# APOYOS EN EL MEDIO RURAL

Alba Ortiz Juez

SALUD MENTAL Aranda

**Desde el año 2016 hasta la actualidad, hemos llevado a cabo un proyecto de detección preventiva e intervención basada en el empoderamiento dentro del área rural, con el objetivo de ofrecer una atención integral a personas con problemas de salud mental y sus familias.**

SALUD MENTAL Aranda

# Razones para desarrollar la buena práctica

**LA FALTA DE …**

- **Detección de casos de personas con problemas de salud mental en la zona rural.**
- **Apoyos especializados que se acerquen al entorno de la persona.**
- **Sensibilización de los recursos socio-sanitarios, y de la población en general.**
- **Medios de transporte debido a los recortes.**

SALUD MENTAL Aranda

# ¿Cuales han sido nuestros objetivos?

- **Ampliar el alcance de atención:** explorar la realidad de nuestra comarca y poder acercar el apoyo especializado en salud mental.
- **Mejorar la autonomía:** fomentar el desarrollo personal ofreciendo herramientas de empoderamiento. Remarcando que la planificación del acompañamiento esté dirigida por la propia persona que acepta este servicio.
- **Erradicar estigmas** asociados a las personas con discapacidad, que se acentúan a medida que la poblaciones disminuyen el número de habitantes.

SALUD MENTAL Aranda

# ¿Cuales han sido nuestros objetivos?

- **Evitar la despoblación rural:** que la persona pueda mantenerse en su comunidad y en su hogar. Y por tanto, se fomente el empleo y la actividad económica. A la vez que se garantiza la permanencia de la mujeres jóvenes como eje demográfico de la zona rural.
- **Nuevo servicio en la zona rural:** en la Comarca de Aranda no existe un servicio público ni privado que realice esta labor (equipo de Salud Mental y CEAS acompañan).

SALUD MENTAL Aranda

# ¿Cuales han sido nuestros objetivos?

- **Extender nuestros programas y actividades:** trabajando en la zona rural, se pueden abrir nuevas delegaciones que acerquen la salud mental a las personas sin necesidad de desplazarse hasta poblaciones urbanas más lejanas.
- **Nuevo modelo de coordinación multidisciplinar:** creando un marco de trabajo integral, en el que se colabora con otros recursos de forma más rápida, no se duplican intervenciones y se ahorran costes de atención.

