

DECÀLEG
EN PRIMERA PERSONA
PER A UNA MILLOR ATENCIÓ
EN SALUT MENTAL

PER A UNA RELACIÓ MÉS
RESPECTUOSA, PARTICIPATIVA I
BASADA EN DRETS



L'origen

Durant un any, prop de **40 persones**
(usuàries, familiars i professionals dels SRC Les Corts i Sarrià-Sant Gervasi)
van compartir la seva experiència.

**ESPAIS DE
DIÀLEG
OBERT**

**SENSE
JERARQUIES**

**ESCOLTA
ACTIVA**



Per què

Perquè els **drets en salut mental** no n'hi ha prou de reconèixer-los:

cal fer-los tangibles en el dia a dia de l'atenció.

Escoltar de veritat.

Traduir l'experiència en pràctica.



Com es va fer

De les converses van sorgir temes que es repetien:

- sentir-se escoltat,
- rebre informació comprensible,
- participar en les decisions,
- tenir continuïtat en l'atenció.

D'aquí van néixer **10 principis clau**.





Què és avui

Un **decàleg viu**, no un document tancat.

Una eina construïda des de l'**experiència en primera persona**,
per millorar la relació terapèutica i reduir l'autoestigma,
i que **pot compartir-se** entre:

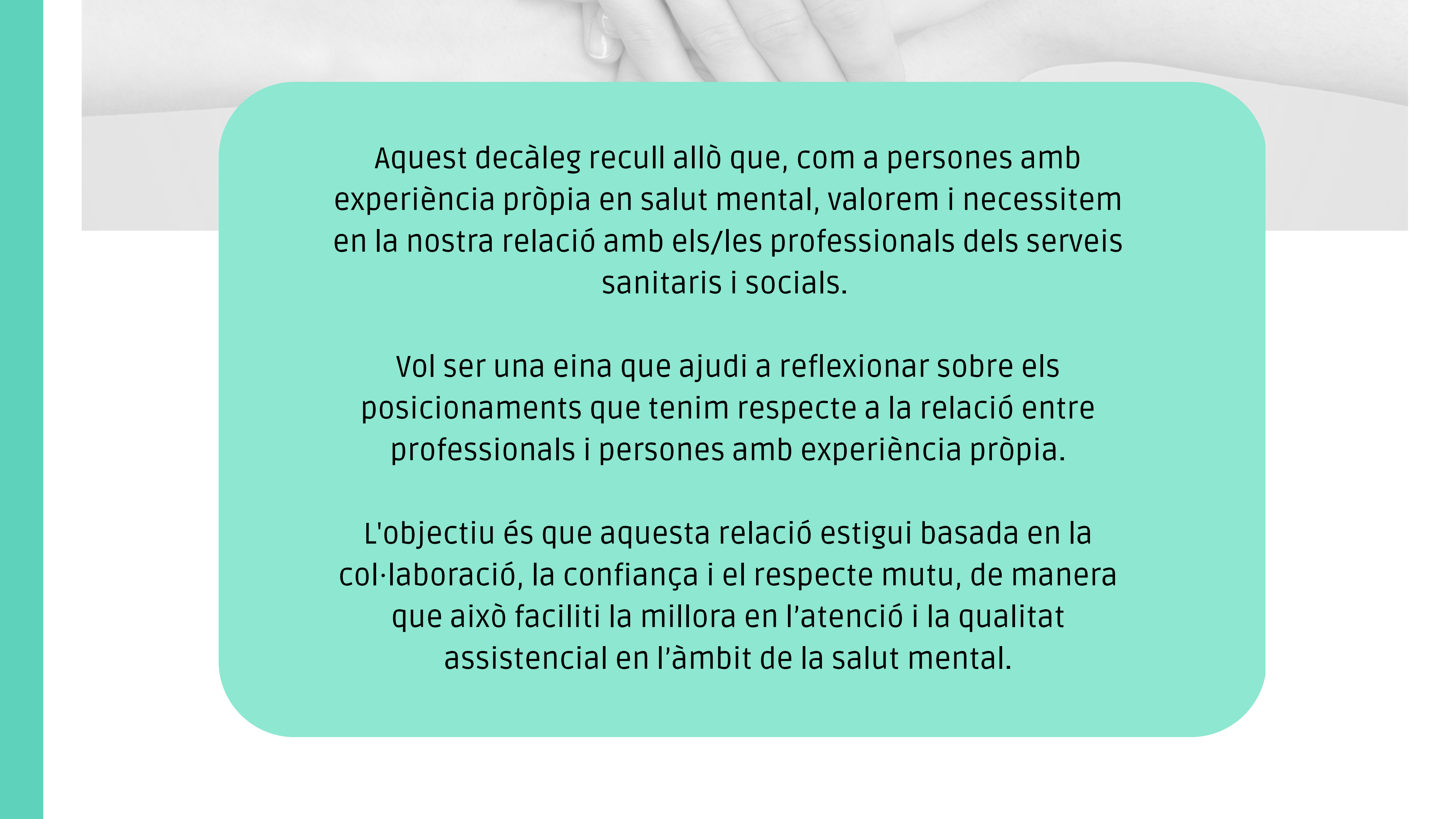
→ Persones amb experiència pròpia

→ Professionals

**DECÀLEG EN PRIMERA PERSONA
PER A UNA MILLOR ATENCIÓ
EN SALUT MENTAL**

**Per a una relació més respectuosa,
participativa i basada en drets**

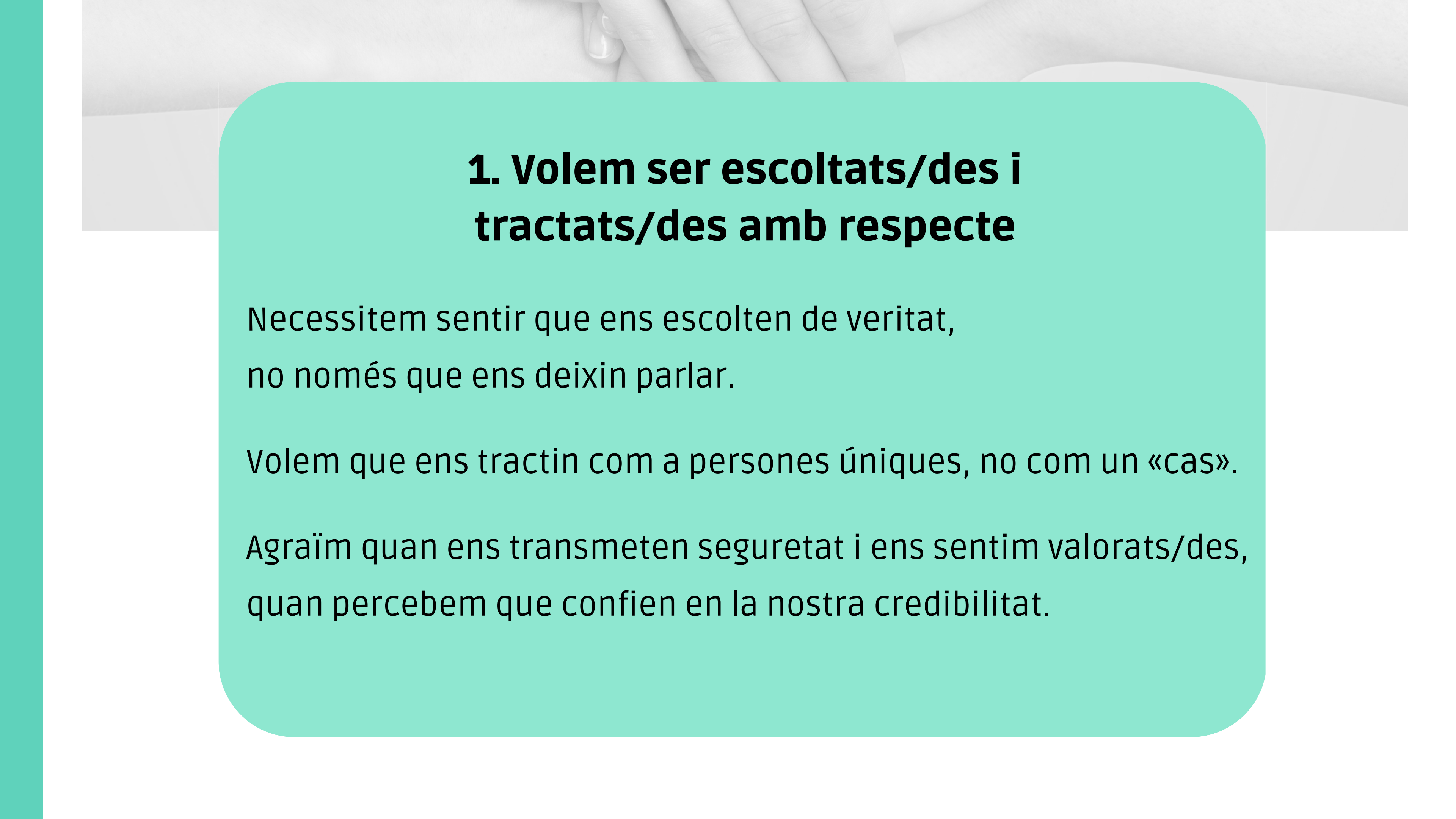




Aquest decàleg recull allò que, com a persones amb experiència pròpia en salut mental, valorem i necessitem en la nostra relació amb els/les professionals dels serveis sanitaris i socials.

Vol ser una eina que ajudi a reflexionar sobre els posicionaments que tenim respecte a la relació entre professionals i persones amb experiència pròpia.

L'objectiu és que aquesta relació estigui basada en la col·laboració, la confiança i el respecte mutu, de manera que això faciliti la millora en l'atenció i la qualitat assistencial en l'àmbit de la salut mental.

