

LEHEN MAILAKO ARRETAREN ESTRATEGIA

35
NEURRI

LEHEN MAILAKO ARRETA KO PERTSONALA
SENDOTZEKO, INBERTSIO ETARAKO,
MODERNIZAZIO ETAKO LEHEN MAILAKO
ARRETARI BALIOA EMATEKO

www.osakidetza.euskadi.eus

PAZIENTE, SENIDE ETA PROFESIONALEI COVID-19AREN HARIRA LAGUNTZA EMOZIONALA EMATEKO PROGRAMA

Osasun Mentaleko Aholkularitza Batzordeak koordinatutako programa hau Osakidetza ESI guztiek prestatu eta adostu dute.

2020ko martxoan jarri zen martxan, infekzioaren eragipeko taldeei zuzenduta: profesionalak, pazienteak eta senideak.

HELBURU OROKORRAK

- Erantzun bat ematea koronabirusaren eragina zuzenean jasan duten herritar eta profesionalen hauen inpaktu emozionalari.
- Osasun emozionalaren arloan laguntza ematea bai Lehen Mailako Arretari, bai Ospitaleko eta Larrialdietako Arretari.

Newsletter honetan, LMAko profesionalak zuzendutako atalean jarriko dugu arreta, baina gogorarazi nahi dizuegu **programak aukera ematen duela laguntza emozionala behar duten pazienteak deribatze, psikiatria-kontsultarik behar izan gabe.**

Esteka honetan, Informazio guztia aurki dezakezue:

https://www.osakidetza.eus/sites/Intranet/eu/covid/Apoyo_Emocional/Orriak/default.aspx

LEHEN MAILAKO ARRETA KO PROFESIONALENTZAKO ARRETA

ORDUTEGIA:

- 8:00-20:00 astelehenetik ostiralera.

PROGRAMARAKO SARBIDEA

- Prebentzioko Oinarriko Unitatearen bitartez, LMAUBaren bitartez edo profesional interesduna zuzenean harremanetan jarritz.
- Harremanetan jartzeko modua: Telefonoz edo emailaz (ikus atzeko orria. Donostialdeak telefonoz soilik.)

HELBURU ZEHATZAK

- Lehen Mailako Arretako langile guztiei laguntzea, estresaren ondorioak prebenitu eta artatzeko eta lan-eremuan sortutako karga emozionala maneiatzeko.
- Lehen mailako ematea arreta proaktibo, malgu, bizkor, hurbileko eta bitartekaritza koari.
- Estres-sintomak hautematen eta prebenitzen laguntzea, bereziki zaurgarritasun handiena duten eta COVID-19az infektatutako pertsonekin gertutasun emozionala duten taldeetan.

ESKU-HARTZEAK

- **BANAKAKO KONTSULTA:** Presentziala, telematikoa edo telefono bidezkoa.
- **TALDEKO KONTSULTA** (ospitale-eremutik antolatua):
 - Talde txikitako esku-hartzeak (presentzialak/telematikoa)
 - Streaming bidezko edo aurrez grabatutako saio telematikoa
 - Jardunaldiaren hasieran, talde txikientzako komunikazio-espazioak prestatu, mindfulness teknikatik eratorritako baliabide errazak eta estresa kontrolatzeko beste teknika batzuk erabili. Jardunaldia amaitutakoan, "tentsioa deskargatzeko" esku-hartzeak antola daitezke.
 - COVID-19 Krisiaren harira Osasun Mentalean Esku Hartzeko Taldearen presentzia erraztea LMAko taldeen bileretan, haien beharren, eskaeren eta ezaugarrien arabera.

Egindako esku-hartzeak ez dira erregistratuko profesionalaren historia klinikoan (Osabide Global), "osasun mentaleko kasu bat" detektatu ezean; kasu horretan, arreta-sistema normalizatura deribatuko litzateke, eta, kasu horretan, ohiko zirkuituari jarraituko litzaioke. Horrenbestez, kasu gehienetan **erregistro informatiko anonimo bat** egingo da.

