Programa d’oci psicosocial en relació al benestar psicològic, la qualitat de vida i la funcionalitat de persones afectades de depressió a la comarca d’Osona

Montse Colom. Psicologia
Ruben del Río. PhD Teràpia Ocupacional
Osonament

Qui som

Osonament és una entitat sense ànim lucre nascuda a l'any 1978 que ofereix **serveis integrats** d'àmbit comunitari especialitzats en la prevenció i atenció de la salut mental, les addicions i la logopèdia a la comarca d'Osona.

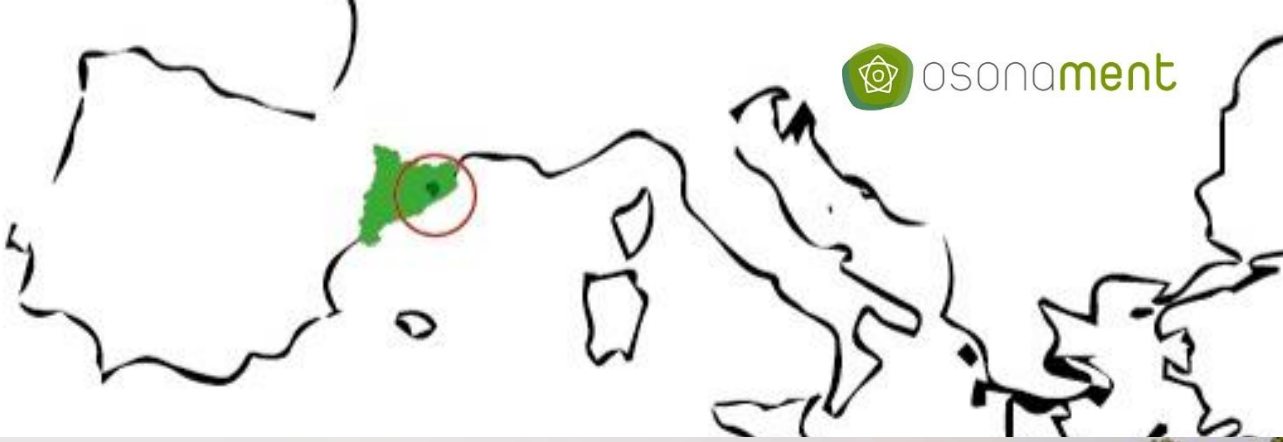
La seva **missió** és promoure el desenvolupament integral, l'autonomia i la millora de la qualitat de vida de la persona.

L'organització està formada per 88 professionals i atén de forma anual 600 persones a l'àrea de salut mental i 600 més a l'àrea de Logopèdia.

Compromís / Sensibilitat / Professionalitat / Equip / Ètica / Sostenibilitat

Àmbit i localització

L'àmbit d'actuació d'Osonament és la comarca d'Osona, província de Barcelona
Població Osona (50 municipis)
Habitants: **155.572** (125,7 hab/km^2)



