

Referent de Benestar Emocional Comunitari a l'atenció primària Vallcarca-Sant Gervasi

La promoció de la salut comunitària i la prevenció del malestar emocional són els 2 principals eixos d'actuació del nou perfil de referent de benestar emocional comunitari (RBEC).



Natxo Cabildo i Laura Jolis

Referents de Benestar Emocional Comunitari

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@primariavsg

Segons l'Organització Mundial de la Salut, una de cada quatre persones experimentarà un problema de salut mental al llarg de la seva vida.

Si a això se li sumen els efectes de la crisi sanitària provocada per la COVID-19, en la que els determinants socials de la salut han interactuat no només en l'aparició i el desenllaç de la malaltia infecciosa, sinó també en els problemes de salut crònics de les persones, resulta essencial la detecció de factors psicosocials per tal d'evitar o minimitzar l'aparició de problemes de salut mental.

En un context on la crisi sanitària viscuda durant els últims anys posa de manifest algunes de les mancances del sistema sanitari català, i on l'impacte social i econòmic esdevé cada cop més evident, també es veuen reflectides les fortaleces a la comunitat, on la solidaritat i el treball en equip adquireixen un paper fonamental a la societat actual.

Com a RBEC, la nostra figura actua de nexa entre l'EAP i els recursos comunitaris per potenciar i retornar a la comunitat la seva funció protectora i promotora de la salut.

Dues disciplines en un mateix equip

La Laura Jolis és psicòloga general sanitària, mentre que el Natxo Cabildo, en canvi i sumant, és infermer.

Aquesta dualitat dins de l'especialitat de Referent de Benestar Emocional Comunitari és intencional, i pretén mirar de manera holística el malestar que es pugui generar en la comunitat.



Cuidem-nos per cuidar

Els problemes derivats de la salut mental també poden tenir efectes en els professionals de la salut, i és per això que incloem entre les nostres tasques la formació als professionals de l'EAP en tècniques de gestió emocional i cura de la salut física. A més d'organitzar activitats lúdiques relacionades amb l'autocura i el benestar emocional, entre d'altres.



Conèixer la xarxa comunitària

Com a RBEC tenim la tasca de conèixer els diferents recursos del territori, i establir relacions d'aliança amb els diferents agents comunitaris, per tal de donar resposta a les necessitats psicosocials i prevenir el possible malestar emocional.

Detectar el malestar

La figura RBEC col·labora conjuntament amb els diferents professionals de l'Atenció Primària i Comunitària en la identificació de persones que presentin signes de risc de patiment mental i derivar-les als corresponents serveis comunitaris.

A més, mirem de promoure l'empoderament de la població per tal d'afrontar els esdeveniments vitals, mitjançant programes psicoeducatius i demés projectes que fomentin l'autocura i autonomia dels pacients.

Activitats grupals on participa el RBEC en l'actualitat

1- Escola de salut de les persones grans tant del barri de Sant Gervasi com de Vallcarca

És un projecte de Salut comunitària (ja iniciat). El programa inclou una sessió setmanal de març a juny, impartida per entitats del territori per tal de fomentar l'autocura, fer barri i donar peu a noves amistats.

2- Programa "La família, la millor escola" Pares i mares o persona referent d'infants de 2-5 anys

L'objectiu del taller és convertir-se en un espai de trobada per compartir la cria dels nostres infants, millorar les nostres habilitats educatives i generar dinàmiques familiars positives.

3- Grup psicoeducatiu de cuidadors no professionals

Taller desenvolupat amb

l'objectiu de prevenir el malestar emocional, facilitar recursos i empoderar als cuidadors no professionals.

4- Grup de suport emocional a les famílies

Espai per compartir experiències personals, d'empoderament, sororitat, expectatives sobre la maternitat, prevenció de la simptomatologia associada a la depressió perinatal, etc.



| Gent Gran | Cuidadors | Embaràs i postpart |
|--|--|---|
| <p>Escola de Salut de les Persones Grans</p> <p>Per a què: per aprendre a cuidar-nos i fer noves amistats</p> <p>Per a qui: Per a persones majors de 65 anys dels barris de Vallcarca, els Penitents, el Coll, Sant Gervasi, la Botzassa i el Poble Nou.</p> <p>Inscripció: Ja tancada per aquest any.</p> | <p>Suport emocional i educatiu per a cuidadors</p> <p>Per a què: millorar l'autocura emocional i els recursos comunitaris de les persones cuidadores.</p> <p>Per a qui: cuidador/es de pacients que requereixen atenció domiciliària.</p> <p>Inscripció: consulteu amb la treballadora social del CAP.</p> <p>Taller educatiu per a cuidadors</p> <p>Per a què: conèixer i millorar tècniques per dur a terme de forma més fàcil i segura les tasques quotidianes dels cuidadors.</p> <p>Per a qui: cuidador/es de pacients que requereixen atenció domiciliària.</p> <p>Inscripció: consulteu amb infermeria.</p> | <p>Massatge infantil</p> <p>Per a què: facilitar mitjançant el tacte la veu la creació i endorament dels vincles afectius amb el nadó.</p> <p>Per a qui: mares/pares amb nadons menors de 6 mesos.</p> <p>Inscripció: consulteu amb infermeria pediàtrica.</p> <p>Suport per embarassades i famílies amb nadons</p> <p>Per a què: compartir experiències i resoldre dubtes sobre la criança a la primera etapa i suport específic a l'alimentació materna.</p> <p>Per a qui: embarassades i mares amb nadons lactants.</p> <p>Inscripció: grup obert, no cal inscripció prèvia.</p> |

Enllaços d'interès



<http://apps.who.int/iris>
Cercador -> Invertir en salud mental



<https://salutweb.gencat.cat/ca>
Cercador -> Programa Benestar Emocional