

MEMORIAS DE ACTIVIDADES 2017



**XUNTA
DE GALICIA**



**Deputación
DA CORUÑA**



MEMORIA DE ANDAINA PRO SAÚDE MENTAL 2017

- ✓ Número de Rexistro na Consellería de Presidencia da Xunta de Galicia. 2010/014629-1 (sc).
- ✓ Número de Rexistro da Consellería de Traballo e Benestar –Xunta de Galicia- como Entidade Prestadora de Servizos Sociais. E-5509.
- ✓ Número de Rexistro da Consellería de Traballo e Benestar –Xunta de Galicia- como Entidade de Acción de Voluntariado de Galicia. 0-627.
- ✓ Andaina Pro Saúde Mental é membro de Feafes-Galicia- Federación de Asociacións de Familiares e Persoas con Enfermidade Mental de Galicia dende o 9 de xuño de 2012.

✓ **Andaina ten autorización e funcionamento de Centro de Rehabilitación Psicosocial e Laboral - C.R.P.L.- ULLASAR dende novembro 2012 co número C- 15-002879.**

✓ **Andaina ten autorización e funcionamento de Centro de Rehabilitación Psicosocial e Laboral - C.R.P.L. - ORDES desde setembro 2014 co número C- 15-003359.**

Andaina Pro Saúde Mental (Andaina PSM) é unha asociación sen ánimo de lucro que nace no ano 2010 ante a necesidade de cubrir un espazo existente que preste atención de un modo global ás persoas que padecen trastorno mental na Área Sanitaria de Santiago de Compostela, centrándonos sobre todo no ámbito rural.

A asociación créase co propósito de xerar un soporte de axuda ao enfermo mental, enfocado na autonomía deste, proporcionando sentido e utilidade ao seu desenvolvemento cotián, despois de observar os beneficios que unha vida activa física, social, laboral e corresponsable proporciona aos/as afectados/as con enfermidade mental.

Posto que somos conscientes das dificultades que isto supón, Andaina Pro Saúde Mental está formada por afectados/as e familiares, así como por un grupo de profesionais como son traballadora social, psicólogos/as, educadoras e médica con experiencia no campo da enfermidade mental.

A necesidade de crear este proxecto ten dúas vertentes: a socio-demográfica e a biopsico-social. Nun primeiro termo, trátase dunha falta de cobertura nos concellos da Área Sanitaria de Compostela, en particular das zonas rurais dos mesmos, e en segundo lugar da petición de asesoramento e terapias por parte dos/as afectados/as. Nos sucesivos apartados

profundizamos na búsqueda de accións posibles e obxectivos factibles a medio e longo prazo, que se poidan sustentar e permanecer no tempo en proporción á demanda recollida.

ANDAINA PRO SAÚDE MENTAL “reduce o tempo adicado á búsqueda de solución para persoas con trastorno mental”. Os seus principios son: “**A persoa como eixo**” e “**A inserción social e laboral**”. Por iso, os nosos servizos tratarán de mellorar a asistencia e calidade de vida das persoas que padecen trastornos mentais, así como de familiares e amigos/as. Tratarán de recuperar e integrar social e laboralmente a persoas con esta problemática e acompañarán á persoa para que asuma aquelas responsabilidades das que sexa capaz. Dámoslle gran importancia á corresponsabilidade como instrumento básico na equidade de xénero. Pretendemos defender os intereses e dereitos das persoas que padecen trastornos mentais.

Na actualidade, continúanse ofertando servizos para os/as usuarios/as e/ou as súas familias das comarcas rurais da Área Sanitaria de Santiago de Compostela, como son **Ulla-Sar** (Dodro, Rois, Padrón, Teo, Brión, A Estrada, Valga, Pontecesures, Cunstis), e **Ordes** (Oroso, Ordes, Trazo, Tordoia, Mesía, Frades, Boimorto). Estes servizos ofrécense co obxecivo de colaborar na normalización das persoas con trastorno mental que viven na área rural, así como constituírse como un dispositivo comunitario de referencia en saúde mental.

I. SERVICIOS

1. Actividades Rehabilitadoras.
 - 1.1. Programa de radio.
 - 1.2. Arteterapia.
 - 1.3. Informática.
 - 1.4. Obradoiro de cociña.
 - 1.5. Obradoiro de teatro.
 - 1.6. Deporte.
 - 1.7. Rehabilitación cognitiva.
 - 1.8. Grupos de apoio.
 - 1.9. Habilidades da vida cotiá.
 - 1.10. Ocio, tempo libre e actividades culturais.
2. Actividades Prelaborais.
3. Servizo de Atención a Domicilio (a través do Sergas).
4. Servizos de Promoción da Autonomía Persoal.
 - 4.1. Atenciónn psicolóxica.
 - 4.2. Rehabilitación psicosocial.
 - 4.3. Estimulación cognitiva.
5. Escola de familias.
6. Respiros familiares.

II. CENTROS DE ATENCIÓN DE ANDAINA

- ULLA – SAR
- ORDES

III. PROGRAMAS

- INCLUSIÓN SOCIAL
- IGUALDADE
- PROGRAMA PILOTO: ATENCIÓN AO DOMICILIO NO RURAL
- VOLUNTARIADO USC

I. SERVICIOS

1. Actividades rehabilitadoras

1.1. PROGRAMA DE RADIO (RADIOTERAPIA).

Os programas de radio nacen coa idea de fomentar a participación con un rol activo, dando sentido e importancia á opinión de cada un/unha, o que produce un aumento da autoestima, iniciativa e responsabilidade.

Un espazo de reflexión e de sociacilización, onde se conflúen persoas con problemas mentais, profesionais da saúde e/ou o social, da cultura e unha audiencia aberta e receptora.

Os/as usuarios/as deste servizo son os que elaboran a súa reflexión que expresan verbalmente, traballando así aspectos cognitivos. Estas persoas dan ritmo e estilo propio ao programa. Ao mesmo tempo que se fai un traballo de socialización e normalización da enfermidade mental, desenmascarando o estigma social a nivel comunitario.

1.2. ARTETERAPIA.

Desde que o home existe buscou como expresarse, comunicarse, deixar a súa pegada, sendo a arte un dos primeiros medios empregados. A arte como gran legado permitiunos reconstruir a historia dos homes.

Porén, a arte como arma terapéutica, para o equilibrio xeral do ser humano iníciase a partir da Segunda Guerra Mundial. A arteterapia a través da arte é un poderoso apoio no tratamento de enfermidades mentais, moi recoñecido en países como Gran Bretaña, Francia e sobre todo en Estados Unidos.

