

## **DECÁLOGO DE COMPROMISO VOLUNTARIO PARA LOS GRUPOS DE TRABAJO**

### **DE LAS INSTITUCIONES**

- Facilitar la implantación de los cambios necesarios en las unidades de hospitalización que permitan mantener el ciclo vigilia-sueño adecuado (patrón de ritmo biológico circadiano nictemeral sin alteraciones).
- Iniciar mejoras que permitan a la institución reducir, en la medida de lo posible, el ruido ambiental y evitar la iluminación innecesaria durante las horas “MÁGICAS”\* para el descanso de los pacientes.
- Impulsar y facilitar que el personal de enfermería pueda programar, dentro de sus posibilidades, las actividades de cuidados de manera que permitan el descanso de las personas hospitalizadas durante las horas “MÁGICAS”.
- Promover que los cuidados que se prestan en mi institución se realicen teniendo en cuenta las preferencias personales de descanso de los pacientes; constituyendo estas preferencias un pilar fundamental en la gestión de cuidados de la Institución.
- Realizar actividades trimestrales de sensibilización, formación continuada y actualización de conocimientos sobre los beneficios del descanso en la salud de los pacientes durante la estancia hospitalaria, así como las intervenciones efectivas para lograrlo.

Compromisos para aquellos grupos de trabajo institucionales que voluntariamente se adhieran al proyecto:

1. Utilizar los logotipos y mensajes del proyecto con el mismo formato y estilo facilitado y registrado por el grupo SueñOn®.
2. Obtener el permiso del grupo SueñOn® para cualquier material divulgativo del proyecto que no sea el facilitado y en el que se haga referencia al proyecto.
3. Facilitar anualmente (voluntario) datos de los indicadores\*\* establecidos por el proyecto para su evaluación en la plataforma online diseñada por SueñOn®.
4. Colaborar (voluntario) con el grupo SueñOn® en la recogida de datos de los estudios de investigación que se lleven a cabo.

**\* Para los siguientes compromisos se considerarán *como horas mágicas* las contenidas entre las 24h y las 6,30h.**

**\*\* Los indicadores se establecerán a la firma del compromiso y estos harán referencia a la creación de estructuras organizativas en este ámbito, número de actividades formativas y/o de sensibilización o difusión, inclusión de la calidad del sueño en la encuesta de satisfacción del paciente, etc....**