

som aquí!!!

El butlletí del Club Social Punt de Trobada

número 1, juliol 2011

Entrevista:

Dr LARRAZ

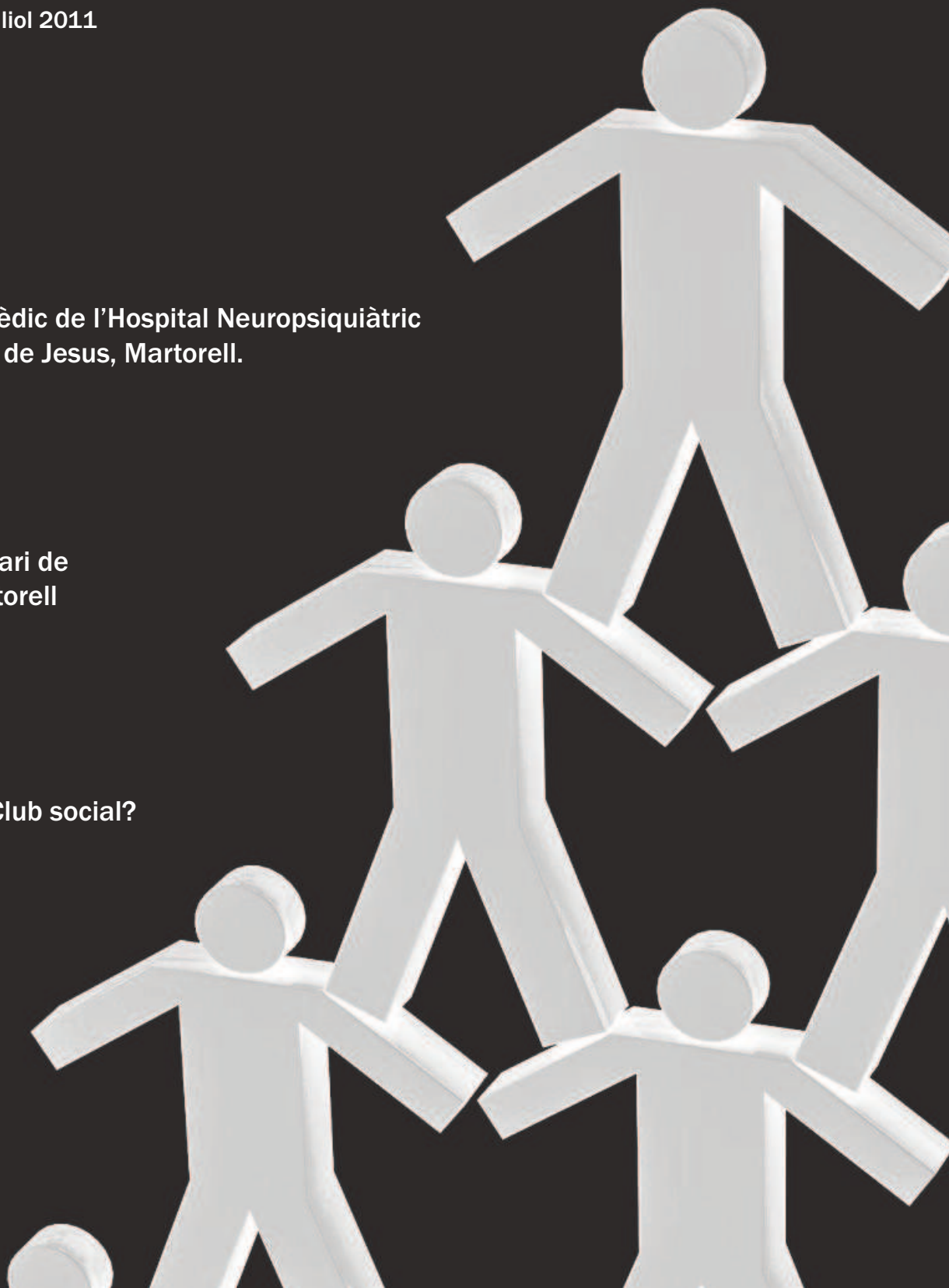
Director mèdic de l'Hospital Neuropsiquiàtric
Sagrat Cor de Jesus, Martorell.

Sortides

30 Aniversari de
Radio Martorell

Club Social

Què és el Club social?