SALUD MENTAL Aranda

# ¿Cuál ha sido el desarrollo?

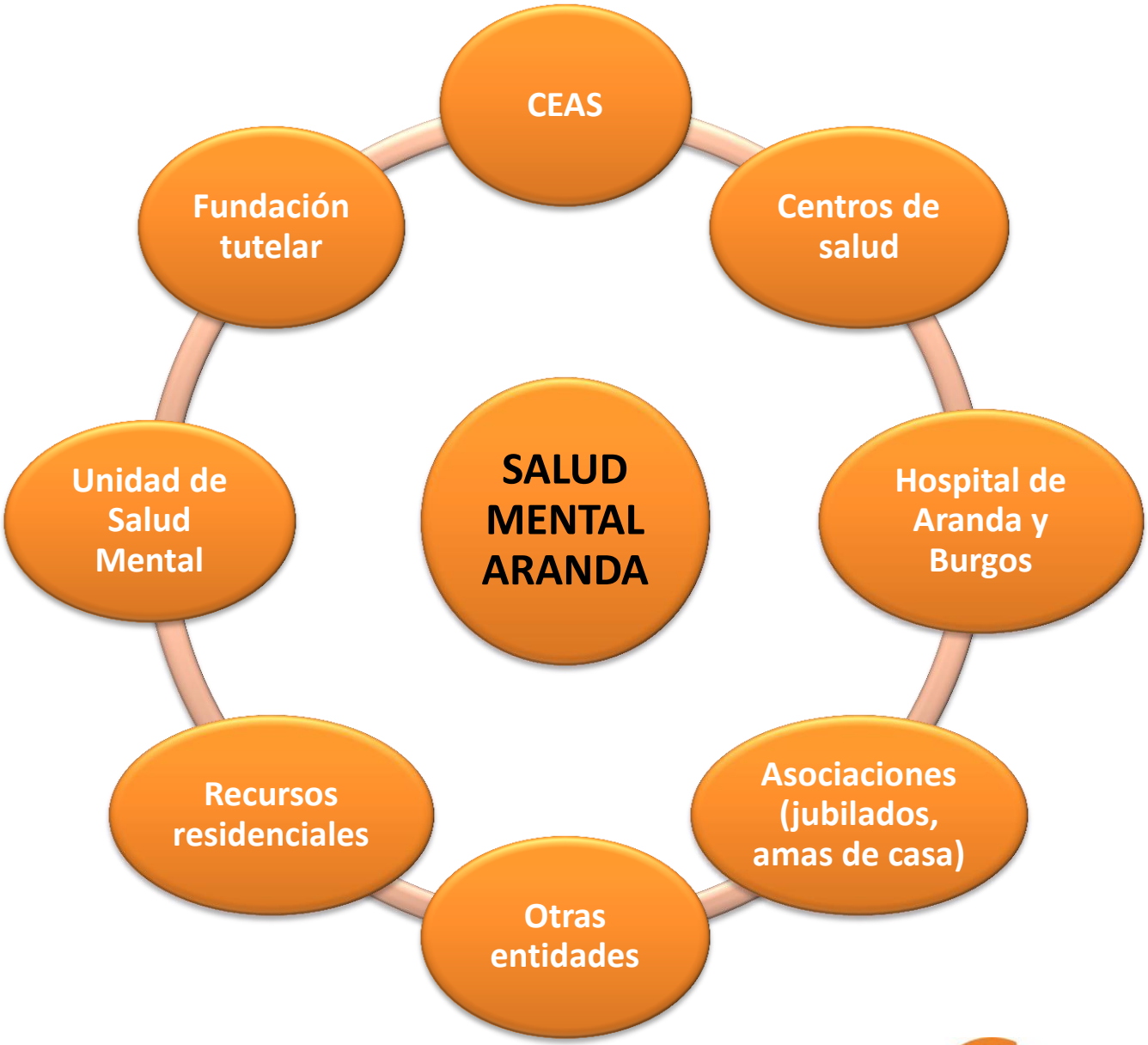
**SENSIBILIZACIÓN**

**VISITAS Y REUNIONES con los trabajadores de los recursos de nuestra provincia.**

**Si no conocemos los recursos de la zona, no podremos informar a la gente de las diferentes opciones que pueden elegir en una fase puntual de su proyecto de vida. Además es necesario explicar nuestra labor, para que conozcan todos los programas que ofrecemos y puedan realizar derivaciones.**

**CHARLAS EN LOS PUEBLOS: temas sencillos y dinámicos relacionados con la salud mental.**

SALUD MENTAL Aranda




SALUD MENTAL Aranda

# ¿Cuál ha sido el desarrollo?

**PROYECTO DE VIDA**

- **Se interviene para que la persona recupere o aprenda capacidades positivas, fomentando la autodeterminación en todas las áreas intra e interpersonales. Siempre teniendo en cuenta las expectativas, los gustos, deseos, metas e intereses de la persona.**
- **Trabajamos desde un marco informal (acercándonos a su domicilio, dando un paseo, tomando un café en un bar, acompañando al médico o al supermercado) todo ello hace que ganemos confianza con la persona y su familia, y la expresión de emociones y pensamientos aumente.**

SALUD MENTAL Aranda

# ¿Cuál ha sido el desarrollo?

## ORIENTACIÓN EN LA GESTIÓN DE TRÁMITES

- **Se tramitan en los casos de nuevo acceso, los reconocimientos de dependencia y discapacidad, y se revisarán en los casos que ya estén solicitados. Todo en coordinación con los CEAS.**

