

I JORNADAS BUENAS PRÁCTICAS en SALUD MENTAL
Subdirección General Salud Mental

GRUPO DE AUTOAYUDA EN TRASTORNO BIPOLAR



CSM INFANTE - ÁREA VII - MURCIA

Dra. Bernal Canales, Psiquiatra

Dña. Isabel Illán, Enfermera de Salud Mental

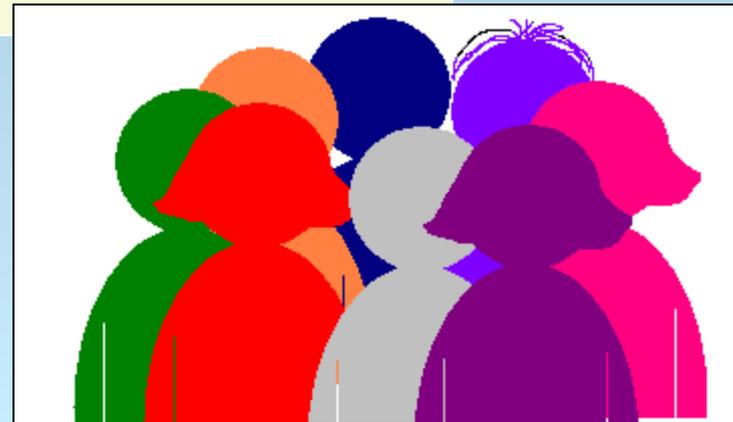
Dña. M^a Ángeles Ortiz, Enfermera de Salud Mental

4-11-2014

1. INTRODUCCION.

¿Cómo surgió el grupo?

- En el año 2011 se inician en el CSM Infante los grupos de **psicoeducación** para pacientes con **Trastorno Bipolar**.
- Hasta el día de hoy, se han realizado un total de **5 grupos** de 6 meses de duración cada uno, con una frecuencia semanal.
- Se incluyen unos **15 pacientes** por grupo, de los que suelen acabar una media de **8 pacientes**.

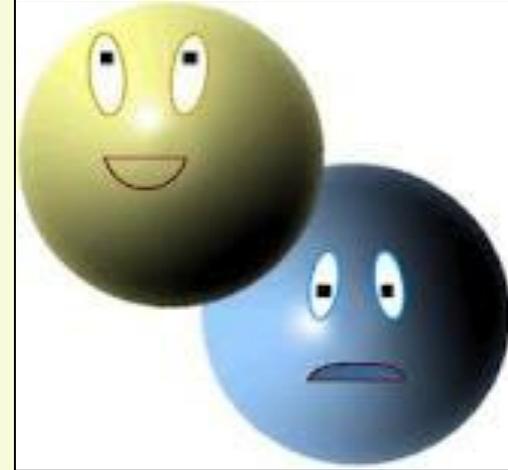


- Al finalizar el segundo grupo psicoeducativo, surge por parte de los pacientes la petición de **continuidad**.
- Se crea un grupo **abierto** al que se van incorporando aquellos que voluntariamente deciden asistir cuando finalizan la psicoeducación.



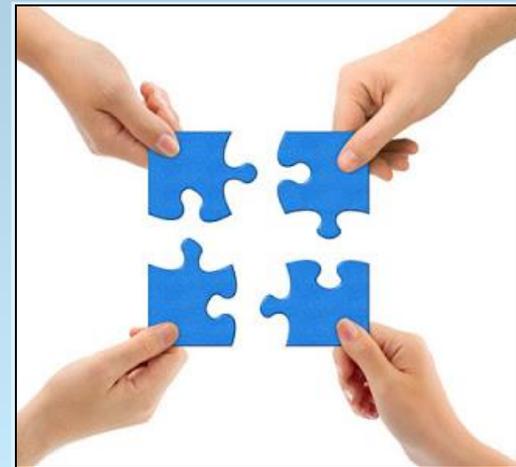
2. DESARROLLO.

- **POBLACIÓN DIANA:** Paciente con T. Bipolar del área del CSM Infante que han realizado previamente el grupo de psicoeducación.
- El grupo es impartido por psiquiatra y enfermeras especialistas en salud mental.
- Con sesiones mensuales, de hora y media de duración.
- En la actualidad asisten **14 pacientes** pertenecientes a los 4 últimos grupos psicoeducativos.



Contenido de las sesiones:

- Recordar medidas de prevención de recaídas.
- Apoyo y contención individual en caso de descompensación dentro del grupo.
- Resolución de problemas.
- Incidir en temas de autocuidados aprendidos.
- Temas abiertos y actividades a criterio de los propios pacientes (elaboración y publicación de un libro de recetas de cocina, celebración de fiestas de Navidad, Semana Santa ...)



Creación de un libro de recetas de cocina.



- Paralelamente se establecieron relaciones informales entre ellos que quisieron seguir fomentando.
- Surge así, una iniciativa espontánea con encuentros lúdicos fuera del ámbito sanitario.



A VECES
TIENES
QUE
LEVANTARTE
TÚ MISMO
Y
CONTINUAR...

- **No se definen como una asociación sino como un grupo de personas que a través de una enfermedad han compartido experiencias y con las que quieren seguir avanzando.**



- **Se ayudan y apoyan cuando detectan un empeoramiento de uno de ellos: acuden a su casa, se comunican y quedan para animar a esta persona e incluso lo acompañan a su psiquiatra de referencia.**

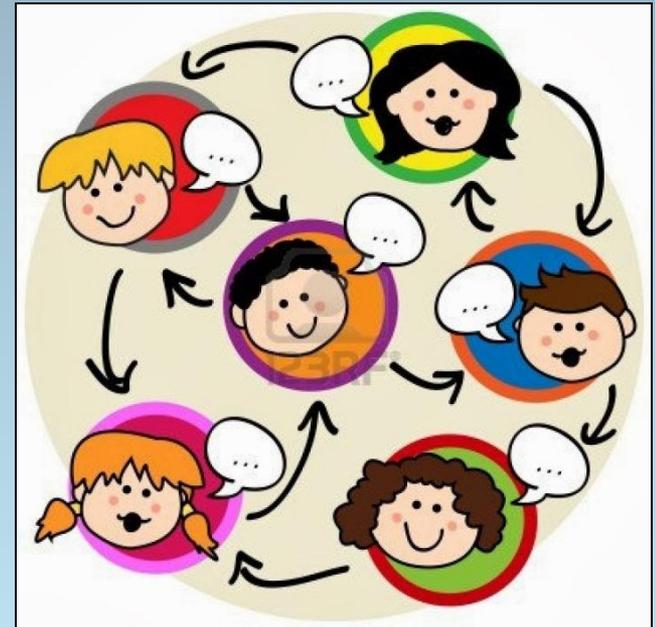


Es algo propio ellos y el personal sanitario no interviene.

Actividades que realizan:

Entre las actividades que realizan fuera del CSM:

- Caminar semanalmente
- Merienda en común
- Comunicación mantenida por teléfono, whassap, facebook.
- Excursiones y barbacoas
- Reuniones en sus casas particulares



3. CONCLUSIONES.

- **Experiencia positiva.**
- **Mayor conciencia de enfermedad e implicación en su ttº y apoyados por pacientes expertos.**
- **En la mayoría de los pacientes disminuye el nº de ingresos y atención en urgencias al tener más posibilidades de detección precoz y apoyo.**
Sólo 2 pacientes han requerido ingreso.
- **Se sienten parte de un grupo de amigos y no únicamente de pacientes.**



**¡Gracias por vuestra
atención!**