BENVINGUDA

Us presentem el primer número del butlletí del Club Social "Punt de Trobada". Aquí hi trobareu diversos temes relacionats amb les activitats que fem al Club, amb l'objectiu de conèixer millor el nostre dia a dia en el Club Social.

El Club Social és un servei que treballa per la reinserció comunitària de les persones que pateixen un trastorn mental, a través de l'oci i el temps lliure. Aquí es realitzen activitats diàries de caire lúdic i en un ambient distès, amb la finalitat de passar una bona estona i relacionar-se amb altres persones.

Aquest butlletí neix amb la intenció de donar un espai a totes les persones que ens acompanyen cada dia al Club Social perquè puguin explicar les activitats que fan, com les viuen i el seu dia a dia. També pretén ser un espai de reflexió on es pugui donar veu a les inquietuds que tenen aquestes persones.

En aquest primer número podreu llegir una entrevista al cap mèdic de l'Hospital Neuropsiquiàtric del Sagrat Cor de Martorell, el Dr Larraz, un



Logo del Club Social "Punt de Trobada"

resum de les sortides que hem fet els passats mesos de maig i abril i una petita reflexió sobre el que significa l'espai del Club Social per algunes de les persones que hi assisteixen diàriament.

Així doncs, esperem que gaudiu d'aquesta iniciativa i que, amb l'ajuda dels lectors, puguem allargar durant molt de temps aquesta publicació, que neix de les ganes, l'esforç i la il·lusió dels socis del club i dels seus monitors.

Marta, Bea i Roger,
monitors del Club Social Punt de Trobada.

EQUIP DE REDACCIÓ:

Agustín Luque, Carmen Oller, José Antonio Pérez, Juan Miguel Barbero, Matilde Torres, Manuel Moreno, Oscar Domínguez, Sergio Barrachina, Víctor Álvarez, Enrique Martínez, Núria Palmero, Alberto Olivé

COORDINACIÓ, EDICIÓ I DISSENY:

Marta Escorigüela
Beatriz Vieito
Roger Trilles

CONTACTE:

Club Social Punt de Trobada.
Carrer Francesc Riera, 11-13, Local.
93.774.33.07
club_puntdetrobada@yahoo.es



Local del Club Social Punt de Trobada

Doctor José Antonio Larraz

El Dr. Larraz és el cap mèdic de l'Hospital Neuropsiquiàtric Sagrat Cor de Martorell. Metge de professió i especialista en psiquiatria. Desenvolupa les seves tasques de director, que compagina amb l'atenció als seus pacients.

Per què va escollir la psiquiatria?

Vaig escollir la psiquiatria pel que vaig escollir ser metge, un és metge abans que psiquiatre. Perquè jo sóc un metge tradicional, dels d'abans, i el que m'agrada és parlar amb la persona, preguntar, saber, és una cosa vocacional. Jo vaig començar fent pediatria, però després vaig venir a Barcelona i vaig començar a fer psiquiatria, fa ja 29 anys. El què és maco de la medicina rural, que és com jo vaig començar, és el tracte amb les persones, parlar, conèixer-les, parlar amb els familiars ..., a la medicina rural quan jo vaig començar, hi havia pocs fàrmacs, pocs hospitals, el metge estava sol i la relació amb les persones era fonamental. La confiança d'aquesta relació continua sent important, per molt que ara hi hagi més mitjans tècnics, molts més fàrmacs. Malgrat tot això avui el més important segueix sent la relació amb les persones, perquè això ens tranquil·litza.

Se sent vostè satisfet amb la tasca que està fent en el camp de la psiquiatria?

És difícil sentir-se satisfet, però, si que m'hi sento, ja us he dit perquè vaig escollir la psiquiatria i la medicina, penso que no es pot fer si no és per ajudar a les persones. Si s'escull aquesta professió per ajudar a les persones, el fet que puguis ajudar-les fa sentir-te satisfet. Però en molts moments les persones es poden sentir satisfetes o insatisfetes amb el que fan.

Ha avançat molt la psiquiatria? En quins camps?

Jo diria que totes les ciències de la salut han avançat, no hi ha dubte que la medicina ha avançat molt. A segons quins camps, avui en dia, la gent va abans al metge, això fa que es pugui diagnosticar millor i tractar la persona amb més

rapidesa, en tractaments també s'ha avançat molt. En el camp de la psiquiatria fa molts anys no havia fàrmacs per tractar...

