



Informe

síntesi de l'informe de resultats del
diagnòstic de necessitats d'informació en
salut mental

Activa't per la salut mental

Federació Salut Mental Catalunya



cooperativa
estratègies
de transformació
comunitària
sostenible

setembre, 2016
Cooperativa ETCS

ÍNDEX

presentació	4
resultats	7
persones amb experiència pròpia en salut mental	7
professionals	11
familiars	15
anàlisi i conclusions	20
proposta de materials	24

1

presentació

El present document s'emmarca dins el projecte "Activa't per la Salut Mental" i ha estat elaborat per la cooperativa ETCS.

El Activa't per la Salut Mental pretén cobrir algunes de les necessitats més importants que tenen les persones afectades per un trastorn mental i les seves famílies. Aquestes necessitats són:

- Tenir informació, orientació i assessorament per entendre la problemàtica de salut mental.
- Conèixer els diferents tipus trastorns mentals i la seva possible evolució (pronòstic).
- Desenvolupar estratègies de gestió quotidiana de la malaltia i entendre l'ús de la medicació.
- Trobar eines que converteixin les persones amb problemes de salut mental en agents actius en el procés de la seva recuperació.
- Trencar l'aïllament social que sovint comporta tenir un trastorn mental.

El diagnòstic sobre necessitats d'informació en salut mental que es presenta a continuació mostra la recollida de dades a partir de l'enquesta sobre "Necessitats d'informació en salut mental" dissenyada per conèixer les necessitats expressades pels professionals, familiars i persones amb experiència de salut mental.

L'objectiu d'aquest informe és analitzar la situació d'accés a la informació sobre salut mental que consideren les persones amb problemes de salut mental, els seus familiars i els professionals del sector, per tal de detectar les necessitats i possibilitats i elaborar materials informatius i divulgatius que cobreixin aquestes necessitats.

Sobre el projecte Activa't per la salut mental

Activa't per la salut mental és un projecte que té per finalitat aconseguir que persones amb problemes de salut mental, o risc de tenir-ne, i els seus familiars puguin esdevenir agents de salut actius en el seu propi procés de recuperació, i millorar així la seva qualitat de vida.

És un projecte pilot impulsat conjuntament entre el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, la Federació Veus d'entitats de salut mental en 1a persona i la Federació Salut Mental Catalunya, amb aliança amb els serveis de salut mental i les associacions locals de familiars i persones amb problemes de salut mental de cada territori.

El projecte s'emmarca en el "Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addiccions" de la Generalitat de Catalunya. El projecte s'inicià al 2014 amb un pilot amb l'objectiu d'avaluar-lo i incorporar-lo a la cartera de serveis públics si el resultat final és satisfactori. En aquesta fase de pilotatge s'ha desplegat a 12 territoris.

El projecte està estructurat com un circuit d'atenció que permet l'accés a la informació (amb els anomenats Espais Situa't), la psicoeducació per a persones amb problemes de salut mental i per a les seves famílies (impartida pels serveis de salut mental), el foment de l'apoderament, així com un suport continuat i indefinit basat en el contacte social entre iguals amb els Grups d'Ajuda Mútua (grups per a persones amb problemes de salut mental i grups per a familiars).

Resum executiu

El projecte d'elaboració de materials informatius sobre salut mental es basa en la detecció realitzada per la direcció del projecte Activa't per la Salut Mental sobre la necessitat de coproduir amb un comitè d'experts, eines i materials divulgatius sobre salut mental.

Es presenten a continuació els resultats corresponents a l'enquesta realitzada en la fase 1, on s'analitzen i es valoren les necessitats d'accés a la informació dels col·lectius de persones amb problemes de salut mental, els seus familiars i els professionals, a partir de 211 enquestes realitzades *online* i en format presencial.

Les dades de participació de les 211 enquestes, hem obtingut

- 70 respostes en primera persona,
- 60 respostes de professionals,
- 81 respostes de familiars.

A continuació presentem els resultats agrupats en blocs d'informació per cada un dels col·lectius. Finalment presentem una síntesi de les respostes per cada col·lectiu i una proposta de materials impresos.

