

Protocolo para o desenvolvemento do Programa de acompañamento e apoio psicológico a profesionais

“COIDATE PARA COIDAR”



Plan de Saúde
Mental de Galicia
poscovid-19

Periodo 2020-2024

REVISORES

Luis Docasar Bertolo.

Xefe do Servizo de Psiquiatría da Área Sanitaria de Ourense, Verín e Barco de Valdeorras

Mario Páramo Fernández.

Xefe do Servizo de Psiquiatría da Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Antonio Nuñez Pérez.

Xefe do Servizo de Psiquiatría da Área Sanitaria de Ferrol

Luis Vila Pillado.

Xefe do Servizo de Psiquiatría da Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Alfonso Casas Losada.

Xefe do Servizo de Psiquiatría da Área Sanitaria de Pontevedra

Jose M. Olivares Diez.

Xefe do Servizo de Psiquiatría da Área Sanitaria de Vigo

María Tajés Alonso.

Xefa do Servizo de Saúde Mental

Yolanda Castro Casanova.

Servizo de Psiquiatría da Área Sanitaria de Ourense, Verín e Barco de Valdeorras

Beatriz Fernandez Malvido.

Servizo de Psiquiatría da Área Sanitaria de Pontevedra

Cristina Prieto Fernández.

Servizo de Psiquiatría da Área Sanitaria de Vigo

Victor Torrado Ouvina.

Servizo de Psiquiatría Área Sanitaria de A Coruña Cee. COP Galicia

José Eduardo Rodríguez Otero.

Área Sanitaria de Vigo. COP Galicia.

1. XUSTIFICACIÓN

1. Betty Pfefferbaum, M.D., J.D., and Carol S. North, M.D., M.P.E. Mental Health and the Covid-19 Pandemic. The New England Journal of Medicine.

2. WHO: HABILIDADES PSICOSOCIALES básicas guía para personal de primera línea de resposta a la COVID 19 <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-06/Basic%20Psychosocial%20Skills-%20A%20Guide%20for%20COVID-19%20Responders%20%28Spanish%29.pdf>

3. J. Alonso, G. Vilagut, P. Mortier et al., Mental health impact of the first wave of COVID-19 pandemic on Spanish healthcare workers: A large cross-sectional survey. Revista de psiquiatría y salud mental (Barcelona). <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.12.001>

Coidarse e coidar ás persoas do equipo mentres traballan na resposta contra a COVID-19 non é un luxo, é unha responsabilidade. É preciso establecer programas orientados a prestar apoio psicosocial e prestar una especial atención as necesidades de apoio emocional¹. Seguindo as recomendacións da Organización Mundial da Saúde os programas para fomentar as habilidades psicosociais básicas no persoal en primeira liña de acción² deben orientarse cara:

- Favorecer o recoñecemento de situacións que poden desencadear tensión e fomentar a aprendizaxe de técnicas dirixidas a que o persoal preste atención ao seu benestar emocional.
- Promover a incorporación no desempeño profesional de habilidades de escoita activa na comunicación con doentes, familiares e equipos de traballo, tanto na atención presencial como na telemática.
- Poñer á disposición do persoal técnicas de relaxación.
- Ter en consideración as vivencias traumáticas nos procesos de asignación de tarefas de traballo.

Un estudo recentemente publicado realizado en profesionais sanitarios dos servizos públicos do Sistema Nacional de Saúde, detectou a través de distintas ferramentas de cribado unha presenza de trastorno mental (ansiedade, depresión e trastorno por estrés postraumático) en 1 de cada 7 profesionais enquisados³. A prevalencia foi significativamente máis frecuente en determinadas situacións, o que permite establecer grupos de especial vulnerabilidade sobre os que se deben priorizar os programas de prevención.