Podríem dir que en la psiquiatria s'ha avançat menys que en altres disciplines ...

Es que és més difícil, bé en realitat no és que sigui més difícil, estem parlant de situacions diferents i no hi ha tantes diferències pel que fa als avenços, el que passa és que la psiquiatria dóna aquesta impressió, es tendeix a pensar que les malalties mentals són incurables i que la resta es curen, però això no és veritat, també hi ha malalties fora de la salut mental que no es curen.

En la malaltia mental, si la persona porta un tractament controlat...

Com en totes les malalties i en la resta de la medicina. Mireu a la resta de la medicina, la diabetis encara no es cura, les hipertensions encara no es curen, les artritis no es curen, entre altres malalties. Per això la medicina

ha avançat, però per curar-la, doncs encara no, però si que per totes aquestes malalties mentals o no, la medicina ha avançat per prevenir, perquè no es tinguin tants brots, perquè la persona tingui una funcionalitat, que li permeti fer la seva vida. Per tant no hi ha tantes diferències i jo no diria que s'ha avançat més en altres disciplines i en psiquiatria s'ha avançat menys. Aquest és un mite que s'ha de trencar.

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

La medicació té importància, en uns moments més i en altres menys, però tenen molta importància, perquè hi ha moments en els quals sense una medicació que faci que determinats símptomes, que fan que la persona no pugui pensar, no



Entrevista

pugui atendre, no pugui memoritzar les coses, no pugui dormir, tingui una ansietat tant important que no li permeti ni tan sols relacionar-se normalment, doncs una de dues, o es calmen aquests símptomes o poques coses podrà fer, per tant hi ha determinats moments en que la medicació té major importància. Com he dit en uns moments és més important i en altres, segueix sent important per mantenir la persona en un estat de tranquil·litat, però llavors són importants altres coses, són importants una altra sèrie d'activitats que passen per el relacional, el ocupacional, altres aspectes que són propis de la persona. Per tant la medicació no ho és tot però és important.

Considera que ara hi ha més persones amb malaltia mental que fa 20 anys? A que creu que és degut?

Depèn del que entenem per malaltia mental, hi ha una sèrie de malalties clàssiques, que són les malalties greus, conegudes, que no han variat la seva incidència en la població, es mantenen més o menys estables, jo diria que hi ha una altra sèrie de malalties, des del punt de vista psiquiàtric és més correcte anomenar trastorns de la salut mental de les persones, del que és l'equilibri emocional d'una persona que es trastorna i que si que té a veure amb una altra sèrie de factors que van canviant al llarg del temps i que es van modificant, hi ha situacions que tenen a veure amb aspectes educacionals de la persona, amb aspectes socials que han canviat al llarg dels anys, ja que la societat en que vivim avui en dia no té res a veure amb la de fa 20 anys, ha canviat molt, el funcionament social, els valors de la societat, el nivell de vida era diferent, l'exigència de les persones és diferent, en definitiva, hi ha una sèrie de condicionants socials que han variat, i fan que diferents trastorns, que no malalties clàssiques, que ara les considerem un trastorn mental i antigament no, per tant en aquest sentit si que han canviat les coses, i després també, el fet que hi ha una part d'aquests trastorns de l'estat emocional de les persones que llavors no se'ls donava importància, no es tractaven o es tractaven dins de la família, i avui en dia es tracten amb més naturalitat, això fa que doni la sensació que hi ha més però és pel fet de viure-ho com una cosa natural, no estan tan estigmatitzades com les malalties mentals clàssiques.

El ritme de vida d'avui en dia és propici per desenvolupar una malaltia mental?

Avui es parla de factors predisposants, una persona pot tenir una predisposició i el que desenvolupi una malaltia mental greu o no depèn de molts factors, que no sabem avui en dia perquè una persona que pot tenir una predisposició la desenvolupa i altra no la desenvolupa. Evidentment una persona que desenvoluparà una malaltia mental greu pot esta donada per desencadenants familiars, o canvis significatius en la seva vida, factors de risc que fan que es desencadeni la malaltia.

En el camp de la prevenció s'ha avançat?