A arte axuda ao ser humano a expresarse, a comunicarse con un mesmo e cos demais, e a estimular a capacidade do individuo desde a súa creatividade. Permite proxectar conflitos internos e ofrece a posibilidade de resolverlos. Ser creativo é un impulso innato, e o acatamento, unha base enfermiza da vida. Cambiar ou aceptar aspectos dun mesmo que nos impiden levar unha vida normal ou independente, é algo no que pode axudar a arteterapia. Permítenos acceder ao inconsciente sen que medie a razón.

A técnica utilizada é a pintura rápida, acrílico sobre lenzo. Cada usuario/a conta cunha lámina de lenzo, e ten á súa disposición pinturas, pinceis, trapos e botes de cristal con auga. A pauta de traballo a seguir explícase de seguido: primeiramente realízanse uns exercicios de relaxación, e de visualización creativa. A continuación explícase a forma en como traballamos coas cores. Finalmente, ao rematar coas obras, imos amosando unha a unha para dicir o que nos transmite a cada un/unha, e ao final o autor cóntanos que quixo comunicarnos ou que sentimentos lle inspira a obra.

En Andaina Pro Saude Mental existe unha gran acollida deste taller polos/as usuarios/as. Tamén poden participar voluntarios/as e familiares. Resulta unha actividade moi demandada e o grao de benestar que reporta é alto. A maioría dos/as nosos/as usuarios/as, desde o inicio da actividade fai tres anos ata o día de hoxe, melloraron nivel cognitivo, tanto en relación con eles/as mesmos/as e na relación cos demais membros do grupo.

1.3. INFORMÁTICA.

O mundo de hoxe está inmerso nunha nova revolución tecnolóxica baseada na informática, que atopa o seu principal impulso no acceso e na capacidade de procesamento da información sobre todos os temas e sectores da actividade humana.

O desenvolvemento das tecnoloxías está tendo unha gran influencia no ámbito educativo, xa que constitúe unha nova ferramenta de traballo que da

acceso a unha gran cantidade de información e que achega e axiliza a labor das persoas e institucións distantes entre sí.

O taller de informática introduce ao usuario/a no mundo das novas tecnoloxías, facilita o uso axeitado do ordenador, e introduce ao usuario/a no entorno de Windows, e no manexo do procesador de textos. A informática é empregada como ferramenta para a rehabilitación de capacidades cognitivas, como desenvolvemento do aprendizaxe, como medio de achegarnos á información e como instrumento de comunicación.

Este taller relízase nun medio rural e tendo en conta a brecha dixital que padecen as mulleres neste ámbito, sen dúbida axuda ás nosas usuarias a acceder a un contexto tradicionalmente masculinizado.

1.4. OBRADOIRO DE COCIÑA.

A preparación dos alimentos pode supor nalgúns casos unha tarefa demasiado complexa de levar a cabo, ben pola falta de costume e/ou educación nos fogares xa que se considera un campo exclusivo das mulleres, ben por carecer de atractivo e interese para algunhas persoas. Porén, a cociña é unha das habilidades con máis incidencia á hora de conseguir autonomía, porque permite aos/ás nosos/as usuarios/as unha maior independencia e a oportunidade de valerse por se mesmos na vida diaria.

O obradoiro de cociña que desenvolve nesta asociación non está enfocado soamente a correcta elaboración de pratos, senón que tamén a través do mesmo aproveítase a oportunidade de ensinar de maneira transversal como se realiza a compra diaria, o uso axeitado e co mellor rendemento dos útiles e electrodomésticos culinarios, así como coñecementos xerais sobre alimentos e pautas de alimentación saudables. O obxectivo último é que eles/as aprendan a elaborar comidas sinxelas e sanas, e que estean dentro dos seus recursos.

Esta actividades só está dispoñible en Ordes unha vez á semana, cuxo concello nos proporciona unha cociña comunitaria na Casa da Cultura para a súa realización, servizo do que se carece na ubicación do outro centro.

Os/as usuarios/as participan no proceso culinario seguindo as instrucións das monitoras, botándolles unha man cando sexa preciso, e

tomando nota da receta. Finalmente terán a oportunidade de desgustar o resultado final.

1.5. OBRADOIROS DE TEATRO.

Os obradoiros de teatro e *performance* son unha das ferramentas con máis peso á hora de traballar a expresión corporal, e que ademais permiten tratar de maneira asociada os valores de igualdade de xénero. Celébranse unha vez á semana en ámbolos dous centros, e neste ano 2017 preparáronse e se ensaiaron dúas obras: *Full Monty* cos usuarios e coas usuarias de Dodro, e *O galo* no caso de Ordes. Ámbalas dúas funcións dramáticas estrenáronse o 1 de outubro no VII Aniversario de Andaina, e se volveron a representar o martes 17 de outubro nas Xornadas de Teatro de Saúde Mental, que se celebraron na Coruña. Tamén ao longo deste ano representáronse *O Mercader de Venecia* e *Romeo e Xulieta*, que xa estaban traballadas en anos previos, en diferentes concellos:

- Padrón (12 de maio)
- Oroso - Sigüeiro (10 de outubro)
- Ames - Milladoiro (3 de novembro)

1.6. DEPORTE.

As actividades deportivas ten entre os seus obxectivos incorporar á muller nos deportes tradicionalmente masculinizados, como no caso do fútbol, intentando facer grupos mixtos e incorporando valores humanos e rompendo cos estereotipos imaxinarios que asocian valores como forza, competitividade, agresividade a un único sexo. Cada 15 días organizamos deporte no polideportivo de Dodro.

Como novidade neste ano, durante os meses de maio, xuño e xullo, os/as nosos/as usuariaos/as tiveron a oportunidade de recibir entreno en béisbol da man dun entrenador cunha traxectoria consolidada en béisbol, quen se ofreceu a impartilo de xeito voluntario nunhas instalacións específicas ubicadas na urbización de Porto Avieira, en Sigüeiro. A actividade culminou coa celebración dun campamento de béisbol no mes de xullo na que a nosa xente,

debido a escasez de medios, participou o martes 4 e o venres 7, en horario de tarde.

1.7. REHABILITACIÓN COGNITIVA

O ser humano conta cunha serie de capacidades (cognitivas, funcionais, motoras, emocionais e psicosociais) que lle permiten a súa adaptación ao entorno e dar respostas as esixencias do mesmo. Cada unha delas ten un papel específico neste proceso de adaptación.