2

resultats

categorització de respostes per públics objectius

1 Públic objectiu: persones amb experiència pròpia en salut mental

Bloc 1: Informació que ha ajudat a entendre l'experiència en salut mental

1 Factors que han ajudat a entendre o aprendre a conviure amb l'experiència de salut mental:

- a) Professionals (37)
- b) Persones amb la mateixa experiència (13) i família (8)
- c) Eines personals (12), consciència (11) i relat de l'experiència (7)
- d) Materials de consulta i adquirir coneixements sobre malaltia i medicació
- e) I sobre el tractament (6) i suport (6)

2 Quina informació es considera important en el primer moment de la experiència en salut mental.

- a) Coneixements de la malaltia (22)
- b) Conèixer persones amb la mateixa experiència (11)
- c) Eines personals (11) i pròpia experiència (5)
- d) Coneixements sobre medicació (6) i tractament (3)
- e) Falta d'informació (3)

3 Aspectes que s'han assolit i que es considera que podrien ser d'utilitat en etapes anteriors del procés.

- a) les eines personals (11),
- b) els coneixements de la malaltia (10),
- c) consciència de la recuperació (6)
- d) i els coneixements sobre la medicació (5).
- e) els hàbits (4) i la nutrició (3), la importància de no sentir-se sol o sola (4), de les relacions personals (4), de les associacions (3) i de l'oci (2)

Bloc 2: Canals d'accés a la informació

Els canals d'accés a la informació que s'han obtingut durant el procés han estat, majoritàriament, els professionals (taula 1), sent considerats també una font força accessible i útil (taula 2). A continuació les persones amb la mateixa experiència, puntuades com a la font més accessible i útil (taula 2). Seguidament trobem les pàgines web on l'apreciació sobre l'accessibilitat i utilitat és menys consensuada (taula 2) i les xarxes socials (taula 1).

Destaquem la valoració de poca accessibilitat i no utilitat dels mitjans de comunicació (taula 2).

Bloc 4: Percepció sobre el suport rebut. Aspectes que han ajudat

1 Valora el suport rebut.

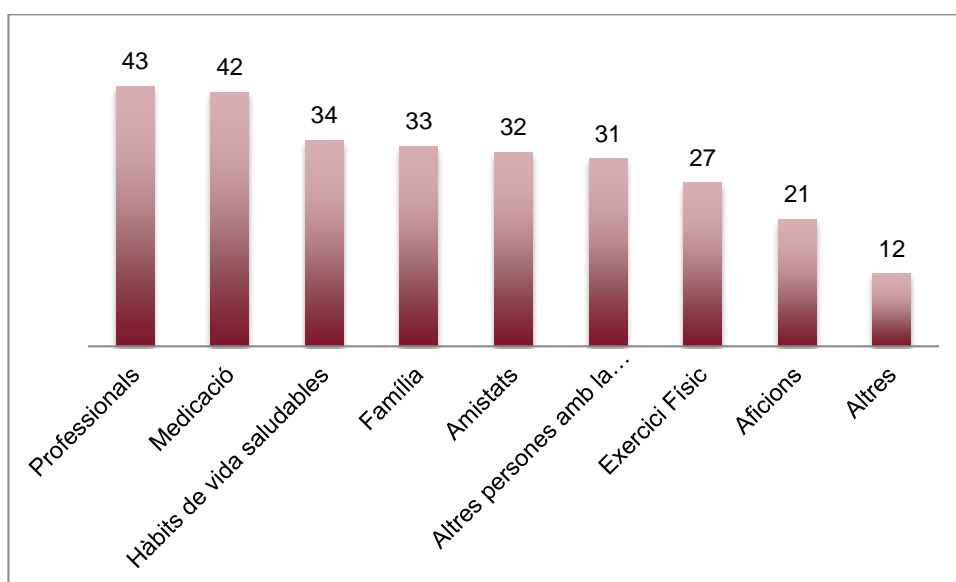
El valor mitjà de les respostes ha estat 6. La majoria es situen en una puntuació de 5 i a continuació es reparteixen entre els valors d' 1, 8 i 10.

2 Tipus de suport rebut i aspectes que han ajudat.

- a) Professionals (35) i serveis (15)
- b) Hàbits saludables (18)
- c) Relacions: família (16), persones amb mateixa experiència (8), amics (8) i parella (4)
- d) Medicació i teràpies (8)
- e) Altres aspectes d'autonomia: l'apoderament (4), l'oci (4), les associacions (3) i les específiques en primera persona (2), els drets (3) i les eines personals (3).

3 Valora els aspectes que més t'han ajudat.

Taula 3. Valoració sobre el suport rebut



Bloc 5: Consells, orientacions a professionals i a familiars des de la pròpia experiència

1 Quins consells es donaria als i les professionals per poder donar un millor suport en l'atenció.

- Desenvolupar actituds (35) (l'empatia, la humilitat, la confiança, la motivació, el respecte als pacients, el ser crítics, no imposar-se, l'autocura, etc.)
- Millora de l'atenció
- Professionalitat
- Relació i estratègies
- Informacions específiques

2 Què aconsellaries als i les familiars per poder donar un millor suport.

- Desenvolupar actituds (36) i donar suport (12)
- Informar-se
- Cuidar-se

Bloc 6: El paper de la primera persona en el suport entre iguals i a altres col·lectius

1 Com podries donar suport des de la teva experiència a altres persones amb problemes de salut mental.

- a) Compartint la meva experiència (29)
- b) Donant suport i acompanyant
- c) Col·lectivament: en associacions i grups

2 Com podries donar suport des de la teva experiència a familiars.

- a) Compartint l'experiència pròpia (17)
- b) No saben – no contesten (10)
- c) Actituds (consells i aspectes com que “promoguin l'autonomia” (5), l'actitud de confiança (5), no estigmatitzar (5), escoltar (3) i ser crítics (3).