Jo crec que és on menys s'ha avançat, i sobretot en salut mental, és un camí que ens queda per recórrer, però abans de la prevenció en el que és la promoció de la salut mental, d'hàbits saludables en salut mental, que tenen a veure amb l'educació, que té a veure amb les relacions i les relacions més primàries, amb els hàbits que tenim, per tant podem dir que, en la resta de la medicina en aquest tema s'ha avançat més, sobretot en algunes patologies, però a la salut mental encara avui li queda un llarg camí per recórrer en la promoció de la salut mental, en la detecció precoç de factors de risc i en la prevenció. En la prevenció a diferents nivells, tenim un llarg camí que recórrer i a més un camí esperançador, perquè en la mesura que puguem desenvolupar tot aquest camp jo crec que podrem canviar moltes coses, no curar però com en altres disciplines de la medicina, l'important és que una persona, tingui o no una malaltia, pugui tenir una vida normalitzada, pugui participar de la vida quotidiana i no hagi d'estar aïllada, reclosa en si mateixa moltes vegades en un recurs o institució, limitada en les possibilitats de fer coses que li agradaria fer però no s'atreveix. Hem d'aconseguir que les persones siguin conscients que tenen aquesta malaltia que han de cuidar-se, però que poden fer una vida totalment normalitzada.

Creu que són necessaris recursos com els centres de dia o els Club Socials?

Parlem de dos recursos que tenen a veure amb dos aspectes importants i més específics per a les malalties mentals greus pel que fa al diag-

Entrevista

nòstic. Una persona per la seva problemàtica, la seva vida a parat, quan es recupera i s'estabilitza s'adona que s'ha quedat a un costat de la vida, la vida a seguit i ell s'ha quedat aturat, doncs bé, al centre de dia, la rehabilitació és això, tornar a reincorporar a aquesta persona, a la dinàmica de la vida, amb tot el que suposa i a tots els nivells per d'alguna manera que pugui seguir per l'ampli camí pel qual anem a la vida, i el Club Social té aquesta altra vessant, més de socialitzar, és a dir, que la persona vagi adquirint l'hàbit de relacionar-se amb els altres, de fer activitats, de sortir, una forma més lúdica d'ocupar el temps lliure, perquè també és molt important, en la vida de les persones és tan important el temps que té ocupat a fer coses, a treballar o a fer una activitat, com utilitzar bé el temps lliure. Per això són tan importants aquests dos recursos.

Creu que hi ha estigma en la societat vers la malaltia mental? A que és degut?

L'estigma és de la societat, però l'estigma també està en cadascuna de les persones, i l'estigma se sent, per exemple, quan la persona va pel carrer, fa alguna activitat, quan no fa el que fem tots i se sent inferior als altres. Sentir que la gent pot notar que té aquest problema, fa que pensi que la gent el pot rebutjar, és a dir, sentir-se un malalt, en el sentit que la persona pensa que no es pot incorporar a la comunitat pel fet de tenir una malaltia mental, per tant, la percepció que cadascú té de la seva malaltia també és estigma. Considero que cal lluitar contra els estigmes de la societat, però també amb aquells que té la pròpia persona sobre ella mateixa perquè pugui seguir endavant i realitzar una vida el més normalitzada possible.

De quina manera creu vostè que es pot acabar amb aquest estigma?

Això és una altra qüestió, és una qüestió cultural i d'educació, i els canvis en la cultura i l'educació de les persones són lents, el que hem de fer és no abandonar en la lluita, ser constants a l'hora d'explicar, de fer veure i demostrar a la gent que tots som persones, amb les nostres limitacions, però també amb les nostres qualitats, quan a una persona amb o sense malaltia se li assenyalen només els seus defectes se l'enfonsa, però quan a una persona se l'anima destacant les qualitats

que té és quan fem que surti el millor de cada un i quan som capaços de fer coses, de normalitzar la nostra vida i d'aportar el que cadascú portem dintre. La riquesa de la societat no està en què quatre que manen siguin els que diguin que hem de fer, és que tota la població aporta alguna cosa a la societat. En definitiva és una qüestió lenta, però hem d'anar fent coses i anar creant una cultura en què s'han de donar oportunitats a les persones i s'han de destacar les qualitats de les persones i no només les limitacions.

Creu que avui en dia una persona amb malaltia mental pot gaudir d'una bona qualitat de vida?