No caso concreto das capacidades cognitivas, estas permítennos levar a cabo actividades como recoñecer ás persoas que están o noso arredor, imaxinar o que se vai facer mañán, ou lembrar o que se fixo o día anterior. Algunhas destas funcións cognitivas son: a percepción, a atención, o razonamento, a abstracción, a memoria, a linguaxe, os procesos de orientación e as praxias.

1.8. ACTIVIDADES BÁSICAS DA VIDA DIARIA

As actividades da vida diaria son todas as tarefas, habilidades e instrumentos que posúe unha persoa para manexarse no día a día da súa vida e que marcan o grado de dependencia sobre outros. Divídense en actividades básicas da vida diaria e actividades instrumentais.

As actividades básicas están relacionadas co propio suxeito como son o comer, o aseo e a hixiene, entre outras. Mentres que as instrumentais están relacionadas co medio, como son o manexo dos cartos ou o uso de transporte público.

No programa de Andaina trátase de aumentar a independencia do/a usuario/a con respecto destas dúas facetas. É dicir, aumentar o nivel das súas actividades para que non teña un grao de dependencia tan alto.

O programa consta dunha primeira fase de avaliación, onde por medio de entrevistas e cuestionarios, tanto o/a propio/a usuario/a como os familiares, tratan de ter unha idea de que habilidades destas están adquiridas e cales deterioradas. Aquí é moi importante ver o funcionamento previo aos ingresos hospitalarios, para comprobar se efectivamente o/a usuario/a era capaz de realizalas anteriormente.

Listado de habilidades da vida diaria a avaliar de Andaina PSM.

- Administración da medicación.

- Ansiedade.
- Autocoidados: hixiene, alimentación, sono.
- Autonomía: vivenda (lavar a roupa, limpeza), manexo social (uso de diñeiro, emprego de transportes).
- Relacións sociais. (traballadas no grupo de habilidades sociais)

Unha vez recadada esta información, pásase á fase de grupo, onde por medio de estímulos sociais e motivándoos, trátasen de acadar certos obxetivos. Todo isto dependendo do funcionamento previo. Cabe dicir aquí que o grupo mostrará moita heteroxeneidade na composición, pois o nivel de autonomía de cada un/unha, así como os obxetivos, han de ser distintos en cada caso. Os/as usuarios/as levarán unha lista de tarefas para facer para a semana na súa casa de forma específica e os familiares, por medio dun autorrexistro, tratarán de comprobar se efectivamente a realizan. Por exemplo, se a tarefa é facer a cama, deberán marcar que día da semana se realiza. (Ver anexo)

O reforzo que se utiliza é un reforzo social, o cal é o aumento de estatus dentro do grupo, por medio dunhas estrelas de cores (**blanco-laranxa-verde-azul-violeta-castaño-vermello-negro**) que van cambiando a medida que se progresa en complexidade das tarefas. Estas estrelas marcarán o estatus e tamén se poderá acceder a certas saídas de ocio como son certas excursións. As sesións serán semanalmente, onde se avaliarán os progresos de cada un/unha, analizaranse as dificultades atopadas e propoñeranse novos obxectivos. Os grupos estarán formados por un mínimo de 5 persoas e un máximo de dez. Todos han de ter o seu espacio para falar dentro do grupo. Por último, virá unha fase de posta en práctica que se fará primeiro nas saídas de fin de semana e logo na convivencia en pisos tutelados. Isto por unha parte aumenta a integración dos/as usuarios/as no medio, así como os educa en tarefas domésticas como cociñar, pranchar e lavar a roupa para que muden o rol de xénero que teñen, cambiando sobre todo a autonomía respecto os pais e familiares.

1.9. HABILIDADES SOCIAIS

Trárase dun grupo que nace co obxectivo fundamental de aumentar as relacións sociais dos/as usuarios/as co entorno para unha rede de apoios que

os sosteña no futuro. Hai que dicir que o mellor predictor da rehabilitación e da inserción social dunha persoa con enfermidade psicótica son as súas habilidades sociais.

O grupo consiste nunha serie de sesións que se impartirán cada de maneira semanal e durarán de 60 a 80 min dependendo do número de usuarios. O ideal é formar grupo de máis de 4 persoas, pero pódese traballar individualmente tamén. Actualmente hai un grupo en cada un dos centros de Andaina cunha composición que ronda os dez membros, así como as correspondentes individuais nalgúns casos concretos.

As sesións céntranse en tres bloques fundamentais:

1. Habilidades de comunicación: reforzo e comunicación non verbal, entre outras.
2. Habilidades de conversación: inicio, mantemento e finalización de conversación, tanto individuais como en grupo.
3. Asertividade: diferenciar os estilos interpersoais e mellorar a asertividade.

A maneira de traballar en cada sesión consistirá nunha pequena introducción teórica de cada habilidade, na cal explicárase en que consiste esa habilidade e o uso dalgunhas técnicas que poden facilitar a súa posta en práctica en situación realistas.

Tamén procederase a restruturación cognitiva de erros que posúan os distintos membros na relación interpersoais que adoiten vir derivadas da súa falta de autoestima, así como da súa percepción de incompetencia en manexarse en situación sociais. Con isto, búscase sobre todo que sexa el/ela o/a que inicie conversacións e non so que espere a que sexan os/as demais os/as que inicien o contacto social.

Despois pásase a fase de rol-playing e modelado se é preciso. Neste caso ensaiase en situacións simuladas da realidade cada tema e as/os usuarios/as teñen que por en práctica o aprendido. O modelado utilízase cando o/a educador/a exerce como modelo da execución dunha determinada habilidade, para logo pasar a execución por parte do usuario/a.

A continuación ven o feedback por parte do profesional, onde deben ser instruídos nos fallos que teñen á hora de relacionarse. O feedback realízase seguindo un criterio de individualidade, explicando primeiro o que fai ben e logo os erros desde unha perspectiva construtiva e adaptativa que lle axude o/a

usuario/a a progresar e de respecto á súa personalidade. Se é preciso pódese repetir o exercicio para correxir aspectos que se consideren oportunos.

Por último, ven a posta en práctica de determinados exercicios para a casa e aplicar o que saben no entorno. Isto realizarase mediante tarefas para a casa que se avaliarán na seguinte sesión se procede.

