

El Proyecto SueñOn® va a incluir un nuevo nivel de compromiso dirigido a los **PACIENTES y SUS ACOMPAÑANTES/CUIDADORES** animándolos a que contribuyan a crear un **entorno tranquilo** para todos, especialmente en las *horas mágicas* (0h-6.30h). Estos tendrán que cumplir una serie **de recomendaciones** como: mantener las luces apagadas, persianas bajadas, mantener conversaciones fuera o alejado de las habitaciones o en las zonas habilitadas para ello, tener el teléfono móvil en silencio, los dispositivos con pantallas luminosas apagados, evitar zapatos ruidosos....entre otras.

Nosotras, las enfermeras “cuidadoras del sueño” tenemos que explicarles a los pacientes y acompañantes que supone este compromiso. Una vez informados, si aceptan colaborar les haremos entrega de una pulsera identificativa para que el equipo de la Unidad los reconozca como **“comprometidos con el sueño”**.



Por tanto, necesitamos un grupo de profesionales sanitarios con atención directa a los pacientes que quieran asumir este compromiso y con los que podamos contar para nuestro proyecto piloto. El compromiso de estos profesionales consistiría en explicarle a los pacientes y acompañantes/cuidadores lo que supone asumir este reto. Para ello, **l@s “cuidadoras del sueño” interesad@s debéis escribir un email a [suenon117@gmail.com](mailto:suenon117@gmail.com) para que os facilitemos toda la información necesaria así como las pulseras identificativas** que deberéis entregar a los pacientes. Os iremos contactando para empezar este pilotaje a medida que nos vayan llegando vuestros emails hasta llegar al número de profesionales que necesitamos para llevarlo a cabo.