

Educar en Salut Psicoemocional, un actiu en salut. *Estudi i valoració.*

Autor: DUI - Jaume Maset Brugat *, Nuria Negre Vilar**, Ana M Diaz Ros**
*TFM de Promoció de la Salut UdG 2018 , ** ICS

INTRODUCCIÓ:

La Divisió de Salut Mental de l'OMS el 1993 va donar a escala mundial unes directrius per facilitar i posar en marxa una sèrie de programes en Habilitats per la vida (HpV). Diu textualment: "per promouvoir la salut i el benestar de nens i adolescents".

A les ABS i serveis d'urgències de l'Alt Empordà hem observat la constant demanda per patologies freqüentment d'etiologia socioemocional (algunes d'elles les podeu veure al lateral del pòster), que s'originen en el pacient principalment per:

- Desbordament de les situacions físiques i psicoemocionals que està vivint
- Desconeixement i manca de recursos propis (HpV) per resoldre-les i superar-les
- Manca de maneig dels seus propis pensaments, emocions, sentiments
- Cronificació d'estats psicològics i emocionals que acaben produint tot tipus de símptomes i malalties físiques

Aquest estudi volem estudiar i avaluar el que s'ha fet fins ara en relació a programes de Promoció de Salut que continguin HpV a l'Alt Empordà, quins resultats s'han obtingut i en base a si hi han resultats positius estimular al col·lectiu sanitari en aquesta línia que pot ajudar a aprofitar recursos i estalviar molt temps dels professionals de l'AP.

OBJECTIUS:

- Estudiar, valorar i avaluar el resultats de programes i grups psicoeducatius existents que treballen en aquesta línia.
- Apoderar a l'individu perquè es faci més independent de sistema sanitari i dels fàrmacs. Els grups psicoeducatius estan en aquesta línia.
- Cal donar més rellevància a la figura del psicòleg dins de l'equip sanitari
- En base als resultats, implicar els agents polítics i a les Universitats perquè aquest model tingui més èxit.
- En base a resultats, reeducar al personal sanitari, per poder desprescriure i reconduir a pacients cap a aquest tipus de tractament.

METODOLOGIA:

Tipus d'estudi: Estudi observacional, descriptiu i transversal; amb acció participativa.

Ambit d'estudi: Alt Empordà

Població d'estudi: professional i població de les ABS de l'Alt Empordà.

- Estem buscant bibliografia del tema i d'estudis, també escales de valoració i qüestionaris per avaluar. A partir d'aquí establim les variables de l'estudi.
- Acció participant: Hem participat en la formació teòrica i pràctica del personal que porta a terme les sessions psicoterapèutiques de l'ICS i també a les intervencions ambulatories. Ara hem de reunir les avaluacions i resultats que han obtingut els centres de l'Alt Empordà durant un període de temps encara no determinat (1-3 anys)