1.10. OCIO, TEMPO LIBRE E ACTIVIDADES CULTURAIS

Desde os nosos comezos, en Andaina Pro Saúde Mental tivemos momentos de lecer e ocio cos/as nosos/as usuarios/as. Pensamos que o traballo grupal ofrece a oportunidade de evitar a inactividade e fomentar a independencia dos/as usuarios/as da súas familias.

O tempo de ocio supón un espazo onde o exercicio das liberdades individuais está cada vez máis patente. A persoa decide e xestiona que actividades quere realizar en función dos seus intereses (descansar, diversión, compañía, actividades culturais, etc.). Pero nós intentamos que estes ocios non teñan unha dimensión sexista, é dicir, que os/as usuarios/as gocen das mesmas actividades de ocio, sen que prevaleza a dimensión do sexo.

Moitos deses momentos implican o desenvolvemento e posta en práctica de habilidades sociais e manter a sensación de pertenza a un grupo social. Isto supón adquirir a sensación de control sobre o entorno en grupos menos estresantes, ou esixentes, e nos que a sensación de apoio e aceptación é menor.

Con todo isto, conseguíase ademais que a sensación de estigma diminúa, fomentándose as relacións interpersoais e o respecto e a tolerancia. As actividades de ocio poden proporcionar un alto grao de satisfacción e realización persoal. Os grupos poden servir para aumentar a motivación para fixar e tratar de conseguir obxectivos realistas e alcanzables. Tamén se entrena e modela *in situ* o uso do transporte público, a circulación vial, a orientación, o manexo de imprevistos e dos “cartos no bolsillo” e, sobre todo, o manexo da información axeitadamente. Factores como redes apropiadas de apoio social, un entorno seguro e estruturado, e unha situación de vida estable, favorecen a recuperación e rehabilitación de persoas en situación ou risco de exclusión social.

Por estas razóns, non podemos obviar que as actividades de ocio e tempo libre deben ser unha parte importante de calquera programa integral de rehabilitación en persoas con enfermidade mental. Estas persoas, polo xeral, dispoñen de máis tempo libre co que non saben que facer, e aprender a xestionalo pode supor una oportunidade de integración social e comunitaria. Por iso, en Andaina adicamos dous fins de semana ao mes a ter saídas de ocio ao cine, ao teatro, a actividades propostas polo concello e a facer roteiros por paraxes da comarca do Sar.

Unha das actividades de ocio que se ofertan na asociación é a de **cine fórum**. Unha vez á semana proxéctase nas instalacións de Andaina en Ordes unha película con mensaxes igualitarias e que trate de temas actuais e mesmo que poidan ter relación coa súa enfermidade. Unha vez rematada a visualización da película, realizarase un debate respecto da mesma. Esta actividade tamén é unha solución socorrida nos casos en que o mal tempo impide a realización de saídas.

Actividades dirixidas á muller.

- 6 de febreiro: Día Mundial Contra a Mutilación Xenital Feminina.
- 8 de marzo: Día Internacional dos Dereitos da Muller.
- 4 de abril: Día Internacional Contra la Prostitución Infantil.
- 28 de maio: Día Internacional de Acción pola Saúde das Mulleres.
- 21 de xuño: Día Internacional da Educación Non Sexista.
- 22 de xullo: Día Internacional do Traballo Doméstico.
- 20 de agosto: Día Nacional das Masculinidades pola Equidade de Xénero.
- 8 de setembro: Día Internacional da Cidadanía das Mulleres.
- 15 de outubro: Día Mundial da Muller Rural.
- 25 de novembro: Día Internacional da Non Violencia Contra as Mulleres

Nestas datas a través das distintas actividades como son a radio, a informática, as escolas de familia ou as de ocio e tempo libre, celebramos e facemos difusión a varios niveis, tales como de asociación, familias, comarcal e de redes sociais.

2. ACTIVIDADES PRELABORAIS.

3. SERVIZO DE ATENCIÓN A DOMICILIO (a través do Sergas).

Andaina é unha asociación que ten como obxectivo cubrir o baleiro de asistencia ás persoas con enfermidade mental nas comarcas rurais da Área Sanitaria de Compostela. Aquí radica a importancia de atender a poboación con problemática mental no rural, acudindo ao propio domicilio a ofertarlles os nosos servizos.

O rural dificulta o acceso aos servizos e a carencia de recursos aumenta o illamento, xa de por sí moi característico da enfermidade mental. Romper con estas dúas dificultades fai das visitas domiciliarias un servizo moi importante para a Andaina Pro Saúde Mental.

Desde esta asociación, a intervención realízase en dous niveis: individual e grupal. A intervención a nivel individual sempre terá lugar sempre que se precise e cando así as circunstancias o permitan. Por outro lado, a intervención a nivel grupal faise unha vez á semana.

Dentro das intervencións grupais, con varios membros da mesma familia, establécense dinámicas de traballo corresponsable, ofertando modelos de masculinidades igualitarias e incorporando a visión masculina ás tarefas do fogar. Ao mesmo tempo ofrécese aos/ás usuarios/as e ás súas familias apoio nos deberes que teñen que ver coa súa economía doméstica.

Ademais contamos para aqueles/as usuarios/as que o precisen cun servizo de Cooterapia (Acompañamento terapéutico), externo ao centro de traballo.

4. SERVIZOS DE PROMOCIÓN DA AUTONOMÍA PERSOAL.

Os Servizos de Promoción da Autonomía Persoal teñen por finalidade desenvolver e manter a capacidade individual de controlar, afrontar e tomar decisións acerca de como vivir segundo as normas e preferencias propias, e facilitar a execución das actividades básicas da vida diaria.

Son servizos de Promoción da Autonomía Persoal os de asesoramento, orientación, asistencia e formación en tecnoloxías de apoio e adaptacións que contribúan a facilitar a realización das actividades da vida diaria, os de

habilitación, tratamentos de terapia ocupacional, así como calquera outro programa de intervención que se establezan coa mesma finalidade.

Da gran variedade de posibilidades que este servizo abrangue, Andaina decantouse polo de agora por estes tres servizos, os cales son desenvolto na súa totalidade polo psicólogo da asociación.

- Atención psicolóxica.
- Rehabilitación psicocial.
- Estimulación cognitiva.

