

9 RECOMANACIONS PER A AFAVORIR LA SON SI ES TREBALLA A TORNS

1



MANTENIR UN HORARI REGULAR DE MENJARS i evitar menjars copiosos durant el torn de nit.

2



PRENDRE UNA BEGUDA ESTIMULANT (com un cafè) al principi de la nit, però sense abusar del cafè al llarg del torn.

3



EVITAR L'EXPOSICIÓ A LA LLUM INTENSA DEL MATÍ (fer servir ulleres de sol) en tornar del treball abans de ficar-se al llit.

4



EVITAR INGERIR LÍQUIDS ABANS D'ANAR A DORMIR durant el dia. La bufeta s'omple d'orina quatre vegades més ràpid de dia que de nit.

5



REPRODUIR UNES CERTES RUTINES DE DESCONNEXIÓ I RELAXACIÓ en arribar a casa al matí: prendre un simulacre de sopar lleuger o refrigeri, donar-se una dutxa, mantenir la llum tènue...

6



MILLORAR L'ENTORN I LES CONDICIONS DEL DORMITORI durant el període de somni: silenci, fosc i temperatura adequats.

7



EN DORMIR EN HORARI DIÛRN, tapar els ulls amb un antiifaç, utilitzar taps per a les oïdes, desconnectar el telèfon i el timbre de casa.

8



FER UNA MIGDIADA ABANS DE L'HORARI DE TREBALL (en torns de nit) i, si en el treball està permès, una altra migdiada curta cap a les quatre del matí.

9



CONSUMIR ALIMENTS QUE ESTIMULIN LA PRODUCCIÓ DE MELATONINA*, com per exemple: formatge blanc, llet, kiwi, nous, espinacs, i pa integral, entre altres.

