

## SERVICIOS:

### 1. INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO

Estamos ubicados en c/ San Roque 42 (antiguo hospital), Villarcayo. Si lo prefieres puedes contactar con nosotros/as en 647.994.085 o en la dirección de correo [merindades@saludmentalburgos.org](mailto:merindades@saludmentalburgos.org) , en horario de Lunes a Viernes (09.00-14.00h) y tardes con cita previa.

Este servicio ofrece información, orientación y asesoramiento a personas con problemas de salud mental y familiares que viven en la comarca de Las Merindades. Promueve organizar a nivel local una red coordinada de servicios, recursos y profesionales para apoyar en la cobertura de necesidades específicas de la zona.

Este programa pretende atender en primer lugar la demanda de información que tienen en su primer contacto con la asociación, ofreciendo información relativa a prestaciones, derechos y servicios presentes en la comunidad rural en torno a la salud mental. Dicha actuación exige la planificación, organización y coordinación de un abanico de servicios de rehabilitación y soporte social.

Un enfoque integrado en la atención en salud mental que tenga en cuenta los tres niveles de prevención, atención y rehabilitación desde un modelo de atención multidimensional.

Los objetivos que se pretende alcanzar a través de las diferentes actuaciones son los de:

1. Informar, asesorar y orienta a personas con problemas de salud mental, familiares y población en general.
2. Detectar las necesidades específicas que se dan en personas con problemas de salud mental dentro del medio rural
3. Desarrollar una red de coordinación con los diferentes agentes sociales de la zona, posibilitando el acercamiento de recursos a territorios en riesgo de despoblamiento
4. Fortalecer, ampliar y extender los recursos específicos de la zona
5. Favorecer el mantenimiento en el entorno comunitario de las personas con problemas de salud mental en las mejores condiciones posibles de normalización, integración y calidad de vida, potenciando para ello su integración social en su entorno.
6. Fomentar la autogestión y empoderamiento de personas con problemas de salud mental en el entorno rural, promoviendo estrategias personales y recursos de afrontamiento
8. Sensibilizar a la población presente en el ámbito rural sobre los problemas de salud mental, así como prevenir aparición de problemas de salud mental en el medio rural
9. Evitar la marginalización, institucionalización de aquellos que viven en la comunidad rural, dando cobertura a la demanda pública no atendida en el medio rural

## 2. SENSIBILIZACIÓN COMUNITARIA

La prevención primaria, es decir, la educación en conocimientos, actitudes y prácticas propios de este colectivo en la comunidad rural es un aspecto muy relevante, especialmente para gente joven, con el fin de evitar y/o detectar precozmente la aparición de problemas de salud mental.

La sensibilización es una de las actividades fundamentales, se realizan actuaciones en centros educativos, ayuntamientos y campañas de sensibilización que ofrezcan al entorno comunitario información clara, sencilla, veraz y libre de prejuicios en torno a la salud mental.

Los objetivos que se pretenden alcanzar son:

1. Mejorar el nivel de conocimiento de la salud mental
2. Prevenir la aparición de problemas de salud mental
3. Difundir actividades que realiza la asociación en la comarca
4. Informar sobre la realidad de las personas con problemas de salud mental en ámbito rural
5. Intentar producir un cambio en la imagen social que existe sobre las personas con problemas de salud mental

## 3. ATENCIÓN FAMILIAR

Estamos ubicados en c/ San Roque 42 (antiguo hospital), Villarcayo. Si lo prefieres puedes contactar con nosotros/as en 647.994.085 o en la dirección de correo [centromerindades@saludmentalburgos.org](mailto:centromerindades@saludmentalburgos.org), en horario de Lunes a Viernes (09.00-14.00h) y tardes con cita previa.

Este servicio ofrece a las familias de personas con problemas de salud mental orientación, ayuda práctica, apoyo emocional, respiros, grupos de psico-educación familiar... y es que, las familias constituyen el principal recurso de cuidado y soporte comunitario de las personas con trastorno mental grave y prolongado.

