

Salut/Institut
Català de la Salut



RECUPERART-19

Museus i *Arts in Health* per la recuperació emocional dels professionals de la salut en temps de la COVID-19

un projecte de:

Salut/Institut Català de la Salut

i el suport de:



Arts in Health
International
Foundation

STORY
-DATA

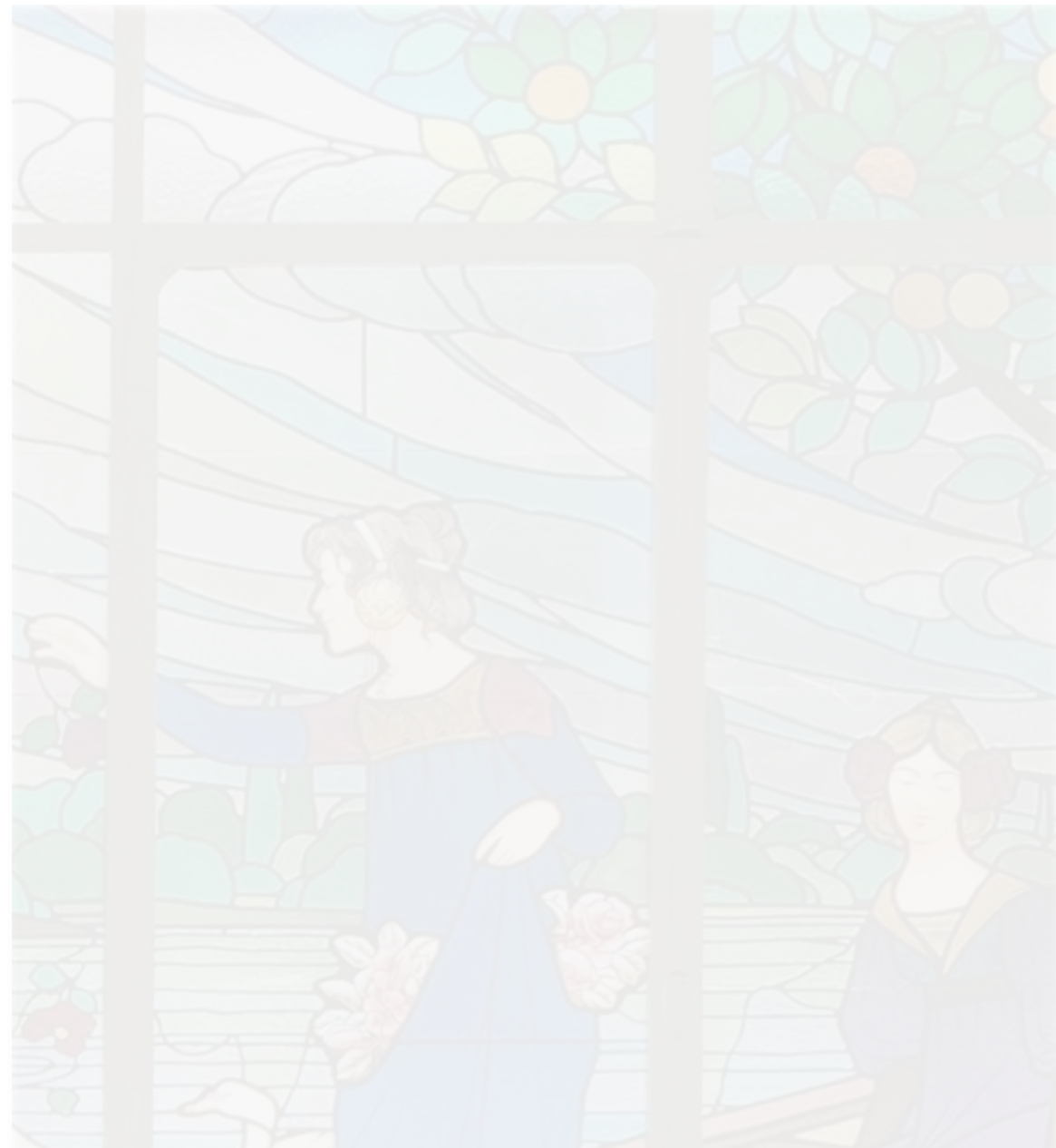


Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Direcció:

Josep Antoni Ramos-Quiroga, Cap del Servei de Psiquiatria de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron, Investigador principal del VHIR i professor agregat de la Facultat de Medicina de la Universitat Autònoma de Barcelona.

