觸藍光，例如：看電視、使用電腦及智能手機等</li> <li>○ 協助長者建立睡前常規性放鬆活動，例如：飲牛奶、沐浴、聽輕音樂等</li> <li>○ 安排長者日間建立適度及有規律的運動習慣，並可配合戶外光照效果</li> <li>○ 指導長者在睡前進行肌肉放鬆運動</li> <li>○ 提示長者在需要時依照醫囑服食止痛藥或鬆弛神經之藥物，例如：安眠藥等</li> </ul> </li> <li>• 指導長者和家屬安排舒適的居家睡眠環境，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 臥室盡量避免放置會發出聲音的物品</li> <li>○ 建議臥室溫度調節至合適的溫度</li> <li>○ 按情況在臥室、大廳及衛生間安裝小夜燈，減低不安感</li> <li>○ 按身體狀況選擇合適床褥、加枕頭承托或選用可調較復康床以達至合適的睡眠姿勢等</li> </ul> </li> <li>• 跟進相關措施的成效，並將情況向專業醫療人員匯報</li> </ul> <p>3. 展示專業能力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 能夠因應個別長者的不同情況，按照專業醫療人員的指示，指導長者和家屬如何提升睡眠質素，協助安排舒適的居家睡眠環境，持續執行提升長者睡眠質素的措施</li> </ul>

## 安老服務業 《能力標準說明》 能力單元

### 「臨床護理」職能範疇

評核指引	此能力單元的綜合成效要求為： <ul style="list-style-type: none"><li>• 能夠按照指示，執行專業醫療人員對提升長者睡眠質素的建議及措施，提供合適的指導和協助，以提升長者睡眠質素；及</li><li>• 能夠跟進長者執行相關睡眠措施的情況，並向專業醫療人員匯報。</li></ul>
備註	