

LEHEN MAILAKO ARRETAREN ESTRATEGIA

35
NEURRI

LEHEN MAILAKO ARRETA PERTSONALA SENDOTZEKO, INBERTSIOETARAKO, MODERNIZAZIOETAKO ETA LEHEN MAILAKO ARRETARI BALIOA EMATEKO

www.osakidetza.euskadi.eus

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

Aurreko Newsletterrean, lehen mailako arretako profesionalei zuzendutako proiektuaren zatiari heldu genion. Oraingo honetan, hainbat profesionalak eskatuta, COVID-19ak eragindako pazienteei eta senideei zuzendutako zatia aztertuko dugu. Programa prebentziozkoa da, eta ongizate mentala sustatzen du.

Gogorazi nahi dizuegu informazio osoa esteka honetan dagoela eskuragarri:

https://www.osakidetza.eus/sites/Intranet/es/covid/Apoyo_Emocional/Paginas/default.aspx

PAZIENTEEI ETA SENIDEEI ARRETA EMATEA

ORDUTEGIA: 8:00-15:00 astelehenetik ostiralera.

PROGRAMARAKO SARBIDEA

- Telefono bidezko esku-hartze laburra: LMako profesionalak telefonoz edo e-mailez harremanetan jartzea (ikus ondorengo orria)
- Maila aurreklinikoan: online baliabideak emango zaizkio erabiltzaileari kontsultan.

HELBURUAK

Klinika antsioso-depresibo arina duten pertsonekin esku-hartzeak egiteko eta haiei laguntzeko espazio bat sortzea, osasun-sisteman erabili ohi diren baliabideen osagarri, eta telemedikuntzako eta laguntza komunitarioko baliabideekin garatutakoa. Esku-hartze horien helburu zehatza honako hau izango litzateke:

1. Psikohezkuntza eskaintzea.
2. Babes eta laguntza emozional-psikologiko ez konplexua eta denboran automugatua ematea.
3. Beste osasun-baliabide batzuetan esku hartzea eska dezaketen kasuak identifikatu eta deribatzea.

Proposamenaren helburua da klinika mota horren ohiko eskariaren ehuneko bat espazio horretan kudeatu ahal izatea, LMako edo OMko baliabideetatik kanpo.

JARDUERA-MAILAK

1. Aurreklinikoa
2. LMA
3. Telefono bidezko esku-hartze laburra
4. Osasun Mentala

Aurreklinikoa eta telefono bidezko esku-hartze laburra izango liratekeen maila berriak garatuko ditugu.

AURREKLINIKOA

Online baliabideak: Osasun mentalari eta ongizate emozionalari buruzko webgune korporatiboa (Osasun Eskolaren bidez)

Informazio psikohezitzailea eskaintzen die herritarrei, eta sintomak online bahetzeko aukera ematen du, galdetegi erraz baten bidez.

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-emocional/ab84-oskcon/es/>

Baliabide komunitarioak:

Baliabideak eta prestakuntza eskaintzen dizkiete biztanle zaurgarriekin harremanetan egon ohi diren gizarte-eragileei (elkarteak, GKEak, auzoko gizarte-langileak, etab.), arriskuan dauden pertsonen oinarritzko laguntza emozionala eman ahal izan diezaieten, material psikohezitzailea bana dezaten eta beste asistentzia-maila batzuetan esku har dezaketen kasuak detekta ditzaten.

TELEFONO BIDEZKO ESKU-HARTZE LABURRA

Sartzeko irizpideak:

- COVID pazientea edo senitartekoa, klinika antsioso-depresibo arina eta epe laburrean itxuraz pronostiko ona duen pazienteak.

Baztertzeko irizpideak:

- Nahasmendu mental larriaren aurrekaria.
- Larritasun posiblea iradokitzen duten sintomak izatea.

ESKU-HARTZEAK

PAZIENTEAK

- Iraupen labur eta automugatua: 4-6 dei inguru, paziente bakoitzaren ezaugarri zehatzetara egokitutako laguntza emozional eta psikologikoko teknikak erabilia.