Guillem d'Efak Fullana Ferré, Coordinador de l'Estratègia Arts en Salut de l'ICS, Director de Comunicació i RSC de l'Institut Català de la Salut i professor associat de la Facultat d'Humanitats de la Universitat Pompeu Fabra.



Plantejament

- 01** Des del mes de març d'enguany hem patit les conseqüències d'una **crisi sanitària sense precedents** generada per la COVID-19. Una **pandèmia a escala mundial** i amb uns **efectes devastadors**, que encara avui no hem pogut superar.
- 02** Aquests efectes han tingut un **impacte especialment acusat** en els **professionals sanitaris**, la **salut mental** dels quals ha quedat afectada, en menor o major grau, i amb **seqüeles** difícils de preveure **si no s'actua** efectivament.
- 03** A més, les característiques del col·lectiu sanitari fan que ja s'estigui constatant una **acusada reticència a buscar el suport psicològic i emocional** que se'ls hi ofereix des del sistema de salut o **des de l'àmbit clínic formal**.



Factors estressors addicionals en professionals

- **Mesures estrictes de bioseguretat** (ús continuat d'EPI, aïllaments i dificultats de proveir la cura desitjada, estat constant de vigilància, rigidesa de protocols, manca d'espontaneïtat i autonomia...)
- Altíssima i **constant exigència professional**, llargues **jornades laborals**, elevat nombre de pacients assignats, necessitat d'actualització constant en **procediments, protocols i gestió** en una **nova malaltia**.
- Poca vida social, **por de contagiar-se o de contagiar** a les persones de l'entorn familiar o personal, poca prioritació d'estratègies **d'autocura**.



Situació i context

45.000

Professionals a l'Institut
Català de la Salut

(140.00 professionals sanitaris a Catalunya)