Sin embargo, la convivencia con el familiar enfermo puede suponer dificultades y conflictos, es por ello, que las familias deben ser apoyadas y cuidadas (es necesario “cuidar a los que cuidan”), necesitan información, aprendizaje de cómo convivir y comunicarse en mejores condiciones con su familiar, asesoramiento y apoyo para entender la problemática de su familiar enfermo mental y contar con estrategias y recursos para manejar y mejorar la convivencia y para ser agentes activos de la recuperación de su familiar enfermo. Así mismo necesitan ayuda y apoyo para mejorar la calidad de vida de la propia familia.

Este servicio surge de la necesidad de las familias de aprender más acerca del trastorno mental y su curso, así como la mejor forma de actuar. Se realiza una atención individualizada con las familias con los siguientes objetivos:

### OBJETIVOS

- Formar a la familia como principal agente rehabilitador.

- Crear un espacio de comunicación, donde las personas vean satisfechas sus cuestiones.
- Concienciar sobre el gran potencial existente en la persona con problemas de salud mental y mejorar su calidad de vida.
- Aliviar el sufrimiento de las familias ofreciéndoles habilidades para comunicarse con su familiar enfermo y mejorar sus relaciones.
- Aceptar la enfermedad y prevenir las recaídas.
- Reducir la carga familiar y la emoción expresada.
- Informar sobre los principales recursos sociales y de salud.
- Favorecer el conocimiento de otros familiares de personas con problemas de salud mental que colaboren en disminuir la angustia de las familias y hacer que se sientan acompañados y comprendidos.

#### GRUPO DE PSICOEDUCACIÓN FAMILIAR

Las reuniones se realizarán mensualmente y van dirigidas a familiares , cuidadores/as y amigos/as de personas con problemas de salud mental.

#### 4. VIVIENDAS SUPERVISADAS

El recurso residencial abrió sus puertas a principios del 2011 en la localidad de Medina de Pomar, pero en la actualidad y fruto de la mejora que PROSAME ha querido implantar en tal vivienda, ahora se encuentra situada en la localidad de Villarcayo.

Las viviendas están en un entorno normalizado y comunitario, con la intención de que las personas usuarias de este piso puedan acceder a los recursos básicos de la localidad (centro salud, centro de especialidades, ayuntamiento, biblioteca, telecentro, centro de día y oficinas de PROSAME...), así como a diversos espacios en los que desarrollar su vida cotidiana en una comunidad.

Las viviendas supervisadas son mixtas y cuentan con una totalidad de 6 plazas. Cada una se compone de tres habitaciones individuales. Las viviendas están equipadas con todos los servicios básicos presentes en cualquier casa, así como de calefacción.

Objetivos del servicio:

1. Generar un recurso residencial, en el que se proporciona el alojamiento, manutención y cuidados básicos.
2. Mejorar la calidad de vida, autonomía personal y la integración comunitaria de las personas con problemas de salud mental.
3. Proporcionar un apoyo y un acompañamiento a personas con problemas de salud mental grave en su vida cotidiana.
4. Potenciar el seguimiento al tratamiento psiquiátrico y a su auto- administración de la medicación.
5. Prevenir procesos de abandono, deterioro o exclusión social.
6. Adquisición y mejora de las capacidades que contribuyan al mantenimiento en la comunidad en las óptimas condiciones de normalización, integración y calidad de vida.

7. Aceptación y asunción de responsabilidades.
8. Mejora del conocimiento del entorno y aumento de las capacidades del individuo para el manejo de recursos socio comunitario.
9. Aprendizaje de habilidades básicas de la vida diaria y puesta en práctica de la organización doméstica. (planificación de compras, cocina básica,)
10. Aprendizaje de habilidades instrumentales.
11. Autonomía en la preparación y administración del tratamiento farmacológico.