- **De esta forma, nuestro proyecto se sitúa dentro de una fase puntual en el proyecto de vida, que continuará con la derivación del usuario, a otros recursos tanto públicos como privados de su entorno si lo precisa.**

# ¿Cuál ha sido el desarrollo?

## APOYO A FAMILIAS

- **Fomentar la autonomía de la familia para que cada uno de los miembros desarrolle su propio proyecto de vida.**
- **Proporcionar apoyo emocional para favorecer el desahogo.**
- **Fomentar pautas de comunicación adecuadas para la gestión de conflictos familiares y comunitarios.**

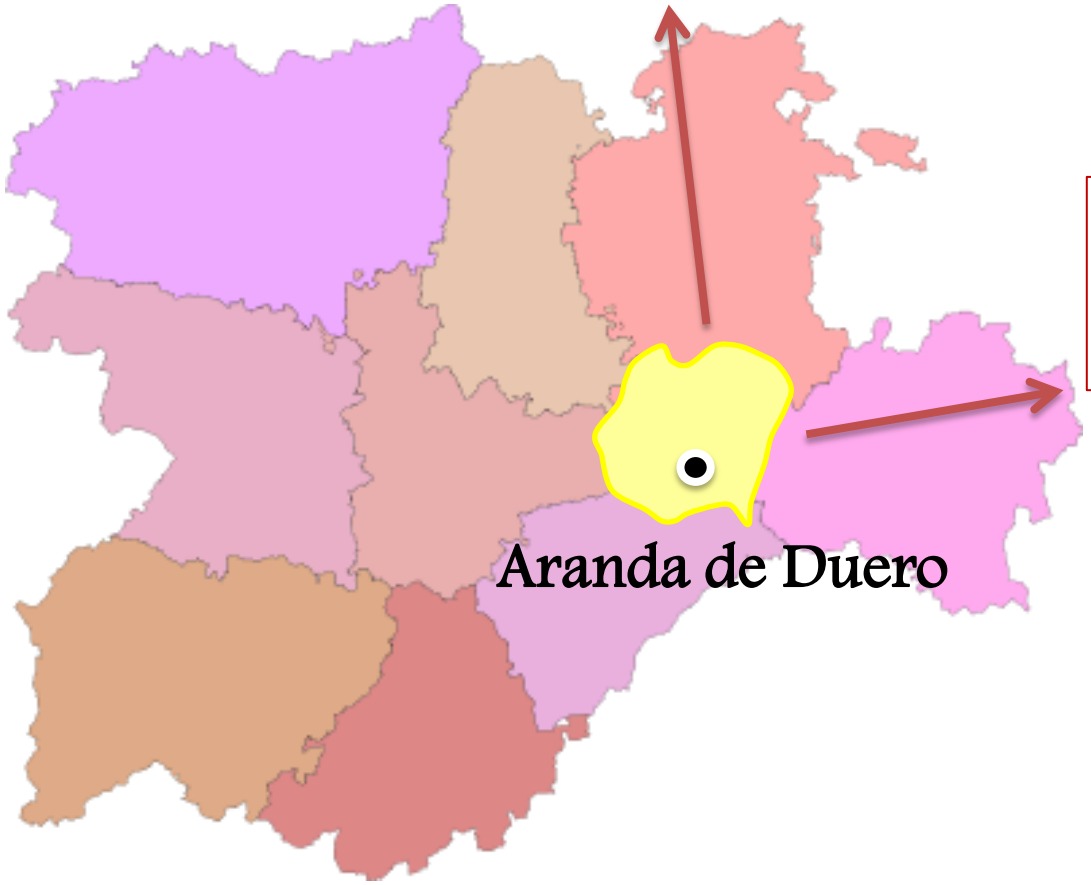
## COORDINACION CON RECURSOS SOCIO-SANITARIOS