3 Com podries donar suport des de la teva experiència a professionals.

- a) Compartir experiència (16)
- b) Actituds i formes d'estar: escolta (9), respecte (3), alegria (1), i donar informació (3).

Bloc 7. Informació general salut mental

1 A nivell d'informació general sobre salut mental, quins aspectes es considera que tenen més mancances d'informació:

- a) Normalitzar (15)
- b) Estigma (14)
- c) Medicació (9)
- d) Diagnòstics (8)
- e) Recursos laborals (4)
- f) Teràpia (4)

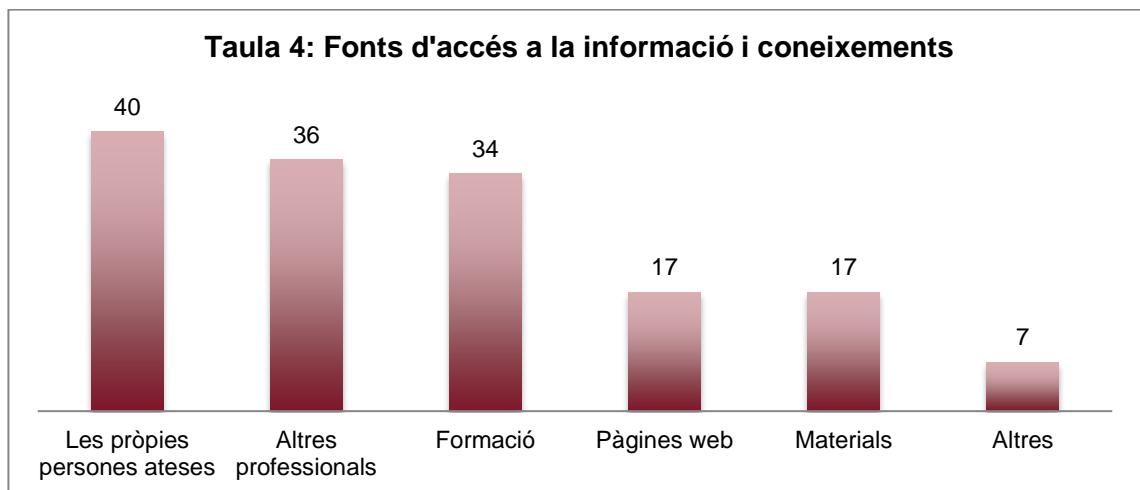
Públic objectiu: professionals de la salut mental

Bloc 1: Informació i coneixements adquirits

1 Hi ha alguna informació o coneixements que tinguis ara que t'hagués agradat tenir abans?

- a) Abordatges (22)
- b) Recursos (16)
- c) Coneixements (12)
- d) A partir de l'experiència (12)

Bloc 2: Fonts i accés a la informació i coneixements



En aquesta pregunta de resposta múltiple, un 69% han seleccionat com a fonts d'accés a la informació les pròpies persones ateses, un 62,1% a altres professionals, un 58,6% la formació, un 29,3% pàgines web i un altre 29,3% materials, i un 12,1% altres.

Bloc 3: Consells a nous professionals

- a) Actituds (32) (la motivació (8), l'escolta (5), l'empatia(4), el fet de relacionar-se amb l'altre com a persona (4)

- b) Abordatges (28) (adequar el tracte o el tractament de forma personalitzada (5))
- c) Evitar els prejudicis (13)
- d) Formació continuada (10).

Bloc 4: Tipus d'informació i dificultats en la transmissió d'informació

1 Tipus d'informació dones als pacients i familiars.

- a) Informació (42) (recursos (14), sobre la malaltia (9), etc.)
- b) Orientació (19)
- c) Eines (19)
- d) Abordatges (8) (la perspectiva de la recuperació (6) i de la coresponsabilitat (2))
- e) acompanyament (5)

2 Què és el que et resulta més complicat d'explicar als pacients?

- a) Aspectes relacionats amb la malaltia (18)
- b) Les perspectives de futur (5)
- c) Adherència fàrmacs (4)
- d) La manca de recursos (3)
- e) Pautes comportament (3)
- f) Que segueixen tenint capacitats (2)

3 Què és el que et resulta més complicat d'explicar als familiars?

- a) Aspectes relacionats amb tractaments o intervencions (19)
- b) Aspectes relacionats amb la malaltia (17)
- c) Abordatges, actituds, formes de relacionar-se amb el familiar (14)
- d) Recursos (10)
- e) No poder donar resposta a les expectatives (4).
- f) El poder de les farmacèutiques (1).

