

Diari d'afectades confinades

Per començar...

Estem a finals de març del 2020, el virus covid19, a partir d'ara *bitxo*, està fent estralls arreu. Barcelona en Comú (BeC) té un *grup de cures* que s'activa i amplia per contribuir a les necessitats que es puguin generar, des de l'organització. Aquest grup rep la demanda d'organitzar un espai de debat de persones afectades. És així que es genera un grup d'ajuda mútua, amb la finalitat de millorar l'experiència de malaltia, a partir de compartir la seva vivència. Es concreta en un grup autogestionat de Tèlègram, orientat i moderat per la Carmina, membre del grup de cures.



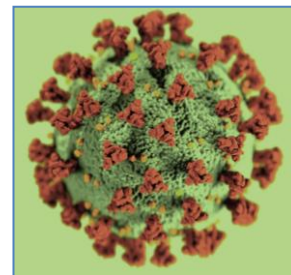
El dia a dia...

És el 6/04/2020 que s'obre el grup de Tèlègram. Als pocs minuts saluda en Miquel, la primera imatge que ens regala és un adhesiu que representa la lluita contra el bitxo. La veritat és que m'espanta aquest començament, però sempre hi ha aquesta doble vivència, de lluita i agraïment a les persones i l'organització per aquesta iniciativa. A aquesta imatge li segueixen les seves pors, reconeix que no ha estat molt greu clínicament, però que sí s'ha sentit perdut. L'han controlat des del CAP, està compartint pis amb dos companys més, que així ho van decidir. Posteriorment ens dirà que en Miquel, infermer, i que s'incorpora després, l'ha ajudat molt.



En Miquel i la Victòria entren també el primer dia. Es decideix deixar un temps de marge a que s'incorpori més gent, per presentar-se i seguir avançant.

L'endemà la Victòria ens diu que el seu marit porta 24 dies ingressat, que està millor però que ha estat molt malament, i que pensa que ella s'ha contagiada en estar amb ell. Els companys de grup s'interessen, pregunten com es diu –Pepe– respon, i hi ha un seguit de missatges de solidaritat i pensaments positius. Ara la Victòria està confinada a una habitació de casa seva i la cuida el seu fill. Parla cada dia amb la metgessa del Pepe i això la tranquil·litza, reconeix la feina de tots els professionals. Comenta que espera que l'experiència els faci més forts anímicament i més solidaris.



La Toñi ens diu que va començar amb molt dolor de cap, cansament, febrícula i tos seca.

En Miquel ens diu que és infermer i que està confinat des de fa dues setmanes per què va donar positiu al bitxo, que la seva simptomatologia ha estat lleu i que està pendent d'una segona prova per veure si és negativa i pot tornar al CAP. S'ofereix a contribuir i resoldre dubtes, comenta que és el que fa a la feina.

Parlem del dormir i hàbits saludables, en quina mesura les rutines poden contribuir a que ens sentim bé.

Entra la Carol, ens diu que s'han contagiats ella i la seva parella, pensa que a través d'una repartidora de cartes que va morir. Ells van començar amb simptomatologia típica, després de sis dies del contacte amb ella. Estaven al costat d'Igualada, la ciutat tancada i els recursos de salut col·lapsats. Els va marxar la llum, fred i febre, el company a 39,5°C i ella a 38, tres dies. Va tenir pensaments que la mort era una possibilitat, amb la ment es deia que estava bé, i ara ho està. Ens diu que no en vol parlar molt per què vol oblidar. Reconeix també que han après molt, a sobreviure i a foragitar el virus. Li preocupa que la gent, que no l'ha tingut, reaccioni amb por enfront la incertesa, considera que la por és el pitjor. Ens diu després que traurà el seu zoo al sol. El sol, un bé preuat que hem d'incorporar als hàbits saludables en temps de virus actiu i confinament.

La Toñi ens diu que la primera setmana, en que el bitxo va ser actiu, la va passar molt malament, no va tenir por. Ara que està millor fa exercici i es connecta amb un monjo de la casa del Tibet que li transmet pau, comparteix la informació per si interessa.

Entren en Ricardo i la Cristina, els donem la benvinguda i esperem la seva veu.