Tendència a no buscar
ajuda professional formal
en salut mental

Perill de l'automedicació i a caure
en addiccions tòxiques

75%-90%

Patiran estrès emocional
relacionat amb la gestió de
la COVID-19

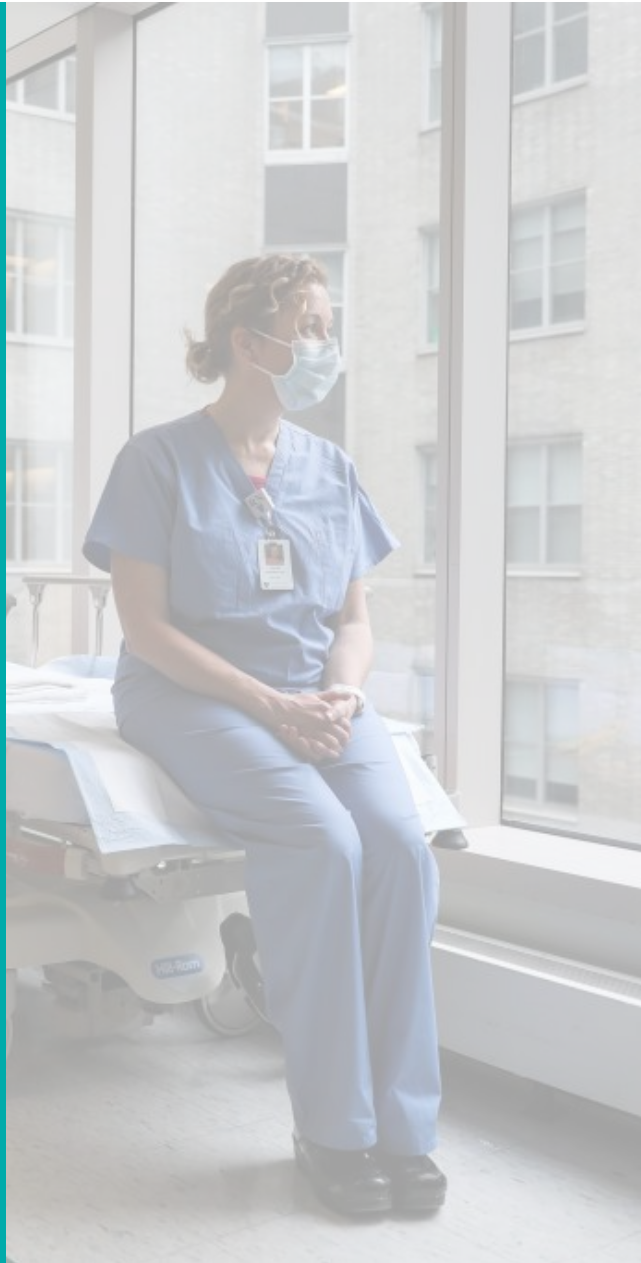


Depressió

Ansietat

TEPT


les arts com
a oportunitat

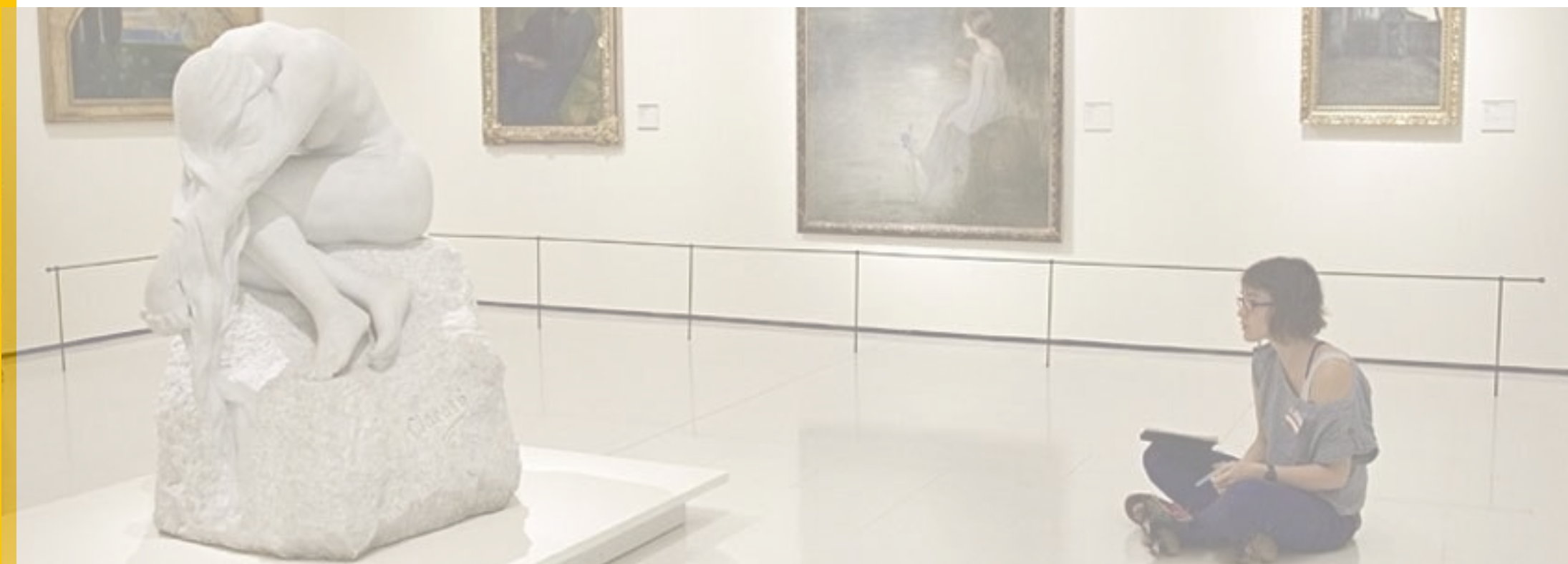


Proposta

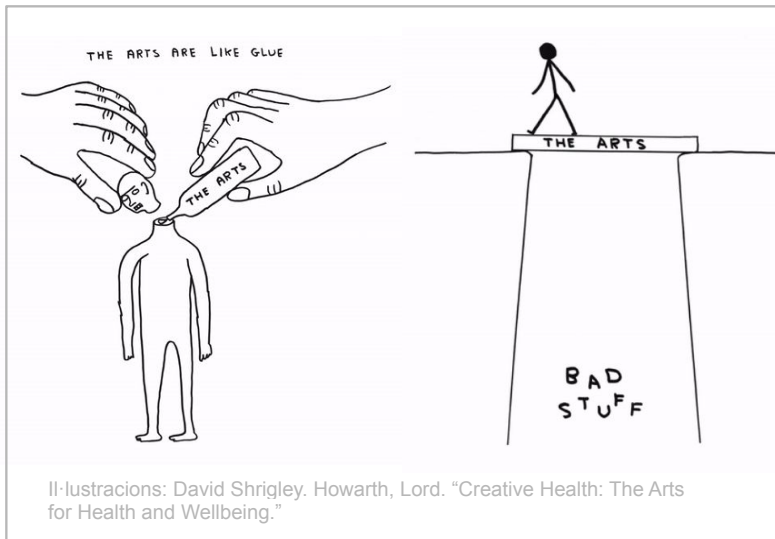


“Crear una activitat a diferents **museus** del país que **millori la salut emocional** dels **professionals sanitaris** a partir de tècniques i **recursos basats en les arts**”

L'activitat podrà realitzar-se de **forma individual i autònoma** i se centrarà en la **prevenció i gestió de l'ansietat, l'estrès i la depressió** associada a la seva **activitat professional** durant la crisi del **nou coronavirus**”



Per què les arts, per què els museus?