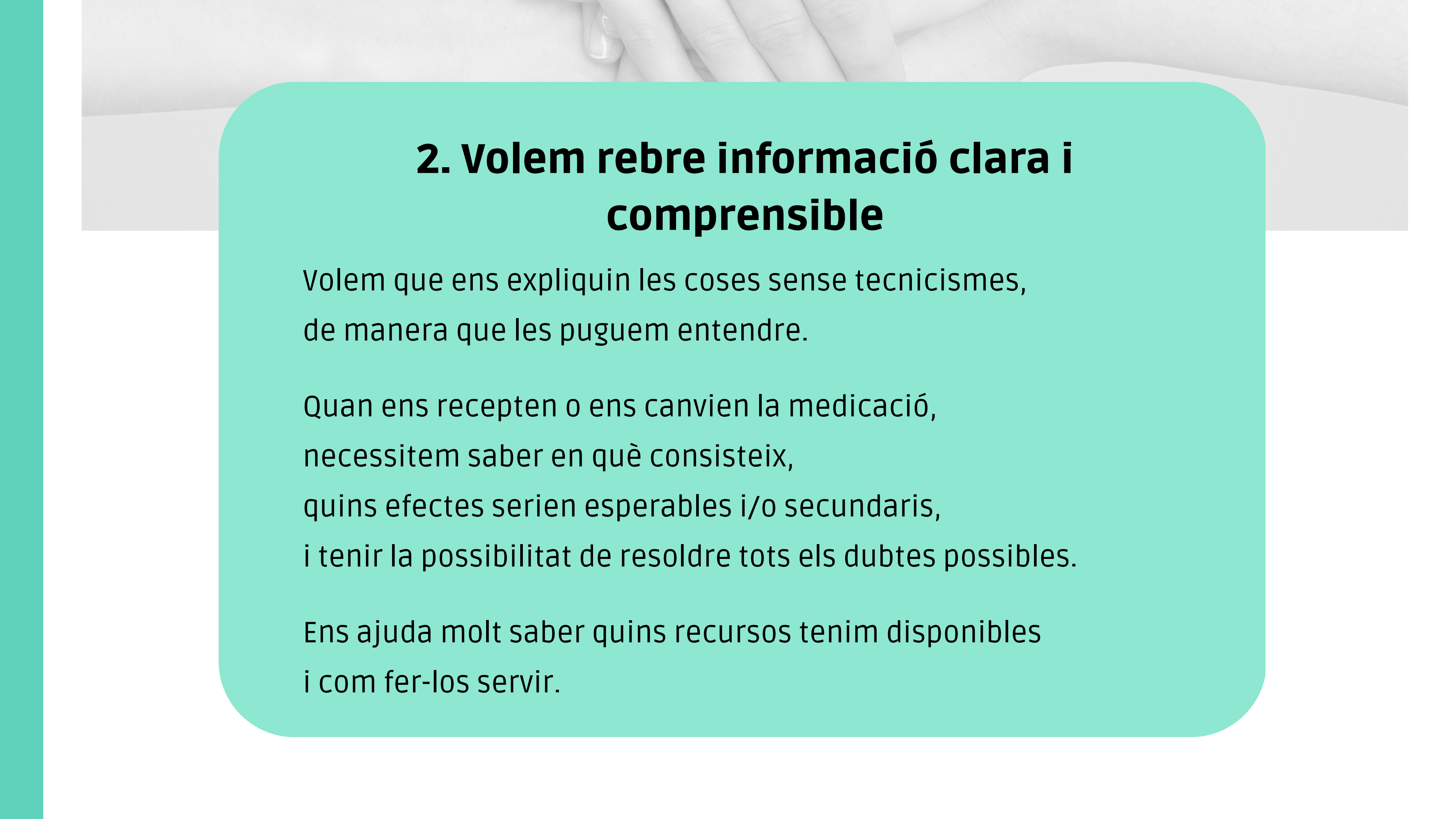


1. Volem ser escoltats/des i tractats/des amb respecte

Necessitem sentir que ens escolten de veritat,
no només que ens deixin parlar.

Volem que ens tractin com a persones úniques, no com un «cas».

Agraïm quan ens transmeten seguretat i ens sentim valorats/des,
quan percebem que confien en la nostra credibilitat.

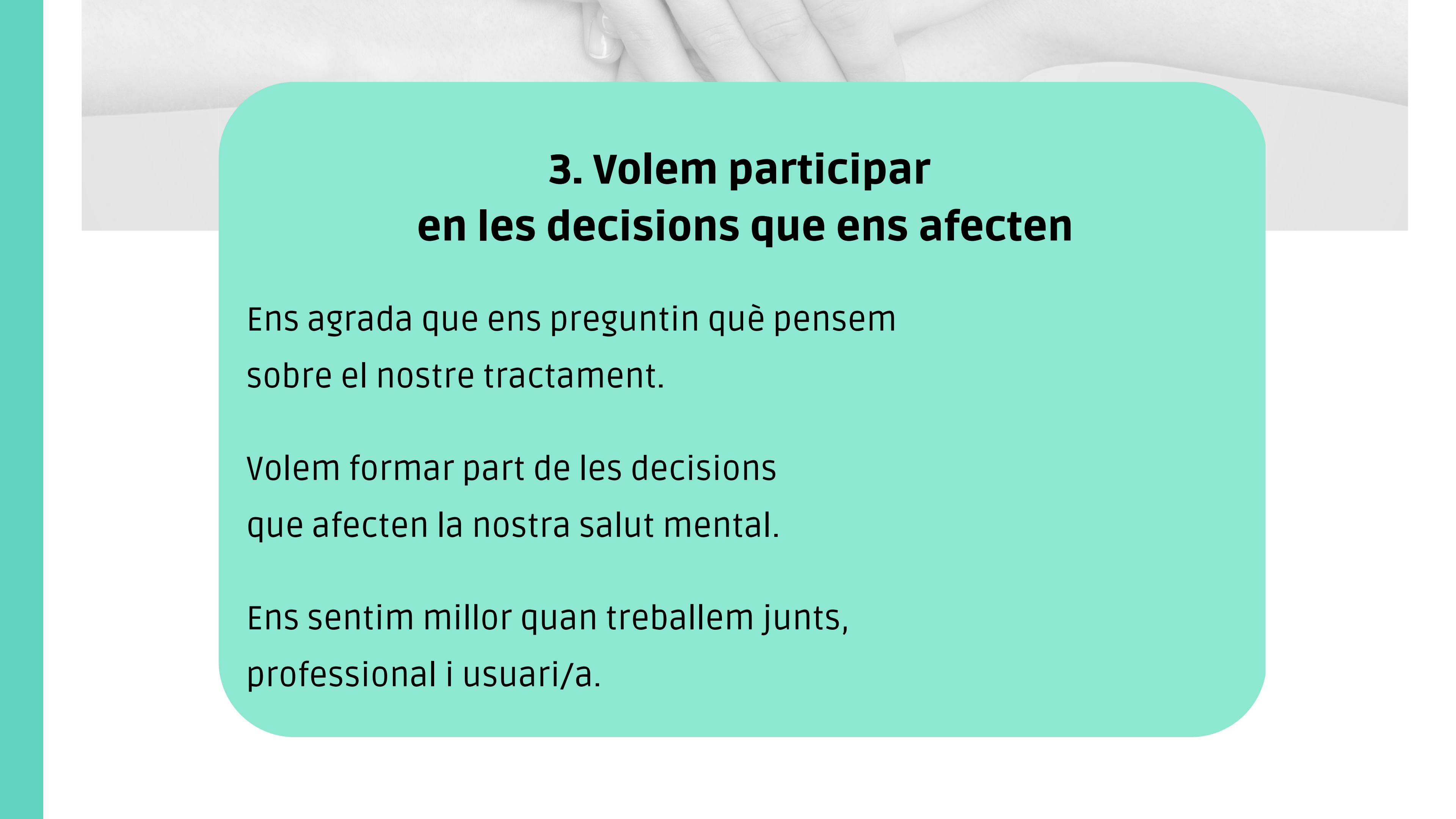


2. Volem rebre informació clara i comprensible

Volem que ens expliquin les coses sense tecnicismes, de manera que les puguem entendre.

Quan ens recepten o ens canvien la medicació, necessitem saber en què consisteix, quins efectes serien esperables i/o secundaris, i tenir la possibilitat de resoldre tots els dubtes possibles.

Ens ajuda molt saber quins recursos tenim disponibles i com fer-los servir.

