

"Nola nahi dut...?"

COVID UNEETAN



matia

"Nola nahi dut...?"

COVID UNEETAN



Dokumentu honek bizikidetza unitatean berrogeialdia eta/edo isolamendua egin behar duten pertsoneri laguntzeko jarraibide egokiak eta gomendioak jasotzen ditu. Pertsonak murrizketak arintzeko neurrietan parte hartzea errazten duten urrats eta galderak eskaintzen ditu.

Segurtasunaren eta ongizatearen arteko oreka lortzeko gogoeta garrantzitsuak¹

- Bakardadea eta isolamendu soziala arrisku-faktoreak dira depresioa, narriadura kognitiboa, morbiditatea eta hilkortasuna sortzen dituenak. Arriskua handiagoa da egoera ez duten ulertzen pertsonetan. Mugiezintasuna ondorio larriak ditu adineko pertsonen funtzionaltasunean.
- Isolamendua, beraz, kaltegarria da, kalte garrantzitsuak sortu ditzake pertsonengan, minimizatu behar ditugunak plan pertsonalizatuak eginez.
- Plan pertsonalizatua kontuan izan behar du Covid-ari lotutako murrizketa neurrien eragina, eta horien ondorioak arintzeko ekintzak identifikatu, aurretik, bitartean eta ondoren.
- Isolamenduaren eta murrizketa neurrien zertarakoa ulertzea hobeto jasateari laguntzen dio.
- Pertsonak bere logelan egon behar duenean, berarekin identifikatuko dugu egonaldia erraztuko diona, eta kontuan hartuko ditugu bere beharrak laguntza-, funtzio- eta osasun-mailan.
- Harremanerako beharra areagotu egiten denez, pertsonarengandik hurbil egongo gara, beharren balorazio jarraitua eta bakardadearen sentimendua arintzearen helburuarekin.

'Nola Nahi Dut' Covid uneetan

- ✓ Lehenago egin ez bada "Nola igaro Nahi Dut nire Covid uneak" landuko dugu.
- ✓ Jarraian agertzen diren galderak profesionalei eta pertsonari lagundu diezagukete beharrak identifikatzen eta egun horiek igarotzeko garrantzitsua dena.
- ✓ Gida galderak dira pertsonarekin hitz egiteko.
- ✓ Pertsona egoera ulertzen eta erantzuten ezin duenean, erreferentziako profesionala, edo bere familia, izango dira erantzungo dutenak pertsonaren izenean.

¹ Eremu soziosanitarioko egoitza-zentroetan COVID-19a Zaintzeko eta Kontrolatzeko Protokolotik ateratako ideiak. Osasun Saila. Eusko Jaurlaritza.

Plan bat egiteko laguntza galderak

- ✿ Zer da garrantzitsua zuretzako momento honetan? Ze iritzi, beldur, ikara dauzkazu Covid egoerarekin lotuta?
- ✿ Egoerarekin lotutako ze informazio jaso nahi/behar duzu?
- ✿ Zerk lagunduko dizu gelan egoten?
- ✿ Zerk seinalek laguntzen dizute gelan mantentzera?
- ✿ Zer jarduera/gauza gustatzen zaizkizu? Zein egin daitezke gelan? Zer beharko duzu horiek egiteko?
- ✿ Familiako, hurbileko, boluntarioko norekin hitz egin behar duzu eta/edo harremanetan egon behar duzu? Nola egin nahi duzu egun hauetan (telefonoz/tabletez...)?
- ✿ Zentroko zein pertsonarekin sentitzen zara gustura eta gustatuko litzaizuke egotea eta hitz egitea? Eguneko hauetan, eguneko zein unetan?
- ✿ Zein dira zure janari/edari gustukoak? Eta plazera/ongizatea ematen dizuten beste gutizia batzuk? Zein nahi duzu izan gelan egun hauetan?

Plan bat egiteko laguntza galderak

- ☀️ ¿Laguntza espiritualala beharko duzu? Norena?
- 🌸 Zure ustez, zertan beharko duzu laguntza gelan isolatuta egon behar baduzu?
- 🌸 Ondo egoteko, hirugarren pertsona bat beharko duzu? Nor izango da?
- 🌸 Premiarik baduzu, badakizu nola eskatu laguntza?
- 🌸 Isolamenduan egon behar baduzu, sarriago joango gara zure gelara. Zenbatetan behin gustatuko litzaizuke zure gelara sartzea?
- 🌸 Zure ustez, zenbat eragin diezazuke gelan isolatuta egoteak?
- ☀️ Zerk kezkatzen zaitu? Asperdura, beldurra, abandonu-sentsazioa, desorientazio handiagoa, antsietatea, loezina, gelditasun-ondorioen arriskua, erortzeko arriskua? Beste batzuk?
- 🌸 Zer uste duzu egin dezakegula horiek txikiagotzeko?
- 🌸 Aldi horretan alderdi positiboren bat egon daitekeela uste duzu?

'Nola nahi dut' Covid uneetan lagunduta izatea

Nire errutinak egun hauetan:

Jaikitzea eta dutxatzea

Janztea eta apaintzea

Gosaria

...

Nola beteko dut eguna:

Gustuko ditudan jarduerak

Ariketak eta mobilizazioak

Gelatik programatutako irteerak

Niretzako garrantzitsuak diren pertsonekin harremana:

Harremanetarako modua eta maiztasuna:



Beharrak maila psikologikoan:

Beharrak maila espiritualean

Janariari eta edariari dagokionez:

Honen beharra ere izango dut:

Laguntza bereziak

Jakin nahi dut

Gailuak eta/edo laguntza produktuak

Jaso nahi dudun informazioa

matia
gogoz bizi