



Programa integral de grup en SSC, abordatge dels estils de vida des de la teràpia de grup en AP

M^a Lluïsa Loro Farrera
Infermera gestora de casos/coordinadora UE FM
SSC Regió Sanitària de Girona

Unitat d'expertesa a les Síndromes de Sensibilització Central RSG



Composició de la UE

- **Metge de família**
- **Metge reumatòleg**
- **Metge internista**
- **Metge rehabilitador**
- **Psicòloga Clínica**
- **Infermera Gestora de Casos**

Consultors externs

- **Metge Psiquiatra**
- **Metge Pediatra**
- **Treballadora Social**

Referents d'ABS

Programa d'atenció a les SSC. Regió Sanitària Girona



Professionals Referents:

- 43 Infermeres
- 34 Metges de Família

- 12 Fisioterapeutes
- 17 Psicòlegs

41 ABS

8 Proveïdors sanitaris

**7 Proveïdors Servei de
Rehabilitació**

2 Proveïdors Salut Mental

10 Hospitals de referència

Col·laboracions: Treballadors socials, referents de benestar emocional I nutricionistes de les
ABS

Els referents de la teràpia de grup



Coneixements

Actitud

Compartir

Inspirar

Liderar

Avançar

Afavorir

Com equip

Objectiu/ Visió /On volem arribar



Sessions de grup



1a: Presentació + documentació/FIQ...

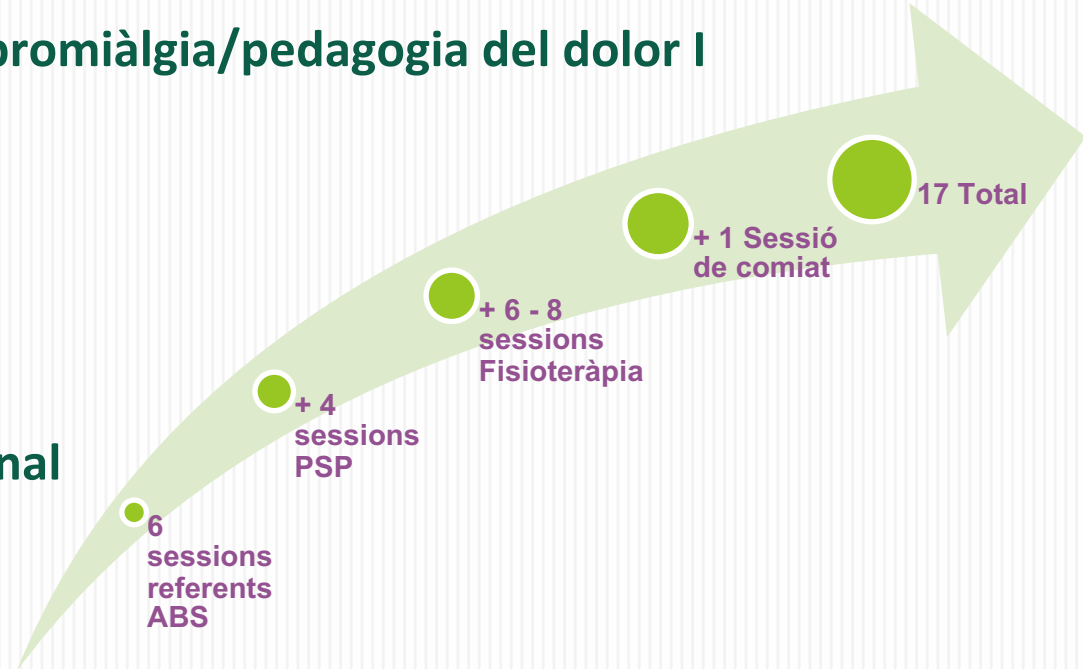
2a: Documentació Clínica: Fibromiàlgia/pedagogia del dolor I

3a: Pedagogia del dolor II

4a: Exercici + Son

5a: Hàbits 2: Dieta i nutrició

**6a: Recursos comunitaris:
referent de benestar emocional
+ associació de la zona**



Adherència i objectius del grup



- Pacient proposat → Oferim intervenció amb dates ja tancades
- Compromisos del grup → confidencialitat, puntualitat, respecte mutu, assistència.
- Donar valor al treball de grup → part del tractament no farmacològic

Objectius bàsics:

Conèixer aspectes de la malaltia i com es produeix el dolor

Conèixer mesures d'autocura bàsica: exercici, relaxació, respiració, nutrició, gestió emocional..

