

SOM AQUI!!!

EL BUTLLETÍ FET PELS USUARIS DEL CLUB SOCIAL "PUNT DE TROBADA"
número 14, gener-febrer 2013

Entrevista

Núria Ventosa, infermera del Centre de Salut Mental d'Adults de Martorell.

La veu del Club
La solidaritat en temps de crisi

Club Social
Els nous projectes del Club Social
per al 2013

Primer butlletí del 2013

Benvinguts al “Som Aquí!!!” el butlletí fet pels usuaris del Club Social “Punt de Trobada”. En aquest primer número de gener – febrer de 2013, us presentem les novetats de l’any.

A la secció de Club Social, hi podreu trobar un resum dels projectes que tenim previstos portar a terme durant aquest any. A la mateixa secció hi trobareu una explicació sobre les noves activitats que s’han començat a realitzar al Club en aquest mes de febrer.

Les sortides, tant interessants com sempre, s’han centrat darrerament en l’àmbit cultural. Dues activitats al teatre i una en una festa popular omplen aquesta secció.

Pel que fa a l’entrevista, ens va visitar al Club la Núria Ventosa, infermera del CSMA (Centre de Salut Mental d’Adults), que visita a molts dels socis del Club. Ens va explicar el seu punt de vista sobre temes molt relacionats amb la nostra

activitat quotidiana.

La solidaritat sempre és important, però ho és molt més en temps de crisi. A La Veu del Club hi trobareu un article explicant diverses causes solidàries que hem portat a terme els catalans darrerament, així com la opinió dels redactors d’aquest butlletí sobre les mateixes.

Res més, només dir-vos que el proper número del “Som Aquí!!!” sortirà pels volts de Setmana Santa i que vindrà, una vegada més, carregat de novetats. Fins aviat!!

Marta, Bea i Roger
Educadors del Club Social “Punt de Trobada”

EQUIP DE REDACCIÓ:

Agustín Luque, Carmen Oller, Matilde Torres, Manuel Moreno, Sergio Barrachina, Víctor Álvarez, Núria Palmero, Alberto Olivé, Miriam Vigara, Jordi Serra

COORDINACIÓ, EDICIÓ I DISSENY:

Marta Escorigüela
Beatriz Vieito
Roger Trilles

CONTACTE:

Club Social Punt de Trobada.
Carrer Verge de la Mercè número 7 (antiga Llar d’Infants Parroquial).
93.774.33.07
cspuntdetrobada@gmail.com
www.amartorell.com/puntdetrobada



Núria Ventosa

És infermera especialitzada en Salut Mental. L'any 1989 va entrar a treballar a l'Hospital Psiquiàtric del Sagrat Cor de Martorell i deu anys després es va traslladar al Centre de Salut Mental d'Adults, on encara treballa.

Perquè et vas decantar a treballar en Salut Mental?

Quan vaig acabar d'estudiar, vaig estar treballant a medicina interna, vaig estar a trauma, a cirurgia, als quiròfans, etc... i allà, es tracta la malaltia, si t'operen de l'apèndix, t'operen i miren que la ferida estigui curada i bé, res més. Quan vaig conèixer la Salut Mental, vaig veure que el tractament era diferent i que importava la persona tant o més que el diagnòstic, que l'abordatge de la patologia era diferent. Això em va agradar molt.

En què consisteix la teva feina?

La meva feina, com a infermera, consisteix en fer un seguiment global a les persones que tenen una malaltia crònica, en aquest cas, malaltia mental. En aquest seguiment s'ha de tenir cura que hi hagi una bona alimentació, una higiene, que segueixin el tractament, fer un control sobre els efectes secundaris del tractament, de que siguin capaços de reconèixer els símptomes de descompensació quan apareixen, conèixer la malaltia, etc... però no amb tothom es fa la mateixa tasca, hi ha gent amb la que treballes més un aspecte que d'altres, depèn del moment i les necessitats de cada persona. Tot i així, no sempre em fan cas. No he trobat encara la vareta màgica.