All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing Inquiry Report

Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing


"We firmly believe that the arts can be enlisted to assist in addressing a number of difficult and pressing policy challenges"

 World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being in the WHO European Region?

"The arts may help help people experiencing mental illness at all stages of the life-course (e.g. after trauma and abuse)"

Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.1



IASC

"Strong emphasis needs to be placed on the strength and resourcefulness of communities rather than weaknesses and vulnerabilities. The response must seek to create safe and protected environments for care and make use of existing resources and strengths."





Objectius del projecte

1

Complementar la gestió de la salut emocional dels professionals.
Amb una alternativa efectiva als programes de suport emocional formal

2

Proposar una activitat autoguiada i flexible a tot el territori.
Amb un format que maximitzi el nombre de professionals atesos

3

Avaluar integralment els resultats de la intervenció.
Per tal d'ampliar la base d'evidència de les estratègies Arts in health

4

Implicar als recursos culturals en la gestió de la salut.
Entenent els museus com actius comunitaris de salut

Objectius terapèutics

 Descoberta

 Desconnexió

 Focalització

 Associació cognitiva

 Activitat positiva



L'activitat es basa en la proposta de **diferents activitats seqüencials** sustentades en un **quadern d'artista** amb textos, pautes, consells i propostes que s'entregarà al principi de l'activitat i que tindrà **diferents utilitats** durant tot el recorregut.

Activitats i objectius



1- Descobreix

Passeja pel museu fins que t'hi sentis còmode.

Busca les diferents peces que et proposem i tria'n una.



Mapa del museu, localització de les peces i fitxa tècnica de les obres seleccionades.

Museu com espai neutral segur: espai refugi. Moment de transició espai exterior/espai interior.



Descoberta



Desconnexió

2 - Desconnecta

Observa l'obra d'art triada amb atenció. Desconnecta, concentra't, situa't, imagina't. Respira.



Pautes de relaxació, atenció plena i respiració.

Mindfulness, tècniques de visualització, atenció plena i respiració que serviran durant tota l'activitat. Focalització, control de l'atenció envers estímuls determinats.



Desconnexió



Focalització

Activitats i objectius



3 - Concentra't

Concentra't en l'objecte i escriu les emocions o els conceptes que et genera.



Escriu les paraules al quadern.



Aprofundiment en l'aquí i ara. Desviar l'atenció de la font estressora. Focalització de pensament.



Focalització



Associació cognitiva



4 - Associa

Concentra't en l'objecte i escriu el títol de les cançons o la música que hi connectaries. Si vols tataraleja-les.



Escriu les cançons o temes musicals que associes a l'objecte.



Aprofundiment en l'aquí i ara. Abstracció. Estat emocional. Associació d'emocions objecte/subjecte.



Focalització




Associació cognitiva



Activitats i objectius

5 - Dibuixa

Intenta dibuixar l'objecte que tens al davant, no et preocupar per la qualitat final, intenta-ho

 Dibuixa




Foment de la creativitat, la concentració. Relaxació, habilitats manuals. Positivitat.



-   **Focalització**
-   **Associació cognitiva** 
-   **Activitat positiva** 

6 - Escriu

Ara que coneixes l'objecte deixa anar la creativitat. Quines històries hi imagines?

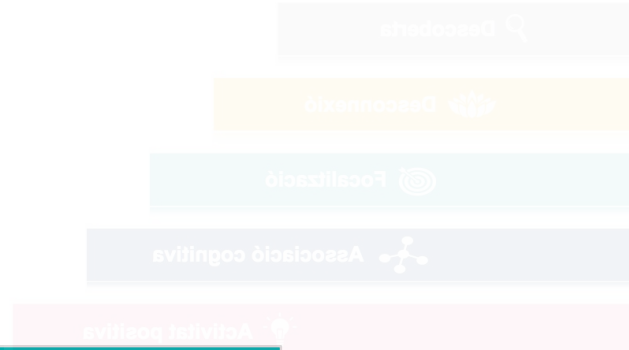
 Escriu



Creativitat, expressió, imaginació.