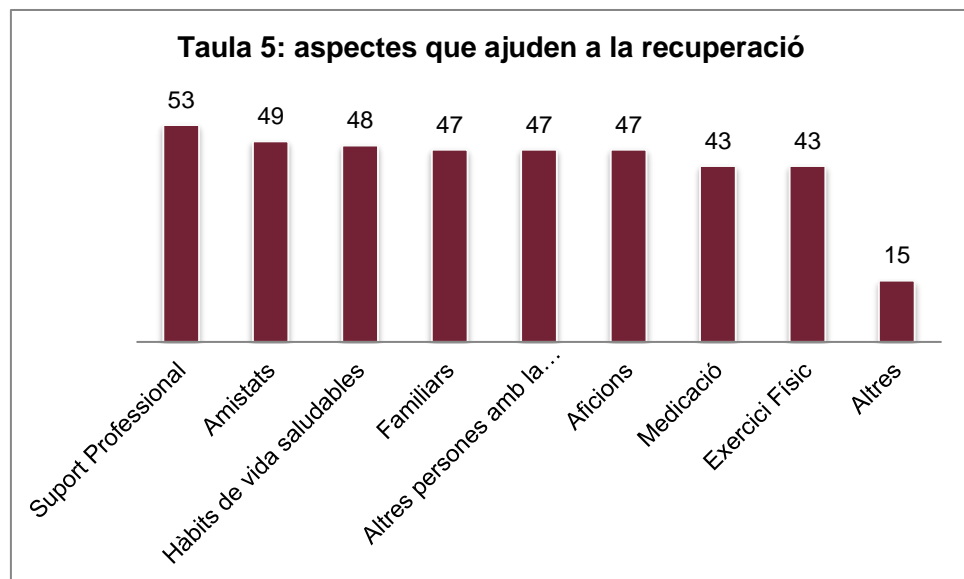
5 Què creus que podria ajudar a transmetre i a fer comprensible aquesta informació?

- a) Compartir i escoltar experiències (17)
- b) Materials (10)
- c) Abordatges i enfoc dels serveis i professionals (18): acompanyament establint relacions de confiança, pacients experts o equips multidisciplinars
- d) Millorar l'accés a la informació (15)

- e) Normalitzar –trencar mites (5), formació (4),
- f) Eines com la psicoeducació (3).

Bloc 5: Recuperació de les persones amb problemes de salut mental

1 Què creus que ajuda a les persones amb problemes de salut mental a la seva recuperació? (total màxim 57 respostes)



Bloc 6: Suport a familiars

1 I què ajuda els familiars?

- a) Comptar amb suport i sentir-se acompanyats (33)
- b) Compartir la seva experiència amb altres familiars (22)
- c) Autocura: cuidar-se ells mateixos (22)

- d) Mantenir les amistats i no aïllar-se (11).
- e) Disposar de la informació necessària i clara (10).
- f) Disposar dels recursos adequats (6) i de serveis adreçats a familiars (2).
- g) Ser partícips tractament (5).
- h) Confiar en la recuperació (4):
- i) Formació (4) i eines per la gestió de les emocions i situacions (3).

Bloc 7: Mancances a nivell d'informació general

1 A nivell d'informació general, en quins aspectes de la salut mental trobes que falta més informació?

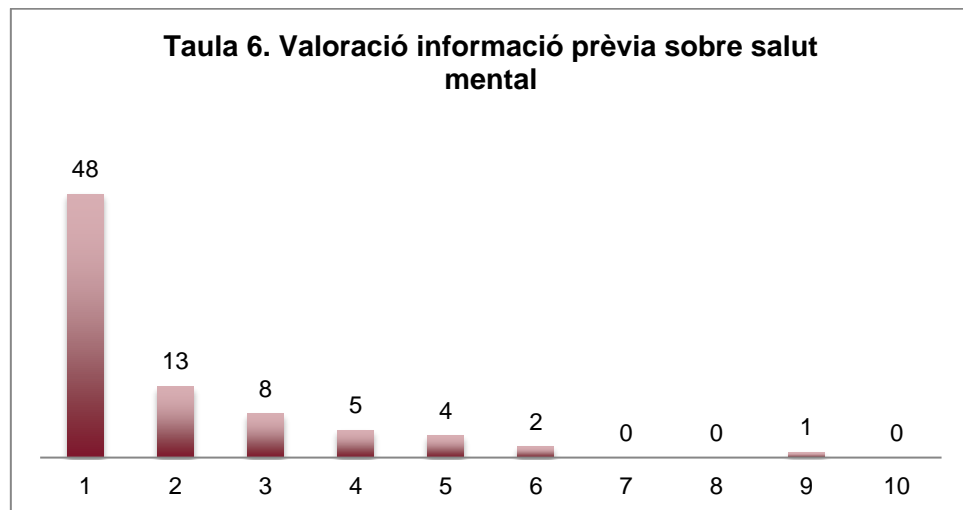
- a) No estigma i normalització (17)
- b) Informació clara sobre tipus i característiques dels diagnòstics (10)
- c) Informació sobre recursos (10)
- d) Eines psicològiques, de salut mental i per donar suport (6)
- e) Eines psicològiques (3), educació en salut mental (2) i eines per donar suport
- f) Informació sobre tractaments
- g) Informació per al debut en la malaltia
- h) Falta informació, de tot tipus

