

# 家事移工照顧工作



## 長者睡眠品質與夜間照護

許多長輩因為疾病、精神狀態或藥物副作用，經常有失眠或睡眠中斷的問題，睡不好可能導致精神焦慮，造成惡性循環，家事移工在照護長輩時，應留意：



若長輩有午睡習慣，應控制於30分鐘至1小時內，避免午睡時間太長影響夜間睡眠



留意長輩睡眠期間，是否有咳嗽、抽筋或呼吸中止等問題，及時給予協助



若長輩有夜間如廁需求，且可自行前往廁所，可保留夜燈避免摸黑摔倒的風險！





# งานผู้ดูแลในครัวเรือน



คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุกับงานดูแลในยามกลางคืน

ผู้สูงอายุจำนวนมากเนื่องจากป่วยเป็นโรค สภาพจิตหรืออาการข้างเคียงจากยา มักจะมีปัญหาการนอนไม่หลับหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ การนอนไม่หลับก่อให้เกิดความวิตกกังวล กลายเป็นวงจรอุบาทว์ เมื่อผู้ดูแลในครัวเรือนดูแลผู้สูงอายุ จึงต้องระวังดังนี้ :



หากผู้สูงอายุมีนิสัยนอนกลางวัน ต้องควบคุมให้อยู่ภายในเวลา 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงการนอนหลับกลางวันยาวนานเกินไปส่งผลกระทบต่อการทำงานหลับในช่วงกลางคืน



สังเกตช่วงระหว่างผู้สูงอายุนอนหลับ มีอาการไอ กระตุกหรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับหรือไม่ และให้ความช่วยเหลือทันที



เมื่อผู้สูงอายุต้องเข้าห้องน้ำในช่วงกลางคืนและลุกขึ้นไปได้เอง ควรเปิดไฟกลางคืนค้างไว้ ลดความเสี่ยงหกล้มจากความมืด





# Pekerjaan Perawatan Pekerja Migran Rumah Tangga



**Kualitas tidur lansia dan penjagaan di malam hari dan**

Banyak lansia yang karena penyakit, kondisi kejiwaan atau pengaruh obat sehingga sering timbul masalah insomnia atau tidurnya terganggu, pekerja migran rumah tangga harus memperhatikan saat menjaga lansia:



Jika lansia mempunyai kebiasaan tidur siang, maka harus mengendalikan waktu tidur siang hanya 30 menit hingga 1 jam saja, hindari terlalu lama agar tidak berdampak pada waktu tidur di malam hari



Perhatikan apakah lansia mengalami batuk, kram, apnea tidur dan lainnya selama tidur, dan berikan bantuan yang diperlukan pada saat yang tepat



Jika lansia ingin ke kamar mandi pada malam hari, dan ia dapat melakukan sendiri, maka tetap nyalakan lampu malam untuk menghindari risiko terjatuh dalam kegelapan



# Lao động nhập cư làm việc tại gia đình



## Chăm sóc giấc ngủ người cao tuổi

Nhiều người cao tuổi thường bị mất ngủ hoặc giấc ngủ bị gián đoạn do bệnh tật, trạng thái tinh thần hoặc tác dụng phụ của thuốc. Ngủ không ngon giấc có thể dẫn đến lo lắng về tinh thần, tạo ra một vòng luẩn quẩn. Khi chăm sóc người cao tuổi, người lao động cần lưu ý:



Nếu người cao tuổi có thói quen ngủ trưa thì nên kiểm soát trong vòng 30 phút đến 1 tiếng, tránh ngủ trưa quá lâu ảnh hưởng đến giấc ngủ ban đêm.



Chú ý xem người cao tuổi có các vấn đề như ho, chuột rút hay ngưng thở khi ngủ hay không, để hỗ trợ kịp thời.



Nếu người cao tuổi cần đi vệ sinh vào ban đêm và có thể tự đi đến phòng vệ sinh, có thể để sẵn đèn ngủ để tránh nguy cơ bị ngã do quá tối.





# Care work by family-based foreign workers



## quality of sleep and night time care for seniors

Many seniors suffer from frequent insomnia or interrupted sleep as a result of illness, mental issues or the side effects of medication. Such a lack of sleep can lead to mental anxiety and a vicious circle. When caring for seniors, live-in care workers should pay attention to the following:



If a senior habitually takes a nap at lunch time this should be kept to 30-60 minutes to ensure sleeping too long during the day does not impact sleeping at night time.



Pay attention to seniors when they are sleeping to see if they experience fits of coughing, cramps or stop breathing, and provide assistance when necessary.



If a senior needs to go to the toilet during the night and can make it to the bathroom his or herself, keep a night light on to eliminate the risk of tripping and falling over in the dark.