

**PROGRAMA DE TRACTAMENT PSICOLÒGIC
PER ENFRONTAR-SE A
OPERACIONS I TRASPLANTAMENTS**

ÍNDEX

1. Què és la UAP?
2. Les operacions i els trasplantaments
3. Proposta de tractament
 - nivell fisiològic
 - nivell cognitiu
 - nivell conductual
4. Serveis socio-sanitaris d'atenció domiciliària
5. Com contactar amb nosaltres?

1. QUÈ ÉS LA UAP?

La *Unitat d'Atenció Psicològica* (UAP) és un gabinet privat de psicologia clínica que segueix una orientació cognitivo-conductual. Aquesta és la corrent actual majoritària i s'ha mostrat molt eficaç per a tractar la majoria de trastorns psicològics. Es diferencia d'altres tendències psicològiques, sobretot, pel paper actiu que adquireix el pacient.

L'objectiu principal pel qual va ser creada la UAP és el d'oferir un servei psicològic especialitzat per *millorar la qualitat de vida de les persones*.

La Unitat està formada per un equip de psicòlegs especialitzats en determinats trastorns i entre ells, un dels més destacats és el tractament psicològic per afrontar operacions i trasplantaments. En la majoria de casos apareix un trastorn d'ansietat i/o afectiu com a conseqüència de la nova situació. Mantenir un bon estat d'ànim i assimilar el problema són imprescindibles per afrontar-lo, reduir el seu impacte i afavorir una més ràpida recuperació.

Des del nostre centre estem impulsant aquest tipus de teràpia psicològica perquè considerem molt important introduir la psicologia en molts camps en els que actualment no hi actua com seria convenient.

2. LES OPERACIONS I ELS TRASPLANTAMENTS

Són moltes les persones que en algun moment de la seva vida pateixen una malaltia o un accident que fa que s'hagin de sotmetre a una delicada operació o trasplantament.

Qualsevol d'aquestes situacions suposa grans canvis en les seves vides i alteren totalment la seva jerarquia de prioritats: ara el problema passa a primer pla. Esdevé un gran factor estressant i és en el moment en què apareix quan és necessària buscar una ajuda per obtenir suport. L'experiència d'operacions anteriors no sol ajudar gaire a la persona a reduir la seva gran ansietat.

Moltes vegades, la persona acaba lluitant contra dos fronts diferents: la malaltia i la seva afectació psicològica.

Per tot això, creiem que és imprescindible oferir als malalts una assistència integral que inclogui des del tractament mèdic al psicològic per tal de que puguin assumir la nova situació per la que estan passant i aconseguixin afrontar-la satisfactòriament. Des de la UAP pensem que l'aspecte psicològic és una part essencial per adaptar-se amb èxit a aquestes situacions. Per aquest motiu, la teràpia d'aquest tipus de problemes és una de les nostres principals especialitats.

Aquest programa vol ser una proposta d'ajuda. Va dirigit principalment als propis malalts però també als familiars, amics i metges que moltes vegades es veuen superats per la situació i no saben com ajudar o preparar al malalt. En el cas dels familiars i amics, el nostre centre també ofereix un tractament específic per ajudar a donar un recolzament més beneficiós al malalt així com estratègies per afrontar l'estrès que suposa la nova situació.

A continuació us presentem un resum abreuiat del tractament que seguim actualment i que ofereix resultats molt positius.

3. PROPOSTA DE TRACTAMENT

El tractament es fa de forma personalitzada per a cada pacient en funció de les seves necessitats i demandes; així com també dependrà de si es tracta d'un pre-operatori, un post-operatori o un trasplantament.

Tot i això, la teràpia per a tractar aquesta problemàtica segueix unes pautes comunes que poden variar d'un tractament a un altre fent més èmfasi en una o altra àrea.

Per exemple, en el cas del pre-operatori, la falta d'informació i les pors porten a una gran ansietat en la majoria de pacients amb la consegüent manca de recursos per afrontar la situació.

Al post-operatori és molt important l'estat d'ànim per poder agilitzar la recuperació. Un canvi en les condicions físiques, especialment si és ja per sempre, és un aspecte molt important a tenir en compte i a on creiem que el tractament psicològic pot ajudar més a assumir la nova condició i a aprendre estratègies.

En canvi, al trasplantament apareixen pors específiques: por a òrgans d'altres persones, estrès, rebuig, por a patir més operacions, etc...

La teràpia que oferim sempre s'estructura d'acord amb els metges que porten el malalt i el contacte és constant i imprescindible. També s'està en contacte permanent amb els familiars i amics del pacient, com ja s'ha comentat anteriorment.