Què és el que més t'agrada de la teva feina? I el que menys?

Suposo que això és típic, el que més és el tracte, el tu a tu amb les persones. El que menys són els registres que s'han de fer, són necessaris, però costa fer-los. Són importants per poder fer un seguiment amb el temps de l'e-

volució de les persones.

Tens alguna anècdota o curiositat que t'hagi passat fent d'infermera?

Sí, me'n recordo d'un noi, que em demanava sempre hora de visita a primera hora del matí. No sabia perquè i, al principi vaig pensar que ho feia perquè tothom té organitzat el seu horari, fins que un dia li vaig preguntar que si feia moltes coses, si estava molt ocupat, i em va dir que no. Aleshores, li vaig preguntar que perquè venia a primera hora i em va dir que venia en dejú, així al pesar-lo pesava menys.

Tindria més anècdotes per explicar però és molt complicat perquè aquest món és molt petit i tots ens coneixem. Encara que canviïs noms, edats i llocs, s'acaba sabent.



Foto: Núria Ventosa el dia que va venir a fer l'entrevista al Club

Si no haguessis sigut infermera, a que et dedicaries?

A mi m'agrada molt la meva feina, estic molt contenta d'estar on estic i com que m'agrada, no tinc intenció de canviar. La infermeria ha canviat molt, suposo que si estigués a un altre lloc si que em plantejaria canviar o potser estaria estudiant per fer una altra cosa, en comptes d'anar-me formant en coses d'infermeria m'hagués preparat per fer un canvi. Però com que m'agrada, em quedaré aquí molt de temps.

Quina importància té la medicació en una persona amb malaltia mental?

Això crec que m'ho podríeu dir vosaltres millor que jo.

És molt important per nosaltres...

La resposta és que és bàsica. Si que hi ha altres tractaments, altres abordatges, que la malaltia es pot tractar d'altres maneres, però si una persona no està bé, primer s'han d'estabilitzar els símptomes, combatre el que ha generat el malestar. En la majoria de les patologies és bàsica. És important que les persones sàpiguen que és imprescindible, que es coneguin a ells mateixos, a la medicació i a la malaltia, ja que és molt important per tal de tenir una participació activa en el propi tractament. Ningú es coneix millor que un mateix.

Quins consells donaries a les persones afectades en Salut Mental per portar una vida el més sana i equilibrada possible?

El primer, si realment ja coneixes la teva malaltia, és tenir una participació activa en el tractament i seguir les indicacions dels professionals. Cadascú de vosaltres té un pla individual i un tractament personalitzat, així que cadascú ha de seguir el que li recomanen. D'altra banda, cal tenir una regularitat en els hàbits de vida: la presa del tractament, el menjar, l'hora de dormir, l'hora de despertar-se, etc... és important ser metòdic i regular. També cal tenir ganes de ser feliç, perquè sinó no s'aconseguirà mai i això és independent de patir o no una malaltia mental.

Com creus que afecta el tabac a persones amb malaltia mental? I la cafeïna?

Afecta igual tinguis una malaltia mental o no. Tothom sap que el tabac és dolent i que la cafeïna en excés també. Ara bé, els dos són estimulants del sistema nerviós. Quan hi ha una malaltia mental, això potencia que hi hagi més ansietat, insomni, irritabilitat, etc... està molt estès el pensament de que l'ansietat apareix amb la retirada del tabac, però no és ben bé cert. Es tracta d'una addició, per tant quan retirem el tabac, hi ha ansietat, però com a estimulants del sistema nerviós, la cafeïna i la nicotina, provoquen per si soles ansietat, irritabilitat i insomni. Tot plegat és una mica contradictori, ja que molts de vosaltres preneu medicaments que són sedants del sistema nerviós, però d'altra banda preneu cafeïna per estimular-vos... així cada vegada s'ha d'augmentar la dosi del medicament tranquil·litzant. S'han de trobar alter-

natives, existeix el cafè descafeïnat, la Coca-Cola sense cafeïna. Cal fer el pas (vosaltres i tothom), el pas a deixar de fumar, a deixar de prendre més cafè del compte, etc...