Bé, jo sóc la Carmina, infermera jubilada de feina remunerada, no obstant això, les infermeres en som i no en treballem... estic en aquest grup per ajudar en el que pugui i acompanyar-vos.

10/04/2020.

En Miguel ens diu que segueix esgotat i s'interessa pels altres. La Carol i la Toñi diuen que estan bé, la Toñi ens recorda que porta tres setmanes sense sortir de casa, però des de dins estant, veu arbres i ocells, no te sensació d'estar tancada.

En Miquel ens diu que està neguitós, està pendent del resultat de la prova, frisa per què surti negativa, vol tornar a treballar, sentir-se útil i també interaccionar amb les companyes, viu sol. Més tard ens diu que li ha sortit negativa i que el proper dimarts s'incorporarà a la feina, està content i alhora neguitós per la incertesa del moment i pels canvis continus de protocols. El seu torn de treball és de set hores. La Victòria agraeix el treball de cura dels professionals i l'associa a l'esperança, sí, gràcies també per la teva sensibilitat.

La Carol ens explica més àmpliament què fa per mantenir-se bé, sap que cos i ment es relacionen, vol estar ocupada, menja sa i pren infusions d'eucaliptus i detox (alfàbrega, card marià i magnesi), evita sucres i greixos saturats. Ens comenta que ha estat vegetariana, habitualment pren verdura i arròs, però ara ha incorporat pollastre i ous, fins que recuperi l'energia. Dedica temps a posar menjar als ocells i cuida d'uns gats que estan a un pàrquing. A casa també té quatre gatets sans i un amb leucèmia, que necessita més cuidatges i el té apartat dels altres. Va tenir una fuga d'aigua

i l'ha hagut d'arreglar, coses quotidianes que la fan estar ocupada. També ha acollit una tortuga d'una parella d'avis que han marxat. Es presta a enviar fotos si volem compartir el seu espai.

La Carlota ens diu que ha estat positiva al bitxo, 10 dies molt fotuda i que ara està bé i li han donat l'alta.

La Victòria ens diu que en Pepe està millor, conscient i sense febre.

En Miguel ens diu que no s'acaba de recuperar, que uns dies està millor i després torna amb febreta, ofec i esgotament. Al CAP li diuen que és normal, que la simptomatologia pot ser variada. La Carol li comenta que pot ser que sigui ansietat, i ell reconeix que tothom li pregunta el mateix, que potser una mixa sí, que no fa masses coses durant el dia. La Carol el vol ajudar, li diu que si està nerviós se'n ressent el sistema immunitari. Que procuri menjar bé, ocupar-se. Que mentre no pugi molt la febre i l'ofec procuri estar tranquil.

La Toñi ens diu que li van fer una radiografia i que va sortir bé, per què als 19 dies li faltava l'aire, ella no ha tingut ansietat. Va prendre tres dies paracetamol i al quart ja estava millor. Porta un mes d'evolució i fa tres dies que està bé. Comenta que a ella no li han fet el test i al seu historial posa positiu. Després ens comenta que porta 32 dies i que està bé, ho diu amb un to per què els altres s'animin, que el procés és llarg.

La Carlota ens explica que no ha tingut febre alta, no ha passat de 38°C. Va tenir molta tos i dificultat de parlar degut a l'ofec. Al CAP li van fer RX i li van dir que tenia principi de pneumònia. Li van receptar paracetamol i dos antibiòtics forts. Li van comentar que era corona virus i que l'havien diagnosticat a temps. Va estar malament una setmana a casa, va perdre el gust i l'olfacte no ho recorda. Viu amb la seva filla de 20 anys i estaven cadascuna a una part del pis, no es veien més que quan la filla li acostava el menjar. Considera que la recuperació ha estat lenta, 15-20 dies. Li han repetit la radiografia i l'han trobat bé i això l'ha tranquil·litzat. Li comenta al Miguel que és important mirar de tranquil·litzar-se i tenir l'ànim alt, que ocupi el temps amb allò que li agradi i es trobarà millor. Comenta que la seva filla està molt avorrida, que no està malalta però que no vol fer res, només fumar i dormir. Penja una taula d'estiraments per animar els companys de grup a fer-ne.