-   **Focalització**
-   **Associació cognitiva** 
-   **Activitat positiva** 




Activitats i objectius



7 - Crea

Estàs en un museu, i tu també pots crear una petita obra per emportar-te i recordar la visita. Posa a prova la teva habilitat i fes dues figuretes d'origami.

 Fulls de paper per la manualitat + Instruccions origami de les figures.



Habilitat manual, autoestima, imaginació, memòria, relaxació.




  **Focalització**

  **Activitat positiva** 

8 - Revisita

Torna a fer un passeig lliure pel museu, mira els objectes, ara potser t'ho mires tot plegat d'una forma diferent, no creus?

 Escriu



Tancament.



  **Descoberta**

  **Desconnexió**

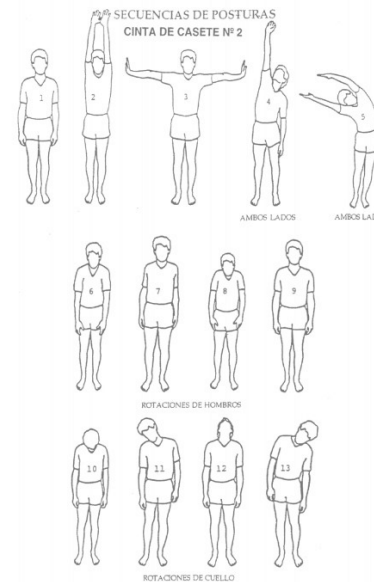
Annex. Materials additional Quadern

INTERVENTION 5: Supporting people working in the COVID-19 response

MESSAGES FOR FRONTLINE WORKERS:

- Feeling stressed is an experience that you and many of your colleagues are likely going through; in fact, it is quite normal to be feeling this way in the current situation. Workers may feel that they are not doing a good enough job, that there is a high demand on them, and additional new pressures including following strict OSH procedures.
- Stress and the feelings associated with it are by no means a reflection that you cannot do your job or that you are weak, even if you feel that way. In fact, stress can be useful. Right now, the feeling of stress may be keeping you going at your job and providing a sense of purpose. Managing your stress and psychosocial wellbeing during this time is as important as managing your physical health.
- Take care of your basic needs and employ helpful coping strategies- ensure rest and respite during work or between shifts, eat sufficient and healthy food, engage in physical activity, and stay in contact with family and friends. Avoid using unhelpful coping strategies such as tobacco, alcohol or other drugs. In the long term, these can worsen your mental and physical wellbeing.
- Some workers may unfortunately experience ostracization by their family or community due to stigma. This can make an already challenging situation far more difficult. If possible, staying connected with your loved ones through digital methods is one way to maintain contact. Turn to your colleagues, your manager or other trusted persons for social support- your colleagues may be having similar experiences to you.
- This is likely a unique and unprecedented scenario for many workers, particularly if they have not been involved in similar responses. Even so, using the strategies that you have used in the past to manage times of stress can benefit you now. The strategies to benefit feelings of stress are the same, even if the scenario is different.
- If your stress worsens and you feel overwhelmed, you are not to blame. Everyone experiences stress and copes with it differently. Ongoing and old pressures from your personal life can affect your mental wellbeing in your day

Tabla de movimientos (algunas opciones)



AUTO-CUIDADO DURANTE COVID-19



Lo más importante es que esto no tiene precedentes: está bien no estar bien

- Busca actualizaciones de información en momentos específicos durante el día una o dos veces. El flujo repentino y casi constante de noticias puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Asegúrate que la fuente de información es veraz.
- Sentir ansiedad es una experiencia que tú y muchos de tus compañeros probablemente estéis teniendo. Es normal sentirse así en la situación actual. el estrés y los sentimientos asociados con él, de ninguna manera son un reflejo de que no puedes hacer tu trabajo o de que eres débil.
- Prestar atención a tu nivel de estrés y bienestar durante este tiempo es tan importante como controlar tu salud física.
- Cuida de tus necesidades básicas y garantiza el sueño y el descanso durante el trabajo o entre turnos, come alimentos suficientes y saludables, realiza actividades físicas y mantén contacto con familiares y amigos.
- Este es un escenario sin precedentes, no intentes aprender nuevas estrategias, utiliza las que has utilizado en el pasado para controlar los momentos de estrés.
- Es probable que la situación se alargue en el tiempo, como un "maratón": mantén el ritmo.
- Ten en cuenta tus niveles de energía: debes "llenar" después de "vaciar el tanque".
- Ten en cuenta que en momentos en los que uno se siente estresado o sobrepasado puede necesitar más tiempo para pensar y entender las cosas.
- Ten cuidado con el lenguaje catastrofista que podría asustar a tus compañeros.
- Evita usar estrategias de afrontamiento poco útiles como el tabaco, el alcohol u otras drogas.
- Desafortunadamente, algunos trabajadores pueden experimentar la evitación de su familia o comunidad debido al estigma o al miedo. Si es posible, mantente conectado con tus seres queridos, incluso a través de métodos digitales. Dirígete a tus compañeros o al responsable de tu equipo para obtener apoyo: tus compañeros pueden estar teniendo experiencias similares a las tuyas.



