

TALLERS “ESPAI RESPIR”

Autors: Roser López Ortega i Paola Solsona Jiménez
Lloc de treball: Martorell Rural

INTRODUCCIÓ

Arran de la pandèmia s'ha detectat un augment en les incidències, queixes, agressions a les consultes i als taulells d'atenció a la ciutadania. En conseqüència el nivell d'estrès dels professionals s'ha accentuat i ha desencadenat en canvis en les dinàmiques d'equip i això, ha influït en el clima laboral i la motivació.

Els professionals d'Atenció a la ciutadania van expressar la necessitat de disposar d'eines per ajudar-los en la gestió de l'estrès i en la reconducció de situacions difícils que es viuen en el taulell en el seu dia a dia.

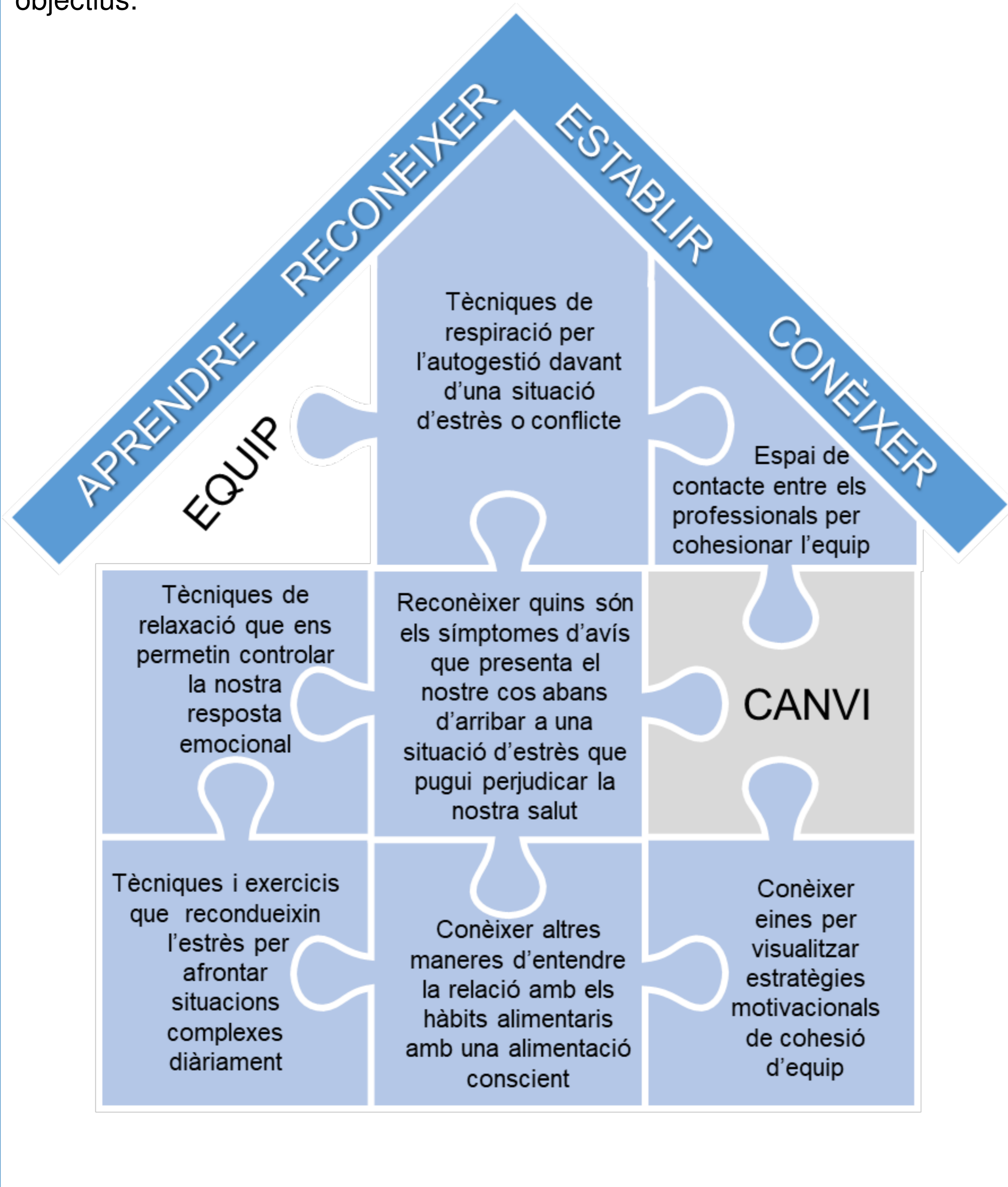
Davant d'aquesta necessitat va néixer l'Espai Respir, un espai on tots els professionals de l'Equip d'Atenció Primària es puguin relaxar i gaudir de moments gratificants i de calma per millorar el clima i l'ambient laboral. Aquest taller va estar dirigit per una administrativa sanitària.

