



Entrevista a Rosa Calleja y Juan Enrique López

Lo primero que me gustaría pedir es que hicieses una pequeña presentación sobre vosotros y vuestra trayectoria profesional.

Me llamo Rosa Calleja y soy auxiliar en el hospital de día de Las Arenas, donde atendemos pacientes con trastorno mental grave. Mi principal función es observar, cuidar, acompañar al paciente e intentar establecer una relación de confianza para detectar y transmitir al resto del equipo información relevante sobre su estado. También, junto al resto del equipo, organizamos diferentes actividades orientadas a favorecer su recuperación e integración. En muchas de estas actividades actúo como dinamizadora, ayudando a los usuarios a superar dificultades, haciendo, por así decirlo, de modelo al que seguir.

Soy Juan, auxiliar de enfermería y actualmente formo parte del equipo de profesionales que trabajamos en el hospital de día de Erandio. Las funciones que realizo son: la acogida de los usuarios y su registro en las herramientas informáticas corporativas, preparación y participación en actividades cognitivas y deportivas, observación de su estado para luego poder valorarlo en el equipo y acompañamiento de los usuarios en las actividades diarias que lo requieran.

¿Cómo os surge la idea de elaborar un vídeo para los usuarios de un hospital de día?

Rosa: En nuestro centro, la promoción de la actividad física es una de las iniciativas que siempre hemos realizado, sobre todo, teniendo en cuenta que muchos de nuestros pacientes tienden a la inactividad y por consiguiente suelen tener sobrepeso; por eso, fomentamos el ejercicio en el centro y también al aire libre (caminar, ir al polideportivo...). Siempre hemos tenido una tabla de



estiramientos para comenzar el día, pero cuando nuestro hospital se comprometió con las guías BPSO revisamos como actuábamos, dándonos cuenta de que habíamos caído en una especie de rutina y por lo tanto, teníamos que darle una vuelta incorporando nuevos ejercicios de estiramientos. Para ello, recogimos información de otras iniciativas, como por ejemplo la que habían elaborado en el Hospital Zamudio y que conocimos a través de un poster. Con toda esta información elaboramos nuestra propia tabla de ejercicios. La principal diferencia con respecto a la que usábamos anteriormente, es que la nueva tabla se realiza mayoritariamente sentados. Lo de elaborar un vídeo surgió después de que llevásemos tiempo utilizando, de vez en cuando, tutoriales de YouTube para hacer manualidades, coreografías, etc. Nos dimos cuenta que hacer la tabla de ejercicios en vídeos nos facilitaba las cosas, sobre todo por ser más visual y atrayente para ellos.



Juan: La idea de realizar el vídeo surgió como consecuencia de observar los problemas que nuestros usuarios tenían con el funcionamiento de los teléfonos inteligentes (Smartphone); por ejemplo, incidencias con la conexión de datos, desaparición de las App instaladas, etc. Estas dificultades les generaban cierta ansiedad; por eso, comenzamos impartiendo de manera presencial unos conocimientos básicos sobre el dispositivo, y de paso, se les enseñó a realizar chats y video llamadas a través de WhatsApp. Lo que pretendemos con el uso del formato vídeo es poder ofrecer a otros usuarios la posibilidad de conocer y mejorar el uso de este tipo de tecnologías.

Lmentala: 91. zk.- 2021eko apirila / Nº 91. - Abril 2021

¿Cómo creéis que este formato enriquece la comunicación con los usuarios?

Rosa: La principal ventaja que nosotros hemos observado es que el usuario al ver los ejercicios en la pantalla, presta mucha más atención, lo que redundo en una mejora de su ejecución. Es como si la pantalla ejerciera un poder de atracción que de otra manera no se logra.

Juan: Hemos comprobado que todo lo audiovisual tiene como efecto una atención mucho mayor, generándoles más interés; por ejemplo, leer las noticias en un periódico digital complementadas con vídeos, resulta mucho más amena y redundo en un resultado más positivo.

Durante la pandemia ¿cómo ha sido la relación con los usuarios de los hospitales de día?