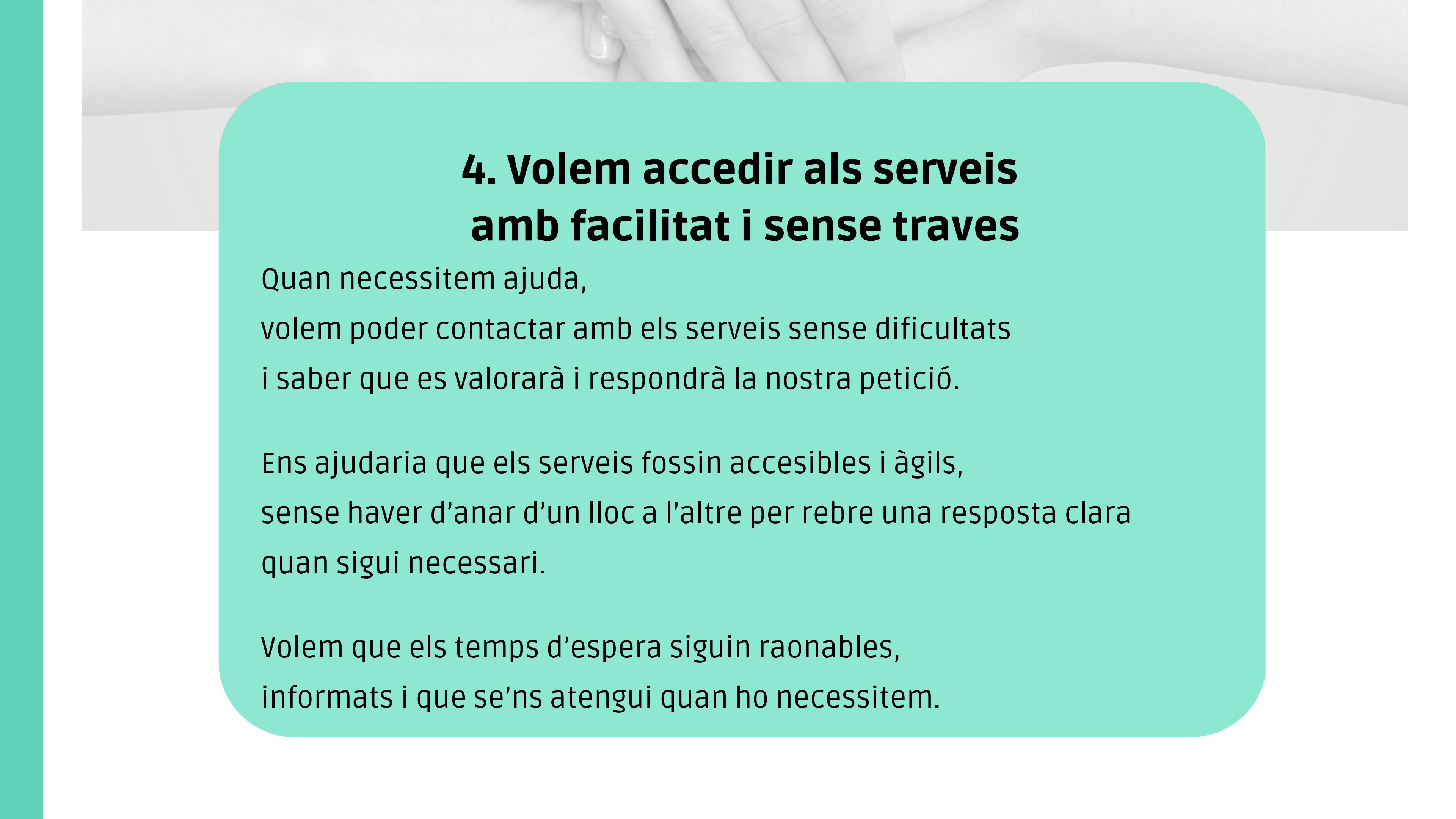


3. Volem participar en les decisions que ens afecten

Ens agrada que ens preguntin què pensem sobre el nostre tractament.

Volem formar part de les decisions que afecten la nostra salut mental.

Ens sentim millor quan treballem junts, professional i usuari/a.