És clar que pot, i a més aquest és el nostre objectiu fonamental. La millor qualitat de vida, és poder fer en determinats moments el que t'agrada, tenir una activitat creativa, un treball, això és una bona qualitat de vida, encara que de vegades també es passa malament, perquè la vida també és sacrifici i també és sofriment, però això també és qualitat de vida, perquè tot això és portar una vida normalitzada. Una bona qualitat de vida no és fer sempre el que un vol i sense obligacions, jo això no ho entenc com qualitat de vida, ja que les persones hem de tenir drets però també obligacions. Una bona qualitat de vida en una persona amb una malaltia mental, jo l'entenc en el moment que som capaços entre tots de normalitzar la seva vida. Per a mi la major satisfacció és quan després d'alguns anys de treballar amb una persona que en un moment la seva vida es va veure afectada per la malaltia, em estat capaços de normalitzar la seva vida, i ara pot viure en una residència, en un pis amb la seva família o independent, que és capaç de fer activitats, de trobar una feina, etc.. per mi això és normalitzar la vida i per mi això és una bona qualitat de vida.

Oscar, Manuel, Juan Miguel i Carmen

Club Social

QUÈ ÉS EL CLUB SOCIAL “PUNT DE TROBADA?”

El club social “Punt de Trobada” es un espai d’oci on venim cada tarda a fer alguna activitat. A tots els usuaris ens agrada venir-hi perquè ens trobem amb gent en la mateixa situació que nosaltres, cosa que ens serveix per relacionar-nos i fer noves amistats a la vegada que gaudim d’activitats lúdiques en un ambient distès.

El “Punt de Trobada” pertany a l’Associació de Familiars de Malalts Mentals del Baix Llobregat Nord (AFASM), es troba a Martorell i aglutina persones procedents del mateix Martorell i pobles del voltant, com ara Olesa de Montserrat, Sant Andreu de la Barca, Abrera, Pallegà etc... El funcionament del Club és el següent: Tenim tres monitors

que són qui dinamitzen les activitats i guien el dia a dia del Club. A través d’una assemblea setmanal on assistim tots els usuaris, expliquem i proposem tot allò que fa referència al Club Social.

Cada tarda hi ha un taller diferent, alguns exemples són el taller d’hort, català, ràdio, informàtica o teatre. Per variar d’activitats, cada tres mesos proposem nous tallers, els triem entre tots i es porten a terme els més votats. Algunes d’aquestes activitats les fem en espais comunitaris: Informàtica es porta a terme al Punt Òmnia, al Complex Educatiu Torrent de Llops, l’activitat de futbol sala es fa a la pista de la plaça Pere Teixiner, el nostre hort està al costat del centre de treball Can Serra i finalment, el Club Social té un espai a Ràdio Martorell que es grava cada dues setmanes als estudis de l’emissora local.

Cada cap de setmana fem una activitat fora del Club. Pot ser una excursió, taller... sempre amb interès cultural, però sense perdre el caire lúdic que caracteritza les activitats del Club. Aquestes sortides s’organitzen a partir de les idees aportades a l’assemblea que reflecteixen els nostres interessos i inquietuds, i les propostes dels nostres monitors,

que són qui ens acompanyen a les sortides. Algunes de les sortides que em fet són: el Museu d’Història de Catalunya, el 30 aniversari de la Ràdio Martorell o el Parc d’atraccions del Tibidabo.

Un cop a l’any, des del Club Social s’organitza un viatge de quatre dies. Unes petites vacances que compartim amb els monitors i els companys del Club. Aquests dies ens permeten desconnectar de

la nostra rutina, descansar i enfortir les relacions entre nosaltres.

Al marge dels tallers i activitats, el Club Social també és un espai d’oci autònom. En el nostre local, disposem d’una secció d’informàtica d’ús lliure per a tots els usuaris, un servei de mini-bar gestionat per nosaltres mateixos, una taula de ping-pong i diversos jocs de taula. Tot això contribueix a passar molt bones estones envol-



Alguns dels companys del Club Social a la porta del nostre local

tades dels nostres companys.

El Club és un espai en que les persones com nosaltres desenvolupen totes aquestes activitats i que, a part de passar el nostre temps lliure, aprenem coses diverses i fem nous amics. La utilitat del Club Social va més enllà d’una simple activitat d’oci, també ens serveix per obrir-nos a la resta de la gent. Per últim, ens serveix per aportar el nostre granet de sorra en la lluita contra l’estigma en salut mental fent activitats com ara aquest butlletí, el programa de ràdio i la col·laboració amb altres entitats.

