

Contidos:

- *Día Mundial da Saúde Mental 2012*
- *Afaes “dá voz” ás persoas que padecen algunha enfermidade mental*
- *Lecer e actividade física en Afaes*

10 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

AFAES PORTA NOVA celebra o Día Mundial da Saúde Mental cunhas Xornadas de portas abertas os días 8,9,10 e 11 de outubro, un ciclo de cine fórum e unha marcha polos arredores.

- “O mellor investimento, a túa saúde mental” é o lema que escolleron as asociacións de persoas con enfermidade mental e familiares reunidas en FEAFES.
- Os recortes das distintas administracións públicas e organizacións están prexudicando gravemente a atención que reciben miles de persoas con problemas de saúde mental e as súas familias.

AFAES PORTA NOVA quere celebrar un ano máis o **Día Mundial da Saúde Mental** que se celebra en máis de 100 países o **10 de Outubro** cunhas xornadas de portas abertas á comunidade os días 8,9,10 e 11 de outubro. A

finalidade destas xornadas é achegar os servizos da entidade a calquera persoa interesada pola problemática da saúde mental a través do contacto directo coas actividades e talleres que se realizan no día a día. Durante estes días darase información sobre AFAES Porta Nova e realizarase unha exposición dos produtos elaborados nos distintos talleres ocupacionais.

Tamén se vai a tratar a temática da saúde mental mediante a realización dun ciclo de cineforum para os usuarios.

Finalmente e para recordar que unha parte moi importante do tratamento de calquera persoa con enfermidade mental é a realización de actividade física polos seus múltiples beneficios (mellora da forma física, do estado de ánimo e da socialización) está previsto realizar unha andaina na que participarán usuarios e profesio-

nais.

Este ano o movemento FEAFES, que reúne a 287 asociacións de persoas con enfermidade mental e familiares, escolleu como lema “O mellor investimento, a túa saúde mental”. Con este lema preténdese chamar a atención tanto ás Administracións Públicas como á sociedade da necesidade de dedicar os **recursos necesarios** para coidar este **aspecto básico da saúde**.

Para AFAES PORTA NOVA, o investimento en **recursos de atención en saúde mental é un dereito básico** da cidadanía, ao que non se pode renunciar aínda que nos atopemos nun momento de crise económica.

O investimento en saúde mental incumbe a diferentes aspectos, dos que destacamos dous. Por unha banda, o **económico, que deben realizar as Administracións Públicas**. Doutra banda, o **investimento en tempo e atención** que, **cada un de nós,**



“O mellor investimento, a túa saúde mental”

Actividades en Afaes para o Día Mundial da Saúde Mental:

- ◆ Os días 8, 9 e 10 de outubro xornada de portas abertas á comunidade.
- ◆ Ciclo de video forum
- ◆ Exposición dos produtos elaborados nos distintos talleres ocupacionais.

AFAES PORTA NOVA

debería dedicar á súa propia saúde mental e á das persoas da súa contorna: familiares, amizades, compañeiras/os de traballo, etc.

Neste sentido, desde AFAES PORTA NOVA reclamamos unha distribución máis equitativa dos recursos económicos públicos entre todas as entidades que traballan co colectivo de persoas con discapacidade. Así como unha asignación de recursos máis especializados para o colectivo de persoas con enfermidade mental.

A Asociación de Familiares e Amigos de Persoas con Enfermidade Mental, AFAES Porta Nova, constitúese como tal no ano 1995 e na actualidade conta con capacidade para atender a 70 usuarios nos dous Centros de Rehabilitación Psicosocial e Laboral (en Narón e Cerdido), prazas concertadas co Servizo Galego de Saúde da Consellería de Sanidade, 20 usuarios no Centro Ocupacional, prazas autorizadas pola Consellería de Traballo e 12 usua-

rios nas tres vivendas proxectadas concertadas tamén co Servizo Galego de Saúde.

