



EULÀLIA HERNÁNDEZ I ENCUESTRA @EHERNANDEZE, DOCTORA EN PSICOLOGIA

Professora dels Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació de la Universitat Oberta de Catalunya. Coordinadora de l'àmbit d'Educació, Apoderament i Participació en Salut de l'eHealth Center. La seva activitat de recerca la desenvolupa en el Grup PsiNET (Psicologia, Salut i Xarxa) de la UOC. En l'article reflexiona sobre el paper que té tothom en la gestió de la salut, des de les petites accions fins a les grans polítiques.

L'apoderament de les persones en la gestió de **la nostra salut**

Entens la informació dels prospectes dels medicaments que t'has de prendre o tens algú proper que te'ls explica quan ho necessites? Saps on buscar informació o a qui demanar ajuda quan tu o la teva família teniu un problema de salut que us preocupa? Has buscat informació sobre un tema de salut a Internet i no saps com valorar-la o què fer a partir d'ara? Sospito que tots ens podem sentir reflectits en alguna d'aquestes situacions en què ens falten eines per entendre què ens passa, saber com actuar i prendre decisions conscients. La bona notícia és que aquesta percepció de faltar-nos eines que hem tingut no és general ni per sempre, que es pot solucionar, i que tots hi podem fer alguna cosa.

Tots som agents de salut, la majoria a un nivell no professional, però això no vol dir que sigui a un nivell menys expert. Quan dinem a la feina amb els companys i ens mirem de reüll la carmanyola, o parlem del coixí que ens fa descansar millor, o posem en contacte dues persones perquè comparteixin una informació o vivència de salut, o li diem al fruiter del barri com cuinem les albergínies perquè agafin menys oli, o sortim cada dia al carrer amb el caminador, etc., en tots aquests casos estem promovent algun canvi en la nostra pròpia salut i en la dels altres, i som agents de salut.

També hi ha qui hi té una responsabilitat professional. Totes les administracions, de la més petita a la més global, han creat alguna estratègia o activitat en aquesta línia. A Catalunya, el Pla de Salut té un eix de treball enfocat a l'augment de les competències en la gestió de la pròpia salut, el Consell consultiu de pacients (que representa entitats de pacients davant l'Administració), i el Programa Pacient expert, basat en l'intercanvi de coneixements i experiències entre pacients que pateixen el mateix problema de



salut, entre d'altres. També disposem d'iniciatives dels hospitals, associacions de malalts, col·lectius professionals, universitats, instituts de recerca, etc. I ens podem imaginar coses molt fàcils i efectives, com acompanyar amb pictogrames els espais dels nostres Hospitals i CAPs per facilitar l'orientació i així donar més autonomia a les persones amb dificultats de lectura, d'idioma, o deteriorament sensorial i/o cognitiu que hi acudeixen (com fan a Almonte, Huelva). Així, potser no cal fer grans canvis, però sí pensar maneres diferents de fer les coses.

Per exemple, a la meua universitat hem creat l'eHealth Center per canviar maneres de fer en salut. Ho fem des d'una perspectiva transdisciplinària —que no només implica els professionals sanitaris— basada en l'ús de la tecnologia. I pretenem donar eines específiques per a la gestió de la salut adreçades tant a ciutadans com a professionals.

I de nou un aspecte important. Tots som diferents (per edat, procedència, gènere, salut, motivacions, família, formació, experiència, etc.) i tenim unes necessitats que ens són pròpies. Així, totes les iniciatives, polítiques, o ac-

cions dirigides a l'alfabetització per a la salut; és a dir, dirigides a que les persones disposem de la motivació, coneixements i competències per accedir, entendre, avaluar i prendre decisions sobre la salut, han de tenir en compte aquests aspectes tant com sigui possible. En la salut, el *café per a tothom* tampoc no és vàlid.

I TU, TENS EL PODER?

Pot semblar una contradicció dir que les persones tenim el poder per a tenir cura de la nostra salut i prendre decisions quan som a urgències o tenim un familiar a cures intensives, o quan ens

Entens la informació dels prospectes dels medicaments o tens algú proper que te'ls explica quan ho necessites?

superen les conseqüències d'un vessament cerebral de la nostra filla. No, no ens en sentim gens, d'apoderades, encara que les circumstàncies ens exigeixin actuar. A vegades, ni tan sols els professionals de la salut que ens atenen se senten completament apoderats tot i que hagin de fer la seva feina. Per a aquestes situacions també hem de tenir clarament identificats els coneixements que tenim, amb qui comptem a la nostra xarxa de persones properes, els serveis socials i sanitaris que tenim al nostre abast, els nostres drets com a ciutadans i/o malalts, les xarxes d'associacions de malalts existents, l'oferta educativa sobre temes sanitaris, la nostra capacitat per relacionar-nos, l'optimisme, la nostra confiança en nosaltres mateixos, etc. És el que la Organització Mundial de la Salut en diu "habilitats per a la vida". I són els nostre veritable poder.