

“Cuida’t és important”: L’auto cura i el treball en equip del personal sociosanitari en el context de pandèmia.

Tipus d’actuació:

En el context de pandèmia i confinament, la cura i l’acompanyament al personal sociosanitari va esdevenir un dels objectius prioritaris a treballar. En aquesta línia d’actuació es va crear un material per fomentar l’auto cura del personal, oferint estratègies per a la gestió emocional i el benestar físic.

La sobtada situació va propiciar que el personal que treballa en el sector social i sanitari es veies desbordat i en algunes ocasions sobrepassat. El sentiment de responsabilitat cap a la cura i protecció de persones vulnerables, la gestió de la incertesa, la immediatesa en l’actuació, els dilemes ètics i els nous interrogants que sorgien, van esdevenir alguns dels factors de risc per a la salut física i mental dels professionals. Amb l’objectiu de minimitzar l’impacte negatiu en la salut i posar en valor la seva tasca diària, l’educadora social i la psicòloga del centre, van elaborar un material gràfic en el que es recollien missatges i recomanacions.

El material, presentat en format pòster inclou missatges d’agraïment i de suport, així com, pautes i estratègies per a treballar l’auto cura tant a la jornada laboral com fora d’aquesta.

Objectius:

Millorar el benestar emocional de les treballadores i treballadors del centre en situació de confinament.

Agrair i posar en valor la feina tant important d’atenció a les persones més vulnerables.

Facilitar eines per fer front a les dificultats i necessitats emocionals que pot presentar el personal del centre davant situacions d’estrès continuat.

Potenciar el treball en equip i la cohesió de grup com a elements necessaris en un context d’incertesa, de canvi continuat i de sobrecàrrega assistencial.

Accions realitzades:

Amb el lema **“Cuida’t, és important”** es van elaborar un conjunt de pòsters classificats en tres temàtiques generals:

- **Auto cura del benestar físic:** el contingut d’aquest material fa referència a aspectes relacionats amb la importància de tenir cura de l’alimentació, el descans i la comunicació.
- **Auto cura del benestar emocional:** l’eina ofereix estratègies de regulació emocional que es poden posar en pràctica en el dia a dia. Es fa referència a la importància del l’auto coneixement i del treball en equip.

- **Gestió de l'estrès:** en aquest material s'anomenen les possibles reaccions en situacions d'estrès intens i s'ofereixen algunes estratègies de regulació. També inclou recomanacions per planificar una rutina fora del treball.

Paral·lelament es va proposar la realització d'una activitat anomenada "**Frasco de la energia positiva**". La proposta es basa en els principis de la psicologia positiva i pretén generar hàbits emocionalment saludables i potenciar el reconeixement i la cohesió de grup. El desenvolupament de l'activitat es concreta en un pòster en el que s'inclouen les instruccions per a dur-la a terme així com els possibles beneficis de realitzar-la. L'activitat principal és la creació d'un recipient propi en el que cadascú pot incloure missatges relacionats amb: aspectes positius del seu dia a dia, qualitats pròpies i reconeixement d'accions. També es pot contribuir a omplir el recipient dels companys/es escrivint en un paper les seves qualitats i/o accions que ens han fet sentir bé. El recipient acaba esdevenint una eina per al recolzament en moments de desànim i negativitat.

Destinatari:

La bona pràctica es va dissenyar per a tot el personal del Sociosanitari i Residència per a gent gran de l'Ametlla de Vallés. No obstant, degut a la bona acollida que van tenir els pòsters amb el lema "Cuida't és important", també es van fer extensius a altres centres i residències de la Fundació Vallparadís de Mútua de Terrassa.

Durada de l'actuació:

El material es va fer extensiu entre el 20 i el 25 de març del 2020.

Anàlisi i impacte de l'actuació i valoració final:

Els pòsters "Cuida't és important" van tenir molt bona acollida per part del personal, els quals agraïen poder tenir accés a informació relacionada amb l'auto cura i, especialment, sobre la gestió de l'estrès. La necessitat d'informació, de suport i de reconeixement estava present en el dia a dia d'aquells moments. Per aquest motiu les accions realitzades van esdevenir significatives.

El disseny visual dels cartells, les recomanacions, el contingut i els missatges positius que en ells hi havien, van acompanyar al personal en aquells moments tan difícils. Alguns d'ells manifesten que es trobaven recolzats, acompanyats i amb sentiments de pertinença al grup.

La cohesió de grup i el treball en equip van ser elements clau per a superar els reptes i les dificultats del dia a dia. El personal expressa que el reconeixement de l'altre va ser cabdal en la construcció d'aquest treball en equip i es reafirma, un cop més, la importància de tenir cura de les persones que cuiden.