Hem de destacar en un lloc molt important, les teràpies grupals, molt eficaces en la majoria de trastorns psicològics però especialment en aquest tipus de problemes. Proporcionar informació directa, coincidir amb altres malalts amb el mateix problema i veure el que han passat ajuden al malalt a generar estratègies i a reduir les seves pors a través de l'ajut mutu. Sempre que hi hagi l'oportunitat i el pacient hi estigui d'acord s'optarà per a fer un tractament que combinarà la teràpia individual amb la grupal.

Per últim, cal dir que en aquest tipus de teràpies es plantegen diferents objectius tot i que el que els engloba a tots és el d'aconseguir una qualitat de vida satisfactòria prèvia a la operació i també després d'aquesta sota les noves circumstàncies si és el cas.

El tractament actua en tres nivells:

- nivell fisiològic
- nivell cognitiu
- nivell conductual

Nivell fisiològic

En aquest nivell es tracta, principalment, de reduir el nivell d'ansietat i aconseguir un nivell d'activació adequat.

Per això es fa un entrenament en respiració i relaxació amb la modalitat que més s'adeqüi al pacient

- relaxació progressiva
- relaxació autògena
- relaxació a través de la imaginació
- tècniques d'inervació vagal
- entrenament en respiració controlada

Nivell cognitiu

A nivell psicològic es tracten les pors (a la mort, a l'operació, al dolor, a la pèrdua d'autonomia, al rebuig d'un òrgan d'una altra persona,...), els pensaments negatius i les preocupacions que sorgeixen arrel del problema. En el cas de què les condicions físiques s'hagin deteriorat després de l'operació i es mantinguin així molt temps o per sempre, es fa un replantejament dels objectius adaptats a les noves circumstàncies, intentant mantenir una qualitat de vida satisfactòria.

Per a intervenir dins d'aquest camp s'utilitzen les tècniques següents:

- identificació de pensaments negatius i reestructuració cognitiva d'aquests.
- utilització de la imaginació i la simulació per a canviar pensaments, adquirir estratègies i adaptar-se a la situació.

- en cas necessari, utilització de tècniques específiques per treballar les preocupacions: parada del pensament, temps limitat dedicat a les preocupacions i resolució de problemes.
- Entrenament en adquirir noves estratègies psicològiques per fer front a la situació.
- A més a més, se li proporciona informació sobre la seva malaltia i pronòstic una vegada acordada amb el metge.

Nivell conductual

A nivell conductual és a on podrem veure realment els efectes de la teràpia ja que el pacient s'haurà d'enfrontar a les seves pors amb els nous recursos que ha après. Tota la teràpia cognitiva anirà acompanyada d'exposicions graduals en imaginació i en viu de les situacions temudes o semblants ja que en el cas de les operacions no es podrà entrenar en una operació prèvia a l'operació real.

L'estat d'ànim serà un aspecte primordial a tenir en compte en totes les fases. Per mantenir un bon estat d'ànim és necessari tenir una vida *relativament* activa; per això s'acorda amb el pacient una planificació del temps adaptada a les seves circumstàncies que inclogui diverses activitats gratificants

Per últim, destacar que també fem molt èmfasi en potenciar l'autonomia del pacient treballant diferents aspectes a més a més de les habilitats socials que es poden veure deteriorades davant del possible canvi en les condicions físiques.

4. SERVEIS SÒCIO-SANITARIS D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

Molts cops ens trobem amb pacients que han de ser intervinguts o que ja ho han estat i que, a causa de la seva situació, requereixen, a més del tractament psicològic, atencions que no són propiament de l'àmbit de la psicologia.

A la UAP pensem que per a oferir un servei de qualitat i que cobreixi les diferents necessitats que pot presentar un client, cal que sigui multidisciplinar.

Per aquest motiu, treballem amb col.laboradors de la nostra confiança d'altres professions, fet que fa possible poder oferir un servei integral al client.

Aquests serveis estan dirigits tan als propis pacients com als familiars: Són els següents:

- acompanyament terapèutic
- tasques de cura personal
- tasques domèstiques
- cures especials: fisioteràpia neurològica, geriàtrica, pediàtrica i servei d'infermeria.
- tasques d'ajut en la vida social
- ajudar en la realització de tràmits burocràtics i administratius
- informar sobre recursos i serveis

En cas de que estigui interessat en rebre més informació o sol.licitar algun d'aquests serveis pot fer-ho dirigint-se al nostre centre a on es coordinen.

5. COM CONTACTAR AMB NOSALTRES?

En cas de que estiguin interessats en ampliar informació sobre el nostre centre o els diferents tractaments que oferim, poden dirigir-se a la següent pàgina web:

www.uapbcn.com

O bé poden contactar amb nosaltres a la direcció, telèfon, fax i e-mail següents:

Avda. Diagonal 449, 4º 08036 Barcelona

Telf. 93 410 04 05

Fax: 430 06 44

uapbcn@wanadoo.es