Avaluació

Avaluació SM del programa

- Grau d'assoliment dels objectius
- Satisfacció amb la intervenció de *stakeholders* principals (quantitatiu i qualitatiu)
- Sostenibilitat de la intervenció

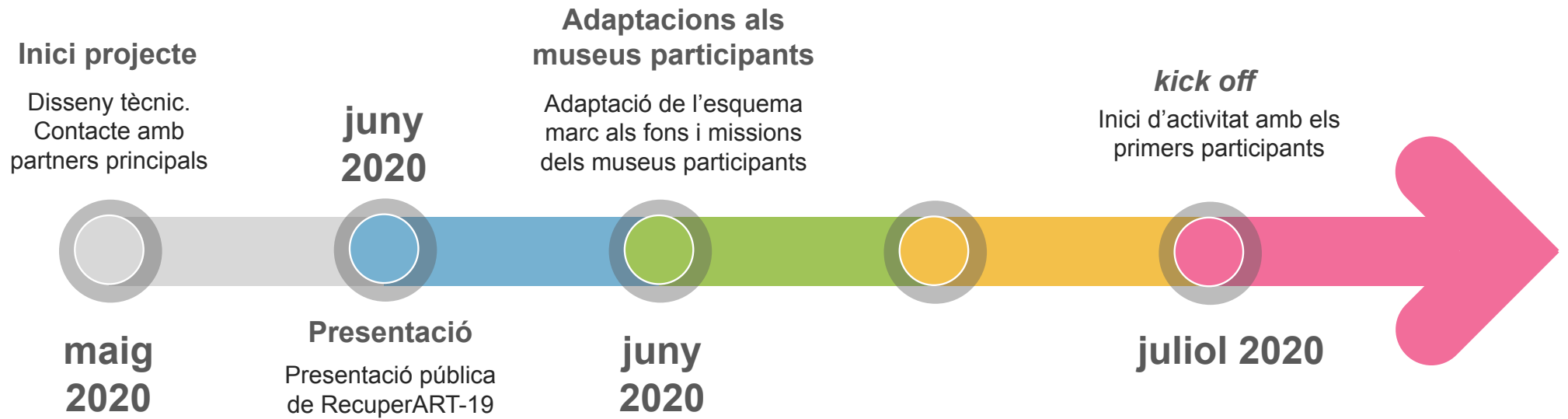
Avaluació del participant (SM)

- **PHQ-9** (Patient Health Questionnaire) - Abans activitat
- **GAD-7** (General Anxiety Disorder) - Abans activitat
- **Escala Likert 10** - Abans i després activitat
- Voluntat de repetir l'activitat a altres museus
- Recomanació de l'activitat a altres col·legues