OBJECTIU

Gaudir d'un espai comú amb tallers periòdics i diversos, que ajudin als professionals a utilitzar els recursos i les eines d'autogestió per a regular l'estrès i potenciar hàbits saludables per afrontar situacions estressants, millorar el seu benestar, enfortir i incentivar una major cohesió i clima laboral.

Incorporar la figura d'un professional de la UAC de l'EAP Martorell Rural per la gestió de dinàmiques de benestar en l'equip.

Proporcionar a tot l'equip d'un espai de “Respir” per a dur a terme aquests objectius:



Amb aquest taller es va crear un espai en el que els professionals es van poder reunir per gestionar l'estrès i després, gràcies a la bona acollida va sorgir el projecte Espai Respir.



BILL PHILIPS

“L'estrès hauria de ser una força poderosa conductora, no un obstacle.”

MATERIAL I MÈTODE

- Breus explicacions teòriques
- Exercicis pràctics de tècniques de respiració i estiraments
- Avaluació individual de l'aplicació de les tècniques de respiració i musculars
- Tècniques de Relaxació avançades
- Coneixement de la importància de l'alimentació en les emocions
- Exercicis pràctics d'exercicis de loga
- Exercicis pràctics de Pilates
- Motivació com podem desenvolupar-la
- Calçat còmode
- Estoreta per poder fer els estiraments



