

הנחיות לשיפור היגיגת השינה ואיכותה בחולים עם דום נשימה בשינה:

1. להיכנס למיטה רק כשעייפים ובמטרה להירדם. לא להישאר במיטה במידה ולא מצליחים להירדם אחרי 20 דקות.
2. לא להיכנס למיטה עם מסכים (מכשיר נייד, מחשב נייד) ולא לישון בחדר שבו יש טלוויזיה המופעלת ברקע.
3. חדר השינה צריך להיות חשוך וללא הפרעות
4. יש להימנע מארוחות כבדות או שתיית כל כמות של אלכוהול לפני השינה. את ארוחת הערב וכל כמות של אלכוהול יש לצרוך לכל המאוחר עד שעתיים לפני הכניסה למיטה.
5. מטופלי דום נשימה בשינה שהם בעודף משקל, מונחים להיעזר בתזונאית כדי לרדת במשקל ובאחוזי השומן
6. אורח חיים בריא חשוב ומשפיע על איכות השינה אך חשוב שכל פעילות ספורטיבית לא תבוצע בלילה אחרת זה יוביל להפרעת שינה וקושי בהירדמות
7. לחיזוק שרירי הלשון והלוע ניתן לבצע תרגילים מיופונקציונלים. ביצוע התרגילים חייב להיות יום יומי ועקבי אחרת השרירים מאבדים את הטונוס שפיתחו בעזרת תרגילים אלו. תוצאת התרגול איננה מידית אלא ארוכת טווח. מצורפות דוגמאות להנחיות לביצוע תרגילים לחיזוק שריר הלשון:

את התרגילים הללו יש לבצע 5 פעמים לכל תרגיל.

- הצמידו את הלשון לרצפת הפה, החליקו את החלק הקדמי של הלשון כנגד החלק העליון של פה.
- געו עם החלק הקדמי של הלשון בחלק העליון של הפה, הניעו אותו לאחור.
- הצמידו בחוזקה את כל הלשון לחלק העליון של הפה. והחזיקו 6 שניות.
- הצמידו את הלשון לחלק התחתון של הפה כאשר קצה הלשון נוגע בקו התחתון של השניים. החזיקו 6 שניות.

לתרגילים נוספים ניתן להיעזר בחיפוש במרשתת (אינטרנט) או להתייעץ עם קלינאית/ת תקשורת מתאימים.

8. ניתן להיעזר בטיפול קוגניטיבי התנהגותי CBT. יש לפנות לאיש מקצוע מתאים שמבצע שיטה טיפולית זו למטרות הספציפיות של טיפול בדום נשימה בשינה.