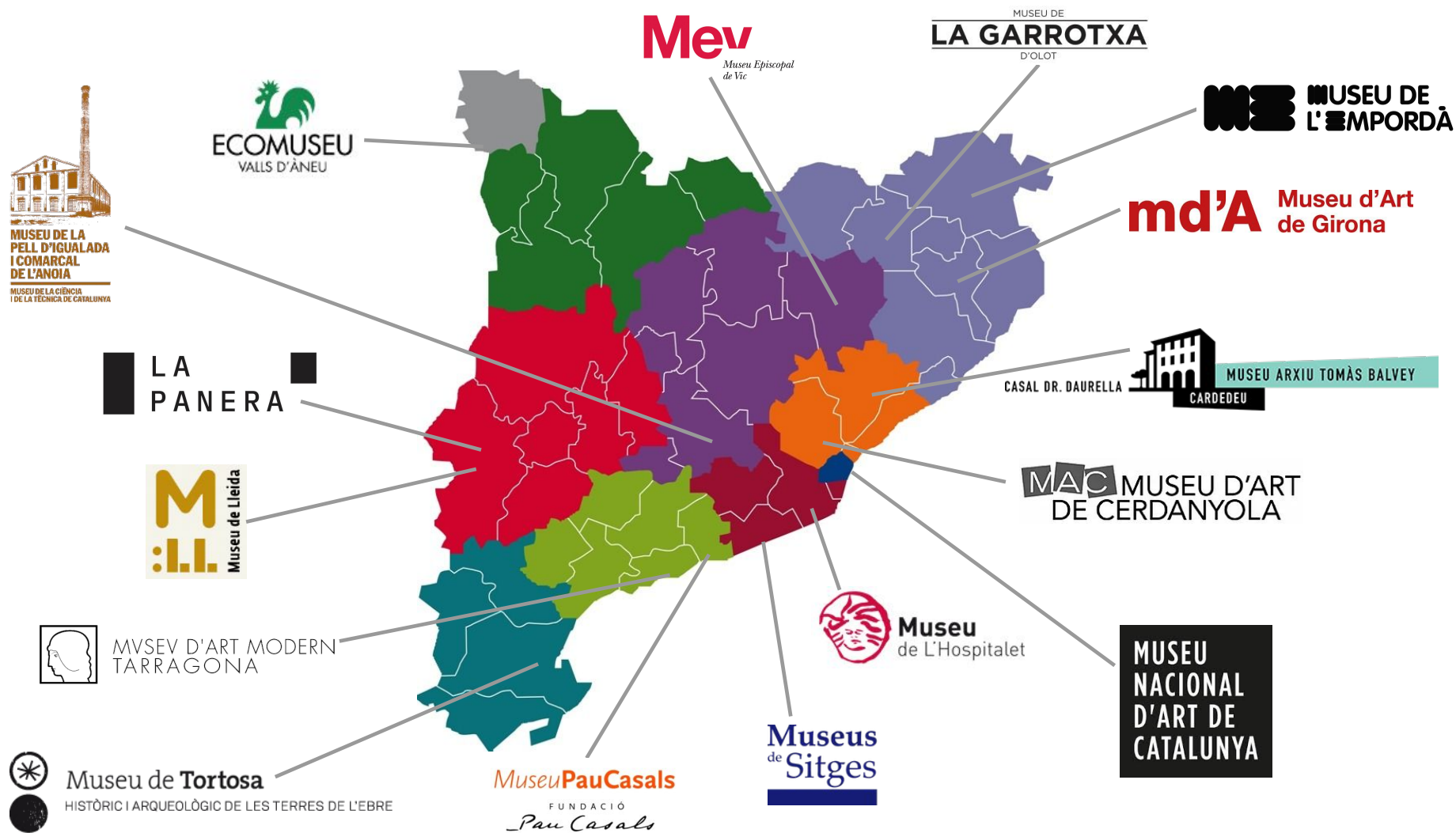




Calendari



Centres i museus participants (fase 1)



Per als professionals sanitaris:

