

Programa multidisciplinari de benestar emocional en adults a l'Atenció Primària

Experiència

Autors: Saavedra Martínez, David 1,2; Falomi Boixeda, Marc 1,3; Concepción González, Violeta 1,2; Rifà Terricabras, Sílvia 1,4.

1 – EAP Can Gibert del Pla; 2 – Resident d'infermeria familiar i comunitària; 3 – Referent en benestar emocional; 4 – Professional de medicina.

Objectius

- I. Fer prevenció sobre malestar emocional.
- II. Fomentar els hàbits saludables.
- III. Vincular a la població al teixit comunitari.

Metodologia

Es van dissenyar un total de 6 sessions, d'una hora i mitja de durada, amb grups reduïts de deu persones. Els professionals de la salut, a través de l'activitat assistencial habitual, localitzaven els candidats a formar part del programa, essent la inscripció voluntària. La temàtica de les sessions va ser:



Les sessions es basaven en la psicoeducació a través d'explicacions, exercicis pràctics i la visualització de vídeos. Bona part d'aquestes, va ser facilitada per la figura del referent, acompanyat d'altres professionals (infermeria i medicina).

Resultats

La implantació d'aquesta programa ha tingut una bona acollida per part dels assistents al mateix, verbalitzant la seva satisfacció amb les sessions.

Conclusions

La utilitat d'aquest programa té dues vessants: la relacionada amb potenciar la prescripció social, i, la importància de tractar aquest problema des de la prevenció en l'àmbit d'Atenció Primària.