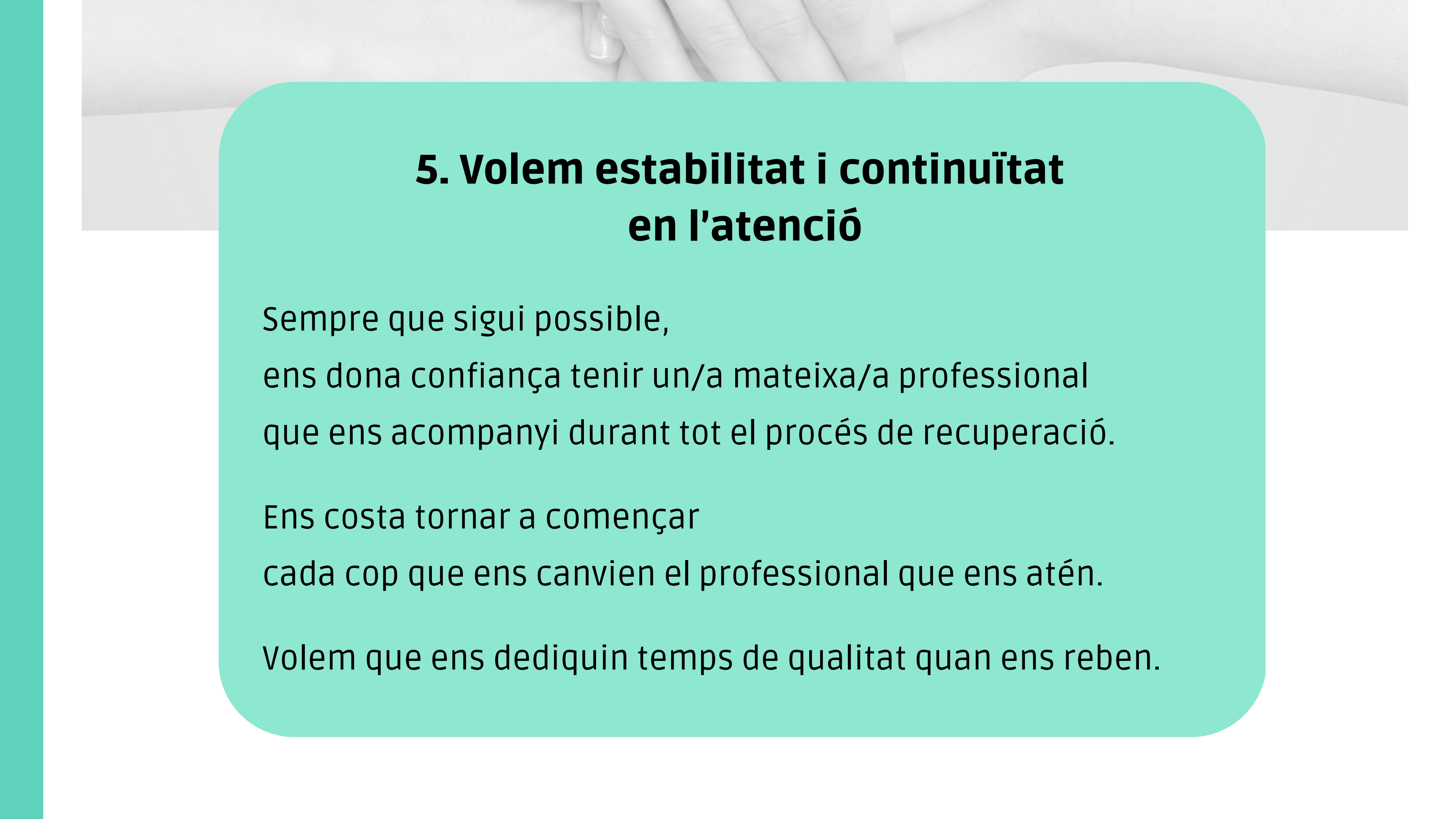


4. Volem accedir als serveis amb facilitat i sense traves

Quan necessitem ajuda,
volem poder contactar amb els serveis sense dificultats
i saber que es valorarà i respondrà la nostra petició.

Ens ajudaria que els serveis fossin accessibles i àgils,
sense haver d'anar d'un lloc a l'altre per rebre una resposta clara
quan sigui necessari.

Volem que els temps d'espera siguin raonables,
informatats i que se'ns atengui quan ho necessitem.

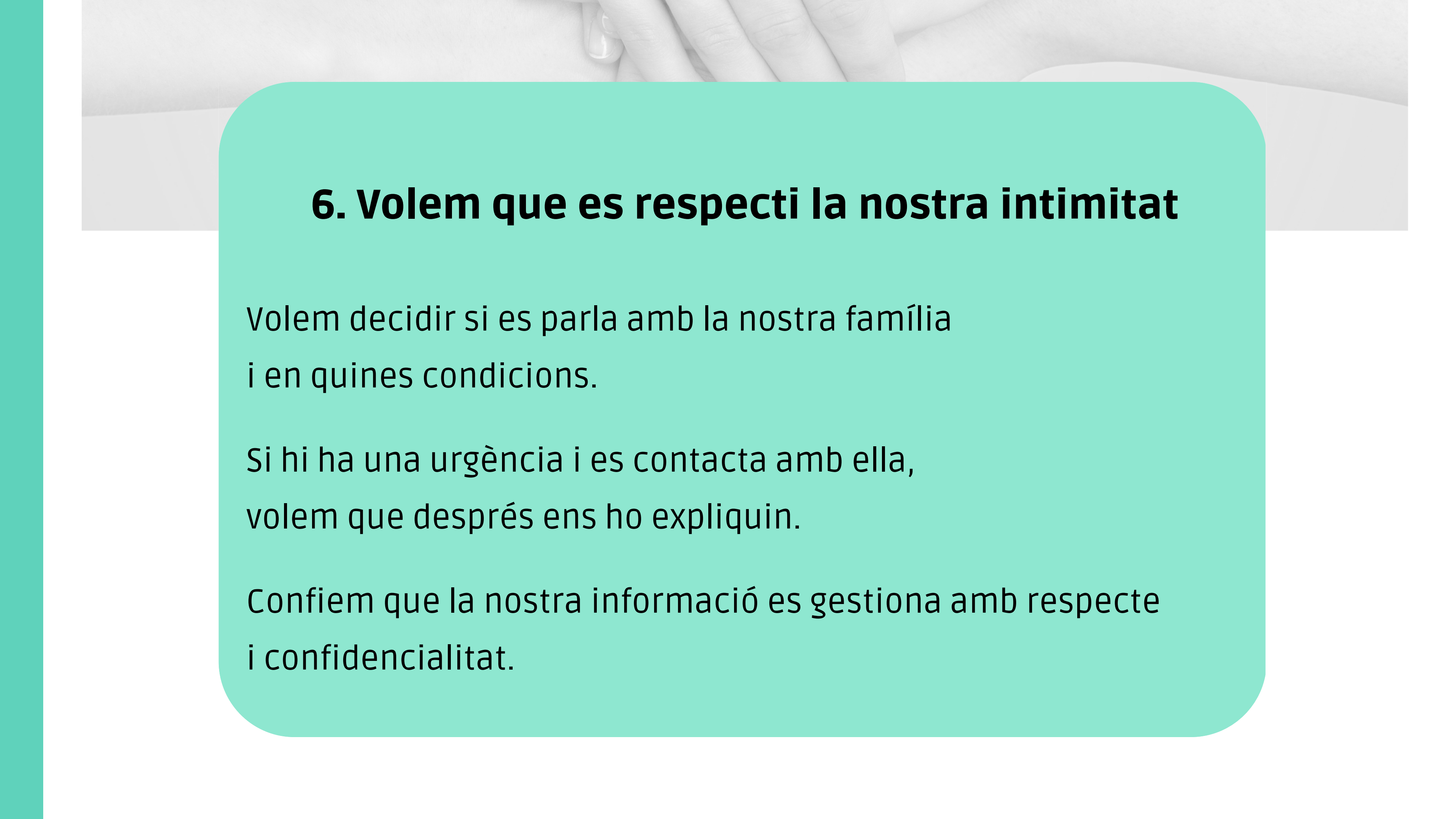


5. Volem estabilitat i continuïtat en l'atenció

Sempre que sigui possible,
ens dona confiança tenir un/a mateixa/a professional
que ens acompanyi durant tot el procés de recuperació.