En aquest article només ens resta convidar a que, qualsevol lector que tingui interès en conèixer aquest espai (el Club Social “Punt de Trobada”), està convidat a venir qualsevol tarda de dilluns a divendres de 15 a 19. Estarem encantat de rebre-us i mostrar-vos tot el que fem. Fins aviat!!

Alberto, Enrique i Víctor

Club Social

Sortides

TORNEIG DE BÀSQUET INCLUSIU 3X3

El passat dia 7 de maig, els companys del club social van anar a Barcelona, al pavelló de la Mar Vella, on s'hi disputava un torneig de bàsquet inclusiu organitzat per FE-CAFAMM (Federació Catalana de Familiars i Afectats d'una Malaltia Mental). En el torneig jugaven 3 jugadors per cada equip, els partits duraven 10 minuts cada un i s'hi jugaven diversos partits de manera simultània.

L'objectiu del torneig de bàsquet inclusiu era que hi participessin tant persones amb malaltia mental com persones que no estaven afectades, creant així un clima de diversió i cooperació.

L'equip del Club Social "Punt de Trobada", estava



L'equip del Club Social Punt de Trobada amb els jugadors veterans del FC Barcelona.

format per en José, l'Alberto, l'Òscar, en Gonzalo i en Juanmi, i la Bea i el Roger els van acompanyar en aquesta activitat.

El torneig no podia començar millor pels nois del Club, ja que en el primer partit van guanyar per

12 a 8, en el segon partit, però, no van tenir tanta sort i van caure eliminats del torneig.

El premi per a l'equip guanyador del torneig era un partit d'exhibició amb els jugadors de l'equip de veterans del Futbol Club Barcelona. Un cop acabada aquesta exhibició, es va procedir a l'entrega de premis: medalles i copes pels guanyadors i

uns pantalons d'esport del Barça per a tots els participants.

GRUP CONTROL RIU ANOIA

El dia 14 de maig, des del Club Social "Punt de Trobada" vam iniciar una col·laboració amb el Projecte Rius. La col·laboració va consistir en crear el que es diu un Grup de Control, i vam passar un matí comprovant diversos ítems sobre el riu Anoia en el seu pas per Martorell. Al llarg del matí vam recollir dades sobre el cabdal de l'aigua, la velocitat de les corrents, els éssers vius que hi ha o els nitrats i l'oxigen de l'aigua.

Aquesta col·laboració és el principi. A partir d'ara, la intenció que tenim des del Club Social és portar a terme aquest grup de control dos cops a l'any per poder consolidar-lo a la nostra població com ja ho està en molts altres pobles de Catalunya.

Com a experiència va ser molt positiu poder adquirir coneixements sobre la fauna i flora d'aquest riu en el seu pas per la nostra localitat. Valorem molt positivament el fet de col·laborar amb una altra entitat, com és el Projecte Rius, ja que ens va permetre conèixer a altres persones i que altres entitats ens coneguin a nosaltres.

XXX ANIVERSARI DE RADIO MARTORELL

El passat dissabte 30 d'abril, els usuaris del club social van anar al dinar que commemorava el 30 aniversari de Radio Martorell(91,2 FM). Ens hi van convidar ja que tenim el nostre espai en aquesta emissora (dilluns al matí). Al llarg de tot el matí vam estar ajudant als col·laboradors de la radio a preparar l'espai pel dinar, taules cadires, etc... Després vam participar en la connexió en directe des del lloc del dinar. Finalment vam poder gaudir de l'arrossada popular i del pastís d'aniversari en companyia amb tots els col·laboradors i oients de l'emissora municipal. Des del Club, volem felicitar aquesta radio pels seus 30 anys i desitjar que en pugui complir 30 més, funcionant de la mateixa manera. FELICITATS.

La veu del club

En aquesta secció plantejarem un tema d'interès en el món de la salut mental i els redactors d'aquest butlletí en donaran la seva opinió.