Quins recursos són necessaris a més dels recursos mèdics per a les persones afectades?

Jo crec que els recursos ja hi són. El problema està en que no els hi donem prou importància, no cal inventar més coses, sinó reforçar les que ja tenim i millorar-les. Una de les coses que s'ha de fer és donar importància als professionals, fer que la feina que faci un Treballador Social, un Educador Social, una Infermera, Psicòleg, etc... sigui tant important com la feina que fa el metge. El treball entre tots els professionals es fa d'una forma coordinada i cadascú té les seves funcions, així que hem de fer un petit canvi i donar-li la mateixa importància a tothom.

A més dels recursos específics de salut mental, hem de començar a utilitzar els recursos propis de l'entorn, si algú vol fer pintura, que vagi a l'escola de pintura del seu poble, no cal demanar que els recursos de salut mental organitzin un taller de pintura i si s'ha de pagar es paga. Hem d'aconseguir ser ciutadans de ple dret, amb deures, obligacions i drets.

Quines perspectives de futur té la Salut Mental? Cap a on anem?

Penso que amb la situació actual no podem dependre del que vindrà de fora ni del que ens donaran a fora. El futur el fem dia a dia nosaltres amb la feina que anem fent i que va encaminat a una normalització, a una eliminació de l'estigma, a una integració total, amb deures i obligacions. S'ha d'acabar ser diferents per patir una malaltia mental, però ha de començar per les pròpies persones afectades. Hi ha d'haver una participació activa, per tal de detectar necessitats i mancances i anar construint un futur comú. Tot dependrà de nosaltres mateixos, ara mateix no podem esperar que ningú ens doni res. La història l'estem fent ara, d'aquí a uns anys mirarem enrere i pensarem en això que estem fent en aquest moment.

Alberto, Agustín, Víctor, Mati

NOU ANY, NOUS REPTES

Els redactors del Butlletí "Som Aquí!" hem començat l'any amb moltes ganes de seguir compartint el que pensem i el nostre dia a dia amb tots els lectors. Volem aprofitar aquest article per fer un petit resum sobre els projectes i activitats que ens esperen aquest any 2013.

La primera cita important i la que ens fa més il·lusió és la Inauguració de la nova seu d'A-FASM i del Club Social. La data encara no està confirmada però se celebrarà el proper mes de març. Ja us informarem en propers números del butlletí. Esperem comptar amb la vostra presència.

Pel que fa actes comunitaris, al mes d'abril participarem a la Fira de Primavera de Martorell per tal de promocionar el servei i donar-nos a conèixer. Al juny celebrarem el Xè Aniversari del

Club Social amb una Jornada de Portes Obertes, on obrirem les portes del club i convidarem a totes aquelles persones que han format part de la història del Club. Un any més, al setembre, tindrà lloc una nova edició del Torneig de Futbol Sala Inclusiu de Martorell. Aquest 2013 celebrem la quarta edició i esperem seguir amb l'èxit de les passades trobades. I al octubre, celebrem el nostre dia, el Dia Mundial de la Salut Mental.

Al club, ja ens hem ficat en marxa per començar a organitzar el viatge anual, encara no tenim destí però segur que ens ho passarem d'allò més bé. També hem començat a organitzar La Calçotada. Aquest any ens reunirem tots els socis al nou pati de l'entitat per a passar una bona jornada d'agermanament.