**Se trabaja en coordinación con otros recursos socio-sanitarios, haciendo que se impliquen en la detección y derivación del caso, y en el proyecto de vida de la persona en cualquiera de sus fases.**

SALUD MENTAL Aranda

# ¿Qué abarca nuestra zona rural?

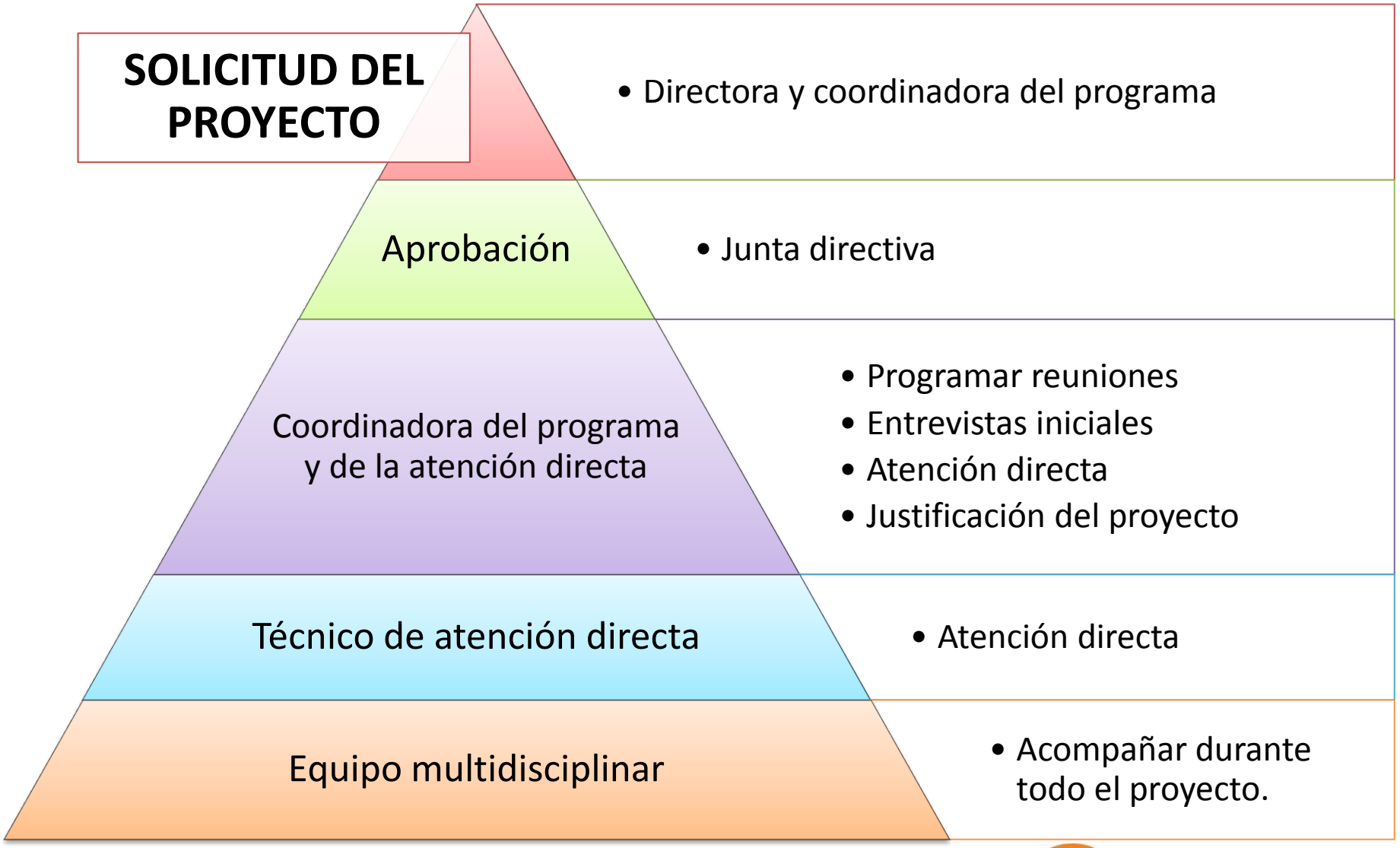
**Residentes en la comarca de la Ribera del Duero:** 60.000 personas




