

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	105996L2
應用範圍	此能力單元適用於安老服務業從事臨床護理的員工。這能力的應用涉及日常常規性的工作。能夠按照專業醫療人員的評估結果及建議，提供優質的睡眠環境、協助長者訂立恆常的作息時間，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> <ol style="list-style-type: none">1. 優質睡眠相關知識<ul style="list-style-type: none">• 瞭解睡眠質素的定義及其內容• 瞭解長者睡眠的特點，例如：<ul style="list-style-type: none">• 睡眠時間縮短• 容易醒• 淺睡眠期增多，而深睡眠期減少等• 瞭解影響睡眠質素的因素• 瞭解提升長者睡眠質素的方法• 瞭解提供舒適睡眠環境的方法2. 提升睡眠質素<ul style="list-style-type: none">• 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，執行提升睡眠質素的方法，例如：<ul style="list-style-type: none">• 協助長者建立有規律的作息時間• 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• 提醒長者避免於睡覺前在牀上進行其他活動，例如：看報紙、打電腦、編織等• 協助長者建立睡前習慣，例如：飲牛奶、沐浴、聽輕音樂等，以增加睡意• 安排長者日間建立適度及有規律的運動習慣• 協助長者睡前進行肌肉放鬆運動，令長者容易入睡等• 提供舒適的睡眠環境• 跟進相關措施的成效，並將情況向專業醫療人員匯報3. 展示專業能力<ul style="list-style-type: none">• 能夠因應個別長者的不同情況，按照專業醫療人員的指示，持續執行提升長者睡眠質素的措施
評核指引	<p>此能力單元的綜合成效要求為：</p> <ul style="list-style-type: none">• 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，並確保為長者提供舒適的睡眠環境；及• 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。
備註	