

DIEZ PASOS PARA MEJORAR EL SUEÑO DE LOS PACIENTES

Valoración previa

Valora la cantidad y calidad del sueño así como el estado de su enfermedad.

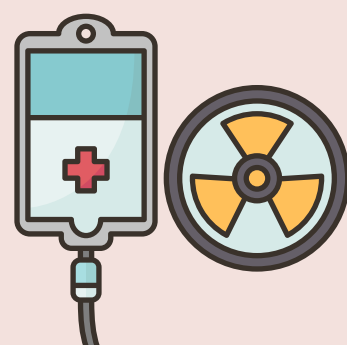
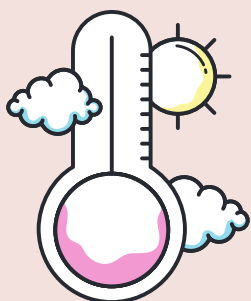


Cuidados individualizados

Ofrece tu ayuda y confianza. Los cuidados serán acordes a cada persona.

Condiciones ambientales

18-20°C de temperatura ambiental, cama cómoda, pijama propio.



Adiós a dispositivos que estorban

Desconecta aquellos elementos que impidan o limiten la movilidad de los pacientes: sondas, gotero...

Control de la luz

Apaga las luces, usa linternas en su lugar.



Evita el ruido

No hables alto ni grites, pon en silencio el móvil y no muevas el aparataje de forma innecesaria.



Una sola visita

Agrupar las actividades en una sola visita al paciente.

Relajación y rutina

Enseña técnicas de respiración y relajación muscular. Intenta que mantengan los mismos horarios para dormirse y despertarse.



Otras ayudas

Ofrece tapones para los oídos, antifaz, leche caliente, infusiones, etc.



¡Nada de siestas!

Hay que evitar el abuso de siestas diurnas.



Cuidar el sueño es cuidar la salud

