



## CONSELLS PER MILLORAR EL SON (ADULTS)



### HORARI

Anar a dormir sempre a la mateixa hora i evitar dormir durant el dia pot ajudar a millorar el son.



### IL·LUMINACIÓ I TEMPERATURA

Deixar l'habitació a les fosques i amb la temperatura adequada afavoreix el descans.



### ALIMENTACIÓ

Evitar sopars copiosos i aliments que produeixin flatulència o acidesa, així com la ingesta de begudes amb cafeïna i teïna o alcohòliques.



### DISPOSITIUS ELECTRÒNICS

Evitar l'ús de dispositius electrònics abans de dormir.



### CONTROL DEL DOLOR

Sempre que tingueu dolor cal que ho comuniqueu a l'equip assistencial.



En cas de patir d'insomni és important comunicar-ho a l'equip assistencial.

Anotacions:

---

---

---

---