**Municipios que forman la Comarca:** 64 pueblos

SALUD MENTAL Aranda

# ¿Qué personas han participado?




SALUD MENTAL Aranda

DIFICULTADES

# Situación RURAL vs. URBANA

- Más estigma y discriminación hacía las personas con problemas de salud mental
- Dificultad de enganche con los profesionales (desconfianza)
- Mayor introversión a la hora de expresar emociones y pensamientos
- Menor contacto con los médicos especialistas (difícil adherencia a los tratamientos)
- Cronicidad de rutinas insanas
- Aislamiento social

SALUD MENTAL Aranda

DIFICULTADES

# Situación RURAL vs. URBANA

- ❑ Aumento de los conflictos familiares por violencia
- ❑ Discriminación y violencia hacia la mujer
- ❑ Mentalidad tradicional con funciones específicas por género
- ❑ Bajo nivel cultural y escasez de recursos económicos
- ❑ Falta de habilidades sociales y gestión de problemas
- ❑ Poco conciencia de enfermad o crisis personal

# ¿Qué resultados se han obtenido?

## 2016

- Usuarios: 30
- Familiares: 36

## 2017

- Usuarios: 15
- Familiares: 19

## 2018

- Usuarios: 17
- Familiares: 22

SALUD MENTAL Aranda

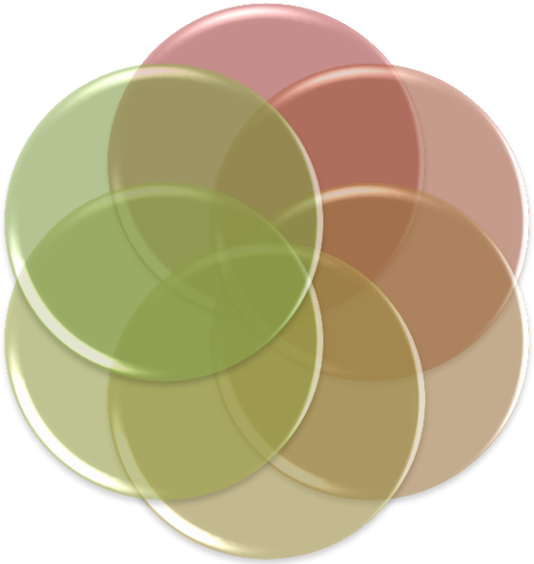
# Siguientes pasos en el proyecto de vida

**ASISTENTE PERSONAL**

9 personas

**Centro ocupacional**

1 persona



**Altas voluntarias**

7 personas

**Centros de larga estancia**

2 personas

**SEPAP**

4 personas

**Empleo**

3 personas

SALUD MENTAL Aranda

# ¿Qué resultados hemos obtenido?

**Personas que aun no reciben apoyo especializado en Salud Mental**

| | |
|---|---|
| 2016 | • 132 personas |
| 2017 | • 132 + 14 → 146 personas |
| 2018 | • 146 + 16 → 162 personas |

SALUD MENTAL Aranda

# Claves para extender la buena práctica

- Apertura de nuevas delegaciones
- Generación de empleo
- Evitar la despoblación
- Visión positiva de la salud mental (menos estigma)
- Acercar el apoyo a la persona (intervención centrada en la persona)

SALUD MENTAL Aranda

# APERTURA DE DOS DELEGACIONES EN EL MEDIO RURAL

SALUD MENTAL Aranda

www.saludmentalaranda.org

## Síguenos en:

Salud Mental Aranda

@SMentalAranda

SALUD MENTAL Aranda

# Muchas Gracias!

SALUD MENTAL Aranda