

GRUP DE LECTURA FÀCIL PER A PERSONES ADULTES ATESES A UN SERVEI DE REHABILITACIÓ COMUNITÀRIA EN SALUT MENTAL

Què és el Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental?

El Servei de Rehabilitació Comunitària de Sarrià Sant Gervasi (SRC SSG d'aquí endavant) és un dispositiu sanitari especialitzat que forma part de la **xarxa d'atenció en Salut Mental del CatSalut**. El SRC desenvolupa accions orientades al **procés de recuperació de persones amb problemes de salut mental**, integrant diferents nivells d'atenció (individual, grupal, familiar i comunitària) per tal de donar resposta a les necessitats i característiques de les persones ateses. El SRC contempla un conjunt d'accions psicològiques, educatives, ocupacionals i socials desenvolupades per professionals integrats en un equip interdisciplinari.

El SRC de Sarrià i Sant Gervasi està gestionat administrativament pel Grup CHM Salut Mental, concretament per l'Associació CHM Les Corts, atenent a una població de referència de 121.507 habitants majors de 18 anys. En l'any 2021, el SRC SSG va atendre 145 persones.

Per què un Grup de Lectura Fàcil per a persones amb problemes de salut mental?

Durant les darreres dècades, l'evidència científica ha constatat amb solidesa que **molts problemes de salut mental cursen amb alteracions cognitives, principalment en els dominis de l'atenció, la memòria i les funcions executives**. Com a conseqüència d'aquestes alteracions, les persones afectades poden veure reduïda la seva funcionalitat i tenir dificultats per desenvolupar-se de manera autònoma en el seu dia a dia, per mantenir la seva xarxa de relacions socials i fins i tot, per gaudir d'activitats que anteriorment els resultaven satisfactòries i gratificants.

La lectura és un valuós exercici mental que ens proporciona diversos beneficis: estimula el raonament, la concentració i la memòria, promou la curiositat i el pensament crític. Llegir amb regularitat millora la confiança, l'expressió de les pròpies opinions i ajuda a mantenir-se connectat amb altres persones compartint les emocions i coneixements que les lectures han generat. També és una activitat molt adequada per modular emocions ja que pot reduir l'estrès i la sensació de soledat. Per altra banda, molts estudis assenyalen que un nivell educatiu elevat està associat a un menor risc de patir deteriorament cognitiu, per tant l'estimulació de l'hàbit de lectura pot considerar-se un factor protector davant un possible deteriorament.

Quins són els objectius del Grup de Lectura Fàcil?

Per tal de donar resposta a les necessitats anteriorment explicades, al juny de 2018 s'inicia al SRC SSG una activitat anomenada *Grup de Lectura Fàcil*, amb els següents objectius:

OBJECTIU 1: Millorar el rendiment dels dominis cognitius alterats de les persones participants, principalment atenció, memòria i funcions executives, mitjançant llibres de lectura fàcil.

OBJECTIU 2: Millorar la comprensió lectora de les persones del grup mitjançant llibres de lectura fàcil.

OBJECTIU 3: Fomentar l'hàbit de lectura portant a terme una activitat regular setmanal.

OBJECTIU 4: Augmentar la inclusió social i comunitària participant amb altres persones a una activitat en un recurs comunitari del seu barri.

OBJECTIU 5: Recuperar una activitat plaent i a l'abast de tothom.

Quines són les característiques del Grup de Lectura Fàcil?

El grup el conformen **persones adultes diagnosticades d'un trastorn de la salut mental amb presència d'alteracions cognitives que afecten la lectura ja sigui per dificultats a la comprensió, al ritme o a l'hàbit**. En aquesta activitat es considera important que el tamany grupal sigui petit (màxim 6 persones) per tal de propiciar la participació de cada membre i minimitzar les distraccions que pot generar una major quantitat de persones.

Hi ha **dues professionals que condueixen el grup i gestionen la seva dinàmica**: una integradora social i una terapeuta ocupacional amb formació i experiència en el treball neurocognitiu amb persones amb problemes de salut mental. Aquestes professionals compten a nivell personal amb l'hàbit i el gust per la lectura, qüestió que sense cap mena de dubte influeix positivament l'orientació i promoció d'aquesta activitat.

Quina és la metodologia de treball?

Per tal de potenciar el caràcter comunitari de l'activitat, aquesta es realitza a la **Biblioteca Clarà** pertanyent a la xarxa de biblioteques públiques de l'Ajuntament de Barcelona i ubicada al mateix districte que el SRC SSG.

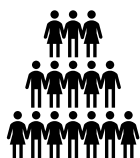
La Biblioteca facilita al grup un llistat de **llibres de lectura fàcil**, per tal que les persones integrants puguin triar de manera consensuada la lectura que més els interessa i a continuació, encarreguen a la biblioteca els exemplars necessaris del llibre triat.