Ens costa tornar a començar
cada cop que ens canvien el professional que ens atén.

Volem que ens dediquin temps de qualitat quan ens reben.

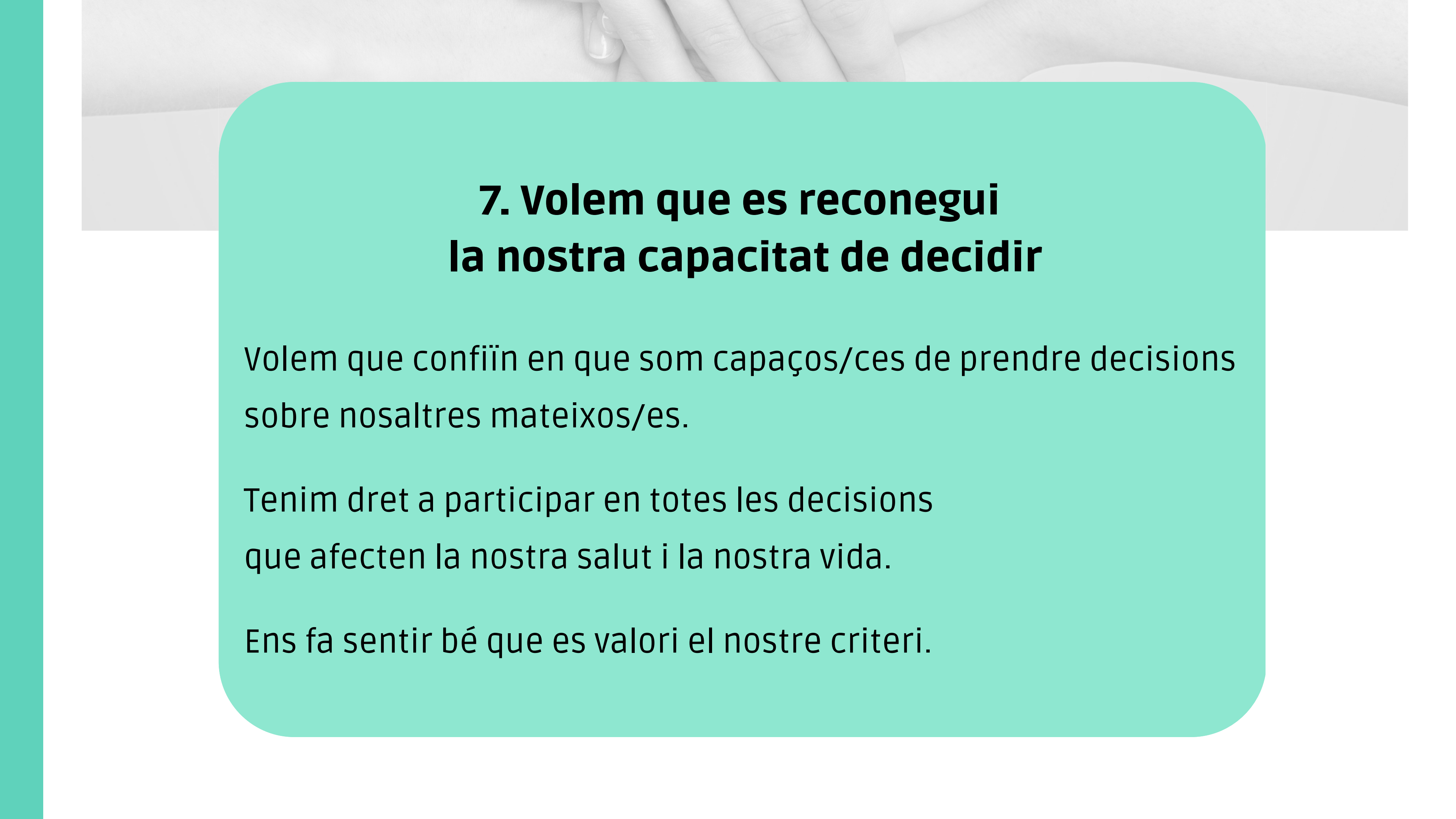
A background image showing a close-up of a hand holding a pen, with the hand and pen slightly out of focus. The main content is overlaid on a teal-colored rounded rectangle.

6. Volem que es respecti la nostra intimitat

Volem decidir si es parla amb la nostra família i en quines condicions.

Si hi ha una urgència i es contacta amb ella, volem que després ens ho expliquin.

Confiem que la nostra informació es gestiona amb respecte i confidencialitat.

