

Fes cura del teu son

Un son reparador millora la qualitat de vida

Dormir és necessari perquè restableix
l'equilibri físic i psicològic

17 de Març Dia Mundial del Son

Dormir és essencial
per a la salut

Salut/

 Hospital Universitari
Sant Joan
REUS

 Av. del Dr. Josep Laporte, 2. 43204 Reus

 977 310 300

 www.hospitalsantjoan.cat

 info@hospitalsantjoan.cat

 @HospitalReus

COMUNICACIÓ 2023 © SALUT SANT JOAN REUS - BAIX CAMP



COMISSIÓ DEL SON

L'Hospital Universitari Sant Joan de Reus està adherit al projecte SueñOn

Què és el projecte SueñOn?

És un projecte ideat per infermeria i liderat per un equip multidisciplinari, adreçat a tota la societat, amb la finalitat de promoure el descans de les persones hospitalitzades.

Aquest projecte sorgeix de la necessitat d'abordar el problema de la interrupció del son en els pacients hospitalitzats i, per conseqüència, la manca de descans que interfereix directament en la salut.

El son pot estar alterat per factors propis de la malaltia del pacient, com el dolor, la temperatura, la fatiga, pors i preocupacions; i per factors independents de la malaltia, deguts a l'ambient hospitalari, llum excessiva, company/a d'habitació, interrupcions del personal, llit, coixins...

Cuidem de tu, i volem cuidar el teu son, per això, hem establert protocols i canvis per fomentar una bona cura del son.

Què pots fer durant l'ingrés?

- Establir horaris regulars.
- Mantenir les teves rutines sempre que puguis.
- Respectar el ritme son-vigília: dormir a la nit, estar despert/a i entretingut/da durant el dia, limitar les migdiades a 30 minuts.
- Sopar lleuger.
- Evitar l'ús de pantalles 2 h abans de dormir (TV, mòbil, tauletes)
- Practicar una rutina relaxant abans d'anar a dormir: respiracions profundes, infusions relaxants...
- Demanar ajuda al personal sempre que ho necessitis.

Hem creat un grup multidisciplinari on estudiem i treballem per a millorar el teu descans nocturn:

- Sensibilitzant i **formant al personal** sobre la importància del son.
- Reduint la llum a la nit, i amb l'**ús de llanternes** pel personal sanitari.
- Reducció dels sorolls amb **semàfors** que mesuren decibels.
- Adaptant els **horaris de medicacions** per minimitzar les interrupcions nocturnes necessàries pel vostre tractament.
- Proporcionant **infusions relaxants, taps per les orelles i antifaços**.
- Control, registre i **tractament del dolor**.

En projecte, tenim més coses a fer per a tu.

Tens alguna proposta o suggeriment?

T'escoltem a:

comissio.suenon@salutsantjoan.cat