## 5. CENTRO DE DÍA

Estamos ubicados en c/ San Roque 42 (antiguo hospital), Villarcayo. Si lo prefieres puedes contactar con nosotros/as en 647.994.085 o en la dirección de correo [centromerindades@saludmentalburgos.org](mailto:centromerindades@saludmentalburgos.org) , en horario de Lunes a Viernes (09.00-14.00h) y tardes con cita previa.

Es un servicio especializado destinado a proporcionar a personas con problemas de salud mental un desarrollo personal y social. Tiene como principal finalidad aumentar el nivel de autonomía, auto-cuidado y manejo en el entorno personal, familiar y social.

Se trabajan actividades de habilidades sociales, habilidades básicas de la vida diaria, rehabilitación cognitiva, manejo del estrés, taller de cocina... todo dentro de un marco de convivencia, apoyo y respeto.

Objetivos:

- Mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental, aumentando su nivel de autonomía, auto cuidado y funcionamiento social y personal.
- Adquirir las habilidades de la vida diaria necesarias para un mayor desenvolvimiento y autonomía en su entorno personal y social.
- Aprender las habilidades sociales necesarias para poder interactuar mejor en su entorno de forma satisfactoria.
- Dotar de estrategias necesarias para un mejor afrontamiento de las situaciones que puedan generar estrés.
- En cuanto a la adquisición de habilidades de la vida diaria, y con el objetivo de que alcancen la máxima autonomía posible, un día por semana realizamos un taller de cocina en el piso supervisado.

## 6. ASISTENCIA PERSONAL

El Asistente Personal es un profesional cualificado que da soporte y apoyo a la persona con discapacidad para desarrollar su proyecto de vida y que por diferentes motivos no puede realizar por sí mismo.

Se persigue el disfrute de su autonomía, fomentando la recuperación personal y promoviendo la consecución de la integración social. Herramienta fundamental para garantizar el derecho y la voluntad de las personas a una vida independiente, según sus intereses y prioridades.

Las tareas de un Asistente Personal son múltiples y vienen definidas por la persona que demanda sus servicios y pactadas por ambas partes. Se puede identificar distintas tareas en diversas áreas:

Personales: higiene, alimentación, medicación...

Hogar: limpieza y orden, uso de electrodomésticos, animales...

Acompañamiento: citas médicas, organización de viajes, ocio...

Tareas de coordinación: planificación diaria y toma de decisiones

## 7. ITINERARIOS PERSONALIZADOS DE INSERCIÓN SOCIOLABORAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Desde la delegación de Merindades, también apostamos por el empleo, fundamental para la rehabilitación de las personas que sufren cualquier tipo de problema psicológico y /o social, de larga duración.

El objetivo principal del programa es promover la integración y luchar contra cualquier forma de discriminación favoreciendo así la inserción socio laboral de personas con discapacidad.

Nuestro programa de inserción socio laboral consiste en la participación de una Bolsa de empleo específica para personas con discapacidad reconocida, igual o superior al 33%.

Los/las técnicos/as del programa llevan a cabo una labor de asesoramiento y orientación entre las personas candidatas, así como un contacto con empresas y Centros Especiales de Empleo.

- Ofrecemos u seguimiento individualizado con acompañamiento, orientación y asesoramiento en temas de búsqueda de empleo y/o formación.
- Realizamos prospección con empresas, adaptada a las necesidades y demandas de los candidatos/as.
- Gestión de ofertas de empleo, derivación y selección de perfiles para las empresas.

Estamos ubicados en c/ San Roque 42 (antiguo hospital), Villarcayo. Si lo prefieres puedes contactar con nosotros/as en 656.532.011 o en la dirección de correo [empleomerindades@saludmentalburgos.org](mailto:empleomerindades@saludmentalburgos.org) , en horario de Lunes a Viernes (09.00-14.00h) y tardes con cita previa.

## 6. TRANSPORTE RURAL

Debido a los problemas de comunicación que el medio rural presenta, existe un servicio de transporte para que los usuarios puedan participar en todos los programas y servicios de la entidad.