



PROGRAMA DE SUPORT PSICOLÒGIC PER A SANITARIS EN CONTEXT DE COVID19

Programa suport psicològic als professionals de la salut i a les Unitats Bàsiques de Prevenció de Riscos Laborals (UBP), de l'àmbit de la salut a la Regió Sanitària Camp de Tarragona (RSCT) en el context de la crisi del COVID 19

JUSTIFICACIO

La pressió assistencial, l'exigència de presa de decisions crítiques, les llargues jornades de treball, l'exercici d'una pràctica professional radicalment diferent a la que habitualment s'ha realitzat és l'escenari generat per l'actual pandèmia coronavirus SARS-CoV-2. Tot plegat unit a la situació d'alarma social i a les condicions adverses en les quals es desenvolupa la tasca dels professionals de l'àmbit de la salut, genera situacions d'estrès sostingut amb important sobrecàrrega emocional, associat a altres elements d'estrès (temor al contagi, preocupació pels familiars, etc).

La sobrecàrrega emocional actual pot provocar experimentar un elevat volum de reaccions i símptomes afectius, d'ansietat, alteracions cognitives, conductes de risc, inclòs estrès posttraumàtic, en els mesos posteriors a la superació de l'actual crisi sanitària entre els professionals sanitaris i que podria arribar a ser, segons els estudis realitzats en Hunan i Wuhan (la Xina), entre el 10 i 15% de les plantilles dels serveis crítics (Cures Crítiques i Reanimació, Medicina Interna, Pneumologia i Malalties Infeccioses), amb major prevalença en infermeria.

OBJECTIU

- donar suport psicològic als professionals de l'àmbit de la salut de la Regió Sanitària Camp de Tarragona amb la finalitat de reforçar l'afrontament individual de l'estrès, generar estratègies adaptatives i afavorir la cohesió dels equips
- sensibilitzar (fer prendre consciència) als professionals de les possibles conseqüències afectives, comportamentals i relacionals en l'actual situació sanitària. Existeix una pobra percepció del risc de sobrecàrrega emocional entre els professionals (major entre els homes).
- donar suport a les Unitats Bàsiques de Prevenció de Riscos Laborals (UBP) de les organitzacions de l'àmbit de la salut de la RSCT

QUI SOM

-L'equip de suport psicològic esta constituït per 4 Psicòlogues clíniques de la Xarxa de Salut Mental de l'Institut Pere Mata.

NIVELLS INTERVENCIÓ

NIVELL 1

ESTEM AMB TU!

Recolzament emocional/psicològic als professionals de la salut.

Tenir cura d'un mateix, és també una manera de prestar una òptima qualitat assistencial als pacients i de protegir a la família en arribar a casa

Objectius

- suport psicològic als professionals de l'àmbit de la salut
- fer una escolta activa i oferir suport psicològic específic
- facilitar estratègies de maneig de l'estrès
- intervenció per a millorar estratègies d'afrontament en situació de confinament dels professionals
- Proporcionar estratègies per a desactivar la sobrecàrrega emocional abans d'acabar la jornada per a no portar-la a casa i enfortir-se per al proper torn de treball
- proporcionar informació sobre com afrontar situacions conflictives amb pacients i els seus familiars o acompanyants, incloses les derivades de l'aïllament i de la impossibilitat d'acomodar-se dignament dels seus
- prevenció d'aparició de patologia associada a situació d'estrès
- identificació de professionals amb simptomatologia suggerent d'estres agut
- sensibilització (presa de consciència) de la necessitat d'afrontar la resposta afectiva freqüent davant crisis extremes i acceptar oferiment de suport en situació de vulnerabilitat

Àmbit

- tots els professionals de la salut, tant d'atenció directe com no assistencials de la RSCT

Metodologia

La metodologia de la intervenció telefònica contemplaria els següents punts:

- 1.- Facilitar la identificació de la demanda, ajudant a aclarir el que podem oferir i el que no.
- 2.-Afavorir la narrativa de la seva rutina laboral diària explorant com construeixen els moments de descans, per desconnectar, per socialitzar-se, si ho compensen amb estimulants o fins i tot, tòxics. Ajudar a identificar quins son els moments més difícils de gestionar
- 3.-Centrem la intervenció en validar els sentiments, normalitzar l'estat constant d'alerta, l'ansietat, l'esgotament i les conseqüències que ens generen el estar sotmesos a aquest estat l'alerta: dificultats atencionals, bloquejos en la presa de decisions, sensació de desbordament

emocional o desconexió emocional. Ajudar a donar sentit a totes aquestes reaccions i normalitzar-les.

4.- Explorar si hi ha sentiments de culpa centrant-nos en fer allò que està en les nostres mans i no en allò que no es pot controlar.

5.- Ens enfoquem en el moment present, en l'aquí i ara. Explorem delicadament la presència de trastorn mental o abús/dependència de substàncies.

6.- Explorar estratègies d'afrontament a l'estrès i al malestar, tendència a l'aïllament o a la sobreexposició a estímuls, impulsivitat i elevada actuació, conductes evitatives...

7.- Rescatarem estratègies que els hi hagin servit en altres moments d'estrès en el context de què aquesta situació actual és altament excepcional.

8.- Tenir present que en situacions similars ha augmentat la incidència d'abús de substàncies i que l'Estrès Agut ha acabat generant un Trastorn per Estrès Posttraumàtic. Oferir la possibilitat de fer una reconsulta quan s'hagi acabat la intervenció.