Públic objectiu: familiars

Bloc 1: Informació i coneixements adquirits

1 Valoració sobre la informació prèvia a l'experiència de salut mental en la família.

Del total de 81 respostes, el 59% s'ubiquen en la puntuació més baixa i el 91% per sota de 5.



2 Quina informació et va ser útil per entendre que li passa o passava al teu familiar.

- a) La facilitada per professionals (28)
- b) Materials (25)
- c) Coneixements malaltia i diagnòstic (14)
- d) La facilitada per associacions (12)
- e) Experiència pròpia i compartida (13)
- f) Adquirir eines i coneixements (15) (formació, eines gestió malaltia, etc.)
- g) Res (5): "No hi va haver informació útil"
- h) Coneixements sobre la medicació (2).

Bloc 2: Canals d'accés a la informació

1 Com et va arribar aquesta informació.

Del total de 81 respostes, un 64% marquen els professionals com a canal d'informació, un 33% les pàgines web i un 27% a altres familiars.

2 Què creus que es podria millorar en la transmissió d'aquesta informació (útil en el primer moment).

- a) Divulgació general i en l'àmbit educatiu (17)
- b) Que sigui accessible (17) (clara, centralitzada, filtrada, etc.)
- c) Millorar comunicació amb i dels professionals (14)
- d) Valorar l'expertesa de l'experiència (11)
- e) Relació i acompanyament als familiars (10)
- f) Reduir l'estigma i els estereotips (7)
- g) Més coordinació entre els diferents rols (5)
- h) Informació sobre trastorns (8)
- i) Tot s'hauria de millorar (6).
- j) Contemplar altres paradigmes i formes de llenguatge (2).

7 Com creus que es podria millorar l'accés a aquesta informació (la que més ha ajudat durant el procés).

- a) Canals
 - a. A través dels professionals (17)
 - b. A partir de la formació (5)
 - c. Amb xerrades a escoles i instituts (4).
 - d. A internet (4)
 - e. Adreçant a les associacions (3).
- b) Com
 - a. Tenint cura de les persones afectades i les famílies (11)
 - b. Fent-la accessible i comprensible (6)
 - c. Guies i materials amb consells i passos a seguir (5).
 - d. Centralitzar informació d'internet i crear web de referència (3).
 - e. Promoure la figura de l'expert (4)
 - f. Fent xerrades i congressos (4)
 - g. Amb empatia (dels professionals) (2)
 - h. Filtrar informació (2)
 - i. És problema estructural i una qüestió política (2).

- c) Què
- a. Sensibilització (8)
 - b. Oferint visions alternatives (4)
 - c. Reduir l'estigma i els estereotips (3)
 - d. Promoure grups suport – GAM (2)
 - e. Passes a seguir consells i passes a seguir en guies (2)
 - f. Medicació (2): informació indústria farmacèutica (1) i riscos medicació (1)

Bloc 3: Necessitats i suport

5 Quines van ser les teves necessitats en el primer moment?

- a) Informació (27) en general
- b) Coneixements per entendre, sobre la malaltia, com tractar (24)
- c) Suport (20)
- d) Eines per acompanyar (17)
- e) Orientació (14)
- f) Diagnòstic (9)
- g) Eines de gestió emocional (8)

6 Què és el que més t'ha ajudat en aquest procés? Quina informació, recursos, consells, etc.?

- a) Professionals (25)
- b) Espais amb altres familiars (19)
- c) Associacions de salut mental (12)
- d) Actituds (9): acceptar el que passa, mirar endavant, força de voluntat, lluitar per millorar serveis, empatia.
- e) Materials i lectura (8)
- f) Informació facilitada pels professionals (8)
- g) Congressos/xerrades (6)
- h) Informació internet (6)
- i) Coneixement malaltia (entendre-la, conèixer les causes) (4).
- j) No vam tenir suport (4)

Bloc 4: El paper dels familiars en el suport entre iguals i als altres col·lectius

8 Com creus que podries ajudar a altres familiars a través de la teva experiència?

- a) Acompanyant i donant suport (29)
- b) Compartint experiència (21)
- c) En espais i grups amb altres familiars (21)
- d) Sensibilització/educació (13)
- e) Des de les associacions (11)
- f) No ho sé (6)
- g) Formant (2)
- h) Participant activament (1)

I als professionals?