Aos efectos de poñer a disposición do persoal do Servizo Galego de Saúde un programa que permita diminuír o impacto psicolóxico derivado da pandemia por COVID 19, e de xeito complementario as accións anteriormente relacionadas, defínese o **programa "Coidate para coidar"** que se integra no marco do "PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN PANDEMIA DE COVID19 PARA A ATENCIÓN E APOIO DO PERSOAL DO SERVIZO GALEGO DE SAÚDE".

2. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DO PROGRAMA

- Favorecer a tarefa dos/as profesionais asistenciais que experimentan maior número de estresores psicosociais no seu exercicio laboral.
- Previr a aparición de dificultades psicolóxicas nos/as profesionais con motivo da situación de pandemia por COVID19.
- Mitigar as dificultades psicolóxicas que poidan aparecer nos profesionais con motivo da situación de pandemia por COVID19.
- Ofrecer acompañamento e apoio psicolóxico tanto telefónico ou por videoconsulta como, de ser necesario, presencial.

3. ALCANCE

Todo o persoal do Servizo Galego de Saúde, en situación de servizo activo, durante a pandemia por COVID19, que voluntariamente o solicite.

Serán colectivos profesionais obxecto de atención prioritaria:

- Profesionais de primeira liña de atención a doentes con COVID19 (UCI, Urgencias, Unidades de Hospitalización, Atención domicilio).
- Profesionais con infección por COVID-19 (tanto durante a súa hospitalización coma durante un tratamento domiciliario, na fase aguda ou fase crónica).
- Persoal que desempeñe novas funcións asistenciais por mor de cambios organizativos derivados da COVID.
- Persoal en programas de formación especializada (EIR, PIR, MIR...).
- Persoal que estea en corentena ou situación de incapacidade temporal por COVID 19.
- Persoal que xa teña presentado previamente un trastorno de ansiedade ou do estado do ánimo.

4. EQUIPO RESPONSABLE DA COORDINACIÓN E EXECUCIÓN

O programa de acompañamento e apoio psicolóxico aos profesionais establecerase dende unha perspectiva preventivo-asistencial e integrada na planificación da organización sanitaria.

Os centros garantirán o desenvolvemento do programa de apoio, destinando a tal efecto os profesionais precisos para o seu desenvolvemento. Estes equipos de acompañamento e apoio contarán como mínimo, en cada area sanitaria, cun/unha profesional da psicoloxía clínica e un/unha psiquiatra de referencia para este programa, que poderán compatibilizar o seu desenvolvemento con outras tarefas profesionais en función da demanda. A coordinación do equipo será realizada por un profesional da psicoloxía clínica.

O equipo manterá unha coordinación estable e estreita coa dirección do centro e as persoas responsables dos servizos de UCI/REA, urxencias, unidades de hospitalización de persoas con COVID-19, así como aos titores docentes de formación sanitaria especializada, de cara a orientar as súas actuacións ás necesidades reais dos/as profesionais do seu centro.

Manterase tamén coordinación coas Unidades de prevención de riscos laborais (UPRL) para que, no caso de detectarse unha situación de risco para a saúde mental nun profesional no recoñecemento de vixilancia da saúde, se facilite a súa derivación a este programa de apoio e acompañamento. A Dirección de Recursos Humanos, a través do Punto de Atención ao Persoal de ser o caso, e a UPRL das areas sanitarias coordinaranse cos equipos de acompañamento e apoios cando se detecten situacións de risco psicosocial en Servizos ou Unidades co fin de traballar conxuntamente en propostas de solución de ser preciso.

Dotarase ao equipo cos recursos materiais e de espazo necesarios para o desenvolvemento deste programa (espazo físico, teléfono, ordenador, webcam).

Poñerase a disposición do persoal con funcións asistenciais vinculadas ao desenvolvemento deste programa distintas actividades de formación continuada relacionadas coas habilidades e patoloxías máis habituais neste contexto, coordinadas dende a Dirección Xeral de Asistencia Sanitaria.