SENIDEAK

- Telefono bidezko arreta emango da (irudiarekin edo gabe), edo aurrez aurrekoa, beharrezkoa izanez gero.
- Estresaren kontrola ahalbidetzen duten tekniken bidezko jarraipena.
- Ebaluazioa, laguntza eta, hala badagokio, medikazioa preskribatzea.

Jardueraren erregistroa eredu informatiko berri baten bidez egingo da, Osabide globalen asistentzia-gertakariak ireki gabe.

HARREMANETARAKO MODUA

ARABAKO LH	DERIBATZEN DUENA	PROGRAMAREN ERAKUNDE ERREFERENTEA	HARREMANETARAKO TELEFONOA	HARREMANETARAKO E-MAILA
Arabako ESla	Osasun-sistema	AOMS	945006555	RECEPCION.UGSRMA@osakidetza.eus
Arabako Errioxako ESla				

BIZKAIKAKO LH	DERIBATZEN DUENA	PROGRAMAREN ERAKUNDE ERREFERENTEA	HARREMANETARAKO TELEFONOA	HARREMANETARAKO E-MAILA
Uribeko ESla	Osasun-sistema	BOMS	944705252	RSMB.UGS@osakidetza.eus
Barakaldo-Sestaoko ESla				
Ezkerralde-Enkarterri-Gurutzetako ESla				
Bilbo-Basurtuko ESla				
Barrualde Galdakaoko ESla				

GIPUZKOAKO LH	DERIBATZEN DUENA	PROGRAMAREN ERAKUNDE ERREFERENTEA	HARREMANETARAKO TELEFONOA	HARREMANETARAKO E-MAILA
Donostialdeko ESla	Osasun-sistema	GOMS	610494416-884416	GG-39-ATENCIONPROF_COVID19@osakidetza.eus
Goierrri-Urola Garaiko ESla				
Tolosaldeko ESla				
Bidasoko ESla				
Debabarreneko ESla				
Debabagoieneko ESla				

**PAZIENTEAK ETA SENIDEAK****LEHEN MAILAKO ARRETA****Nork eskatzen du?**

OM kasu bat izatekotan, arduradun klinika. Bestela, [Osasun Eskola sarbidea](#).

Nola eskatzen da?

Konsulta-artekoak, Osabide Global

Nola kontakta daiteke?

Helbide elektronikoa
Telefono espezifiko
(8:00 a 15:00 h, L-V)
[sartu hemen](#)

**Os. Mentaleko Taldeak**

Osakidetzaarena Osakidetzaarentzat

Multiprofesionala
(psikiatrak, psikologoak,
erizaintza)

Eskarmentuduna

**Arreta telematikoa / presentziala****Arreta berezia:**

Afektazio emozionala
ziurgabetasuna, nekea...
Inkomunikazioa
Dolu atzeratuak
Sintoma somatiko eta emozionalak
Isolamendua, doluak

OSPITALEKO ARRETA**Nork eskatzen du?**

Kasuaren arduradun klinika

**Nola eskatzen da?**

Konsulta-artekoak, Osabide Global

Nola kontakta daiteke?

Helbide elektronikoa
Telefono espezifiko
(As-Or 8:00-15:00)
[sartu hemen](#)

**HERRITARRAK**

Pandemiaren eta konfinamenduaren ondorioak: beldurra, ziurgabetasuna, nekea... Arreta-zantzuak dira, ez gaixotasun mentala

**Gomendioak eta higie-neurriak**

Web orrien eta [Osasun Eskolaren estekak](#) herritarrentzat
Kontsultak eta aurre egiteko tresnak.

ARRISKU-TALDEAK

Adinekoak, bakarrik daudenak, umeak, nerabeak,
krisi ekonomikoa, zaurgarriak...



Atsedean hartu, komunikatu, kirola egin, errutinak,
norbere burua zaintzea, informazio gehiegirik ez...