Núria



Foto: Els membres del Club Social "Punt de Trobada" a la nova seu de l'associació

CLUB SOCIAL

Nou horari d'activitats

El passat 4 de febrer van començar els nous horaris d'activitats del club social. Com cada tres mesos, els usuaris del servei fem propostes d'activitats que volem fer al club i a través de les nostres votacions s'escullen les activitats que volem mantenir i les que volem fer de noves. En aquestes votacions hem decidit mantenir varis tallers, però el que més suport ha tingut és teatre i memòria. Com a nous tallers, hem tornat a recuperar l'Hort que es ficarà en marxa el 27 de febrer i els dimarts a la tarda fem Petanca i Astronomia. La primera ens ha fet molta il·lusió ficar-la en marxa ja que la podem fer al pati del nou local i astronomia comptem amb la col·laboració de forma voluntària de Josep Vidal membre de l'associació Meteobadia amb el que ben segur que aprendrem molts secrets de l'univers.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
MATÍ						Matí o Tarda
TARDA	MEMÒRIA 15:15h - 16:15h	PETANCA 15:30h - 16:30h	ASSEMBLEA 15:30h - 16:30h	BUTLLETÍ Club Social "Punt de Trobada" 15:30h - 16:30h	INFORMÀTICA NIVELL 2 16h - 17h	SORTIDA
	TEATRE 16:30h - 17:30h	ASTRONOMIA 17h - 18h	HORTICULTURA TERAPÈUTICA 16:45h - 18:30h	RADIO 16:30 - 18:00h	INFORMÀTICA NIVELL 1 17h - 18h	
	COMISSIÓ D'USUARIS 17:45h - 18:30h Cada 15 dies					
	ESPAI LLIBRE + ACCÉS A INTERNET (15h-19h)	ESPAI LLIBRE + ACCÉS A INTERNET (15h-19h)	ESPAI LLIBRE + ACCÉS A INTERNET (15h-19h)	ESPAI LLIBRE + ACCÉS A INTERNET (15h-19h)	ESPAI LLIBRE + ACCÉS A INTERNET (15h-19h)	

El nou horari d'activitats del Club Social "Punt de Trobada"

SORTIDES

IMPROSHOW

El passat 22 de desembre alguns companys del club vam anar a veure l'obra d'humor IMPROSHOW al TeatreNeu del barri de Gràcia. La idea va sorgir al taller de Teatre que realitzem al club setmanalment. La idea era poder veure improvisacions com les que fem nosaltres cada dilluns a la tarda i passar una bona estona de somriures.

L'obra de teatre consistia en una sèrie d'improvisacions que realitzaven quatre actors sobre diferents proves i en una d'elles hi participava

el públic escrivint en un paper, una frase o paraula que volíem que utilitzessin els actors per improvisar. Els actors van treure el paper que havia escrit una de les nostres companyes que deia: Me ha tocado la loteria !!

La obra ens va agradar molt. Us recomanem que l'aneu a veure si voleu riure una estona.



Míriam

RENT: No hay más que hoy

Seguint amb les sortides relacionades amb el teatre, el diumenge 20 de gener vam anar a veure actuar a una companya del Club Social al musical " RENT : No hay más que hoy". La obra va tenir lloc al teatre Nuria Espert de Sant Andreu de la Barca. Ens ho vam passar molt bé i ens va agradar molt poder acompanyar a una companya en un dia tan especial!



Carmen

ELS TRES TOMBS

Un any més, l'associació Els Amics de Sant Antoni de Martorell van organitzen els Tres Tombs, que va tenir lloc el passat diumenge 13 de gener. Com ja es tradició, varis membres del club social vam col·laborar en l'acte ajudant alhora de repartir els esmorzars als participants. Al acabar la feina, també nosaltres vam poder gaudir d'un bon àpat. Per no-

saltres poder col·laborar en aquest acte és molt positiu ja que ens fa sentir-nos útils realitzant la tasca i compartint el mateix espai amb altres entitats i membres de la comunitat, a part de fer-nos visibles per als veïns de Martorell. Esperem seguir molts anys més amb aquesta col·laboració!