Tota la informació del programa a www.recuperart-19.org



**activitat
gratuïta**

Entrada gratuïta
només ensenyant
la ID professional a
cada museu



**100% anònim
i confidencial**

No es demanarà
cap dada personal
ni es mantindrà un
registre d'usuaris



**sense reserva
prèvia**

No caldrà fer
reserva, només
consultar horaris
dels museus



**museus a tot
el territori**

Museus a totes les
regions sanitàries.
L'activitat es pot
repetir

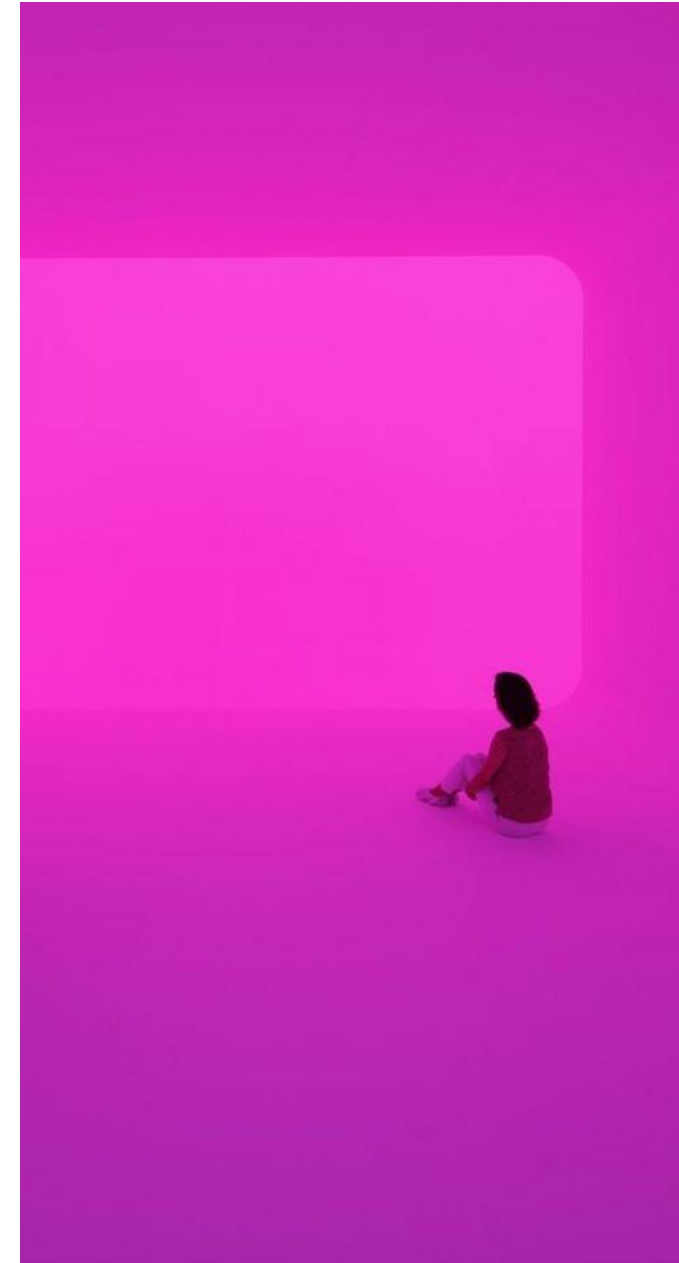
Requeriments als centres participants

Abans de l'activitat:

- Preseleccionar un mínim de 3 i un màxim de 5 obres del fons permanent
- Elaborar una breu fitxa de les obres seleccionades (es proporcionarà model gràfic comú)
- Les obres hauran de ser diferents entre sí (tema, tècnica, etc.)
- Les obres hauran d'estar allunyades entre sí per tal de promoure el moviment pel museu
- Les obres hauran d'estar en un espai tranquil que permetin la calma i la introspecció

Durant l'activitat:

- Facilitar l'entrada de forma gratuïta als professionals sanitaris participants
- Entregar als participants un plànol del museu, la fitxa de les obres seleccionades i la llibreta de l'activitat + un bolígraf + una bossa de tela (proporcionat prèviament sense cost).
- (Si se'n disposa i és segur proporcionar-los) oferir tamborets portàtils, coixins, etc.





Bibliografia

Admunson, G.J.G. i Taylor, S. (2020). How health anxiety influences response to viral outbreaks like COVID-19: What all decision makers, health authorities, and healthcare professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 71. doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211

Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet*. February 7, 2020 doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3

Benjamin Y.Q. Tan, MD, Nicholas W.S. Chew, MD, Grace K.H. Lee, MD, Mingxue Jing, MD, Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Health Care Workers in Singapore doi.org/10.7326/M20-1083

Kushal, A., Gupta, Sh., Mehta, M., Singh, M. (2018). Study of Stress among Health Care Professionals: A Systemic Review. *International Journal of Research Foundation of Hospital & Healthcare Administration*, 6. doi: 10.5005/jp-journals-10035-1084

Jianbo Lai, MSc; Simeng Ma, MSc; et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019, *JAMA Network Open*. 2020;3(3):e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976

Pfefferbaum, B., North, C.S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*. Recuperat el 22 d'abril 2020 /doi/full/10.1056/NEJMp2008017

Tan, Benjamin Y Q et al. "Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Health Care Workers in Singapore." *Annals of internal medicine*, M20-1083. 6 Apr. 2020, doi:10.7326/M20-1083

Lai J, Ma S, Wang Y, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open*. 2020;3(3):e203976. (2020) doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976

Romero, Carolina-S, et al. "COVID-19 Psychological Impact in 3109 Healthcare Workers in Spain: The PSIMCOV Group." *Psychological Medicine*, 2020, pp. 1–14., doi:10.1017/S0033291720001671.

Tsamakis K, Rizos E, J Manolis A, et al. COVID-19 pandemic and its impact on mental health of healthcare professionals. *Exp Ther Med*. (2020) doi:10.3892/etm.2020.8646

All-Party Parliamentary Group on Arts Health and Wellbeing (2017) *Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing - Second Edition*

Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (2020) *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak*

Salut/Institut
Català de la Salut