9.- Ajudar a construir narratives que permetin integrar totes aquestes vivències donant espai i dirigint l'entrevista cap a aspectes de salut i recursos personals.

10.- Aspectes que poden ajudar a mitigar l'impacte emocional:

- Atendre a la pròpia salut física: dieta equilibrada, respectar els moments dels àpats i dels descansos.
- Recuperar estratègies d'autocura que s'hagin pogut deixar de banda per manca de temps
- Buscar el recolzament entre companys a nivell pràctic i a nivell emocional
- Limitar la sobreexposició a la informació en els temps de descans o de lleure
- Explorar si es coneixen tècniques de respiració o relaxació o meditació i que les puguin posar en pràctica. Si no en coneixen és pot fer un entrenament accessible en la respiració profunda
- Proposar mantenir o recuperar activitats gratificants que sigui possible realitzar en el temps de descans.
- Contextualitzar l'ajuda real que poden proporcionar, tot allò que està a les seves mans.

11.- Finalitzem la trucada acordant o no una nova trucada.

Procediment

Pas 1

El/a professional contacte amb l'equip de suport psicològic mitjançant:

- a) Contacte telefònic a les quatre línies habilitades
- b) Correu electrònic: fent constar nom i telèfon de contacte

Pas 2

Un membre de l'equip de suport emocional/psicològic, realitza escolta i avaluació determinant el tipus de intervenció:

- de suport i orientació. Acordarà amb el professional de la salut sanitari si vol fer una re-consulta posterior o no
- si es detecta possible situació de risc emocional i/o simptomatologia tributaria d'una intervenció especialitzada, es realitzarà orientació al recurs corresponent (previ contacte telefònic)

En aquest nivell, es considera fonamental el garantir al professional la confidencialitat de la seva consulta. Recordant que és sense compromís, i que la gestió de la informació és totalment confidencial es registre anònimament.

Contacte

a) Telèfons de contacte:

648 487 089

630 421 260

638 150 734

618 133 481

** es recomana, per a una major fluïdesa en la resposta, no contactar sempre amb el primer número, per evitar col·lapsar la línia*

Horari d'atenció: **9h a 15h de dilluns a divendres**

b) Correu electrònic: estemambtu@peremta.com

Registre

Recollida de dades bàsiques per a la gestió de la demanada (disseny de registre adhoc)

NIVELL 2

SUPORT A LES UNITATS BÀSIQUES DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS (UBP)

Objectius

- sensibilització (presa de consciència) pels professionals de la necessitat d'afrontar la resposta afectiva freqüent davant crisis extremes i acceptar oferiment de suport per part dels professionals
- assessorament en situacions complexes en relació a la salut psicològica dels professionals

- assessorament en estratègies de prevenció/promoció de la salut mental vinculades a la pandèmia del covid19 en les organitzacions de salut
- facilitar informació i materials divulgatius/informatius
- dissenyar un procediment de detecció de reaccions a estrés agut
- derivació per assessorament psicològic dels professionals que des del servei es consideri tributaris

Àmbit

Responsables de les UBP

UBP ICS Primària: Dra. Tarragó: prevenció.tgn.ics@gencat.cat

UBP ICS HJXIII: Dra. Mestres: mtmestre.hj23.ics@gencat.cat

UBP Sagessa: Dr. Inglés: jingles@grupsagessa.cat

UBP XTecla: Dr. Montesinos: jmontesinos@xarxatecla.cat

UBP Pere Mata-Villablanca: Dr. Ventosa: ventosa@peremata.com

UBS H Pius: Dr. Fort: jfort@piushospital.cat

Responsables de prevenció que no son UBP

Muralles: Sra. Roig: montserrat.roig@muralllessalut.cat

Socio Francoli-Gipss: Sra.Molto: emolto.gipss@gencat.cat

Metodologia

Mitjançant contacte telefònic i/o per correu electrònic, amb posterior resolució telefònica de la demanda

Contacte

S'estableixen dos mitjans:

a) Telèfons de contacte:

638 150 734

618 133 481

648 487 089

630 421 260

** es recomana, per a una major fluïdesa en la resposta no contactar sempre amb el primer número, per evitar col·lapsar la línia*

Horari d'atenció: **9h-15h dilluns a divendres**

b) Correu electrònic: atenciopsicologicaubp@peremata.com

Registre

- de les diferents contactes i activitats
- dels professionals que son derivats, (les UBS facilitaràn les dades necessàries per a realitzar la intervenció)

Es realitzarà un registre específic per UBP: on consti qui fa el contacte i tipus de demanda.

PLA DE COMUNICACIO

Es absolutament imprescindible realitzar la màxima difusió de l'existència d'aquest servei i de la metodologia de contacte amb capil·laritat fins als professionals de primera línia d'atenció directa. Si els professionals de l'àmbit de la salut no interioritzen que requereixen suport, i si no son coneixedors de les diferents vies possibles per poder cercar aquest suport, les intervencions o bé no es realitzaran o bé no tindran l'efecte esperat.

Es poden establir diferents nivells de difusió:

- Gerència Regió Sanitària Camp de Tgna
- Direccions assistencials de les diferents entitats i difusió en cascada als Caps de Servei/Supervisors/es
- UBP de les diferents organitzacions
- Web/Intranets de les diferents organitzacions
- Mitjans de comunicació locals
- Infografia en els diferents serveis