- a) Donant-los *feedback* sobre les seves actituds (29)
- b) Col·laborant, dialogant, creant confiança (17)
- c) Formant (11)
- d) Caldria augmentar els recursos i serveis (9)
- e) Compartint experiència i informació (7)
- f) Donant-los suport i confiança (6)
- g) Coordinant-nos en grups de treball mixtes (5)
- h) Conscienciant-los que es poden equivocar (3)
- i) Educant (3)

I a altres persones amb problemes de salut mental?

- a) Acompanyant i sent propers (11)
- b) No ho sé, no podria (10)
- c) Normalitzant la salut mental (8)
- d) Promovent autonomia (8)
- e) Fent sensibilització (7)
- f) Compartint experiència com a familiar (6)
- g) Animant que es relacionin (4)
- h) Consells per cuidar relacions (3)
- i) GAM (3)
- j) Donant Informació (3)
- k) Promovent expertesa (3)
- l) Aconsellant sobre medicació (2)
- m) Col·laborant des d'entitats/associacions (2)
- n) Compartint recursos (2)
- o) Calen més recursos socials per familiars i pacients (2)

Bloc 5: Mancances en informació general sobre salut mental

9 A nivell d'informació general, en quins aspectes de la salut mental trobes que falta més informació?

- a) Informació sobre les diferents malalties i trastorns (14)
- b) Cal més normalització i trencar mites (13)
- c) Informació sobre recursos (13)
- d) Sensibilització i conscienciació (10)
- e) Eines per la família (8)
- f) Informació sobre medicació (7)
- g) Conscienciació a la societat sobre la salut mental (5)
- h) Com atendre millor (2)
- i) Informació sobre les causes (2)
- j) Informació sobre drets i deures (2)
- k) No ho sé (2)
- l) Sobre apoderament i autonomia (2)

3 | anàlisi i conclusions

A continuació presentem els continguts més destacats pels participants dels tres col·lectius en el qüestionari relacionats amb la informació, canals d'accés, i continguts susceptibles de formar part de materials divulgatius.

1 Primera persona

1.1. Aspectes que han ajudat en el procés

Els professionals

Apareixen com l'element clau en el moment d'entendre la malaltia, també com el canal més freqüent (tot i que valorat com a força accessible i útil, una valoració bona però no la més alta) i, finalment, com l'aspecte que més ha ajudat en el procés de recuperació.

Persones amb la mateixa experiència

Els "iguals" apareixen en segon terme com a factors que han ajudat a entendre i conviure amb la malaltia i també en quant a informació rebuda en el primer moment de l'experiència. És el canal d'accés a la informació més accessible i útil. En quant a tipus de suport rebut, apareixen en un tercer lloc entre altres relacions com la família, amics i parella.

Coneixements sobre la malaltia i eines personals

Aquests dos grups apareixen en un tercer lloc com a factors que han ajudat a entendre la malaltia, però són el primer grup quan preguntem sobre la informació important en el debut en salut mental i en els aspectes assolits útils per la resta del procés. També apareix com a consell familiars per millorar el suport (que aquests s'informin i procurin entendre la malaltia) i resulta coherent amb tot el conglomerat de respostes dels familiars en relació a vivència de la seva manca d'informació.

Tractaments i medicació

És el darrer grup nombrós de respostes en quant a factors que han ajudat a conviure amb el problema de salut mental. El tercer com a informació que es considera important en el moment inicial i apareix també en quant a coneixements assolits importants per al procés i a aspectes que han ajudat, que es situa en segona posició

per darrere dels professionals com a opció escollida de la pregunta de resposta múltiple.

Hàbits saludables

En la pregunta sobre aspectes que han ajudat apareix en un segon lloc i en la tercera posició en la pregunta de selecció múltiple del mateix tema. En altres preguntes apareixen grups de respostes menors en aquest tema però és present gairebé en totes.

La família

Apareix amb menys intensitat, en un tercer lloc a com a factor que ha ajudat a entendre la malaltia i pren més força com a tipus de suport rebut. En quant a canal d'accés a la informació apareix en les darreres posicions, coherent si recordem que els aconsellarien adquirir més informació.