A Saúde Mental en España

- A enfermidade mental é unha enfermidade como calquera outra. En todo o mundo, **unha de cada catro persoas adultas terán un trastorno mental** -grave ou leve- ao longo da súa vida.
- **En España**, entre o 2'5 e o 3% da poboación padece unha enfermidade mental grave. Isto supón máis **dun millón de persoas**.
- A falta dun tratamento contínuo e integral na atención á saúde mental supón unha das principais **vulneracións ao dereito a recibir asistencia sanitaria e apoio social** que se produce en España.
- Os **prexuízos** que acompañan ás persoas con enfermidade mental: "son débiles de carácter, irracionais, caóticos, peri-

gosos", **son totalmente falsos** e engade aos problemas que supón a propia enfermidade un alto risco de exclusión social.

- AFAES Porta Nova ten como misión fundamental a atención das necesidades de rehabilitación psicosocial e laboral das persoas con enfermidade mental e as súas familias da área Sanitaria de Ferrol mediante unha atención integral personalizada e facilitando unha contorna social normalizado, para lograr a súa autonomía e integración



En España, entre o 2'5 e o 3% da poboación padece unha enfermidade mental grave.

“Os prexuízos que acompañan ás persoas con enfermidade mental son totalmente falsos”

AFAES PORTA NOVA “DÁ VOZ” ÁS PERSOAS QUE PADECEN ALGUNHA ENFERMIDADE MENTAL

Desde xaneiro do ano 2012 os usuarios da entidade AFAES Porta Nova puxeron en funcionamento un Comité de Persoas con Enfermidade Mental, que é ratificado pola Asemblea Xeral de Socios no mes de xullo. A nivel xerárquico constitúese como órgano asesor da Xunta Directiva.

Como funcións principais destácanse as seguintes:

- Ser un equipo de traballo con carácter deliberante e consultivo.
- Analizar a contorna desde o punto de vista das persoas afectadas por unha enfermidade mental, usuarias dos servizos e recursos da rede de saúde mental e servizos sociais, así como servizos e recursos propios.
- Asesorar e ofrecer informes á Xunta Directiva e ao Equipo de Calidade.
- Representar a AFAES Porta Nova en cantos foros e comisións de traballo e/ou representación participese a nivel de persoas con enfermidade mental.

Pode formar parte do Comité calquera persoa afectada por unha enfermi-

dade mental pertencente ao área sanitaria de Ferrol, asociada á entidade AFAES Porta Nova. Na actualidade está composto por 9 usuarios dos dispositivos (Centros de Rehabilitación Psicosocial e Laboral e Centro Ocupacional), entre os cales repártense os cargos de Presidente, Vicepresidente, Secretario, Subsecretario, Tesoureiro e Vocais.



Ademais un dos membros tamén representa á entidade no Comité de Feafes Galicia, que se puxo en funcionamento en abril deste ano.

Sen dúbida o Comité de Persoas con Enfermidade Mental representa todo un exemplo de necesidade de empoderar aos propios colectivos afectados por calquera tipo de problemática para así lograr unha plena coordinación entre os

usuarios, as familias, os profesionais e todas aquelas asociacións, federacións e institucións encargadas de velar pola defensa dos seus dereitos. Actualmente, algúns dos temas nos que está traballando o Comité de Persoas con Enfermidade Mental de AFAES Porta Nova, son o estigma asociado á enfermidade mental e os ingresos involuntarios na unidade de hospitalización psiquiátrica.

A IMPORTANCIA DO LECER E A ACTIVIDADE FÍSICA EN AFAES

O lecer defínese como aquela actividade non obrigatoria que se realiza no tempo libre e que nos aporta disfrute persoal.

Un elevado número de persoas con enfermidade mental dispoñen de gran cantidade de tempo libre pero carecen das habilidades necesarias para organizalo; o cal produce un desequilibrio nas súas ocupacións diarias.

A nivel individual, a participación en actividades de ocio contribúe a reducir as tensións, distraerse, divertirse e romper coa rutina. E a nivel grupal permite fomentar a interacción social e adquirir ou mellorar destrezas sociais e de comunicación; incrementando o benestar e calidade de vida.

Para traballar estes obxetivos co noso colectivo, na asociación existe un programa de lecer, que realizamos en colaboración con FEAES Galicia, o cal ofrece unha

amplia variedade de actividades en grupo.