MANIFEST EN DEFENSA DE LA SALUT MENTAL

Davant de les notícies de retallada pressupostària en salut i en altres àmbits dels serveis de responsabilitat pública i de la situació d'incertesa i angoixa que suposa per a les persones amb problemes de salut mental, les seves famílies i el conjunt de professionals que treballen en aquest àmbit, els sotasignants d'aquest manifest volem fer palesa la nostra indignació i preocupació per la repercussió greu en l'atenció que pot tenir la reducció dels programes, serveis i línies d'intervenció en salut i serveis socials adreçats al col·lectiu de persones amb problemes de salut mental.

La Salut Mental: Una prioritat reconeguda internacionalment

Ja fa anys que l'OMS (Organització Mundial de la Salut) ens alerta sobre la magnitud i l'impacte dels trastorns mentals en termes de dependència i discapacitat, els costos econòmics directes i indirectes, i la immensa càrrega social que suposen. Una de cada quatre persones patirà al llarg de la seva vida un problema de salut mental.

Sense anar més lluny, l'OMS en el seu lema per al dia mundial del 2011 ho expressa clarament "La gran aposta: invertir en salut mental".

La Unió Europea ha declarat la salut mental com una prioritat, assenyalant que cal enfocar els greus problemes de salut mental des de les polítiques públiques.

La discriminació històrica

L'atenció a la salut mental ha patit una discriminació històrica en el desenvolupament de serveis i programes així com en l'articulació transversal de polítiques sanitàries i socials. En el nostre país la salut mental no s'incorpora al sistema públic de salut fins a l'any 1992. El suport en l'àmbit social ha estat inexistent fins fa molts pocs anys.

Les persones afectades per problemes de salut mental malgrat els avenços fets durant els darrers 15 anys, estan encara en una situació de gran vulnerabilitat i pateixen una intensa exclusió social amb moltes necessitats vitals d'atenció no resoltes.

Aquest endarreriment es fa palès en dades com ara que el suport a l'atenció primària en salut mental no arriba al 50% del territori i el que haurien de ser serveis consolidats d'atenció als casos greus estan feblement implantats sota programes no consolidats que no arriben a cobrir la totalitat del territori català.

Els serveis garantits en el recent acord de govern del passat 12 d'abril (urgències, malalties greus i primària) estan encara molt lluny de ser una realitat en el terreny de la salut mental.

No podem permetre, per tant, que la urgència i la profunditat en la reducció de la despesa pública que necessita el nostre país provoqui una presa de decisions que posi en risc el model actual i futur d'atenció sanitària i social a les

persones amb problemes de salut mental i les seves famílies.

Els costos de la no atenció

Estem a més convençuts que els costos de la no atenció són molt superiors als de l'atenció i els acabarem pagant. Així ho evidencia l'estudi realitzat per la London School of Economics Health sobre els costos indirectes de la depressió a Catalunya. L'impacte sobre la població de la depressió a Catalunya comporta una càrrega superior a malalties cròniques com l'artrosi, l'asma o les malalties cardiovasculars i els cost per l'any 2006 se situava en 700 milions d'euros (0,4% del PIB del país).

El consens del sector

Durant els darrers anys el conjunt d'administracions, professionals i societat civil vinculada a la salut mental ja varem definir de forma consensuada i col·laborativa les línies d'actuació per reduir el dèficit històric en l'atenció a les persones amb problemes de salut mental:

- El Pla Director de salut mental per abordar les mancances en l'àmbit sanitari

- El Pla Integral de salut mental per abordar els aspectes vinculats a l'atenció social, laboral i la lluita contra l'estigma entre d'altres.

Tenim clar el camí i el model. Cal seguir avançant per recuperar el temps perdut, reduir el dèficit històric i fer possible que totes les persones, independentment de les problemàtiques de salut que puguin tenir, puguin exercir plenament els seus drets de ciutadans.

Per tot això demanem:

- La continuïtat i no reducció dels programes i serveis especialitzats d'atenció sanitària al trastorn mental que han suposat un canvi de model desplegats durant els darrers anys encara incipients i per consolidar en molts territoris.

- La continuïtat i no reducció del conjunt de serveis socials, laborals i de lluita contra l'estigma actualment existents i el desplegament de la cartera de serveis socials.

Cooperació amb transparència:

Som plenament conscients de la necessitat que tenim com a país per resoldre el problema de dèficit. Volem participar en aquest procés i cercar solucions que permetin avançar cap a aquest compromís col·lectiu.

Però es imprescindible transparència, informació i àmplia participació per cercar solucions que tots plegats puguem assumir.