Edifici Central Osonament Vic

Llar Residència
Manlleu

Espai
Estivill Camps
Torelló

Fusteria
CET Areté
Tona

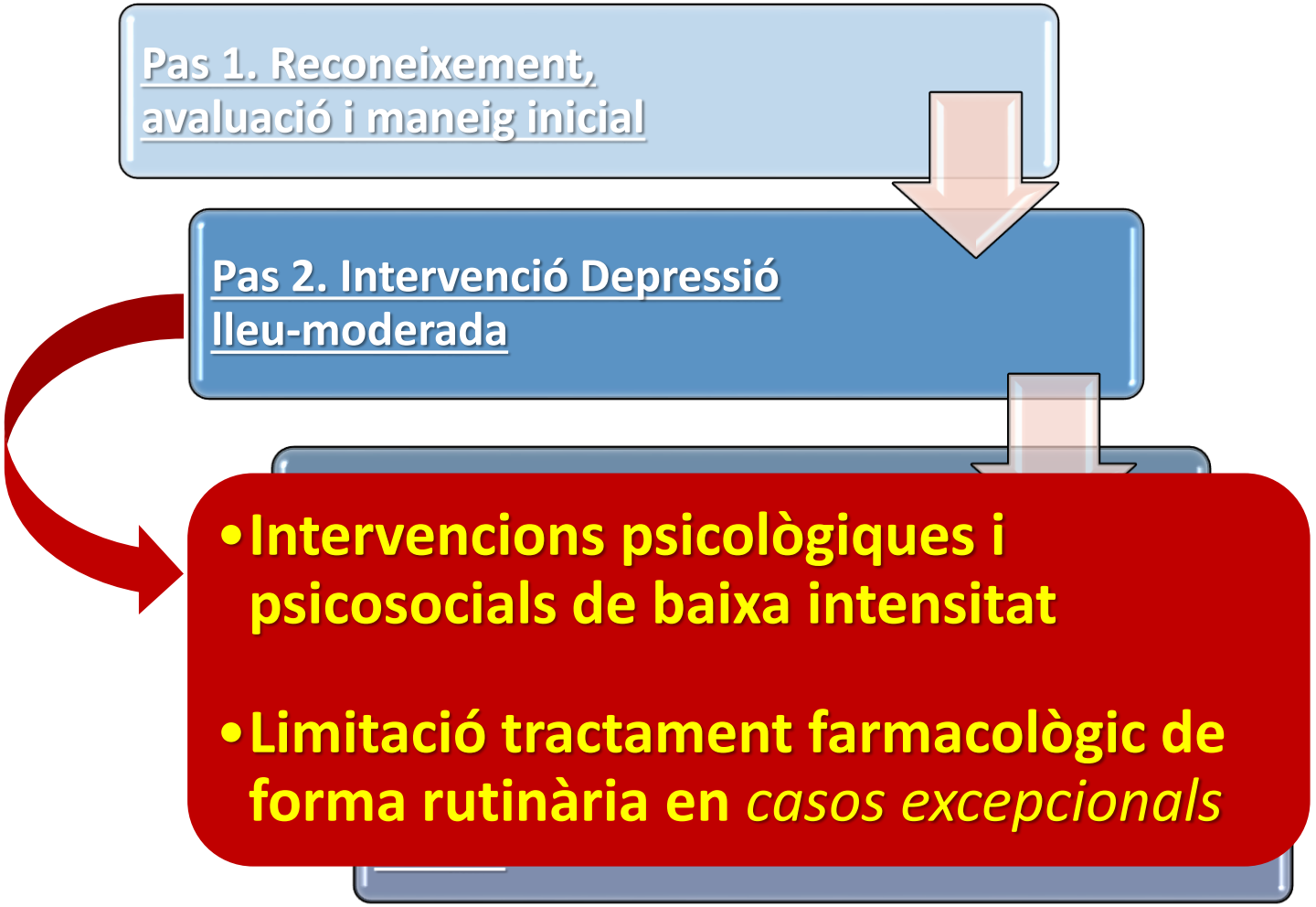
Botiga de
segona mà Vic

4 Llars amb suport
Vic i Torelló

Atenció comunitària a la salut mental i addiccions a Osona

Sinergies, aliances estratègiques

Model d'atenció esglaonada



- **Model més reconegut** d'atenció a la depressió.
- Ús dels recursos per **maximitzar-ne la seva eficàcia**.
- Intervenció de tipus esglaonada **en base a la severitat** de la depressió.
- Identifica **diversos passos**.