RESULTATS

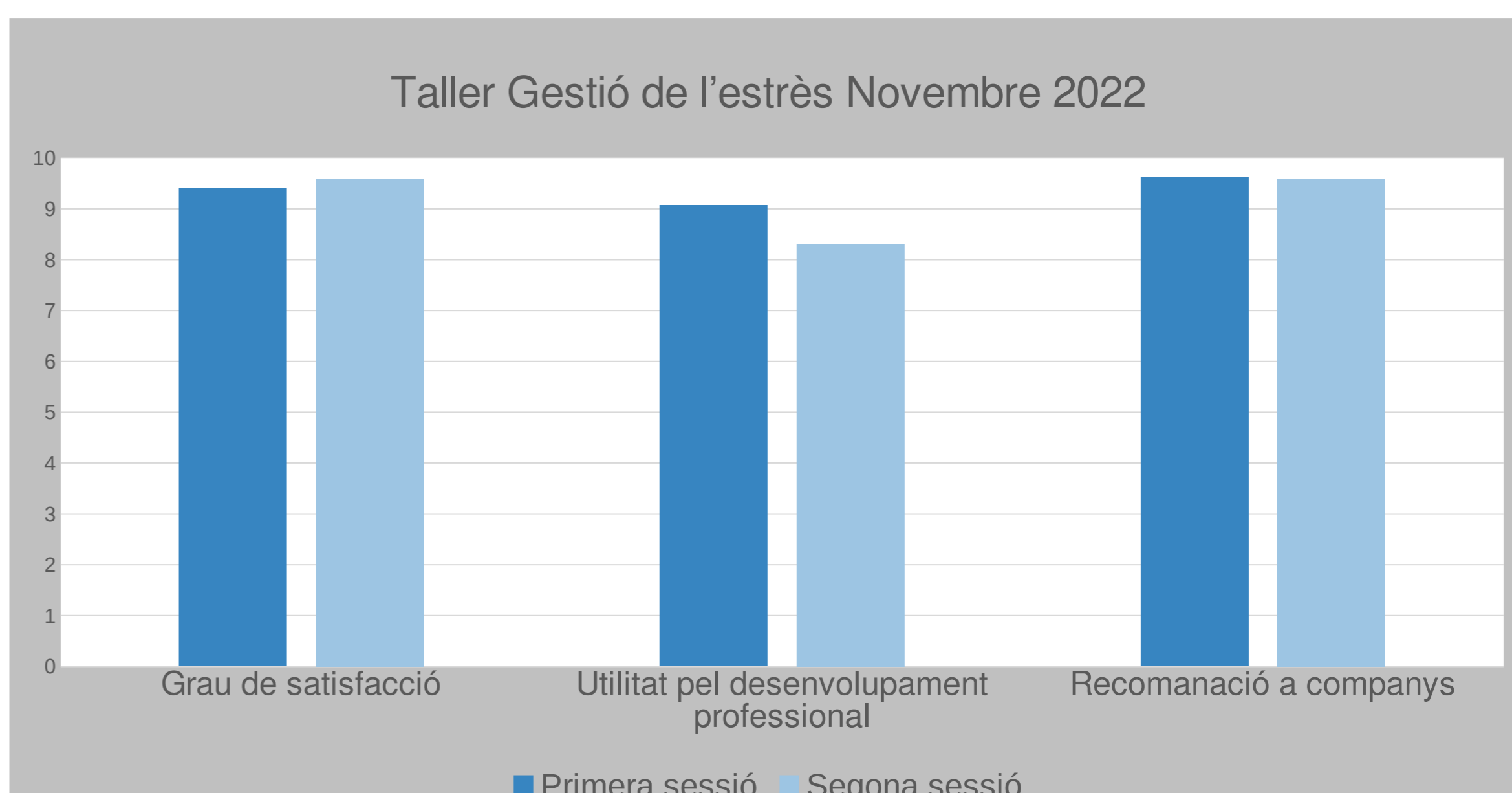
Gestió de l'estrès, respiració calma i benestar

S'han realitzat dos Tallers de gestió de l'estrès al mes de novembre del 2022 impartits per una administrativa sanitària i van tenir molt bona acollida per part de l'equip.

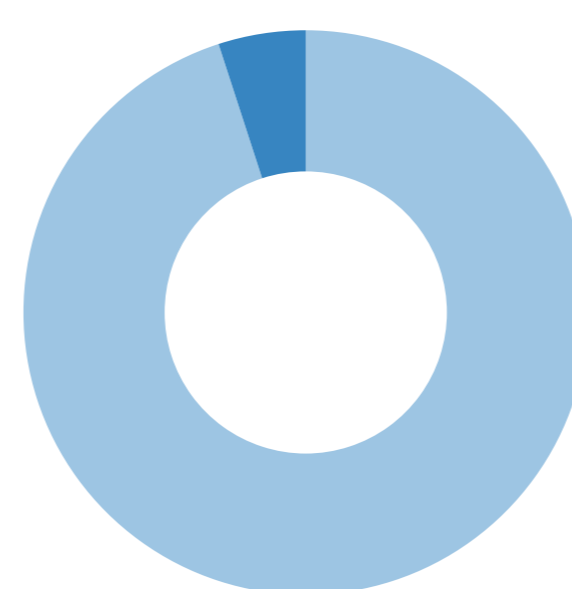
Es va acreditar la formació a tots els assistents que van realitzar correctament els exercicis de respiració, muscular i d'altres, que es van impartir en el taller i que es van avaluar en la pràctica de manera individual.