5. ESCOLA DE FAMILIAS

A familia é unha das máis importantes fontes de apoio, “confort”, e de transmisión de coñecementos, valores e formas de estar no mundo. Tamén é de maneira natural un dos factores que con máis frecuencia producen estrés. A familia produce á vez reforzos e castigos, apoio afectivo e problemas relacionais, así como conflitos. As familias disfuncionais, aquelas nas que os seus membros reciben e se dispensan uns aos outros máis castigos que reforzos, non proporcionan acompañamento, nin apoio e dan lugar a problemas serios para os individuos, especialmente para algúns deles/as, que son os que “revelan” co seu trastorno a dinámica pouco saudable do grupo. Aqueles/as que perciben as súas relacións familiares como de apoio e baixo conflito indicaron menos intensidade de dor, menos cantidade de medicación e maiores niveis de actividade que os pacientes con familias sen armonía e non proporcionadoras de apoio.

A Escola de Familias nace dunha necesidade urxente para entender ao/a enfermo/a mental, axudar na perda de habilidades para relacionarse consigo mesmo/a e cos demais, atenuar a soledade que afecta de forma directa a súa familia, e que á vez baixa a autoestima en todo o núcleo familiar. A nivel operativo, e no que se refire a variable xénero, unha vez ao mes trabállase a psicoeducación en corresponsabilidade de tarefas e conciliación de tempos persoais e sociais para axudar á regulación de conflitos.

Este programa créase como resposta ás malas relacións familiares de moitos usuarios/as, onde priman a dependencia, os conflitos e as desconfianzas. As persoas con enfermidade mental crónica, e sobre todo con trastorno psicótico, manteñen relacións conflitivas cos membros da familia cos que conviven, pois adoitan pasar moito tempo na casa e a relación cos pais ou coidadores/as está deteriorada debido á súa enfermidade e á falta dun manexo axeitado por parte da familia. Os estudos indican que os/as enfermos/as psiquiátricos/as cunha mellor relación coa familia posúen un mellor pronóstico de reinserción social e ingresos hospitalarios.

Este traballo coas familias trata de conseguir os seguintes obxetivos:

- Mellorar a calidade das relacións entre usuarios/as e familias.
- Aumentar a independencia do usuario respecto aos familiares de convivencia.
- Mellorar a comunicación e diminuír a cantidade de críticas e hostilidade por parte deles/as.
- Aprender a utilizar técnicas de resolución de conflitos e manexo de estrés.
- Educar aos familiares nas enfermidades mentais e ás súas características, así como a administración da medicación.

Outro factor moi importante a ter en conta é a involucración das familias como parte de Andaina, pois moitas delas teñen unha concepción da asociación como centro de acollida para os/as usuarios/as, e así poder ter as familias máis tempo libre. É fundamental que consideren que eles/as teñen un papel que cumprir e que tamén son axentes de cambio no benestar dos/as usuarios/as.

O traballo coas familias realizarase de tres formas:

- Seminarios e talleres para ás familias.
- Sesións coas familias e os/as usuarios/as.
- Visitas domiciliarias.

6. RESPIROS FAMILIARES

Os respiros familiares trátanse de estancias na casa de Nantes a través de Feafes, as cales teñen lugar tres veces ao ano para vacacións dos/as

usuarios/as. Aquí contamos cun espacio compartido, nos cales se desenvolven todo tipo de labores domésticas. Desde varrer, fregar, facer as camas, tirar o lixo, facer a comida, planificar a economía doméstica e organizar armarios, entre outras moitas.

Trátase de que os/as usuarios/as comprendan a importancia da correspondabilidade no ámbito doméstico, co obxectivo de desterrar os estereotipos de xénero que encasillan ás mulleres no ámbito do fogar e ao home como proveedor familiar. Ao mesmo tempo foméntanse a busca de solucións a problemas cotiáns e aprender a poñerse no lugar do outro. Tamén foméntase a autonomía a través das rutinas diarias que son esenciais para vivir e convivir.

Durante a estancia organízanse grupos de traballos para facer repartición de tarefas do fogar, nas cales fanse grupos equitativos vixiando que ambos sexos cumpran con boa disposición a labor asignada.

No ano 2017 estas estancias producíronse nas seguintes datas: do 24 ao 26 de febreiro, do 3 ao 5 de marzo, do 21 ao 25 de xuño e do 30 e 31 de agosto ao 3 de setembro.

II.- CENTROS DE ATENCION DE ANDAINA PRO SAÚDE MENTAL: ULLA-SAR E ORDES

1. *Andaina Comarca de ORDES* en Ordes, con funcionamento de Centro de Rehabilitación Psicosocial e Laboral-CRPL.
2. *Andaina Comarca ULLA-SAR* na Paxareira-Dodro, con funcionamento de Centro de Rehabilitación Psicosocial e Laboral- CRPL.

1. Andaina Comarca de Ordes en Ordes. Andaina en Ordes (Mancomunidade de Ordes). Ao comezo deste ano, as actividades e os obradoiros tiñan lugar nun local cedido polo Concello de Ordes que se atopaba no edificio antigo de escola unitaria na rúa de Galicia. Ante a necesidade dun espacio propio, en setembro a asociación trasladouse a un baixo na rúa Emilia Pardo Bazán, na que se atopa en réxime de arrendamento. O horario das actividades do centro nesta localidade descríbese na táboa que se amosa a continuación:

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
De 10.00 a 14.00	Obradoiro de teatro.		Cociña. Servizo de P.A.P.: atención psicolóxica, e promoción da autonomía persoal.	Cine fórum. Obradoiro de igualdade	loga. Grupo de habilidades sociais. Grupo de rehabilitación cognitiva.	
De 16.00 a 20.00		Arteterapia.			Deporte (cada 15 días).	Saídas de ocio (cada 15 días).

2. Andaina Comarca ULLA-SAR en Paxareira-Dodro con funcionamento de Centro de Rehabilitación Psicosocial e Laboral - CRPL. O C.R.P.L. na Paxareira é un edificio cedido pola Comunidade de Montes Veciñais en Man Común Balouta e Fontecova de Dodro en 2011 por 5 anos prorrogables, xunto co cese do edificio administrativo e á posibilidade de acceder ao pavillón adxunto sen restricións horarias. O entorno é unha zona natural que funcionou como granxa cinexética desde os anos 50 ata os 80. Actualmente é un parque natural con varios edificios comunitarios e todo o conxunto está encravado nas “Brañas do Río Ulla”. O horario dos obradoiros do centro da Paxareira móstrse na táboa seguinte:

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
De 10.00 a 14.00	Obradoiro de radio, en Radio Valga.	Obradoiro prelaboral (horta). Arteterapia.		Obradoiro prelaboral (sidra). Obradoiro de igualdade	Obradoiro de teatro.	
De 16.00 a 20.00		Servizo de P.A.P.: atención psicolóxica, e promoción da autonomía persoal.	Grupo de axuda mutua. Servizo de P.A.P.: atención psicolóxica.		Deporte (cada 15 días).	Saídas de ocio (cada 15 días).

