

- ✓ Özellikle geç saatlerde (saat 22.00'den sonra) kafein (kahve), nikotin (sigara) ve alkol içeren ürünleri tüketmeyi kesin ya da sınırlandırın.



- ✓ Gece tuvalet ihtiyacını gidermeye yönelik uyanmamak için akşam yemeğinden sonra aldığınız sıvı miktarını doktorunuza danışarak azaltın.
- ✓ Gün içinde kısa süreli uykulardan uzak durun ya da saat 15.00'ten önce olmak kaydıyla yarım saatle sınırlayın.
- ✓ Yalnızca uykunuz geldiğinde yatın. Uykunuzu tam aldığınızı hissedene kadar uyuyun. Yatakta uzun süreli kalmak daha sonraki gecelerde de bölünmüş/yetersiz uykuya neden olur.



- ✓ Odanız karanlık, sessiz ve ısısı ayarlanmış olsun. (Örneğin kullandığınız battaniye sayısını değiştirin, kulak tıkacı kullanın, eğer gürültü varsa kapıyı kapatın.)
- ✓ Yatmadan iki saat önce ağır yemekler yemekten uzak durun; eğer açsanız hafif atıştırmalıkları tercih edin.



- ✓ Yatağa yatma ve uyanma zamanları dahil günlük aktivitelerinizi 7/24 planlayınız. Gerekirse alarm kullanınız.

- ✓ Gün içinde düzenli egzersiz yapın. Akşam geç saatlerde, özellikle de yatmaya yakın, egzersiz yapmaktan kaçınınız.
- ✓ Yatak odanızı yalnızca uyumak için kullanınız.
- ✓ Yatakta yemek yemeyin, çalışmayın ya da televizyon seyretmeyin.
- ✓ Eğer uyuyamıyorsanız, mümkünse, yataktan kalkın ve başka bir odaya geçin; kitap okuma ya da buna benzer az hareket içeren aktivitelerle uğraşın ya da uyumaya geçmeden önce başka rahatlatıcı aktiviteler yapın. Yalnızca uykunuzun geldiğini fark ettiğinizde yatağa gidin. Saatinize bakmayın; saatinizin yerini göremeyeceğiniz şekilde ayarlayın.



✓ Problemlerinizi yatağa yatmadan önce çözün. Eğer mümkünse, endişelerinizi, planlarınızı ve stratejilerinizi gün içinde düşünün/planlayın; yatma vaktinize bırakmayın.

✓ Çevreden gelen rahatsız edici (ev hayvanlarının sesi vs.) dış faktörlere çözüm bulun.



✓ Yatma vaktinin geldiğini hatırlatacak rutin davranışlar geliştirin ve bunlar kendinize âdet edinin. Örneğin, yatmadan önce 20-30 dakikalık rahatlama zamanı (sakin bir müzik dinleme, meditasyon, nefes egzersizi) ayarlayın.



✓ Ilık duş alın.

✓ Hafif atıştırmalıklar alın; ılık süt, muz, karbonhidrat içeren yiyecekler uykuya dalmanıza yardımcı olur.



**Düzenli ve Yeterli Uyku  
SAĞLIKTIR!**



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

**GAZİLER**  
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON  
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

**UYKU HİJYENİ HASTA EĞİTİMİ**  
**BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ**



DOKÜMAN NU.: KU.FR.04

YAYIN TARİHİ: 01 Eylül 2017

REVİZYON NU.: 00

REVİZYON TARİHİ:00