

Dormiu poc o malament? Voleu saber si teniu un trastorn del son?

La nostra unitat del Son, format per un equip multidisciplinari altament qualificat en medicina del son, ha creat aquest qüestionari per detectar possibles anomalies.

Qüestionari

Sí No

1. Dormiu bé?
 2. Deixeu de respirar o feu pauses respiratòries mentre dormiu?.....
 3. Us desperteu amb sensació d'ofec o asfíxia?
 4. Quan us desperteu, us sentiu cansats com si no haguéssiu dormit bé?
 5. Durant el dia, us adormiu en situacions inapropiades o no desitjades?
 6. Teniu problemes per agafar el son o bé us desperteu massa aviat?.....
 7. Agiteu els braços o feu altres moviments quan somieu?
 8. Sentiu la necessitat de moure les cames quan esteu en repòs?.....
-

Si heu respost dues o més preguntes de forma afirmativa, probablement patiu alguna alteració o trastorn del son. La Unitat del Son de la Clínica Sant Josep posa a la vostra disposició diverses proves diagnòstiques que permeten detectar aquestes anomalies, tant en pacients pediàtrics com en adults.

Podeu demanar més informació i posar-vos en contacte amb la Unitat del Son a través de les dades de contacte que trobareu a continuació.

Unitat del Son

- **Telèfon:** 93 874 42 98
- **Horari:** de dilluns a divendres, de les 8.00 a les 21.00 h
- **Ubicació:** planta 3 de l'edifici A de la Clínica Sant Josep

 Per a més informació cliqueu [aquí](#)

Dormiu bé, viviu millor

El son juga un paper essencial en el funcionament del nostre cos i la qualitat del son repercuteix directament en la nostra salut física, mental i emocional. Un bon descans no només afavoreix la capacitat d'aprenentatge i la memòria, sinó que també contribueix a millorar la prevenció i evolució de diverses malalties com ara la diabetis o la hipertensió, entre d'altres. L'aparició d'aquestes patologies pot estar associada amb un mal dormir mantingut en el temps.