El dia de Pasqua compartim fotografies de mones. Gràcies per les aportacions. 13/04/2020

De bon matí ens interessem per com segueix la gent, en Miguel comença a treballar després de la baixa, en Miguel segueix cansat i amb calfreds, seguim pendents de l'evolució del Pepe. En Miguel ens explica que ha fet domicilis, bàsicament amb gent gran que viu sola i que agraeix molt la tasca que fan, amb aquesta situació no reben visites de familiars. Ens diu també en Miguel que els dies que ha estat a casa, sol, ha pensat molt i que ha empatitzat amb les persones que cuida, pensa fins i tot com vol que

sigui la seva vida quan no sigui del tot autònom, comenta que vol viure en comunitat.

En Miquel comenta que va millorant, molt lentament. Valora la feina que fa en Miquel, diu que és mooolt important! També ho pensa la Victòria i diu que cal que la societat tingui en compte la gent gran.

S'uneix al grup la Tatiana i li donem la benvinguda, ha estat hospitalitzada a casa pel bitxo i pneumònia. Entra també al grup l'Eva que ens explica que ha debutat en dues fases consecutives i que ara es troba esgotada i amb dolor generalitzat al tòrax, d'estat d'ànim està bé.

La Carlota comenta que també ha tingut un brot fort i ara està superat. Ha fet hospitalització a casa, ha tingut febre, tos, mal de cap. Li van diagnosticar pneumònia i ha pres dos tipus d'antibiòtic. Comenta que li ha costat recuperar-se però que ja es troba bé i té energia, anima a la resta, els diu que el procés és lent. La Carlota s'interessa per l'Eva que té un nen. L'Eva ens diu que el seu fill té 5 anys, que al començament no s'hi acostava però el segon dia ja va necessitar abraçar-lo, comenta que és difícil fer el confinament amb un fill petit. Pensa que ha estat el fill qui li ha passat. L'única simptomatologia que va tenir va ser la febre.

En Miquel ha començat tractament amb antibiòtics, diu que millora molt lentament i que el malestar fluctua.

Ens desitgem bona nit i en Miquel desitja que l'endemà ens trobem una mica millor.

La Carlota escriu a les 2 de la matinada, comenta que ha estat a l'ordinador i al mòbil molta estona i té agulletes. Ens diu que ha escrit un article i ens el passarà.

En Miquel ens diu que segueix fent domicilis i que està content, al CAP podran fer ecografies i els permetrà descartar pneumònies i que és molt útil.

Ens interessem per com hem dormit, en general bé i comentem les estratègies. L'Eva escolta crims del Portes i en 5 minuts deixa de sentir-lo. La Tati dorm més, no hi té problema. En Miquel ha millorat el descans, veu Will & Grace abans de posar-se a dormir, l'humor li foragita el neguit. La Victòria s'adorm escoltant la ràdio.

En Miquel pregunta si hi ha qui es destempla, la Toñi li comenta que a ella també li ha passat, que ha tingut calfreds, però que ara ja no. En Miquel diu que els peus els té glaçats i dolor al tòrax, és el que li queda. En Miquel, que ja està treballant després de la baixa, li comenta que encara li passa, i que en tornar a casa després de treballar té la sensació que ha pujat l'Aneto. L'Eva diu que també li passa sovint. La Carlota diu que agafa fred quan surt a les vuit del vespre a aplaudir, encara que no objectivament no en faci. La Carlota segueix dient que si ja no prenen antibiòtic beguin una copeta de vi negre, consell del seu avi, ell deia que -el vi fa sang!- En Miquel, l'infermer de la colla, diu que també ho recomana.

La Victòria comenta que ahir va anar a un súper i va viure situacions poc recomanables en època de confinament, diu que no hi tornarà.

L'Eva ens diu que està bé però de vegades s'ha d'estirar per què se sent molt malament, avui acaba el tractament amb antibiòtics i pensa que millorarà. Pren pro biòtics.

En Miquel diu que es va trobant millor i no es cansa tant, també ens diu que diumenge treballarà de manera voluntària i així estarà acompanyat i no se sentirà tant sol.