Inicis: Prova Pilot Programa ACR

Estudi Pilot 2014

osonament

COMPETÈNCIES vs DÈFICITS Ψ+

AUTODETERMINACIÓ

GRUP D'IGUALS

SUPORT - ADAPTACIÓ Model Flow

ACTIVITAT FÍSICA

CREATIVITAT

VOLUNTARIAT

ACTIVACIÓ CONDUCTUAL

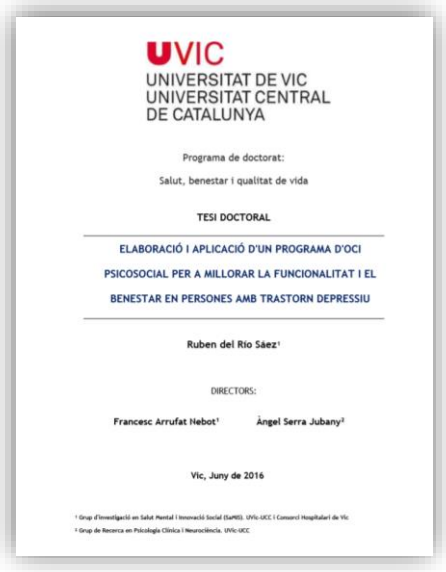
ANÀLISI DE L'ACTIVITAT

METODOLOGIA PROGRAMA ACR:

- ✓ Programa psicosocial (desenvolupat a la comunitat)
- ✓ Estructura tancada
- ✓ 12 setmanes consecutives (2 dies/setmana)
- ✓ Sessions de 60 a 90 minuts
- ✓ Dinàmica grupal
- ✓ 3 categories diferenciades d'oci:
  - Activitat Física (**ACTIVA'T**)
  - Artística – Creativa (**CREA**)
  - Voluntariat (**RELACIONA'T**)
- ✓ Punt de trobada (Anàlisis ocupacional) **REFORÇ de COMPETÈNCIES**
- ✓ Professionals: Terapeuta ocupacional, psicòleg i tècnic dinamitzador

Conclusions prova pilot programa ACR

del Río-Sáez, R., Xavier Arrufat-Nebot, F., Serra-Jubany, Á., & Roura-Poch, P. (2015). Diseño y aplicación de un programa de ocio psicosocial para mejorar la funcionalidad y el bienestar en personas con trastorno depresivo. *Rehabilitación Psicosocial*, *12*(1), 11–17.



UVIC
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

Programa de doctorat:

Salut, benestar i qualitat de vida

TESI DOCTORAL

ELABORACIÓ I APLICACIÓ D'UN PROGRAMA D'OCI PSICOSOCIAL PER A MILLORAR LA FUNCIONALITAT I EL BENESTAR EN PERSONES AMB TRASTORN DEPRESSIU

Ruben del Rio Sáez[1]

DIRECTORS:

Francesc Arrufat Nebot[1] Àngel Serra Jubany[2]

Vic, Juny de 2016

[1] Grup d'Investigació en Salut Mental i Innovació Social (SaMIS). UVic-UCC i Consorci Hospitalari de Vic
[2] Grup de Recerca en Psicologia Clínica i Neurociència. UVic-UCC

- Programa ACR permet **complementar la rehabilitació terapèutica** en les persones afectades de depressió
- Programa ACR permet **estimular l'activació conductual** en les persones afectades de trastorn depressiu lleu moderat
- Programa ACR permet **afavorir la participació en recursos comunitaris** a persones afectades de depressió lleu-moderada
- Els usuaris que han participat en el programa ACR refereixen una **millora en el seu benestar psicològic, la qualitat de vida i la funcionalitat global**
- El programa ACR, **ha estimulat l'augment del control i participació** sobre el tractament en els seus participants

Evolució

Recovery

- Fortaleses (persona, família i xarxa social)
- Educar, equipar i apoderar persona per assumir rol actiu en el maneig de la malaltia
- Processos col·laboratius amb rol actiu i significatiu de la persona i éssers estimats
- Pla d'atenció centrat en la persona

Davidson, L., González-Ibáñez, A. (2015). La recuperación centrada en la persona y sus implicaciones en salud mental. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 37(131), 189–205.

Rèplica del programa ACR a Osonament

2016

2017

Grup obert

Grup tancat

2018

Conclusions persones ateses (Vídeo)