

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Εξάσκηση του Ατομικού σας Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης

Η εξοικείωση με το Ατομικό σας Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης είναι σημαντική. Οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και οι καταστροφές μπορεί μερικές φορές να συμβούν πολύ γρήγορα και πρέπει να ξέρετε τι να κάνετε.

Όταν γνωρίζετε το σχέδιό σας και εξασκείτε τις ενέργειες που θα κάνετε, θα αναπτύξετε την ικανότητα και την αυτοπεποίθησή σας, με αποτέλεσμα μεγαλύτερη συνολική ανθεκτικότητα.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές και δραστηριότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την εξάσκηση του Ατομικού σας Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης.

1. Διαβάζετε και επανεξετάζετε τακτικά το σχέδιό σας.
Θα πρέπει να στοχεύετε να κάνετε αυτά τα πράγματα κάθε έξι μήνες, καθώς και κατά την επανεξέταση του Σχεδίου NDIS και μετά από έκτακτη ανάγκη ή καταστροφή.
Είναι επίσης καλή ιδέα να διαβάσετε το σχέδιό σας πριν από επικείμενη κατάσταση έκτακτης ανάγκης ή καταστροφή, όπως πλημμύρες, δασοπυρκαγιές ή κυκλώνες που πλησιάζουν.
2. Βεβαιωθείτε ότι **μοιράζεστε το σχέδιό σας** με τον κύκλο υποστήριξής σας - ιδιαίτερα εκείνα τα άτομα στα οποία θα βασιστείτε για βοήθεια κατά τη διάρκεια έκτακτης ανάγκης ή καταστροφής.
Μπορείτε απλώς να μιλήσετε μαζί για το σχέδιό σας ενώ πίνετε ένα φλιτζάνι τσάι ή καφέ.
Συμβουλή: Η συζήτηση του εφεδρικού σχεδίου εκκένωσης με τον κύκλο υποστήριξής σας είναι ένα σημαντικό μέρος αυτής της συνομιλίας.
3. Εάν γνωρίζετε ότι θα χρειαστείτε εξειδικευμένη βοήθεια για να φύγετε από το σπίτι σας σε περίπτωση έκτακτης εκκένωσης, σκεφτείτε να **επικοινωνήσετε με την τοπική υπηρεσία έκτακτης ανάγκης** - για παράδειγμα, τον πυροσβεστικό σταθμό για να το συζητήσετε.
Είναι χρήσιμο για το προσωπικό του σταθμού να γνωρίζει εκ των προτέρων ότι θα χρειαστείτε εξειδικευμένη υποστήριξη και μπορεί επίσης να σας βοηθήσει με απαντήσεις σε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχετε.

Για παράδειγμα, εάν έχετε προβλήματα κινητικότητας, ίσως θελήσετε να συζητήσετε πώς θα σας απομακρύνουν, ώστε να μπορείτε να προετοιμαστείτε ψυχικά εκ των προτέρων.

4. Θυμηθείτε να εξασκηθείτε για εκκένωση από το σπίτι σας.

Θα μπορούσατε να τη χρονομετρήσετε όταν επανεξετάζετε το σχέδιό σας κάθε 6 μήνες. Μπορεί να φαίνεται ανόητο να εξασκηθείτε στην απομάκρυνση από το σπίτι σας, αλλά αν αντιμετωπίσετε ποτέ μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης ή καταστροφή και υπάρχει πανικός και τα πράγματα συμβαίνουν γρήγορα, θα χαρείτε που έχετε κάνει την εξάσκηση εκ των προτέρων.

Βεβαιωθείτε ότι όλοι όσοι ζουν μαζί σας συμμετέχουν στην άσκηση εκκένωσης (συμπεριλαμβανομένων των κατοικίδιων ζώων) και θυμηθείτε να λάβετε μέτρα όπως να αρπάξετε την Τσάντα Διαφυγής σας (Go Bag).

5. Εκτός από τις ασκήσεις εκκένωσης, ένα **παιχνίδι** μπορεί να είναι ένας διασκεδαστικός και χρήσιμος τρόπος για να εξασκηθείτε σε διαδικασίες έκτακτης ανάγκης.

Η χρήση μιας προσέγγισης «Ακολουθήστε τον Αρχηγό» μπορεί να είναι χρήσιμη για την εξάσκηση αυτών των ασκήσεων.

Η άσκηση πυρασφάλειας «σταματήστε, πέστε κάτω, καλυφθείτε και γυρίστε» ("stop, drop, cover and roll") είναι μια σημαντική άσκηση, ειδικά αν χρησιμοποιείτε αναπηρικό αμαξίδιο ή έχετε σωματικές ή κινητικές ανάγκες που θα απαιτήσουν από εσάς να την προσαρμόσετε στις ανάγκες σας.

Χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα επιχορήγησης της Επιτροπής Ποιότητας και Διασφαλίσεων NDIS