Es realitza **una sessió setmanal de 45 minuts** de durada, durant la qual **es llegeix en veu alta i per torns** un llibre de lectura fàcil. Una vegada es finalitza cada capítol, la lectura s'atura i es repassa el contingut llegit per assegurar l'adequada comprensió de la història per part de totes les persones participants, així com per estimular la relació social i intercanvi d'opinions.

Llegir en veu alta genera una via d'entrada addicional de la informació al nostre cervell que **reforça i millora els processos de memorització i comprensió**, com va demostrar en els seus estudis a la Universitat de Waterloo el psicòleg Colin MacLeod. Aquests beneficis són patents tant si és un mateix qui llegeix en veu alta, com si escolta un text llegit per una altra persona i són independents de l'edat de les persones. A més, la lectura en veu alta contribueix a **construir i consolidar vincles afectius** entre les persones que comparteixen aquesta activitat.

Resultats de l'experiència del Grup de Lectura Fàcil

Des de l'inici de l'experiència, s'han portat a terme 5 edicions del Grup de Lectura Fàcil al SRC SSG:



Han participat un total de **27 persones diferents**.

Algunes d'elles s'han mantingut actives al grup durant més d'un any.



Grup de Lectura Fàcil participant a l'activitat.

En quant a la **consecució dels objectius** descrits, podem constatar un elevat compliment de la majoria d'ells:



Satisfacció de les persones ateses amb l'activitat

Espai: Biblioteca Clarà. El 100% de les persones ateses mostren un elevat grau de satisfacció envers l'espai on es realitza l'activitat. La realització del grup a un equipament municipal com és la biblioteca facilita l'accés als llibres així com la participació en context natural i comunitari.



Sala de la Biblioteca Clarà.

Material: llibres de lectura fàcil. El 100% de les persones vinculades al grup valoren molt positivament el material que s'utilitza a l'activitat (llibres de lectura fàcil); la majoria d'elles desconeixien els materials de lectura fàcil i la seva participació al grup ha propiciat que en siguin usuàries més enllà del grup que realitzen al SRC SSG.

Les persones vinculades atorguen un gran valor a l'activitat, que queda palès en la seva participació. A més, destaquem que tot i la irrupció de la pandèmia i les restriccions socials decretades durant els anys 2020 i 2021, el grup s'ha pogut mantenir gràcies a l'esforç per adaptar-se a les diferents metodologies plantejades per tal de no abandonar el treball iniciat (es va dur a terme treball online i individualitzat).

En alguns casos, la participació al *Grup de Lectura Fàcil* ha servit d'entrenament per passar a participar al *Club de Lectura* del SRC SSG (activitat amb major exigència cognitiva).

El *Grup de Lectura Fàcil*, ha esdevingut un **entrenament per a reprendre l'hàbit lector incrementant l'ocupació significativa** de les persones participants. Algunes d'elles han pogut reprendre aquest hobby o incloure'l al seu repertori d'activitats de lleure.

La **valoració subjectiva de les persones participants del grup pel que fa a l'increment de les seves capacitats cognitives també ha estat rellevant**. El 80% de les persones participants al Grup de Lectura Fàcil, consideren que han experimentat una millora atencional, de concentració i de comprensió lectora, subratllant en alguns casos que el fet de llegir en veu alta ha propiciat a una millora de la seva capacitat cognitiva i expressiva (volum, entonació, ritme i riquesa de vocabulari). També han destacat un **increment del seu benestar personal i del sentit de pertinença al grup**.

S'ha comentat en el grup que la realització d'aquesta activitat ha generat un **canvi de perspectiva entorn la pràctica de la lectura**, passant de valorar-la com una activitat costosa i exigent a un petit èxit personal que ha incrementat l'autoestima i ha generat una nova manera de gaudir del temps lliure.

La participació al *Grup de Lectura* ha facilitat **que algunes persones del SRC SSG es facin el carnet de la biblioteca i l'utilitzin més enllà de d'aquesta activitat**. Altres persones que ja disposaven d'ell però no el feien servir han recuperat l'hàbit de manera progressiva.

Dades de contacte del centre

Servei de Rehabilitació Comunitària de Sarrià-Sant Gervasi.

c/Graus 10-12, local 8.

Barcelona, 08017

93.200.69.92

srssg@chmcorts.com

<https://www.grupchmsm.com/chmcorts/>

<https://www.grupchmsm.com/chmcorts/que-fem/servei-de-rehabilitacio-comunitaria-de-sarria-sant-gervasi/>

Persones encarregades del projecte

Ana Aznar, Psicòloga i Cap de Secció de Secció del SRC de Sarrià Sant Gervasi
ana.aznar@chmcorts.com

Selene Urcullu, Integradora Social del SRC de Sarrià-Sant Gervasi

selene.urcullu@chmcorts.com

Raquel Cabanés, Terapeuta Ocupacional del SRC de Sarrià-Sant Gervasi

raquel.cabanes@chmcorts.com