Acceptació i autogestió de la malaltia/identificació de brots

Hàbit de salut: exercici



Activitats plaents que posen en moviment alhora de gaudir

Incrementar intensitat,  **força muscular**  **elasticitat**

Regularitat, **efectes favorables al llarg del temps**

Durant l'exercici s'ha de tenir **sensació agradable**

Valorar la intensitat per les pròpies sensacions

Practicar en grup sempre que sigui possible

Sentir el cos  **sentir el moviment**

Connexió del cos i ment  **moviment lliure de tensió**

Missatges
positius

Beneficis de l'exercici físic



FÍSIC

- Disminueix el risc de patir malalties de cor
- **Augmenta** la capacitat respiratòria
- **Millora** el to muscular i la resistència a l'esforç
 - **Prevé** l'osteoporosi i la diabetis T2
- **Ajuda** a mantenir el pes ideal i **Millora** l'aspecte físic

PSICOLÒGIC

- Millora l'estat d'ànim
- Ajuda a combatre l'estrès i l'ansietat

SOCIAL

- Permet conèixer gent nova i fer amistats
 - És un bon motiu per reunir-se

PRODUCCIÓ D'HORMONES



ENDORFINAS = FELICITAT
OXITOCINA = VINCLES EMOCIONALS
SEROTONINA = ESTAT D'ÀNIM
DOPAMINA = PLAER/MOTIVACIÓ

Hàbits de salut: descans



- **2h Abans d'anar a dormir:**
 - No menjar
 - No fer exercici físic
 - No intentar resoldre la vida...

- **Anar a dormir a la mateixa hora**

- **Mesures de confort sense medicaments**
 - Exercici suau
 - Aplicació de calor
 - Relaxació
 - Respiració



Hàbits de salut: alimentació/nutrició



- ❖ Deixar enrere mals hàbits, modificar estils de vida: tabac, alcohol, etc..
- ❖ Evitar aliments refinats i/o processats
- ❖ Evitar begudes ensucrades
- ❖ Consumir aliments de temporada
- ❖ Menjar fruita i verdura
- ❖ Potenciar cocccions saludables
- ❖ Mastegar i menjar a consciència

Exercicis Pràctics de relaxació, consciència corporal..



Útils per fer petits descansos durant les sessions

1. Respiració diafragmàtica
2. Audios de relaxació
3. Relaxació de jacobson
4. Exercicis de confiança
5. Ballar
6. Etc..



Grup de l'ABS Can Gibert del Pla, Girona 5/10/2022



CANVI D'AVALUACIÓ: No lesió/No
perill/No alarma



Tornar la confiança al propi cos



**CANVIAR POR X CONFIANÇA
DES DE L'ACOMPANYAMENT**



Adquirir/tornar als bons hàbits de
salut com a part del tractament



Grup de l'ABS Breda-
Hostalric 2019

Efectes de la pandèmia en les teràpies grupals



1. Aturada total del programa integral de grup
2. Sentiment de desatenció per part dels pacients
3. Sentiment d'impotència dels professionals
4. Necessitat d'alguna eina que oferir



L'EQUIP DE LA
UE AMB SUPORT
DE L'ÀREA DE
FORMACIÓ DE
L'ICS ES CREA
UN MATERIAL DE
SUPORT

MATERIAL DE SUPORT PER A PACIENTS AMB SÍNDROME DE SENSIBILITZACIÓ CENTRAL



A causa de les circumstàncies especials actuals per la COVID-19 i en espera de poder reiniciar l'activitat grupal, s'ha elaborat aquest material amb la finalitat de donar suport a les persones afectades de Síndrome de Sensibilització Central.

COM UTILITZAR AQUEST MATERIAL?

S'aconsella que els pacients utilitzin aquest material de forma progressiva per obtenir el màxim aprofitament i es revisi l'o treballi una lliçó setmanalment.

ACCÈS AL MATERIAL

- A través del següent enllaç:
https://rise.articulate.com/share/MvIR_uFAk0sJ_WQoHZgp5ZtiPq_sH1YwV#/
- A través del Codi QR:





Moltes gràcies