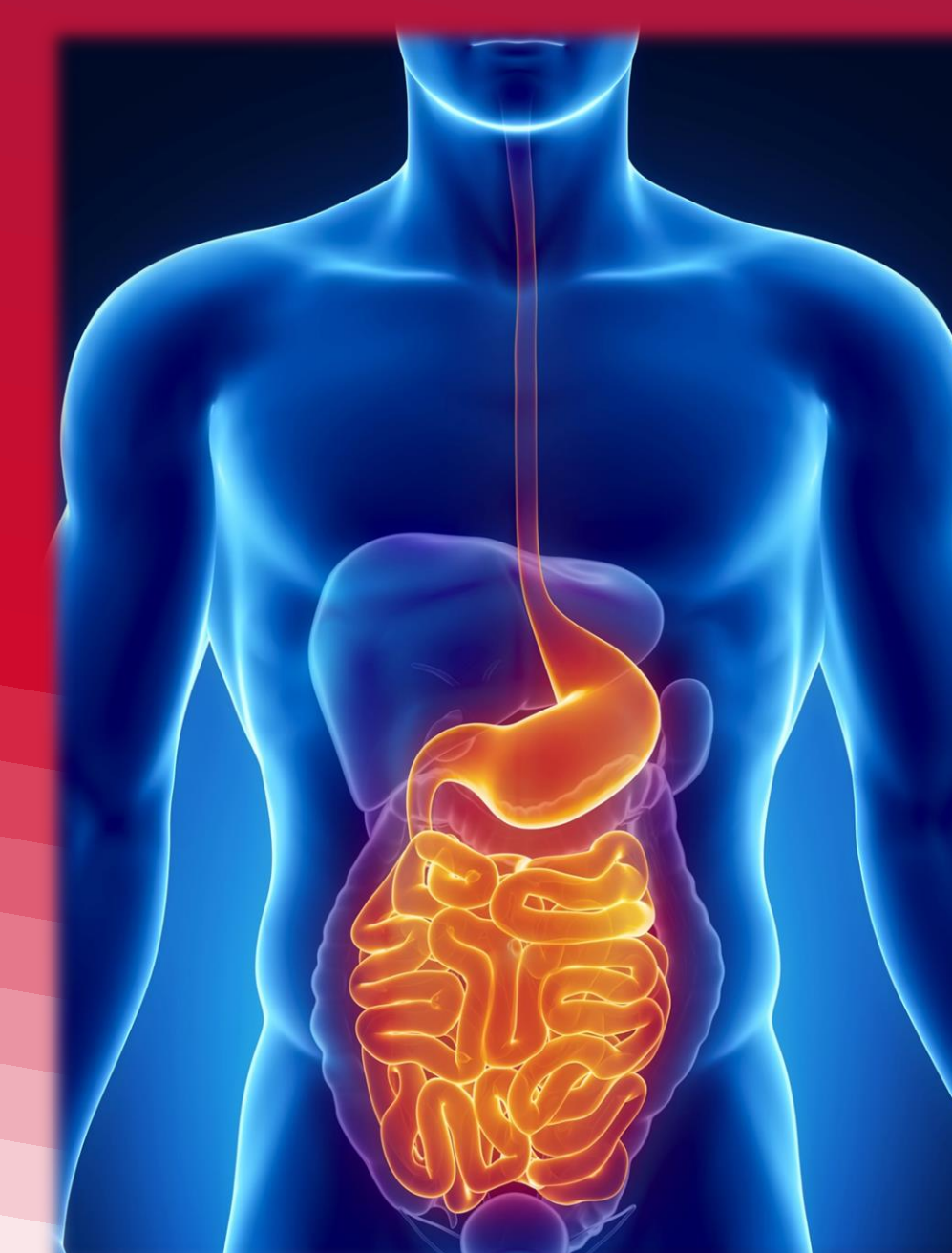
Observacions:

És un tema molt interessant per nosaltres. De moment no hem trobat masses estudis fets i menys al nostre país. Ens trobem amb moltes dificultats per trobar grups ben avaluats que veiem que ens faran canviar la línia de la recerca i possiblement algun dels objectius. Per el que hem vist al participar en grups psicoeducatius hi han resultats (1), però són grups o intervencions grupals a persones afectades d'alguna malaltia i ja esta be... Encara que també ens agradaria poder avaluar intervencions de PS sobre població normal.



(1) Hem recollit algun resultats numèric i també algunes conclusions d'altres treballs que hem de confirmar si es donen al nostre estudi a mida que el desenvolupem:

- Al compartir les seves experiències se li facilita l'acceptació i comprensió de la seva malaltia
- Se senten més còmodes, recolzats i compresos
- Deixen de ser víctimes per ser participants, aporten a el grup, recuperen la seva confiança
- Potència seu desenvolupament afectiu i emocional, facilita la construcció de llaços socials, trencar pors, idees falses, suggestions que poden haver-se creat al seu interior



Malalties i símptomes amb freqüent etiologia psicoemocional:
ansietat,
estrès,
depressió,
angoixes,
taquicàrdia,
pirosi,
indigestió,
cefalea,
contractures,
disfunció erèctil,
insomni,
autolesions,
intent de suïcidi,
anorèxia,
bulímia,
afonia,
alopècia,
dispnea,
bruxisme,
diarrea,
vòmits ,
síndrome de cor trencat o de Takotsubo,
úlceres gàstriques,
violència,
dolors inespecífics,
problemes intestinals...
tabaquisme,
drogues,
alcohol...