O número medio de usuarios/as que disfrutan das actividades rehabilitadoras é de 15 – 20 persoas na comarca Ulla-Sar e 12 - 15 na comarca de Ordes.

III.- PROGRAMAS.

PROGRAMA PRELABORAL/INCLUSIÓN SOCIAL.

Andaina Pro Saúde Mental como entidade de iniciativa social para a promoción de actividades e servizos sociais comunitarios e inclusión social, levou a cabo a actuación dun programa de mantemento de horta ecolóxica e de elaboración de sidra ecolóxica, así como zumes naturais e artesáns, e outras conservas.

O perfil das persoas destinatarias estaba baseado en persoas con enfermidade mental da comarca e persoas derivadas de servizos sociais e oficinas de inclusión. O grupo creado foi de un total de

O programa realizouse nos dominios do Concello de Dodro, o lugar de A Paxareira (centro de Andaina Pro Saúde Mental). Este lugar ten a capacidade de ter unhas condicións óptimas para o desenvolvemento destas actividades, xa que é unha zona privilexiada pola súa diversidade vexetal e os espazos para que teñan lugar ditas actividades.

O programa levouse a cabo baixo a tutela de dous técnicos (un de horta e outro de sidra). Ademais, contou coa colaboración dunha mestra, dalgunhas persoas voluntarias e dunha traballadora social.

O tempo de realización foi de. As sesións do mesmo estiveron conformadas por un total de horas, todas elas teóricas e impartidas nas instalacións da Paxareira.

O obxectivo xeral do programa foi conseguir unha formación pre-laboral que alcance a posibilidade da inserción laboral deste grupo de persoas que integraron a formación do curso. Dotouse polo tanto aos/ás participantes de capacidade para que poidan desempeñar un posto de traballo relacionado cos contidos do curso. Como obxectivo específico encontrábase a adaptación e o mantemento dunha continuidade laboral deste colectivo de persoas.

Os resultados da posta en práctica deste proxecto foron favorables tanto para os/as profesionais como os/as beneficiarios/as do curso.

PROXECTO PILOTO: ATENCIÓN A DOMICILIO NO RURAL.

O nome completo deste programa é o seguinte: Atención a Persoas con Enfermidade Mental e ás súas familias no seu domicilio para promoción da autonomía e prevención da dependencia no ámbito rural.

Este proxecto consiste fundamentalmente en atender ás persoas cunha enfermidade mental crónica no seu domicilio, tendo en conta as características específicas do seu entorno rural e as necesidades psicosociais destas persoas e as súas familias. Outro aspecto que desenvolve é ofrecer un servizo específico, con intervención psicosocial individual e familiar de apoio a persoas con enfermidade mental no seu domicilio e entorno, para aumentar a súa autonomía persoal, mellorar a súa integración familiar e comunitaria, ademais de prever a dependencia asociada á cronicidade destas enfermidades mentais.

O obxectivo primordial que se persegue con este proxecto é proporcionar unha intervención integral a nivel preventivo, educativo e rehabilitador, tendo en conta as características específicas do entorno e as súas carencias, para promover a súa autonomía persoal e prevención da dependencia.

Este programa está dirixido a usuarios/as con enfermidade mental e as súas familias que:

- Viven no rural onde non hai dispositivos en saúde mental.
- Teñen pouco apoio familiar por pais e/ou nais maiores, cargas familiares ou que viven sós/soas.
- Presentan escasos medios económicos para acceder a dispositivos ou outros recursos.
- Foron derivadas de S.S. aínda sen diagnosticar de E. M. e sen atención médica especializada.
- Están sen tramitar o certificado de minusvalía e sen valoración de dependencia.

- Son de alta conflitividade e baixo nivel de conciencia da enfermidade.

IGUALDADE.

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO DA USC.

Dado o problema do estigma social ao que se ven sometidos os/as usuarios/as de Andaina por parte de xente da súa idade, é dicir, os seus iguais, así como a dificultade de inserción social que teñen debido as súas dificultades á hora de relacionarse e de establecer novas redes de apoio, vémonos na necesidade de plantexar un programa que inclúa aspectos relacionais entre usuarios/as e persoas sen trastorno mental para facilitar ese proceso de inserción social.

En xeral, non posúen relacións significativas con persoas da súa idade, nin cos que establecer vínculos, salvo coas outras persoas do centro ou de outros centros, e os monitores e terapeutas, polo que se posúe un sentimento de falta de competencia que contribúe o seu illamento. Isto, sumado a unha crecente melloría nalgúns dos/as usuarios/as máis antigos do centro, provoca certa sensación de estancamento en canto a rutinas que teñen moi ben establecidas.

A xustificación do programa é cubrir a necesidade anteriormente descrita, é dicir, ofrecer posibilidades de reinserción a quen polas características de marxinación e dificultades de competencia fai que teñan menos oportunidades de experimentar conversas e relacións interpersoais. O motivo de seleccionar a alumnos/as do grao de psicoloxía é tanto a súa especial dispoñibilidade para implicarse con este colectivo, como as competencias que adquiriron durante o grao. Isto fai que sexan dun perfil ideal para traballar con este tipo de grupo e facilitar un contacto posterior, así como proporcionar aos/as usuarios/as dunha experiencia de socialización diferente onde poidan adoptar un rol distinto ao de "enfermo", que é o que fundamentalmente adoptan coa familia e no centro, polo que sempre existe unha distancia.

Os/as alumnos/as de psicoloxía poderán ter unha experiencia máis próxima ao problema do trastorno mental severo, e tamén de enriquecemento e complementación ao aprendido ao longo da súa carreira.