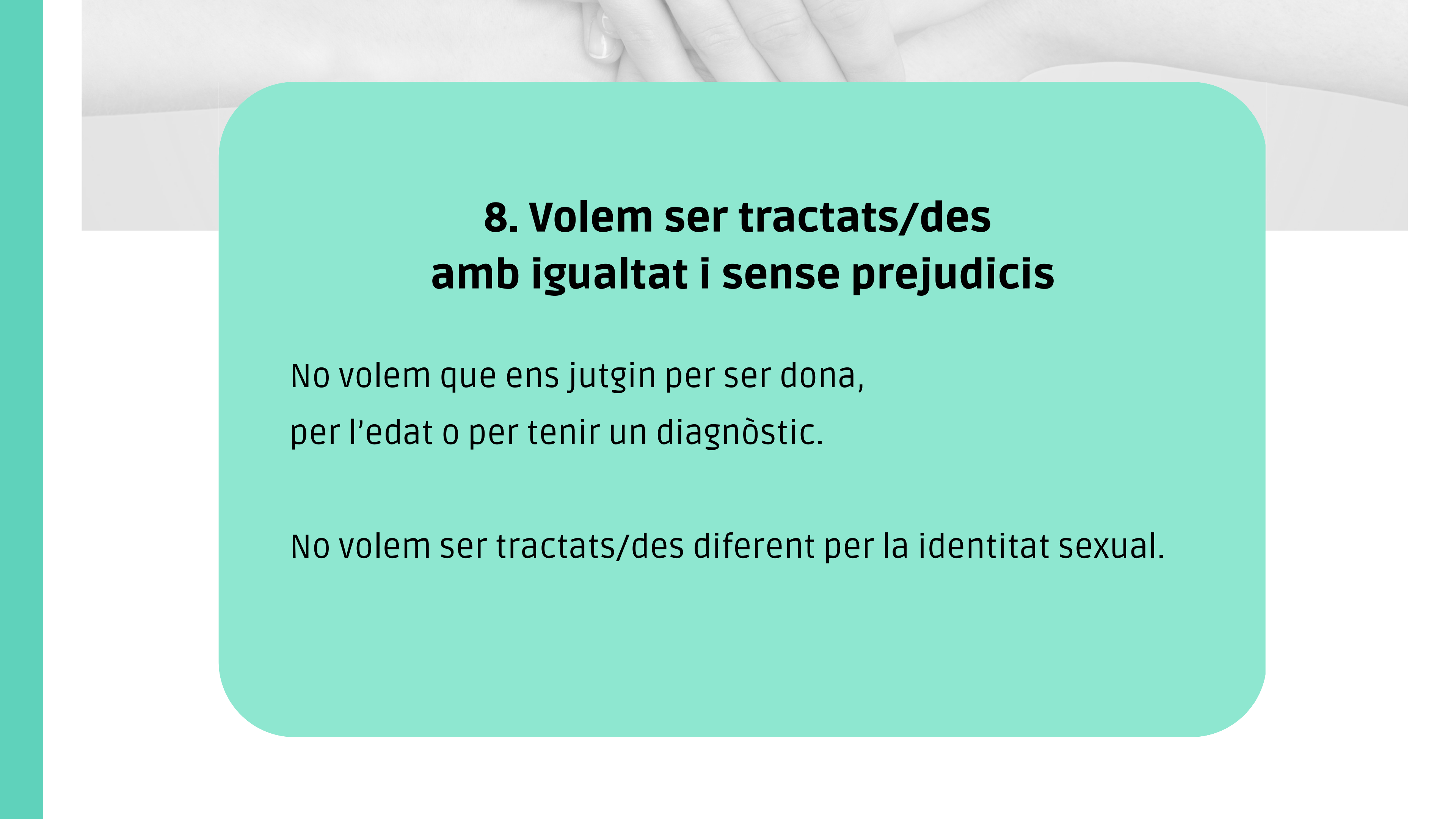
A background image showing a pair of hands gently cupping a heart shape. The hands are light-skinned, and the heart is a soft, pale pink color. The overall tone is gentle and caring.

7. Volem que es reconegui la nostra capacitat de decidir

Volem que confiïn en que som capaços/ces de prendre decisions sobre nosaltres mateixos/es.

Tenim dret a participar en totes les decisions que afecten la nostra salut i la nostra vida.

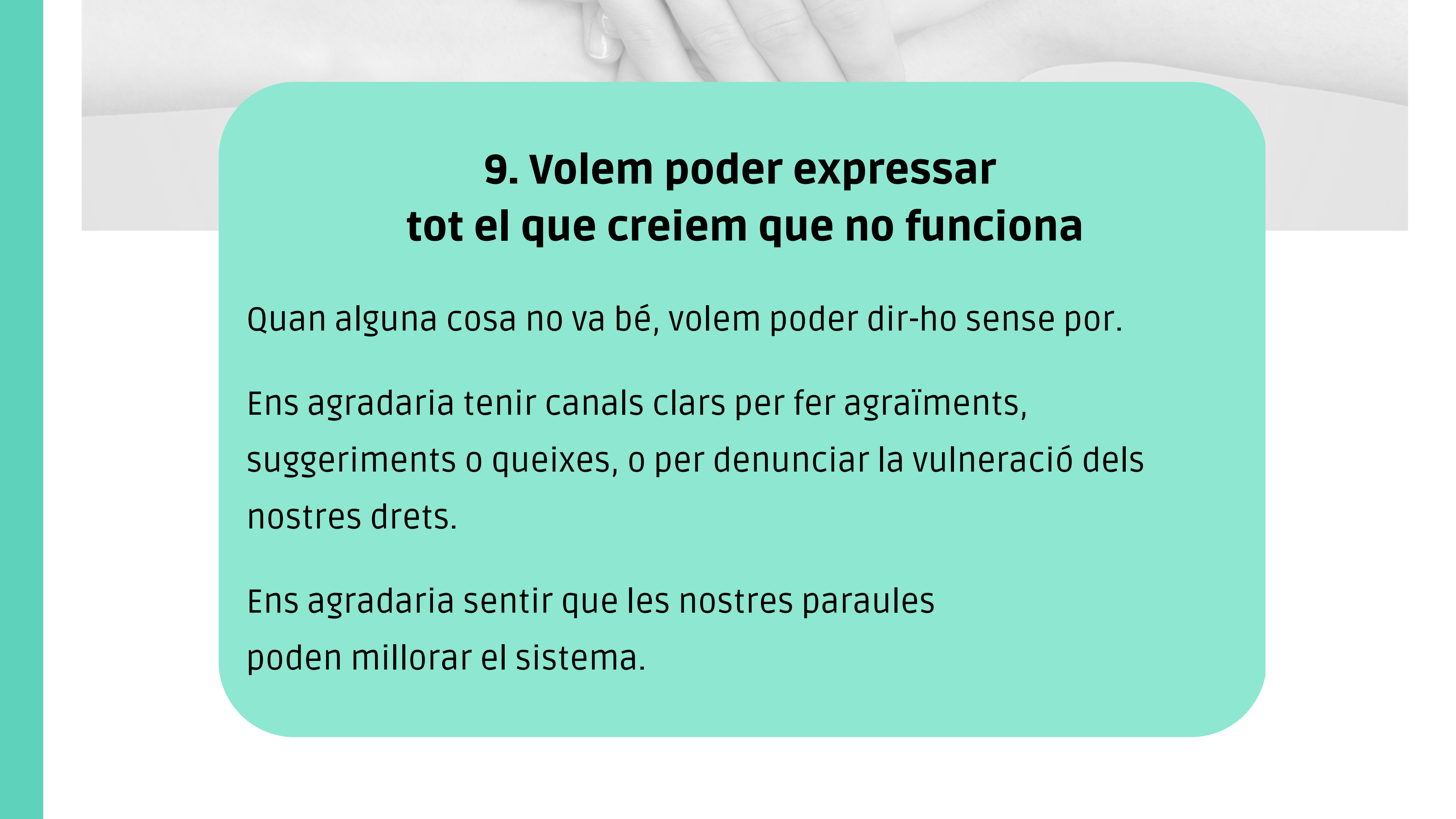
Ens fa sentir bé que es valori el nostre criteri.

