

sueñon®

Sueñon és un projecte impulsat per infermeres i adreçat a tota la societat (professionals de la salut, gestors/ores, pacients) per tal de promoure el descans de les persones hospitalitzades.

DORMIR ÉS ESSENCIAL PER A LA SALUT

L'objectiu d'aquest projecte és millorar el son dels pacients ingressats a l'hospital

- Cal aconseguir que les persones hospitalitzades gaudeixin d'un **descans reparador**.
- Els referents del projecte són l'**equip de supervisió** de nit i la **Comissió del SueñOn**.
- S'estan fent intervencions per reduir el soroll i la llum: **semàfors** detectors de decibels, ús de **llanternes**, reducció de **llum dels passadissos** a la nit, **formació**...



El nostre centre està adherit al projecte SueñOn des de 2021. / Hi ha una Comissió del SueñOn liderada per infermeria.

- **Reduir el soroll de 24 a 7 h** abaixant el to de veu a les converses.
- Utilitzar les **llanternes** per reduir la llum.
- Afavorir el repòs i el descans **durant el dia**.
- Prendre consciència de la **necessitat de son dels pacients** i recordar-ho també als professionals, pacients i acompanyants.



PER A MÉS INFORMACIÓ:

comissio.suenon@salutsantjoan.cat

Salut/

 Hospital Universitari
Sant Joan
REUS



Deu recomanacions per una bona higiene del son:

- 1- Habitueu-vos a anar a dormir sempre a la mateixa hora
- 2- Practiqueu una rutina relaxant abans d'anar a dormir
- 3- Limiteu les migdiades



- 4- Feu activitat física diàriament
- 5- Adeqüeu el dormitori
- 6- Dormiu en un matalàs i coixins còmodes



- 7- Utilitzeu la llum per ajudar a gestionar el rellotge del cos
- 8- Eviteu l'alcohol, cafè les cigarretes i els menjars pesats a la nit
- 9- Aconseguiu un ambient tranquil lliure de dispositius electrònics
- 10- Si no podeu dormir, aneu a una altra habitació i feu alguna activitat relaxant



Si, malgrat tot, encara teniu dificultats per dormir, consulteu amb un professional sanitari

PER A MÉS INFORMACIÓ:

comissio.suenon@salutsantjoan.cat

Salut/



Hospital Universitari
Sant Joan
REUS