Os obxectivos do programa son os seguintes:

1. Proporcionar aos/as alumnos/as da USC da facultade de psicoloxía unha primeira experiencia de contacto con persoas con trastorno mental.
2. Proporcionar aos/as usuarios/as de Andaina dun contacto social con persoas sen trastorno que facilite a interacción social e a reinserción social.
3. Eliminar posibles esterotipos de persoas con trastorno mental e o estigma asociado.
4. Dar aos/as usuarios/as de Andaina a oportunidade de exercer un rol diferente ao de usuario/a e romper coa dualidade usuario-monitor propio de centros de rehabilitación.
5. Extender a rede de voluntariado e de colaboradores da asociación

A continuación, faise unha descrición do procedemento:

1. **Toma de contacto cos/as voluntarios/as**: A través da USC e o vicedecanato de mobilidade e practicum, realízase unha difusión do programa con carteis e publicidade. Nesta primeira fase será a de toma de contacto cos/as voluntaries/as para a súa posterior selección. A difusión será a través de carteis na facultade de psicoloxía e mesmo se pode chegar a poñer algunha nota nas aulas. Este período durará non menos de catro semanas. Será unha forma de establecer contacto cos/as interesados/as, polo que nos carteis aparecerá o número telefónico da asociación (698149915) e o seu o correo electrónico (andainapsm@gmail.com). Unha vez que os/as voluntaries/as se poñan en contacto, tomaranse os seus datos e se organizará unha entrevista con eles/as, dependendo da súa cantidade, nunha aula cedida pola facultade de psicoloxía, a unha hora e nunha data axeitada para os/as alumnos/as.
2. **Selección dos/as voluntarios/as**. Os/as voluntaries/as deberían de estar cursando os derradeiros cursos do grao de psicoloxía, ou ter mais de 20 anos, e ser dunha proximidade xeográfica de residencia preto de Santiago e das comarcas limítrofes, fundamentalmente Ulla-Sar e Ordes, información que se incluírá nos carteis de difusión. Andaina cubrirá unha ficha para recoller os seus datos persoais e outra serie de cuestións, tales como a motivación por participar no programa ou a

dispoñibilidade horaria, que se arquivará dentro da asociación para posterior uso na fase de entrevista e asignación.

3. **Selección dos/as usuarios/as de Andaina.** Esta selección se fará atendendo a dous criterios: en primeiro lugar, o de benestar e, en segundo, o de compatibilidade xeográfica respecto aos/as voluntaries/as. É dicir, que os/as usuarios/as asignados/as ao programa estarán seleccionados/as polo equipo terapéutico do centro, atendendo a estabilidade que adquiriron nos últimos anos. Tamén se valorará a súa proximidade xeográfica.
4. **Información e formación dos/as voluntarios/as.** A parte da información realízase en base a dous aspectos: o das súas motivacións e o do perfil dos/as usuarios/as aos/as que van a acompañar. Isto farase en formato charla, ou ben dentro dunha aula proporcionada pola USC, ou ben a nivel individual, dependendo da cantidade de voluntaries/as que se presenten. A parte de formación inclúe unha información xeral sobre o programa e o que se pretende conseguir, así como tamén das vantaxes que terá para eles/as, pois poderíanse incorporar á rede de voluntariado de Andaina para o programa europeo de voluntariado, que se desenvolve nos veráns e polo cal percibirían unha pequena asignación por día. Informarase a grandes rasgos das pautas a seguir cos/as usuarios/as asignados/as a nivel individual, e datos a ter en conta sobre o manexo do diñeiro por parte de este/a, o seu nivel de dependencia, o non consumo de drogas ou alcol, entre outros.
5. **Contacto dos/as usuarios/as cos/as voluntarios/as.** Aquí é cando se produce a presentación de acompañante-usuario/a, dando lugar á fase de acompañamento, é dicir, unha serie de encontros programados por parte de Andaina entre os/as usuarios/as e os/as voluntarios/as, en forma de saídas lúdicas e de experiencias compartidas de maneira máis personal, rompendo os roles de usuario/a e non usuario/a. Cada voluntario/a implícase na medida do que el considere oportuno co/a usuario/a, podendo cambiar de parella usuario/a-voluntario/a na medida do posible. As parellas formaranse desde Andaina, sendo máis ou menos fixas ata o final do programa, para fomentar o autocoñecemento mutuo. Os criterios aos que se atenderán para o seu establecemento

son os de compatibilidade de idade e de sexo equivalente, é dicir, primará que usuario/a e voluntario/a sexan do mesmo sexo.

Os encontros produciranse do seguinte xeito:

- Quedadas ti a ti. O/a voluntario/a e o/a usuario/a acordan saír para tomar algo e charlar por espazo dunhas horas.
- Quedadas para asistir a eventos ou exposicións.
- Quedadas organizadas polos/as voluntarios/as ou usuarios/as.

Trátase de ir dando cada vez máis independencia e autonomía para que sexan os/as propios/as usuarios/as e voluntaries/as organicen as súas propias quedadas.

6. Feedback e valoración.

LISTADO DE FUNCÍONS DESENVOLTAS NO ANO 2017

- Actividades rehabilitadoras. En cada unha delas especificaranse as funcións que foron desenvoltas.
 - Programa de radio: selección da información e reconstrución da mesma, supervisión e corrección da parte realizada polos usuarios, organización e realización do programa.
 - Arteterapia: supervisión do desenvolvemento da actividade, guía e corrección na realización das pinturas, compra dos materiais esgotado, mantemento e coidado dos recursos disponibles, organización e supervisión dos grupos de limpeza do taller ao comezo e á finalización da actividade.
 - Informática: deseño das actividades a desenvolver, explicación e execución das mesmas, avaliación dos resultados obtidos, coidade e mantemento dos recursos empregados.
 - Cociña: selección e explicación da receta, compra dos ingredientes, inventario e xestión dos aparellos culinarios precisos, adxudicación e supervisión das tarefas para levar a cabo a receta, tratamento de temas relacionados cos hábitos de hixiene na cociña e de alimentición saudable.
 - Cine fórum: selección da película, montaxe e recollida do equipamento, proposta e promoción entre os/as usuarios/as de diferentes temas e cuestións realcionadas co film proxectado.