La Victoria ens dona la notícia que estàvem esperant i que a ella la posa molt contenta, en Pepe l'han desconnectat de la màquina i només necessita oxigen, tan bon punt li puguin treure l'avisaran i podrà estar al seu costat, fent-li companyia. Ens alegrem i així li manifestem. 17/04/2020

Seguim amb el diari *d'afectades confinades*. La Tati ens diu que no parla massa per què no ens coneix, però que li agrada ser-hi i llegir el que s'hi posa -les notícies boniques que he llegit-, diu. L'Eva també està contenta d'estar al grup. A partir del que ens diu la Tati proposo que la gent es presenti, encara que no hi posem cara hi incorporem experiències.

En Miguel ens diu que està a l'Eix de Feminismes i LGTBI de BeC, es dedica a polítiques públiques LGTB com a consultor i formador. Bàsicament treballa com a activista entorn al tema de la transsexualitat. Li costa, però al final ho diu, porta des del 27 de març amb simptomatologia, l'Eva l'anima a dir-ho, si sap quan va començar és per què la dada és important per ell.

L'Eva ens diu que és professora d'institut, imparteix visual i plàstica al Bernat Metge. Sabem també que té un nen de 5 anys. La Victòria ens diu que ha treballat d'administrativa i que ara està jubilada, és voluntària a una entitat que es dedica a la gent gran. És de BeC i quan hi ha eleccions participa a la campanya.

La Carlota diu que també està jubilada i que havia estat professora d'institut, també consellera de St. Martí, el mandat anterior; d'educació, immigració i feminismes. Ara és coordinadora de BeC St. Martí i participa a l'eix refugi. També està a la junta d'AAVV del seu barri, el Poblenou.

En Miquel ens diu que és infermer d'atenció primària, treballa a un CAP. Actualment uns dies fa tele treball a casa, va al CAP i altres fa visites domiciliàries. Al CAP fan dos equips, un a casa i l'altre al CAP, per que si hi ha algun positiu i cal confinar-se, en quedi la meitat i poder tenir el servei actiu. Comenta que alguns malalts són els habituals que cuida, però que els equips s'han remodelat i a alguns no els coneix. D'una o altre manera tots agraeixen aquest servei, se senten acompanyats i més tranquils. Comenta que ja s'han recuperat les visites habituals, és a dir, hi ha les específiques del bitxo i les habituals. També s'incorporarà la vídeo trucada i tots aquests canvis fa que la feina sigui més cansada, tant pels professionals com per les persones cuidades. També està a l'eix de feminismes i LGTBI. Ens diu que està escoltant vinils de Kate Bush, avui descansa i la música l'ajuda en el confinament. En Miguel comenta que escolta Van Morrison, sense parar.

Ens n'adonem que al grup hi ha cultura, medicina i educació, tot plegat essencial per construir una societat avançada i igualitària.

La Victòria ens passa unes recomanacions per netejar la vivenda en temps de bitxo.

En Miguel ens diu que la seva infermera del CAP l'ha telefonat per interessar-se com està i animar-lo. Valora aquesta feina, comenta que la primera vegada que el va trucar es va presentar pel seu nom, li va dir que era la seva infermera. Comenta que ella està aïllada també per simptomatologia compatible amb el bitxo i que pot treballar des de casa. Li comenta que l'entén, comparteixen situació. En Miquel li diu que les infermeres posen la vida al centre.

El Miguel s'interessa pel Pepe, és el marit de la Victòria i porta molts dies ingressat a la UCI. La Victòria ens diu que està a punt de sortir de l'UCI i anar a planta d'hospitalització, serà tan bon punt pugui respirar per ell mateix, sense suport de màquina. Quan passi a planta ella hi podrà anar i estar junts. Tot el grup ens n'alegrem, ens diu que ja ens anirà informant de l'evolució, que a ell li parlarà del grup i de l'interès que tothom ha tingut de la seva situació.

La Toñi ens diu que ella està molt bé i que ben aviat tots estaran recuperats.

