

# Els pacients somien amb dormir



**Mode silenci a partir de les 23 h**

**Aquí teniu 11 passos per deixar-los descansar**



Abaixeu les llums



Abaixeu el volum dels televisors



Cuideu el to de veu



Mireu que tots els mòbils estiguin en silenci (pacients, familiars i personal)



Registreu les hores i característiques del son a la història del pacient



Tanqueu les portes de les habitacions



No respongueu els timbres des del control



No enlluerneu pacients (utilitzeu llums indirectes)



Abaixeu el volum del telèfon del control



Agrupeu les activitats i cures per minimitzar les interrupcions del descans



Restringiu les visites