És el millor camí.

Abril 2011

Per signar aquest manifest:

www.peticionpublica.es/?pi=avancem

Web:

www.endefensadelasalutmental.cat

Facebook:

<http://www.facebook.com/pages/En-defensa-de-la-salut-mental/208506102501817>

“No estoy conforme con la reducción de presupuesto en salud mental, ya que es una de las áreas de la salud que tiene mas personas afectadas.

Si se reducen gastos en profesionales, los controles se alargaran mas y la recuperación de las personas afectadas será más lenta.

Habíamos avanzado últimamente en la mejora de los servicios en este campo, y ahora, con los recortes, seremos los afectados los mas perjudicados”

Núria

“Yo creo que los recortes presupuestarios en Salud Mental es un grave error, porque retrocedemos mucho en todo el terreno que se había ganado.

Hacen falta mas profesionales para atender la demanda actual en salud mental.

Hay un cierto miedo de los recortes porque descendería notablemente la calidad de atención a las personas afectadas y sus familias.

La salud mental ha avanzado considerablemente en los últimos años y lo que hace falta es impulsar este avance, no frenarlo.”

Sergio

“Falta personal para atender a familiares e informarlos de la enfermedad que tenemos.

Disponemos de más horas de visita concertadas por si tenemos que ir de urgencias.

Con los recortes, todos esto desaparecerá...”

Matilde

“Yo pienso que los recortes no tendrían que existir, al contrario, se necesitan mas personas especializadas y más ayudas para nuestro colectivo.

No me gusta que recorten horas de visita y presupuestos a los centros, ya que nosotros necesitamos estos espacios como parte de nuestro tratamiento. También creo que se necesitan más ayudas para las personas con discapacidad.

Temo los recortes, pienso que si recortan habrá más personas que sufran recaídas debido a no poder ir a tiempo a visitarse con el psiquiatra o el psicólogo.

Estos recortes son un paso atrás y la salud mental, que nos puede afectar a todos, no se puede permitir un atraso de estas características.”

José Antonio

“La atención en la salud mental ha mejorado mucho en estos últimos 20 años, pero mucho menos que en los otros campos de la medicina.

Yo opino que los recortes que se avecinan van a perjudicar mucho la atención a las personas afectadas y sus familias, cosa que es muy grave porque en estos tiempos cada vez hay más personas con este tipo de problemática y, por lo tanto, se alargarían las listas de espera y los psiquiatras y psicólogos no podrían hacer el seguimiento adecuado a los afectados.

Con estos recortes, los más perjudicados son los enfermos que están expuestos a empeorarse o sufrir alguna crisis con más facilidad debido a la falta de control de los casos”

Agustín

Calaix de sastre

una mica de tot...

En aquesta secció final del nostre butlletí hem volgut deixar un espai on, a cada número, algú de nosaltres expliqui alguna inquietud, dubte, alguna creació pròpia o quelcom que li vingui de gust compartir amb la resta del món.

En aquest primer número en Sergio, la Matilde i en Jose Antonio, hem volgut compartir dues receptes de cuina: Gazpacho i Batut de Maduixes amb Llimona, que segur que us aniran la mar de be per afrontar la calor d'aquest estiu!!

GAZPACHO

Ingredients:

- 100g de pa del dia
- 800g de tomàquet madur
- 2 pebrots verds
- 1 dent d'all
- 1 cogombre petit
- 75cl d'aigua
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 4 cullerades soperes de vinagre
- Sal

En un bol, es posen les verdures pelades i tallades a trossos petits, a continuació, s'han de passar per la batedora. Tot seguit s'hi afegeix l'all pelat i es torna a batre. Finalment s'hi afegeix el pa, la sal, l'oli i el vinagre, que amb una batuda final estarà al punt per menjar. Es pot rectificar l'aigua, la sal, l'oli i el vinagre al gust.



BATUT DE MADUIXA I LLI-MONA

Ingredients:

- Una tassa de llet
- 300g de maduixes
- Una cullerada sopera de suc de llimona
- Sucre: Al gust.

Es renten les maduixes i es posen a la batedora. S'introdueix el suc de llimona, la llet i una mica de sucre. Es tritura tot junt fins a obtenir un líquid homogeni, es busca el punt òptim de sucre i ja està llest per menjar.