- Rehabilitación cognitiva: selección e reposición do material de traballo; explicación, adecuación e guía nas actividades a desenvolver, resolución de dúbidas, adaptación e avaliación dos exercicios que se realicen.
- Deporte: organización da actividade deportiva a desenvolver atendendo ás capacidades dos/as usuarios/as, selección dos recursos funxibles e non funxibles que se requiran, desenvolvemento e supervisión da mesma, mantemento e coidado do material deportivo, avaliación da actividade para valorar o seu éxito e as posibles modificacións para a súa mellora, avaliación dos/as usuarios/as para ponderar posibles dificultades e mellorar o seu rendemento.
- Saídas de ocio: búsqueda e selección do lugar e actividade a desenvolver, organización e xestión dos recursos necesarios (transporte, cartos), elaboración de notas informativas para as familias e usuarios/as.
- Actividades prelaborais: acompañamento no curso de mantemento da horta ecolóxica, apoio ao técnico agrícola se fose requerido, axudar na supervisión dos/as usuarios/as para que non se dispersen e se manteñan centrados nas labores a desenvolver.
- Intervención e seguimento:
 - Control dos libros de incidencias e de asistencia.
 - Reunión de seguimento.
 - Elaboración de fichas de control de cuotas dos/as usuarios/as, así como de horarios e reparto das tarefas entre eles/as.
 - Transporte de usuarios/as no vehículo propio da asociación.
- Coordinación e xestión:
 - Coordinación co grupo terapéutico para o control de casos novos e antigos.
 - Coordinación cos profesionais para a realización de actividades de ocio e deporte.
 - Coordinación cos concellos de Dodro e de Ordes para participar en actividades socioculturais dos concellos.
 - Coordinación en celebracións, festas e feiras.

- Coordinación co equipo de traballo para a organización dos obradoiros.
- Xestión de pagos das cuotas dos/as usuarios/as mes a mes.
- Petición e reserva do polideportivo de Dodro para as actividades deportivas.
- Xestión dos cartos extra para a realización das actividades de ocio.
- Reunións co equipo de traballo semanalmente os luns pola tarde.
- Xestión da documentación e cartos requeridos para os respiros familiares.
- Organización e realización da viaxe á casa vacacional da asociación Itinera en Merza.
- Elaboración de notas informativas e carteis para promoción da asociación.
- Solicitud de facturas nos diferentes comercios e gasolineras.
- Recabar información para transmitir aos/ás usuarios/as e motivalos a participar en diferentes actividades socioculturais dos concellos.
- Representación e participación no certame da Feira da Sidra na Estrada coa sidra ecolóxica elaborada na asociación.
- Representación e participación na feira de Mesón do Vento coa sidra ecolóxica e as obras pictóricas feitas en Arteterapia.
- Representación e participación na Festa do Champiñón (Ordes), oportunidade para dar a coñecer a sidra e os zumes ecolóxicos elaborados na asociación, así como os cadros que relizaron os/as nosos/as usuarios/as en Arteterapia.
- Contactar e coordinar coa monitora de ioga.
- Organización, reparto de información e transporte de usuarios/as para participar na carreira ENKI en Santiago de Compostela.

Imputación de gastos a axuda do Concello de Dodro.

A continuación faise unha breve explicación de en qué se destinou a axuda concedida polo Concello de Dodro:

1. As facturas con concepto material de oficina con data (30/09/17 e 12/06/17) e importes totais de 51,63€; corresponden a gastos de oficina propios das labores administrativas necesarias para o correcto funcionamento da asociación (en materia de recursos humans, solidade e xustificación de subvencións, etc)
2. A factura con data 27/11/2017 e importe de 148,83€, corresponde ó control de plagas anual efectuado na adega onde se realizan actividades de formación prelaboral.
3. A factura con data do 21/07/17 e importe de 130,83€, corresponden a unha reparación efectuada na furgoneta da asociación da que depende o servizo de transporte dos/as usuarios/as.
4. A factura de data 19/09/17 e importe de 119,6€; corresponde a unha mesa utilizada para o taller de rehabilitación cognitiva.
5. A factura de data 28/02/17 e importe de 55,51€; corresponde a material utilizado no taller de arteterapia.

BÉISBOL.



DEPORTE.



OBRADOIRO DE INCLUSIÓN. HORTA.



RADIOTERAPIA.





ARTETERAPIA.





OBRADOIRO DE COCIÑA.



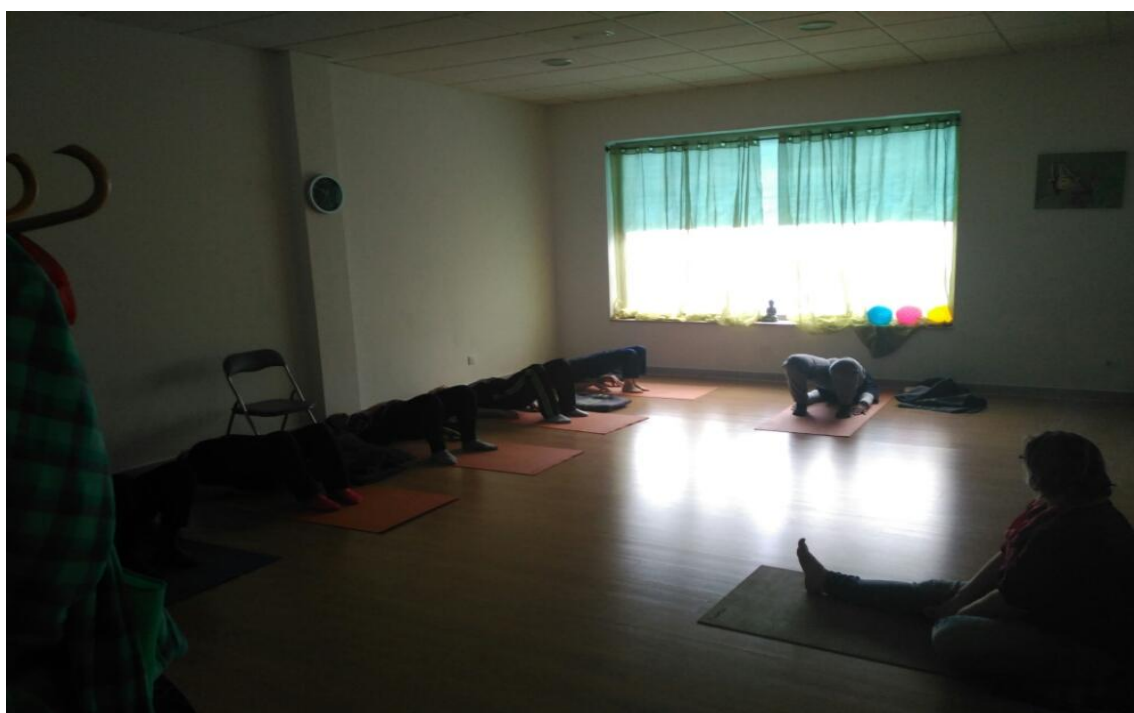
SAÍDAS DE OCIO.





Carreira ENKI.

OBRADOIRO DE IOGA.



CELEBRACIONES.

ENTROIDO.

