

"¿Cómo quiero...?"

EN MOMENTOS COVID



matia

"¿Cómo quiero...?"

EN MOMENTOS COVID



Este documento recoge las buenas prácticas y recomendaciones para el apoyo a las personas que tienen que hacer una cuarentena y/o aislamiento en la unidad de convivencia. Ofrece unos pasos y preguntas que facilitan la participación de la persona en las medidas de alivio a la restricción.

Consideraciones importantes para lograr el equilibrio entre la seguridad y el bienestar¹

- La soledad y el aislamiento social son un factor de riesgo que conduce a la depresión, deterioro cognitivo, morbilidad y mortalidad. El riesgo es mayor en personas que no pueden comprender la situación. La inmovilidad tiene importantes repercusiones en la funcionalidad de la persona mayor.
- El aislamiento, por tanto, no es inocuo, ya que puede generar daños importantes en las personas que debemos minimizar haciendo planes personalizados.
- El plan personal debe tener en cuenta el impacto de las medidas de restricción asociadas a la Covid e identificar acciones para paliar sus efectos antes, durante y después.
- Entender el para qué del aislamiento y de las medidas de restricción ayudan a sobrellevarlo mejor.
- Cuando la persona tiene que estar en su habitación, identificaremos con ella aquello que le va a hacer más fácil la estancia además de tener en cuenta sus necesidades a nivel de acompañamiento, a nivel funcional y de salud.
- Teniendo en cuenta que la necesidad de contacto se intensifica, estaremos cerca de la persona, con el fin de hacer una valoración continuada de las necesidades y aliviar en lo posible la sensación de soledad.

'Cómo quiero' en momentos Covid

- ✓ Si no lo hemos hecho antes, elaboraremos el CQ pasar mis momentos Covid.
- ✓ Las preguntas a continuación pueden ayudarnos a profesionales y a la persona a identificar las necesidades y lo importante para poder pasar estos días.
- ✓ Son preguntas guía para la conversación con la persona.
- ✓ En caso de que la persona no pueda comprender la situación y no pueda responder, será su profesional de referencia, o su familia, quienes respondan en representación de la persona.

¹ Ideas extraídas del Protocolo para la Vigilancia y Control de COVID-19 en Centros Residenciales de Ámbito Sociosanitario. Departamento de Salud. Gobierno Vasco.

Preguntas de apoyo para la elaboración del plan

- ✿ ¿Qué es importante para usted en este momento? ¿Cuáles son sus opiniones, miedos, temores en torno a esta situación Covid?
- ✿ ¿Qué información quiere o necesita recibir respecto a la situación?
- ✿ ¿Qué le va a ayudar a estar en la habitación?
- ✿ ¿Qué consignas o señales le ayudan a mantenerse en la habitación?
- ✿ ¿Qué actividades o qué cosas le gusta hacer? ¿Cuáles puede hacer en la habitación? ¿Qué va a necesitar para hacerlas?
- ✿ ¿Con quién de su familia, allegados, voluntarios, necesita hablar o estar en contacto? ¿Cómo quiere hacerlo en estos días (por teléfono, vía Tablet...)?
- ✿ ¿Con qué personas del centro se siente a gusto y le gustaría estar y conversar? En estos días, ¿en qué momento del día?
- ✿ ¿Cuáles son sus comidas y sus bebidas favoritas? ¿y otros caprichos que le dan placer o bienestar? ¿Cuáles quiere tener en la habitación estos días?
- ✿ ¿Va a necesitar apoyo espiritual? ¿De quién?

Preguntas de apoyo para la elaboración del plan

- ✿ ¿En qué cree que va a necesitar ayuda en la habitación en caso de tener que estar aislado?
- ✿ Para estar bien, ¿va a necesitar de una tercera persona? ¿Quién será?
- ✿ ¿Si tiene alguna necesidad sabe cómo solicitar ayuda?
- ✿ Si necesita estar en aislamiento acudiremos más a menudo a su habitación. ¿Con qué frecuencia le gustaría que entrásemos a su habitación?
- ✿ ¿Cuánto cree que le puede afectar estar aislada en la habitación?
- ✿ ¿Qué le preocupa? ¿Aburrimiento, miedo, sensación de abandono, mayor desorientación, ansiedad, insomnio, riesgo de las consecuencias de inmovilidad, riesgo de caídas...?
- ✿ ¿Qué cree que podríamos hacer para minimizarlos?
- ✿ ¿Cree que puede haber algún aspecto positivo durante este periodo?

'Cómo quiero' que me acompañes en momentos COVID

Mis rutinas
estos días

Levantarme y ducharme

Vestirme y arreglarme

Desayuno
...

Cómo voy a
ocupar el día

Actividades que me gustan

Ejercicio y movilizaciones

Salidas programadas de la
habitación

Contacto con
mis personas
significativas

Forma y frecuencia de
contacto



A nivel
psicológico voy
a necesitar

A nivel
espiritual voy a
necesitar

En relación a la
comida y la
bebida

Voy a necesitar
también:

Cuidados
especiales

Quiero saber

Dispositivos y/o productos
de apoyo

La información que quiero
recibir

matia
vivir con sentido