Favorecerase un espazo de intercambio de formación e información entre os diferentes profesionais que desempeñen este programa.

5. PROCEDEMENTO

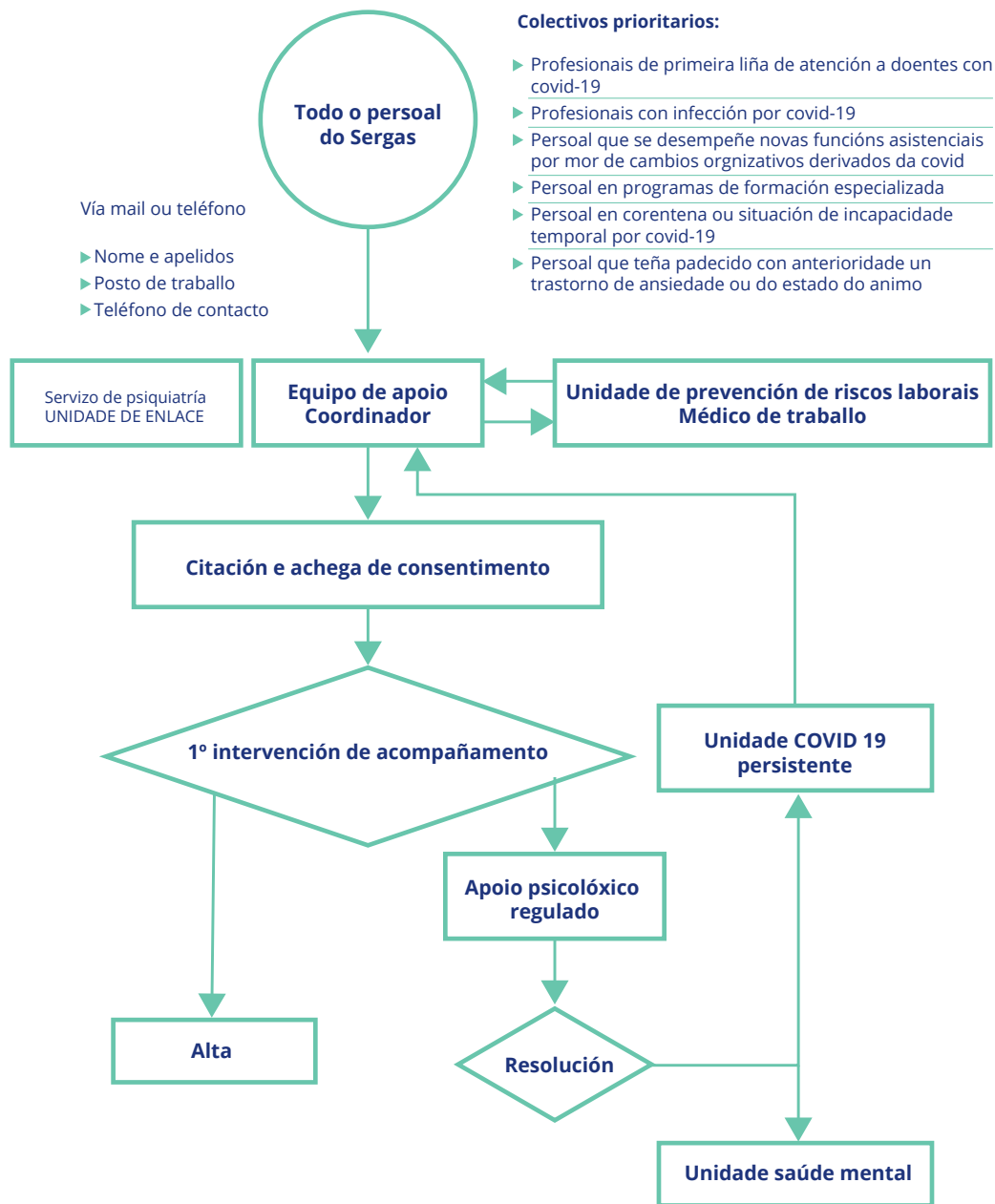
- O persoal do SERGAS, con carácter voluntario, solicitará vía telefónica ou mediante mail o servizo de acompañamento e apoio psicolóxico. A tal efecto, cada equipo de intervención contará cun número de teléfono directo así como cunha dirección de correo electrónico propia (p.ex. coidate.coruna@sergas.es, etc).
- A xerencia de cada área sanitaria informará deste servizo por canles que permitan a difusión a todo o persoal do número telefónico e a dirección mail.
- O persoal deberá indicar na solicitude o seu nome, apelidos, posto de traballo e un teléfono persoal de contacto.
- As solicitudes de acompañamento canalizaranse a través dos servizos de psiquiatría, asignándose unha data para a realización por parte da intervención de acompañamento. Tal intervención constará como actividade asistencial no servizo de psiquiatría, nas axendas habilitadas a tal efecto.
- No prazo máximo dun día hábil informarase ao/a traballador/a da data e hora prevista para a realización da intervención.
- O tempo medio estimado para cada primeira intervención de acompañamento será de 40 minutos.
- Tras a primeira intervención de acompañamento, acordarase co traballador/a a finalización da intervención ou concertarase unha nova chamada, contacto por correo electrónico ou cita presencial de común acordo.
- No caso de estimarse preciso continuar cun apoio psicolóxico regrado, a súa frecuencia establecerase tras o primeiro contacto. Con carácter xeral, programarase unha sesión semanal de 20 minutos de duración ao longo de 8 semanas, flexibilizándose en función da evolución, especialmente ante posibles situacións de crise.