Rosa: Nuestra relación con los usuarios ha sido complicada, me imagino que como en todos los sitios. Cuando se confinó, lo primero que se hizo fue analizar como poder garantizar la asistencia. En el caso de unos pocos pacientes, que viven cerca del centro y por su especial situación, siguieron viniendo con un horario muy restringido; con el resto, no nos quedó otra opción que hacerlo mediante llamadas telefónicas. Para ello, todos los días teníamos programado como íbamos a realizar esas llamadas y también elaboramos una serie de cuestiones a preguntar para valorar su estado.

Algunas de las actividades, que en situación normal hacíamos en el centro, se las indicábamos a través de WhatsApp. Por otra parte, la Fundación Athletic que colabora con la RSMB, nos envió algunos vídeos y tablas de ejercicios que se los trasmitíamos a nuestros usuarios. El tiempo de confinamiento fue duro y aunque en ese momento no se nos ocurrió, posteriormente si hemos probado la videoconferencia a través de WhatsApp, animándoles a que entre ellos también las realicen. Hemos observado que a través de la



videoconferencia se transmite una información visual muy importante para conocer el estado real de los usuarios.

Juan: Durante el confinamiento, cuando los usuarios no podían acercarse al centro, tan sólo teníamos la vía telefónica para comunicarnos con ellos. Con un grupo de usuarios se pudieron hacer videoconferencias a nivel individual, posteriormente, y gracias al apoyo de monitores de pisos, auxiliares de ayuda domiciliaria y a familiares, también se pudieron realizar videoconferencias grupales.

Esos momentos fueron los más especiales que hemos vivido los profesionales y los usuarios, obligándonos a buscar alternativas de comunicación, como por ejemplo a través de WhatsApp. Esta herramienta nos facilitó establecer comunicación con algunos usuarios que eran reacios a cogernos las llamadas telefónicas. A través de mensajes de WhatsApp logramos romper su silencio y que nos transmitiesen una información importante para poder valorar su situación.

Con el mismo grupo con el que se realizaron las videoconferencias, se les envió actividades cognitivas vía WhatsApp, revistas, comics, además de información y recomendaciones tanto a los usuarios como a sus familias para evitar un posible contagio por COVID-19.

Ahora hemos tenido que readaptar el hospital de día a los aforos que nos permite el local que tenemos, hemos creado cuadernos de actividades para que los realicen en sus casas e intentamos pasar la mayor parte del tiempo posible en el exterior para minimizar los riesgos y potenciar la actividad en un colectivo que, generalmente, tiende al sedentarismo.



¿Qué otras iniciativas relacionadas con la tecnología y los medios audiovisuales creéis que es factible poner en marcha?

Rosa: A través del móvil, que es lo que ellos tienen más disponible, estamos intentando que realicen sudokus, crucigramas, etc. juegos de atención. Buscamos que poco a poco entren en este tipo de juegos. También les impulsamos a que utilicen App útiles, por ejemplo: un podómetro para que ellos controlen el nivel de actividad física que realizan, la App de Osakidetza para que puedan gestionar sus citas con el médico o enfermera de atención primaria, etc. Antes de la pandemia teníamos un grupo que acudía regularmente al KZGune de Getxo para formarse en el uso del ordenador, Internet, etc. y ahora tenemos intención de retomarlo, pues creemos que es importante para su integración en la Sociedad el conocimiento de las nuevas tecnologías.

Juan: Está más o menos claro que tenemos que explorar que posibilidades nos ofrecen las nuevas tecnologías y los medios audiovisuales para aprovecharlo en beneficio mutuo. Imagino que en un futuro próximo podremos generar otras actividades cognitivas y la tecnología estará presente en muchas de ellas, ayudándonos a lograr los objetivos planteados para los usuarios tanto a nivel individual como colectivo.



Desde la Redacción de Lmentala y en nombre de todos los compañeros de la RSMB, solo nos queda agradecer a ambos la oportunidad que nos habéis ofrecido para conocer estas dos interesantes iniciativas orientadas a nuestros usuarios de los hospitales de día de la Red de Salud Mental de Bizkaia.