Durante este ano, participamos nas seguintes actividades:

Estancias na Casa de Respiro Familiar A Guarda:

Co obxectivo de ofrecer ás familias un recurso de respiro como resposta á situación de sobrecarga que surge ó ter baixo seu coidado unha persoa con enfermidade mental, realizáronse dúas estancias este ano (marzo e maio). Durante estas estancias, acompañados de dous monitores da asociación, realizáronse diversas actividades grupais e de ocio.

Aquapark de Cerceda:

Aproveitando o bo tempo no mes de xuño de este ano, fixemos unha saída ó Aquapark

Camiño de Santiago:

No mes de setembro participamos por terceiro ano consecutivo no Camiño de Santiago, actividade organizada pola Federación FEA-FES Galicia e na cal participaron un total de 50 persoas de diferentes asociacións de toda Galicia.

O itinerario realizado, que percorre o Camiño Francés, abrangou máis de 28 quilómetros.

Na primeira etapa , percorrímos os 8 quilómetros que separan Salceda de Arca, no concello do Pino, onde nos aloxamos no Albergue Edreira, na segunda xornada, camiñamos 15,8 quilómetros que hai de Arca-O Pino ata chegar ao Monte do Gozo, onde pasamos a noite. O último día, percorremos os 4,5 quilómetros que quedaban ata chegar ao casco histórico compostelán onde recibimos á nosa chegada un certificado que acredita que percorremos este tramo do

Camiño de Santiago ademais de celebrarse unha comida de confraternidade nun restaurante do casco histórico.

Con esta iniciativa, queremos mostrar á sociedade unha imaxe positiva do noso colectivo. Trátase de loitar de modo activo contra o estigma social, amosando unha imaxe normalizada das persoas con enfermidade mental. Así mesmo, a práctica de deporte resulta moi beneficiosa para a saúde das persoas con enfermidade mental, ademais de axudar á súa rehabilitación e fomentar a súa autonomía.

Viaxe do IMSERSO a Mallorca:

Neste mes de outubro, imos realizar unha viaxe a Mallorca con duración dunha semana. Durante esta viaxe faremos visitas varias: Palma monumental, Sóller, Valldemossa, Inca, Cuevas Drach y D'Artá, Palmaaquarium e Formentor.

Corax :

Antes de rematar este ano, temos pendente unha actividade no Corax Fauna. Trátese dun núcleo zoolóxico onde se realizan actividades formativas, interactuando coas distintas especies.

Actividade física:

En canto á actividade física comentar que a través da práctica de deporte en grupo intervese non só nas funcións musculoesqueléticas, senon tamén nas mentais.

Ademais foméntase a integración e as relacións sociais, a autoestima, promóvese a sensación de logro persoal, capacidade de superación e sentimento de pertenza a un grupo e a redución do illamento social.

Na nosa Asociación realízanse varias actividades deportivas:

- Ximnasia de mantemento diaria
- Piscina
- Actividade física en sala
- Actividade física en polideportivo
- Fútbol-sala. Participación na liga de Feafes Galicia. Este ano no mes de xuño o centro acompañou ós xogadores á final da liga celebrada en Santiago de Compostela.



¿ONDE ATOPARNOS?

CRPL NARÓN

Rúa Río Sil, 1-3, Baixo (Piñeiros)
Narón
Tfno.: 981388992 Fax: 981393018
E-mail: afaesferrol@mundo-r.com
Web: feafesportanova.org



CRPL CERDIDO

Escola da Avispeira, lugar de Portos/n, 15569, Cerdido

CENTRO OCUPACIONAL

Rúa Río Sil, 2-4, Baixo (Piñeiros)
Narón

Quen somos

Unha Asociación composta por familiares de Enfermos Mentais e profesionais de distintos campos da saúde mental

As **finalidades** básicas coas que foi creada a asociación AFAES "Porta Nova" son:

- O desenvolvemento de actividades que promovan a saúde e o benestar do enfermo mental.
- A recuperación psicosocial e laboral do enfermo mental.
- A integración do enfermo mental no medio en que vive.
- Apoiar aos familiares, mediante axuda mutua, xestión de recursos e soporte social.

Servizos que ofrecemos:

- Centro de Rehabilitación, onde se imparten os obradoiros
- Centro Ocupacional, con servizos de Lavadreira e Brigadas de Xardinería
- Pisos protexidos

