



Junta de Andalucía
Consejería Salud y Consumo
Servicio Andaluz de Salud



DECÁLOGO DEL DESCANSO

Los profesionales se comprometen a ser cuidadores del descanso:

Los pacientes y cuidadores se comprometen a:

1

ILUMINACIÓN

Evita la iluminación innecesaria en las habitaciones y zonas comunes durante las horas de descanso (apagado de luces a las 23 horas, uso de linternas, bajar las persianas).

2

TONO DE VOZ

Procura hablar siempre en voz baja.

3

INTERVENCIONES

Organiza el trabajo siempre que sea posible para realizar el menor número de intervenciones (reorganización de tareas, adaptación de pautas de tratamiento).

4

PREGUNTA AL PACIENTE

Pregunta y ten en cuenta las preferencias de las personas hospitalizadas.

5

TRASLADOS

Intenta el traslado de pacientes intrahospitalarios en horario que no afecte al descanso de los pacientes ingresados en el mismo.

6

RESPONSABILIDAD

Realizar un acompañamiento responsable en las visitas.

7

TONO DE VOZ

Hablar en voz baja en cualquier área del hospital y cuidar el tono al hablar con un paciente, el sonido se magnifica en las personas que están enfermas.

8

MÓVIL SIN SONIDO

Mantener el móvil y las alarmas en silencio o en volumen bajo y evitar ruidos innecesarios.

9

USO DE PANTALLAS

Evitar el uso de pantallas (TV, ordenadores...) en las horas de descanso.

10

LUCES APAGADAS

Mantener las luces apagadas y las persianas bajadas durante la noche; si necesita luz, intente que sea tenue.