La satisfacció dels professionals ha estat molt positiva de fet, es van realitzar enquestes als participants per veure l'impacte en l'equip i es van extreure les següents dades:

- El grau de satisfacció global amb l'acció formativa ha estat positiva amb una nota d'un 95% dels participants.
- El 87% considera que els coneixements adquirits són útils pel desenvolupament professional i personal.
- La utilitat del taller es pot apreciar en el grau de recomanació on la Unitat d'Atenció al Ciutadà proposaria participar en la formació en un 97%.

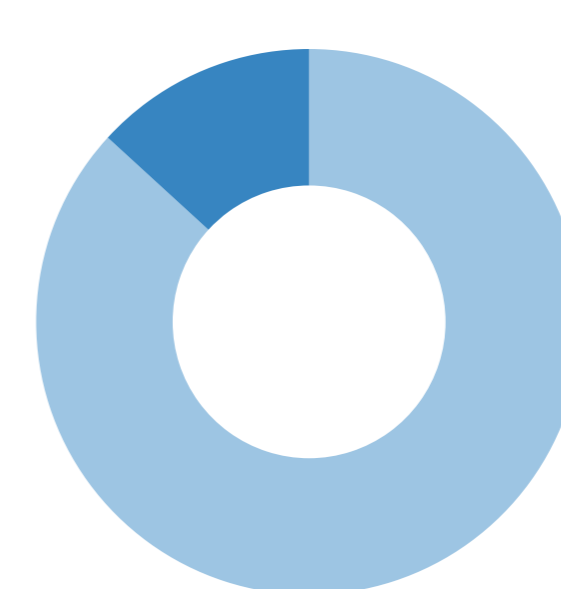


Valoració grau de satisfacció



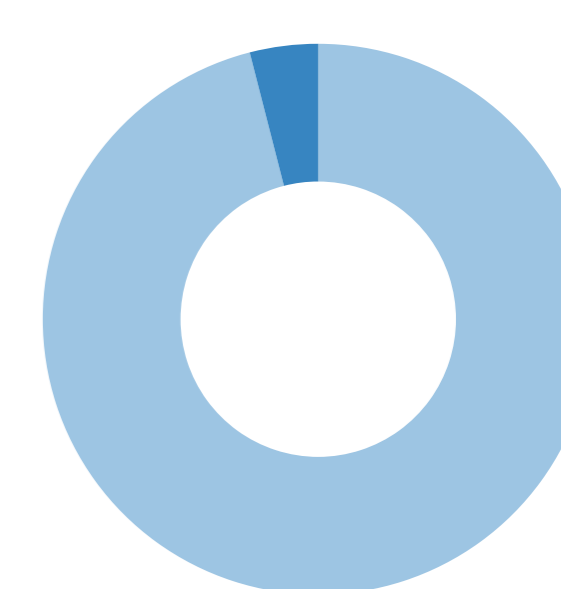
■ Major grau de satisfacció
■ Menor grau de satisfacció

Valoració grau d'utilitat



■ Major grau d'utilitat
■ Menor grau d'utilitat

Valoració grau recomanació



■ Major grau de recomanació
■ Menor grau de recomanació

CONCLUSIONS

La principal funció del projecte “Espai Respir” és traslladar als assistents una nova manera d'enfocar i gestionar el dia a dia en el tracte al pacient i entre els propis companys.

La formació assoleix els objectius ja que és aplicable tant pel benestar emocional dels professionals com per impactar en una millora en l'atenció a la ciutadania. Per això, es donarà continuïtat i s'ampliarà el contingut d'aquesta formació en base als bons resultats i la seva utilitat. L'èxit de les sessions s'ha traslladat novament aquest any amb un nou programa i s'ha exterioritzat a altres àrees de la Gerència Territorial Metropolitana Sud i ha estat considerada gratificant i d'utilitat.

La satisfacció dels professionals ha estat òptima ja que un 80% valoren amb la màxima puntuació que la formació assoleix els objectius per tal d'aprendre a gestionar l'estrès i que això és aplicable en el seu lloc de treball per millorar el benestar emocional dels professionals i alhora impactar en una millora en l'atenció a la ciutadania.