6. CRITERIOS E RECOMENDACIÓNS XERAIS PARA O DESEÑO DAS INTERVENCIÓNS

4. Primera ayuda psicológica. Guía para trabaxadores de campo. WHO 2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf?sequence=1

- Realizaranse intervencións breves con obxectivos focalizados. O programa seguirá o modelo de intervención fundamentado en técnicas con evidencia de resultados en abordaxe de ansiedade e depresión (intervención cognitivo-conductual, adestramento en habilidades comunicativas, relaxación, asertividade, técnicas de resolución de problemas...) ou modelos de intervención de primeira axuda psicolóxica⁴.
- O tempo das intervencións computarán na xornada de traballo do persoal usuario deste servizo de acompañamento.
- Adaptaranse as quendas de traballo dos membros do equipo adicado a realización deste programa coa finalidade de garantir a accesibilidade ao mesmo de todo o persoal independentemente da súa quenda de traballo. A tal efecto deberá programarse a súa realización de xeito que sexa accesible as persoas que traballan en quenda de tarde.
- As intervencións realizaranse presencialmente de xeito ordinario, podendo ser con carácter telemático segundo criterio clínico e preferencias do/da paciente. Habilitaranse os medios técnicos necesarios para poder realizar esta atención telemática, preferiblemente por videochamada.
- Aqueles profesionais que a criterio clínico requiran unha intervención diferente ou complementaria a desenvolva a través deste programa serán obxecto de atención preferente polos servizos de psiquiatría da área.
- No desenvolvemento deste programa prestarase especial atención a preservar a intimidade do persoal que faga uso deste servizo. A tal efecto evitarse que os rexistros de actividade asistencial se denominen de xeito que se poida identificar o obxecto da actividade, e tampouco se incluíra na sinalética dos espazos físicos nos que se desenvolve unha mención explícita ao mesmo.

ANEXO I. FLUXOGRAMA PROGRAMA, ACOMPAÑAMENTO E APOIO PSICOLÓXICO



Plan de Saúde Mental de Galicia poscovid-19

Periodo 2020-2024

**Protocolo para o
desenvolvemento do
Programa de
acompañamento e apoio
psicolóxico a profesionais**