1.2. Què aconsellen a altres col·lectius:

Canvis en actituds

Tant en relació a professionals com a familiars els grups més grans de respostes tenen relació a actituds, a millorar-les, canviar-les i destacar-ne algunes que millorin la relació comunicativa i l'entesa.

La cura del cuidador

És un grup nombrós de respostes les que fan al·lusió a la necessitat de cuidar-se el cuidador, que busquin suport i que demanin ajuda per poder ajudar.

1.3. Com donar suport

Compartint la pròpia experiència

La resposta majoritària sobre el suport que podrien donar a altres persones amb la mateixa experiència, a professionals i a familiars és sempre a partir de compartir l'experiència pròpia. Es proposa parlar de l'experiència, donar consells, ajudar a entendre la malaltia o ser pacient expert.

2 Professionals

Els abordatges

L'aprenentatge d'abordatges, estratègies i enfocaments oberts i diversos és el grup més gran de respostes relatives a la informació adquirida durant l'experiència de la professió, i un dels aspectes que aconsellarien als nous professionals (que no es tanquin a un sol discurs, que facin atenció personalitzada). Aquests també són part de la informació que donen en l'atenció i un aspecte clau que podria ajudar a millorar-la: establir relacions de confiança, promoure el pacient expert o la perspectiva comunitària.

Aspectes relacionats amb la malaltia i als tractaments

La majoria dels coneixements adquirits són sobre especificitats de la malaltia i canvis de mirada al conèixer les persones que la viuen. També és part de la informació que es dona als pacients i familiars i, a la vegada, el que més complicat resulta d'explicar als dos col·lectius. A nivell de manca d'informació general, apareix també un grup de respostes relatives a les característiques dels diagnòstics i als tractaments.

Compartir experiència

Quan preguntem sobre què podria ajudar a transmetre allò més difícil, es respon que el fet de compartir i escoltar experiències, tant a persones amb experiència pròpia com a familiars. També com a resposta al que pot ajudar a familiars. I com un dels aspectes que ajuda a la recuperació (amistats, familiars i altres persones amb la mateixa experiència).

Actituds

En els consells a nous professionals també es parla sobre les actituds que cal tenir per ser professional de l'àmbit de la salut mental. Fet que encaixa amb els grups de respostes relatives a actituds fetes pels altres dos col·lectius.

3 Familiars

Professionals

De la mateixa manera que en les respostes del col·lectiu amb experiència de salut mental, els professionals són la principal font de la informació, i la que va resultar més útil per entendre què li passava al seu familiar, així com el que més ha ajudat en el procés. Tot i això, es proposa la millora de la comunicació dels professionals per millorar la transmissió de la informació i fer-la més accessible, i també es planteja que se'ls podria donar *feedback* sobre les seves actituds.

Materials

És el segon grup de respostes relatives al que va ser útil per entendre el que passava al seu familiar i també a apareix en el grup de respostes del “com” podem millorar la transmissió de la informació (amb guies i materials amb consells i passos per seguir), en resposta al que més ha ajudat en el procés, en quant a necessitats en un primer moment i finalment com el primer grup de respostes sobre mancances a nivell d'informació general sobre salut mental.

Coneixements malaltia i diagnòstic

Tercer lloc en informació útil per entendre el que passava al seu familiar, també apareix un grup nombrós de respostes que fan referència a coneixements per entendre la malaltia i com tractar-la quan preguntem per les necessitats en un primer moment.

Valorar l'expertesa de l'experiència

Per millorar la transmissió de la informació en quant a contingut i accés apareixen com a respostes: posant en contacte amb associacions i altres familiars o amb pacients experts, així com quan preguntem sobre el que més ha ajudat, es parla d'espais amb altres familiars i associacions.

Com millorar la informació

Divulgació general i en l'àmbit educatiu és el grup de respostes més gran. Fer-la accessible (clara, centralitzada, filtrada) apareixen diversos grups de respostes i és coherent amb la sensació de la valoració sobre la informació prèvia a l'experiència del seu familiar, en què més de la meitat consideren que no en tenien gens i gairebé tots molt poca informació. A més, és la necessitat més sentida, la informació, en el primer moment de l'experiència de salut mental.

4

Proposta de materials

1 Públics i continguts pels materials impresos

1.1. Materials adreçats a professionals

Els professionals són el canal i punt de referència per a tots els col·lectius. El que resulta important per als altres col·lectius és cuidar les formes en què aquests fan l'atenció i donen la informació (proposen una millora de les seves actituds) i obrir-se a altres visions i abordatges (que facilitin la presa de decisions dels pacients, visions més àmplies pels tractaments), així com donar informació sobre recursos.