HARREMANETAN JARTZEKO MODUA

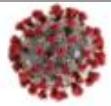
ARABAKO LURRALDE HISTORIKOA	DERIBAZIOAREN ESKATZAILEA	PROGRAMAREN ERAKUNDE ERREFERENTEA	HARREMANETARAKO TELEFONOA	HARREMANETARAKO E-MAILA
<i>Arabako ESla</i>	Norberaren ekimena	ARABAKO ESiko Psikiatria Zerbitzua	682061217	Psicologiacovid.osiaraba@osakidetza.eus
	Osasun-sistema			
<i>Arabako Errioxako ESla</i>	Prebentzioko Oinarrizko Unitatea	Prebentzioko Oinarrizko Unitatea	945006555	RECEPCION.UGSRMA@osakidetza.eus

BIZKAIA LURRALDE HISTORIKOA	DERIBAZIOAREN ESKATZAILEA	PROGRAMAREN ERAKUNDE ERREFERENTEA	HARREMANETARAKO TELEFONOA	HARREMANETARAKO E-MAILA
<i>Uribeke ESla</i>	Norberaren ekimena Osasun-sistema Prebentzioko Oinarrizko Unitatea	BOMS	944705252	RSMB.UGS@osakidetza.eus
<i>Barakaldo-Sestaoko ESla</i>				
<i>Ezkerralde-Enkarterri-Gurutzetako ESla</i>		EZKERRALDE-ENKARTERRI-GURUTZETAKO ESI-A-Psikiatria Zerbitzua	663003378	Joseignacio.eguizuruchurtu@osakidetza.eus
<i>Bilbo-Basurtuko ESla</i>		BILBAO-BASURTUKO ESI-A-Psikiatria Zerbitzua	646059274	eduardo.ruizparra@osakidetza.eus
<i>Barrualde Galdakaoko ESla</i>		BARRUALDE-GALDAKAKO ESI-A-Psikiatria Zerbitzua	663001494-887494	Programacovid.barrualde-galdakao@osakidetza.eus

GIPUZKOAKO LURRALDE HISTORIKOA	DERIBAZIOAREN ESKATZAILEA	PROGRAMAREN ERAKUNDE ERREFERENTEA	HARREMANETARAKO TELEFONOA	HARREMANETARAKO E-MAILA
<i>Donostialdeko ESla</i>	Norberaren ekimena Osasun-sistema Prebentzioko Oinarrizko Unitatea	DONOSTIALDEKO ESI-A	943006060	Ez du
<i>Goierriko ESla</i>		GOMS	610494416-884416	GG-39-ATENCIONPROF_COVID19@osakidetza.eus
<i>Tolosaldeko ESla</i>				
<i>Bidasoko ESla</i>				
<i>Debabarreneko ESla</i>				
<i>Debabagoienako ESla</i>				

COVID-A: BABES EMOZIONALERAKO PROGRAMA

Informazio gehiago, [intranet korporatiboa](#)



PROFESIONALAK

ESlko OM Taldea
Osakidetzarena
Osakidetzarentzat,
Multiprofesionala
(psikiatrak,
psikologoak, erizainak) eta
eskarmentudunak



Arreta telematikoak
edo presentziala

Zer profesionali dago zuzenduta?

Lehen Mailako Arretako Taldeak
Ospitaleko Arretako Taldeak eta kontsultetakoak
Laguntzen duten beste profesional batzuk



Arreta berezia:

Lan-karga, estresa,
nekea, emozioak,
pazienteekiko komunikazioa eta
beste taldekide batzuekiko

Nola eskatzen da?

Hauen bitartez:
Erdi-mailako arduradunak
Lan-osasuna
Norbere ekimenez

Nolako prestakuntza eskaintzen da

Ekinsarearen bitartez

Online saioak – Mindfulnessa...

Ospital eta LMA irakaskuntza-
taldeak

Elkarri laguntza emateko taldeak unitateetan



Nola kontakta daiteke?

Helbide elektronikoa eta
Telefono espezifiko (As-Or 8:00-20:00)
[sartu hemen](#)



Gomendioak eta higiene-neurriak



[Intranetetarako sarbidea](#) eta [Osasun Eskola](#).
Kontsultak eta aurre egiteko tresnak.

Atsedena, komunikazioa, kirola, errutinak, emozioak,
norbere burua zaintzea, baikortasuna, altruismoa