Carmen i Míriam



Foto: Companys del Club participant en l'esmorzar d'Els Tres Tombs

LA SOLIDARITAT EN TEMPS DE CRISI

La Marató de TV3

La Marató de TV3 és un projecte solidari impulsat per Televisió de Catalunya i la Fundació La Marató de TV3 i enfocat a obtenir recursos econòmics per a la investigació científica de malalties que, ara per ara, no tenen curació definitiva.

Però La Marató de TV3 va més enllà de l'obtenció de fons. Té una important tasca de sensibilització de la població catalana respecte a les malalties a les quals es dedica i a la necessitat de potenciar la recerca científica per prevenir-

les i/o curar-les. Per a La Marató és tan important la recaptació de diners com la divulgació científica, la conscienciació i l'educació de la societat en la cultura científica.

Aquest any tot i passar per la situació de crisi que estem passant, la població catalana ha fet costat a aquest projecte com mai, ja que s'han recollit 10.113.152€, el rècord absolut de la història de La Marató de TV3.

Aquesta recaptació ha estat una sorpresa per a tots els catalans, és impressionant que amb les dificultats que estem travessant tots a causa de la crisi, s'hagi recaptat més diners que mai; considero que és conseqüència de la major conscienciació de la població, del sentiment de responsabilitat de cada un i del sentiment de solidaritat.

És sorprenent veure com cada any ha anat pujant la recaptació a poc a poc fins arribar als 10.113.152 €.

La idea és la conscienciació de tot el món que col·labora amb La Marató de TV3, empresaris, esportistes, gent del carrer, artistes, científics, metges, futbolistes, cantants, etc. Només queda esperar que aquesta recaptació obtinguda segueixi pujant els anys següents.

Sergio



Imatge final del marcador de la Marató de TV3

Menjadors socials

En els darrers mesos hem llegit als diaris i hem vist a la televisió com cada dia la demanda de la població als menjadors socials ha augmentat. La població que fa aquesta demanda són persones que no disposen de recursos suficients per fer front a la despesa alimentària de casa seva. La gent dels pobles cada cop ajuda a aquests centres bé portant aliments o bé fent de voluntaris.

La meua opinió és que quanta més gent col·labori millor perquè hi ha molta gent que ho està passant malament i qui pugui ajudar a qui ho necessiti perquè amb aquesta crisi no sabem on anirem a parar i és molt positiu que ens ajudem els uns als altres per que mai se sap com podrem estar d'aquí a un temps i ens agradaria que ens ajudessin.

Jordi



**FUNDACIÓ
BANC DELS ALIMENTS
BARCELONA**

Banc d'aliments

El primer banc d'aliments de l'estat Espanyol es va fundar a Barcelona l'any 1987, des de llavors han ajudat a les famílies amb necessitats. En tota l'història dels bancs d'aliments aquest any ha estat el que ha ajudat a més persones, al 2007 van atendre a unes 800.000 persones i aquest passat any 2012 van atendre a 1.400.000 persones; un gran augment sobretot si tenim en compte la situació socioeconòmica i laboral que està patint la nostra societat.

Aquest passat Octubre de 2012 el banc d'aliments va posar en marxa una campanya amb la que pretenia recollir uns 60.000kg, però gracies a les donacions de la població i d'empreses alimentàries es va arribar als 200 tones. Aliments que s'han repartit als diferents bancs d'aliments de tot l'estat Espanyol.

La meua opinió és que la gent és més solidària del que sembla, la gent s'ha bolcat amb els bancs d'aliments i Creu Roja. Espero que segueixin les accions solidàries fins que arribin temps millors. Jo personalment faig de voluntari al banc d'aliments de Creu Roja Martorell i cada vegada veig més gent; considero que s'ha de seguir per aquest camí de la solidaritat.

Manuel