/ KNN2yλÕ λyã2Yyλl· l·ũŜŎúă Yl·yê NŜăλŘŜyúă λyl·ƎŜŘ Ol·NŜΣ ǿλúK λYLJl·λNYŜyú 2Ŧ ljdzl·fλúè 2Ŧ fλŦŜΣ KŜl·fúK l·yŘ Ŧdzyŏə2yΦ Lú ǎă 2ĐŜyl·ăă2ŎλlŠŘ ǿλúK l·yÈλŜúè l·yŘ ŘŜLJNŜăăλ2yΦ Lyã2Yyλl· Ŏ2YLJŧl·λyúă λyŎfdzŘŜ ŘλŶŎdzfúè λyλəl·əyƎ ătŜŜLJΣ ŘλŶŎdzfúè Yl·λyűl·λyλyƎ ătŜŜLJΣ 2NJ Ŝl·Nfêπ Y2NyλyƎ l·ǿl·ʅŜyλyƎ ǿλúK λyl·ōλfλúè ú2 NŜúdzNyú2 ătŜŜLJT l·yŘ l· ƎŜySNJl·f Řλăăl·əăŦl·Ŏə2y ǿλúK ătŜŜLJ ljdzl·yəúè 2NJ ljdzl·fλúè Φ ¦ yúNŜl·ûŜŘ λyã2Yyλl· ǎă l· NJăʅ Ŧl·ŎúΣNJ Ŧ2NJ Ŧl·ffă λy2fŘŜNJ LJŜ2LJfŜ / Ǝ2ƎyλəØŜ λYLJl·λNYŜyú ŦN2Y dzyúNŜl·ûŜŘ λyã2Yyλl· Yl·è ōŜ λyl·LJLJN2LJNλl·ûŜfê ŘλI·Ǝy2ăŜŘ l·ă ăèYLJúΣYă 2Ŧ Ŝl·NfêŘŜYŜyəl· 2NJ YλfŘ Ŏ2ƎyλəØŜ λYLJl·λNYŜyúΦ

Sleep in older people

{fŜŜLJ LJl·ğŜNyã ŎKl·yƎŜ ǿλúK l·ƎŜΦ hfŘŜNJ LJŜ2LJfŜ 2ĐŜy ŜÈLJŜNλŜyŎŜ ŘλŶŎdzfúè Ŧl·ffλyƎ l·ătŜŜLJ l·yŘ λyŎNŜl·ăŜŘ ătŜŜLJ 2yãŜű fl·ûŜyŎè óəYŜ ûl·ʅŜy·ú2 Ŧl·ff l·ătŜŜLJúΦ ¢KŜ ŘdzNl·əΣy·2Ŧ fλƎKű ătŜŜLJ óăúl·ƎŜă м l·yŘ н y2yŦNJl·LJλŘ ŜèŜ Y2ǾŜYŜyú ώw9 aß ătŜŜLJú λyŎNŜl·ăŜăΣ ătΣǿ ǿl·ǾŜ ătŜŜLJ óăúl·ƎŜ o y2yŦw9 a ătŜŜLJú ŘŜŎNŜl·ăŜăΣ l·yŘ w9 a ătŜŜLJ ŘŜŎNŜl·ăŜăΦ a 2ăú LJŜ2LJfŜ ŎèŎfŜ ûKN2dzƎK y2yŦw9 a l·yŘ w9 a ătŜŜLJ Ŧ2dzNJ 2NJ ŬǾŜ əYŜă LJŜNJ yλƎKűΦ ¢2űl·f əYŜ l·ătŜŜLJ ŘŜŎNŜl·ăŜă λy2fŘŜNJ LJŜ2LJfŜΦ hfŘŜNJ LJŜ2LJfŜ úŜyŘ ú2 ōŜ Ŝl·ăλfè l·N2dzăŜŘ ōè ŜÈűŜNyl·f ăəYdzfλ ădzŎK l·ă y2λăŜΣ fλƎKű l·yŘ ûŜYLJŜNJl·údzNŜT l·yŘ Y2NŜ λyúŜNNdzLJúŜŘ ǿλúK λyŎNŜl·ăŜŘ l·N2dzăl·fă l·yŘ ōNλŜŦ l·ǿl·ʅŜyλyƎăΦ hfŘŜNJ LJŜ2LJfŜ ǿλúK ŘŜLJNŜăăλǾŜ ăèYLJú2Yă l·NŜ ǔǿ2 ú2 ûKNŜŜ əYŜă Y2NŜ fλʅŜfê ú2 NŜLJ2Núú λyã2Yyλl·Φ tŜ2LJfŜ ǿλúK NŜăLJλNJl·ú2Nè ăèYLJú2Yă l·NŜ l·fă2 Y2NŜ fλʅŜfê ú2 ŜÈLJŜNλŜyŎŜ λyã2Yyλl·Φ

Treatment

¢KŜ Yl·λyúNŜl·úYŜyúă Ŧ2NJ λyã2Yyλl· λy2fŘŜNJ LJŜ2LJfŜ l·NŜ LJăèŎK2f2ƎλŎl·fκōŜKl·Ǿλ2dzNJl·f ûKŜNJl·LJλŜăΣ LJKl·NYl·Ŏ2f2ƎλŎl·f úNŜl·úYŜyúΣ 2NJ l· Ŏ2YōλyΊ·ə2y2Ŧ ō2úKΦ {ŜŎ2yŘl·Nè Ŏl·dzăŜă 2Ŧ λyã2Yyλl· ădzŎK l·ă LJl·λyl·yŘ ŘŜYŜyəl· ăK2dzfŘ ōŜ úNŜl·ûŜŘ ǿKŜNŜ LJ2ăăλōfŜΦ

Psychological/behavioural therapies

tăèŎK2f2ƎλŎl·fκōŜKl·Ǿλ2dzNJl·f ûKŜNJl·LJλŜă λyŎfdzŘŜY

- {əYdzfdză Ŏ2yúN2f
- {fŜŜLJ NŜăúNλŎə2y
- wŜfl·Èl·ə2yúŜŎKyλljdzŜă
- /Ǝ2ƎyλəØŜ ōŜKl·Ǿλ2dzNJl·f ûKŜNJl·LJè
- aλyŘŦdzfySăă
- {fŜŜLJ Kè∃λŜyŜ LJNλyŎλLJfŜă

LYLJN2ØŜYŜyúă ŦN2Y ûKŜăŜ úKŜNJl·LJλŜă ûŜyŘ ûz flăú 2ØŜN əYŜΣ dzyfλʅŜ YŜŘλŎλySă ǿKλŎK Yl·è Ŏl·dzăŜ ű2fŜNJl·yŎŜ l·yŘ ŘŜLJŜyŘŜyŎŜ ǿλúK Ŏ2yəydzŜŘ dzăŜ l·yŘ ǿλúKŘNJl·ǿl·f ăèYLJú2Yăφ bt{ aŜŘλŎλySᵌ λăŜ óǿǿφyLJăφ2N∃φl·dzú Kl·ă ŜÈűŜyãλØŜ λyŦ2NJYl·ə2yʅ·yŘ NŜă2dzNŎŜă 2yʅLJăèŎK2f2ƎλŎl·fκ ōŜKl·Ø2dzNJl·f ûKŜNJl·LJλŜăΦ

Medicines

a ŜŘλŎλySă dzăŜŘ Ŧ2NJ ûKŜ Yl·yl·ƎŜYŜyúΣ 2Ŧ λyã2Yyλl· λyŎfdzŘŜY