A background image showing a close-up of a hand with a medical drip, likely a blood sample, being collected. The hand is resting on a surface, and the drip is visible on the skin. The image is in grayscale and serves as a background for the text.

8. Volem ser tractats/des amb igualtat i sense prejudicis

No volem que ens jutgin per ser dona,
per l'edat o per tenir un diagnòstic.

No volem ser tractats/des diferent per la identitat sexual.

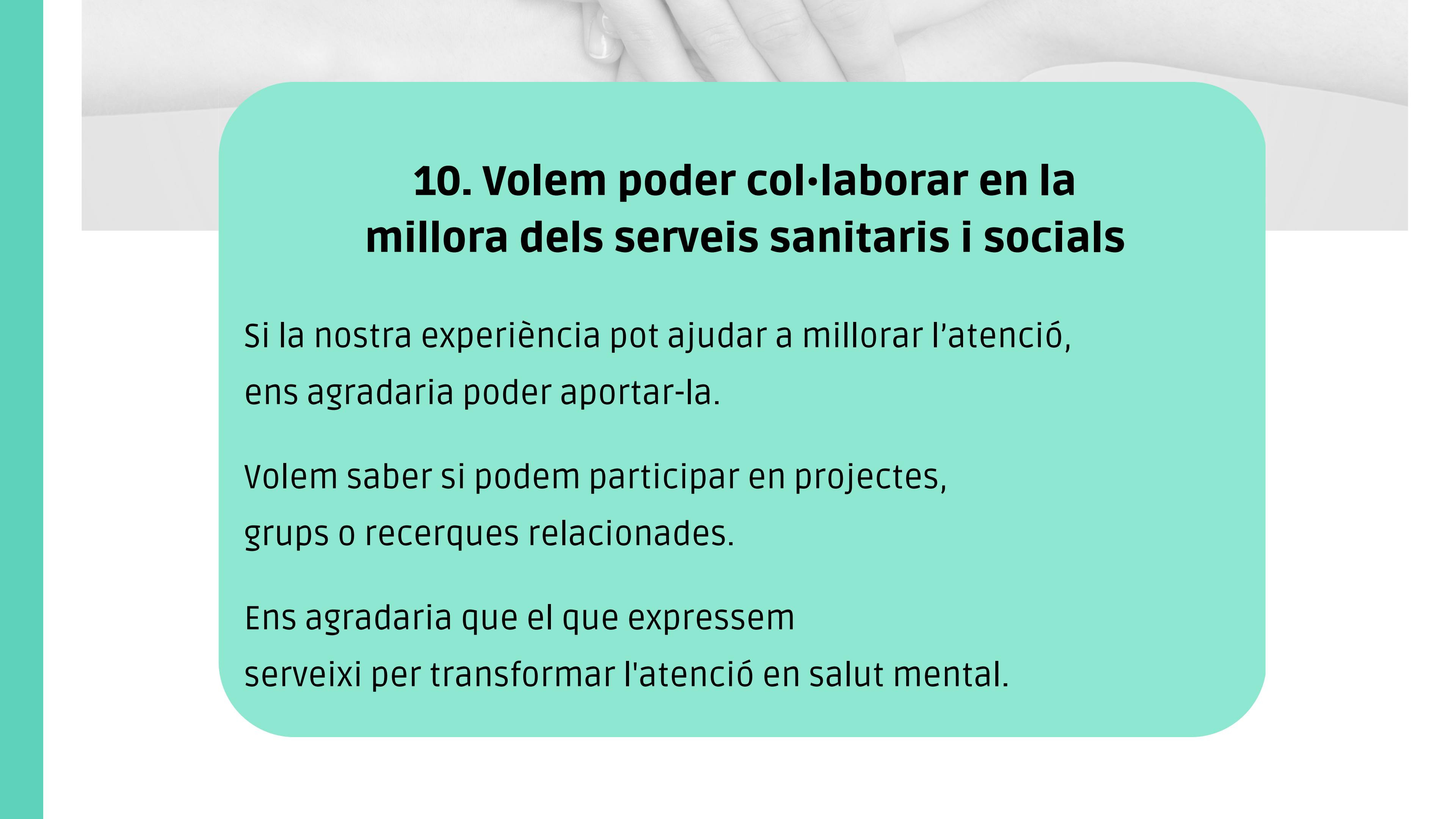


9. Volem poder expressar tot el que creiem que no funciona

Quan alguna cosa no va bé, volem poder dir-ho sense por.

Ens agradaria tenir canals clars per fer agraïments,
suggeriments o queixes, o per denunciar la vulneració dels
nostres drets.

Ens agradaria sentir que les nostres paraules
poden millorar el sistema.

The background of the slide features a soft-focus image of a person's hands gently cupping a heart. The hands are positioned at the top and sides, with the heart centered in the upper half. The overall color palette is light and airy, with a teal accent bar on the left side.

10. Volem poder col·laborar en la millora dels serveis sanitaris i socials

Si la nostra experiència pot ajudar a millorar l'atenció, ens agradaria poder aportar-la.

Volem saber si podem participar en projectes, grups o recerques relacionades.

Ens agradaria que el que expressem serveixi per transformar l'atenció en salut mental.



Versió definitiva i presentació

El Decàleg és una porta oberta al **diàleg**:



**Què penseu els/les professionals
que pot ajudar a millorar la relació terapèutica?**

**Què podem fer nosaltres perquè pogueu treballar en
aquesta direcció?**



Si t'ha interessat, pots demanar un decàleg a secretaria

