+BNESTAR A LA SALUT MENTAL

Gemma Cardó Vila, Ruth Rodríguez Queralt, Isidre Vallès Flo, Carme Jaén Tosca, Olivia Orejas Pérez

Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions (INAD) Centre Fòrum-Hospital del Mar. Parc de Salut Mar. Barcelona.

Introducció

- A la unitat de Salut Mental del Centre Fòrum de l'Hospital del Mar de Barcelona que està formada per l'Hospital de Dia de 15 places i la sala de Subaguts de 15 llits que comparteixen espai, professionals i activitats, s'ha implementat el programa +Bnestar d'animació estimulativa.
- Aquest programa s'adapta a la idea de recuperació en salut mental que focalitza en les capacitats i potencialitats de les persones enlloc de fer-ho en les dificultats i deficiències.
- El canvi de paradigma de la patologia a la salut, de la malaltia a la fortalesa, de la simptomatologia al benestar, es facilita amb la incorporació de professionals de fora del camp de la salut que aporten estratègies diverses dirigides a augmentar l'autoconeixement.

Objectius

Presentar la implementació del programa +Bnestar a la Unitat de salut mental.

Mostrar els tallers específics en els que treballem conjuntament professionals sanitaris i no sanitaris.

Metodologia

- es facilita la consciència corporal més en el cos i menys en el discurs mental.
- prendre consciència de la importància de «l'aquí i ara».
- es posa èmfasi en l'atenció i la concentració.
- s'utilitza la música per estimular el moviment físic, emocional i relacional.
- s'estimula la creativitat i l'expressió en diversos àmbits.
- es proposen projectes que evolucionaran segons les capacitats i preferències del grup. Un cop finalitzats es mostren a la resta d'usuaris del Centre.
- s'afavoreix l'aprenentatge per l'experiència proposant rols diferents al de malalt en tractament.
- s'emfatitza l'aspecte lúdic com a mecanisme de compensació de la tensió.

Desenvolupament

Dos tallers inclosos a les activitats setmanals de l'Hospital de Dia:

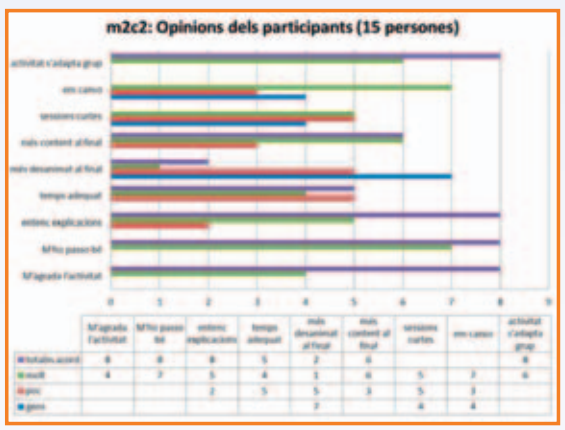
m2c2: música i moviment, cos i consciència
- consciència corporal amb exercicis de Txi-kung
- activació amb jocs motrius i treballs rítmics
- retorn a la calma amb respiració conscient i relaxació
- posada en comú de la experiència viscuda
- coreografia de tancament de la sessió que afavoreix l'aspecte lúdic

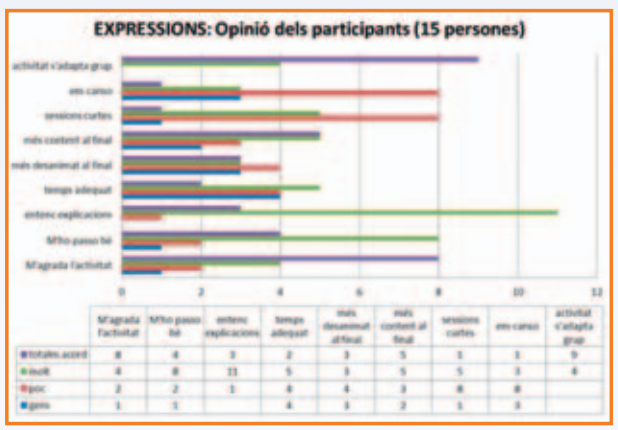
Expressions: estimula la creativitat entesa com la capacitat per captar la realitat de manera singular i transformar-la generant i expressant noves idees, valors i significats.
- preparació del cos
- exercicis de respiració i veu
- treball d'expressió que dependrà del projecte que s'estigui desenvolupant

Voluntariat: Realitzar una activitat dedicada a ajudar els altres influeix en l'autoestima i l'autoconfiança. En aquest programa es proposa participar com a voluntaris per fer suport als usuaris de les unitats sociosanitàries en una sessió de música i imatges en la qual es fan coreografies adaptades a la mobilitat d'aquests pacients.

Resultats

Valoració dels pacients:





Valoració dels tàndems professionals:

Professor Txi-kung / infermera SM

1) vivència més positiva i menys victimista del cos,
2) més obertura corporal que afavoreix l'obertura cap a un i cap als altres,
3) més consciència corporal,
4) afavoriment de l'aspecte lúdic com a mecanisme de compensació de la tensió, i del restabliment d'un cert equilibri,
5) aprenentatge i utilització de la respiració conscient i altres tècniques de relaxació que poden ser incorporades al quotidià.

Animadora sociocultural / infermera SM.

1) Es reconeixen les pròpies potencialitats dins del grup.
2) S'afavoreix la sinergia (relacions positives) entre els participants.
3) Els participants passen del rol d'observats i analitzats, a un paper actiu donant resposta a necessitats plàstiques i expressives.
4) La motivació dels participants els facilita buscar oci actiu a recursos públics.
5) Millora de les habilitats comunicatives després de sessions d'expressió corporal i d'oralitat.

Conclusions

Aquest programa fa èmfasi en les capacitats dels usuaris permetent-los sentir-se i pensar-se més enllà de la malaltia.

Permet augmentar la seguretat i autoconfiança per buscar altres activitats a serveis comunitaris no segregats.

El treball transversal amb professionals d'àmbits diversos, amb estratègies diferents, faciliten la recuperació mental.

Bibliografia

- Shepherd G, Jed Boardman J, Slade M: Hacer de la recuperación una realidad. Versión en español. Sainbury Centre for Mental Health POLICY PAPER Making Recovery a Reality. 2008.
- Stokoe P., Schachter, A. La expresión corporal. Paidós. Buenos Aires; 1981.
- YANG DR, JWING-MING La raíz del Chi Kung Chino. Secretos del entrenamiento en Chi Kung: 3ª Ed. Sirio, s.a. Málaga, 2003.

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions

Parc de Salut MAR Barcelona