Continguts dels materials: consells per a professionals sobre actituds i com tractar i donar suport a altres, recomanació que s'obrin a altres perspectives, per exemple pacient expert per ajudar altres pacients, donar fonts d'informació sobre recursos.

1.2. Materials adreçats a familiars

És el col·lectiu que més exposa que tenen certa manca de coneixements i eines (no han ajudat a entendre i no són un canal prioritari), diagnosi compartida pels propis familiars, per la qual cosa cal reforçar aquests aspectes. També es valora que han de millorar el tracte i les seves actituds, al igual que els professionals.

Continguts del materials: consells per a familiars sobre actituds i com tractar i donar suport a altres, adreçar-los a fonts i materials d'informació, i recomanar-los el suport d'altres (professionals, entitats, GAM, altres familiars).

1.3. Materials adreçats a persones amb experiència de salut mental

És el canal d'informació més accessible i útil per a les persones que debuten en salut mental i durant el procés. Elles mateixes ofereixen la seva experiència com a font de suport. És una oportunitat per promoure l'expertesa de la vivència des d'un punt de vista de reconeixement.

Contingut dels materials: contingut que promogui la visió de la recuperació (adquirir eines, coneixements, hàbits, socialitzar-se) útils durant el primer moment de més incertesa i durant el procés, que promogui el compartir l'experiència amb iguals per donar suport a altres i tenir referències del propi procés (GAM, associacions).

1.4. Públic general o tots tres col·lectius

a) Continguts sobre les malalties/vivència d'un problema de salut mental, donat que és un contingut que apareix destacat en tots tres col·lectius, específicament es planteja el següent: conèixer els símptomes, conèixer la/les malaltia/es, entendre que és un procés, salut i malaltia com a continuïtat, tenir present la recuperació, que es pot avançar, que és possible tirar endavant, que la malaltia es pot estabilitzar.

b) Les eines personals i els hàbits saludables han estat destacades en la primera persona, però vinculades a l'autocura de tots els col·lectius i no només específiques de qui viu amb un diagnòstic de salut mental. Els continguts suggerits són: empatia, no lluitar contra un mateix, aprendre a expressar què em passa, escoltar-me a mi mateix, tècniques i recursos, educació emocional, autocura, psicoautoeducació, teatre, no identificar-se amb l'etiqueta. Hàbits saludables: dieta, nutrició, tenir hàbits regulars, fer esport i exercici, hàbits d'alimentació i de son, i mantenir relacions i no aïllar-se.

c) Medicació i tractaments també és un contingut que apareix en tots tres col·lectius. Els continguts que se citen són: teràpies (*mindfulness*, constel·lacions familiars, Gestalt, teràpia de grup), tractaments alternatius, acompanyament, ajuda psicològica, medicació com un aspecte que ajuda però també com a que a vegades pot no funcionar bé, grup d'ajuda transversal, efectes de llarg termini de la medicació, utilitat de la medicació, sobretot a l'inici.

d) Consells donar suport en salut mental i quines actituds són les més adients. Es basaria en definir diferents habilitats, actituds, comportaments i formes útils d'afrontar les situacions quotidianes, la comunicació, les relacions. Per exemple: l'empatia, la confiança, la motivació, el respecte, el ser crítics, no imposar-se, la paciència, el tracte digne, no jutjar, escoltar, no forçar, ser oberts, posar-se en el rol d'acompanyar, cuidar el tracte a la persona, obertura, cedir poder, reconèixer errors, escolta activa, paciència, honestat, claredat, que no donin per fet i expliquin bé, i que han de cuidar-se, paciència, comprensió, confiança, implicar-se, no culpabilitzar, calma, ser crítics, respecte, empatia, diàleg, lluita, no castigar, no ser egoistes, animar i raonar, han de cuidar-se, acceptar el que passa, mirar endavant.

2 Formats

1 Format fulletó: breu i genèric

Segons el model dels fulletons que es fan d'altres problemes de salut (càncer, diabetis) i que es troben en tots els serveis de salut de Catalunya. Adreçant a un telèfon informatiu i un web.

2 Format díptic divulgatiu

Pensat per fer accessible la salut mental a un públic ampli però més precís (professionals, familiars, primera persona o tots tres) i que situï el lector en els aspectes citats anteriorment (explicacions, consells actituds).

3 Format guia

Composada de diferents apartats, desenvolupa els temes proposats amb més extensió i elements gràfics. Desenvolupa més informació per cada tema i pot ser un recurs per facilitar en consulta, entitats, etc. En primeres atencions a qualsevol persona o també a professionals.

L'equip tècnic de la Cooperativa ETCS resta a la vostra disposició per a qualsevol aclariment.
Cooperativa ETCS, setembre 2016