S'incorpora l'Angel, ens diu que tot i que no ha estat greu ha tingut pneumònia bilateral i ha estat sis dies ingressat al Clínic, ara porta 15 dies a casa sense simptomatologia i està bé. La propera setmana li faran un TC de seguiment, però comenta que es troba bé. Companyes i companys del grup el saluden i l'encoratgen a que tot anirà bé.

En Miguel segueix dient que tot i que està millor encara té dolor toràcic i d'òides, porta 10 dies sense febre. Comenta també que està esgotat psicològicament, considera que son moltes setmanes i que ja té ganes de sentir-se que és ell, pensa també que ja falta menys.

La Carlota ens passa una narrativa en la que explica i reflexiona sobre la seva experiència amb el bitxo, ens n'havia parlat, un dia que escrivia ben avançada la nit.



En Miquel ha tornat de la feina, està -KO- segons les seves paraules, ha estat a dues residències a fer els controls del bitxo, al personal i als residents. Diu que l'equip de protecció no transpira i quasi es deshidrata. Recordem que porta pocs dies d'alta. No obstant això, és capaç de mostrar-nos la seva imatge amb el signe de la victòria. Gràcies Miquel, sovint sou invisibles, però sempre, sempre, sou els essencials!

Estem pendents de notícies de la Victòria i el Pepe. Mentrestant el cel és gris i plou. Els carrers silenciosos, un silenci al que ens hem acostumat, però que fa basarda. Un silenci que avui trenca la pluja i el grall de les gavines, si de petita les trobava romàntiques ara les veig rapinyaires.

22/04/2020

La Tatiana ens diu que treballa a l'ajuntament de Barcelona, d'assessora amb temes d'acció social i feminismes. De professió psicòloga i educadora social i com activista en la Plataforma d'Afectats per la Hipoteca i l'Aliança contra la pobresa Energètica. A BeC està a l'eix de Feminismes i LGTBI. Ens diu que va començar amb la simptomatologia del bitxo el dilluns 6 d'abril, el diumenge 12 s'ofegava i va a l'hospital, li diagnostiquen pneumònia però consideren que no cal hospitalització i fa el confinament a casa. Espera complir el protocol i poder-se activar com més aviat millor.



És vigília de Sant Jordi i comentem llibres, alguns relacionats amb la situació personal del moment. Entra l'Alexx amb interès d'ajudar, s'hi posa amb energia, comparteix lectures que pensa son interessants. Després marxarà, disculpant-se, pensant que el grup era una altra cosa. L'Eva comenta que quan va ser regidora a Aranjuez, va llegir a Sanpedro, autor que havíem recomanat, diu que té llibres que estan ambientats allà per què hi va fer estades quan era petit. També va ser actiu al 15M i diu que el va seguir, considera que era un home meravellós i que va estar lúcid fins al final. L'Eva comparteix una carta que Sanpedro dedica a les infermeres, professionals que en aquesta pandèmia han estat essencials i també per reconèixer la feina de en Miquel.

El dia de Sant Jordi compartim roses, llibres i pa tradicional, fotografies, és clar. La Victòria ens comenta que està confinada a l'hospital amb el Pepe, el pot cuidar i se sent bé. Comenta que encara té molts accessos de tos i li costa expectorar.

L'Àngel comenta que és important trobar alguna afició que ajudi, en el seu cas és la música, no escoltar-la sinó que tocar.



Segueixen els comentaris, el Pepe sempre està actiu al xat i la Victòria ens explica, tot i que el nou test és negatiu està molt i molt xafat, ella se'n va fent a la idea del temps que necessitarà de rehabilitació a nivell general.

Compartim informació, articles, uns que ens acosten a la malaltia, per poder identificar-nos i veure que es comparteixen malestors; altres que ens orienten a utilitzar bé la mascareta. Compartim la informació d'una sessió

que es farà del grup de cures. Ens arriba també l'1 de maig la cançó coopera, cantada pel cor rebel de Barcelona i gravada des dels domicilis dels cantaires. També compartim l'entrevista que fa TV3 a una infermera, la Dra. Paola Galvany, presidenta del col·legi professional de Barcelona. En aquest grup han estat reconegudes les funcions infermeres! Els seus sabers i la capacitat de traduir-los al dia a dia de la gent comuna. També s'informa que ja es poden fer les visites als centres de psicologia de manera presencial.

