

EIXE 2 | A Recuperación como meta

## FIARES: INTERVENCIÓN FAMILIAR EN SAÚDE MENTAL

### Entidade executante

Asociación Xaruma (<https://xaruma.org/>)

### Ámbito territorial

O programa desenvólvese nos concellos de Vigo, Baiona e Santiago de Compostela

### Persoas destinatarias

Persoas que padecen un trastorno mental crónico:

- Presentan trastornos psicóticos e/ou afectivos.
- Configuran un grupo mixto, con idades comprendidas entre 18 e os 65 anos, con moi diverso nivel sociocultural/educativo.
- Todos/as toman medicación diariamente prescrita por un médico psiquiatra (neurolépticos, ansiolíticos, antidepressivos hipnóticos, etc) para o control da sintomatoloxía.
- Todos teñen un grao de minusvalía superior ao 33 % e a maioría teñen 65%.
- Todos/as teñen asignado un psiquiatra de referencia que segue a súa evolución clínica dende: Unidades de saúde mental de Vigo, Unidades de Agudos de Vigo e dende a Unidade de Rehabilitación Psiquiátrica Hospitalaria.
- A maioría depende para a súa atención do coidado da súa familia ou dunha terceira persoa.

No 2020 atendéronse 2.978 persoas.

### Obxectivos

**Xeral:** Promover actividades centradas na persoa para reducir a sobrecarga da persoa coidadora agravada polo impacto da pandemia pola COVID-19.

#### Específicos:

- Formar a familias coidadoras en autoestima, autocoidado e actuación conxunta, evitando sentimentos negativos e potenciando o valor individual.
- Ofrecer apoio emocional ás familias coidadoras e demais membros achegados para reducir a sobrecarga da persoa coidadora.

EIXE 2 | A Recuperación como meta

Plan de Saúde Mental de Galicia poscovid-19

- Crear espazos de escoita e conciencia emocional nos que compartir e servirse de apoio.
- Ofrecer formación e apoio tecnolóxico para romper coa exclusión pola brecha dixital.
- Promover o adestramento cognitivo para reforzar a autonomía na realización das rutinas cotiás e retardar o proceso do deterioro cerebral.

### Metodoloxía

**Espazo Nós mesmos:** Principalmente para mulleres. Exercicios persoais para o autoconñecemento e os autocoidados, incrementando deste xeito a autoestima e o autoconcepto. Coa colaboración de Radio Maruxa

**Espazo Adestra a túa mente:** Realización de exercicios, para mellorar o rendemento e a eficacia no funcionamento das capacidades cognitivas e, por conseguinte, reforzase a autonomía na realización das rutinas cotiás

**Espazo Novas tecnoloxías:** Espazo creado para traballar e potenciar as destrezas e habilidades relacionadas coas novas tecnoloxías.

**Espazo en familia:** Espazo dedicado á intervención con familias de persoas con problemática de saúde mental.

#### Atención individualizada e acompañamentos:

**Traballando dende casa:** Materiais variados de estimulación cognitiva pensados en traballar a atención, a memoria, a percepción, a linguaxe, funcións executivas ou funcións visoespaciais, entre outras. Constan de 30 actividades pensadas para facer unha por día e creando rutina de traballo cognitivo.