

高雄市立中醫醫院
整合醫療照護中醫醫療衛教

日期： 年 月 日

姓名：	病歷號碼：
診斷(病名)：	
衛教內容：失眠日常保健之道	
<ol style="list-style-type: none">1. 平常應注意精神方面的調攝，使心情保持愉快，不讓自己過於緊張及焦慮；養成固定時間睡眠的習慣。2. 若有午睡習慣，不要超過 30 分鐘，避免晚上無法入眠。3. 睡前 4-5 小時不宜做劇烈運動，可做些放鬆身心的活動，如瑜珈。4. 睡前少吃宵夜及喝些刺激性的咖啡或茶，避免不好入睡或夜間上廁所。5. 維持舒適安靜的睡眠環境，必要時可使用眼罩及耳塞。	
	

衛教時間：	時 分 ~ 時 分
個案簽名：	衛教人員：