La Victòria i el Miguel comenten la seva situació de salut, saben que sempre hi trobaran una paraula, una frase de confort. Els altres silenciosos, estan millor, ahora que atents per si poden ajudar.

Està sent un xat autogestionat, actiu, respectuós i que és un plaer participar-hi en temps que la política és convulsa i poques vegades reconfortant.

07/05/2020

Les participants estan callades, mostra que es troben bé. És en Miguel qui no acaba de fer net, comparteix articles que parlen que hi ha qui porta més de 50 dies amb simptomatologia del bitxo. Nova malaltia, desconeixement i incertesa no ajuden. Parla de bucle i malestars que van i venen. En l'escrit es posa de manifest que, encara que la simptomatologia no és greu, sí és invalidant i desencadena impotència, percebuda tant pels professionals com per qui ho viu. Es parla que és qüestió de temps de malaltia per millorar, que pot ser que s'allargui per una reacció inflamatòria o inclús caldria descartar que no hi hagi alguna altra patologia. En Miguel se sent reflectit amb els testimonis de l'article, pensa que no és sol en aquesta vivència, però el que desitja és recuperar la vida, la seva, el seu dia a dia.

15/05/2020

Per acabar...

Quaranta dies de grup, 40 dies de missatges a totes hores, d'incerteses, de pors i fantasmes. De queixes als mitjans de comunicació per l'excessiva informació que des informa i incrementa la incertesa i les pors. Simptomatologies, proves diagnòstiques varies i tractaments diversos, que no sempre aconsegueixen l'objectiu.

Ronda la mort i guanya la vida; la por i el pànic han estat protagonistes actius, sobretot al començament. La companyia i el sentir-se cuidada ha estat una elecció que ha ajudat sempre. Es cola el dolor i s'entesta en quedar-se. Es comparteixen experiències, moltes, algunes per oblidar-les. Mica a mica s'incorporen missatges d'emoció, de consciència d'aprenentatge, de compromís individual i col·lectiu, de solidaritat.

Es comparteixen estratègies, lectures, música i en general hàbits per sentir-se millor. L'interès per l'altre sempre ha sobrevolat els missatges. Passem d'escrits a totes hores a un silenci mantingut, trencat de tant en tant pel Miguel, que no acaba de trobar-se bé. Seguirem amatents la seva evolució.

També la de en Pepe, que poc a poc se'n va sortint, gràcies a la seva estimada Victòria.

Durant el confinament hi ha hagut diferents festivitats en que el menjar típic ha estat present, hem compartit fotografies buscant el gust i l'olor que algunes han perdut en aquest viatge.

Fills i filles, parelles, companyes i companys de pis han estat essencials per atendre les necessitats fonamentals en l'aïllament al domicili. Tot i la tristor que desencadena el confinament, s'ha trobat el punt per atendre, tant la necessitat d'evitar la transmissió del bitxo, com de descobrir el sentiment de companyia.

S'ha valorat d'una manera especial el treball dels professionals d'infermeria i medicina dels diferents nivells d'atenció, des dels d'atenció primària, que en el grup en tenim un d'exemplar, en Miquel, fins els d'hospitalització general i d'UCI. Han sabut adaptar-se a una situació complexa i mantinguda en el temps. Han aprovat amb nota, han encaixat els canvis constants de protocols i requeriments. Han tingut al centre les persones malaltes, les seves famílies i la cura com objectiu. També han hagut de sobreposar-se a les seves pors al contagi i altres inespecífiques. Tot plegat ens porta a donar valor a la seva feina de cada dia i al sobreesforç que han fet ara. Els acompanyarem en la seva recuperació, serem responsables en el des confinament per què no hi hagi un repunt del bitxo que els porti a un nou sobreesforç i serem les primeres en exigir una sanitat pública, universal i de qualitat.

Seguirem amb el canal obert, però de moment compartim aquesta narrativa com mostra del confinament compartit, com estratègia de solidaritat que sabem construir la gent comuna.

Àngel, Carlota, Carol, Eva, Miguel, Miquel, Tati, Toñi, Victòria, Bea i Carmina.

Barcelona, 16/05/2020.