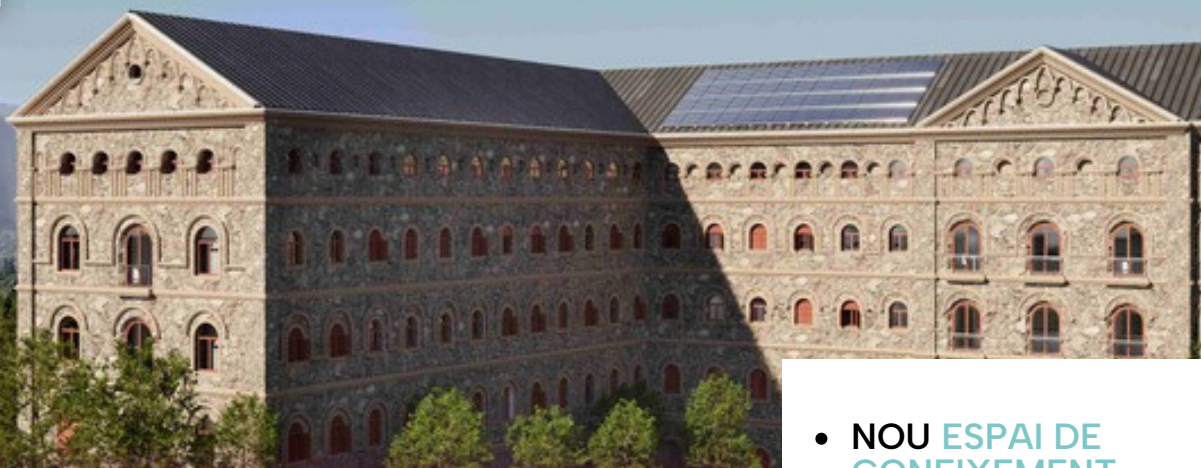


EL NOU CENTRE DE SALUT MENTAL SANT LLUÍS AVANÇA A BON RITME



- **NOU ESPAI DE CONEIXEMENT L'OLIVERA**
- **PICTOGRAMES: MÉS CLAREDAT, MÉS INCLUSIÓ**
- **EL TRASTORN BIPOLAR: NOVA GUIA I RECURSOS**
- **CONEIXEM A..**
Luis, usuari del CAS de L'Hospitalet

SUMARI

VALORS I PROPÒSIT

Nou Espai de Coneixement
l'Olivera

EL REPORTATGE

Nou Centre de Salut Mental
Sant Lluís a La Seu d'Urgell

CONEIXEM...

El Luis, usuari del CAS
de L'Hospitalet.

EN PROFUNDITAT

Pictogrames: més claredat,
més inclusió

SOM COMUNITAT

Entenent el trastorn bipolar.

SOLIDARITAT

Projecte Puntiti a Cochabamba
(Bolivia)

Notícies, voluntariat, activitats,
ludoteca, solidaritat i molt més.

Bústia de suggeriments:

Si vols compartir amb nosaltres projectes, idees,
opinions o propostes de temes, t'escoltem a :
comunicacio.santboi@fundacionhospitalarias.org

També ens trobaràs a:



@fundaciohospitalariessantboi

Bateguem junts 01



EDITORIAL

Benvolguts/des,

És un plaer presentar-vos un nou número de la nostra revista Xenia, un espai que continua consolidant-se com a punt de trobada per compartir projectes, experiències i iniciatives que reflecteixen el compromís de la nostra institució amb una atenció de qualitat i centrada en les persones.

En aquesta edició destaquem el futur Centre de Salut Mental Sant Lluís de l'Alt Pirineu i Andorra, a la Seu d'Urgell, un projecte de gran transcendència per al territori i per la Institució, que permetrà acostar serveis especialitzats de salut mental a la ciutadania i reforçar l'equitat en l'accés a l'atenció. La participació de la Fundació Hospitalàries Sant Boi en aquesta iniciativa pionera, promoguda pel Bisbat d'Urgell, referma la nostra aposta per un model assistencial integral, humà i comunitari. En aquest cas, el model de col·laboració entre Institucions ha estat central donat que es tracta d'una iniciativa que integra la implicació inicial del Bisbat per cedir l'antic Seminari i reformar-lo; l'impuls i experiència de la nostra Institució en la gestió del nou hospital, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i el Ministeri de Salut del Govern d'Andorra.

En aquest número també compartim un interessant reportatge sobre l'ús de pictogrames a la Unitat d'Alta Complexitat d'Adolescents, una eina que facilita la comunicació i contribueix a crear entorns més accessibles i inclusius. Finalment, també coneixerem una iniciativa solidària desenvolupada a Cochabamba, Bolívia, amb la col·laboració del nostre hospital, que posa de manifest la vocació de servei i cooperació que forma part de la nostra identitat.

Us convido a descobrir aquestes i altres històries que ens ajuden a continuar avançant en la nostra missió d'humanitzar l'atenció en salut mental.

Moltes gràcies per formar part d'aquest camí.

Dr. Joan Orrit

Director Gerent

Fundació Hospitalàries Sant Boi

Vetllem pel benestar dels usuaris i usuàries del centre

Compromís amb la qualitat, la innovació i la millora contínua.

Col·laborem amb institucions sanitàries, socials i acadèmiques per impulsar la innovació, la qualitat assistencial i la inclusió social. Aquest treball conjunt ens permet continuar avançant en la **humanització de l'atenció i en la millora de l'experiència de les persones ateses.**



La Fundació Hospitalàries Sant Boi és un dels pocs centres del món en haver-se reacreditat tres vegades amb la certificació d'or de la Xarxa Global d'Hospitals Sense Fum. **Va ser el primer centre monogràfic de salut mental a l'Estat espanyol en aconseguir el nivell or internacional.**



Comptem amb el **Segell EFQM 600**, un reconeixement internacional a la gestió excel·lent, innovadora i sostenible, que concedeix el Club Excel·lència en Gestió com a representant a Espanya de la Fundació Europea per a la Gestió de la Qualitat (EFQM).

ELS NOSTRES RECONeixEMENTS I CERTIFICACIONS

Xarxa Catalana Hospitals Sense Fum



Certificat nivell Or



ISO 9001:2015



UNE 179003: 2013



UNE 93200



Web mèdica acreditada



Adhesió al Pacte Mundial de les Nacions Unides



Premi Codi Tipus



Col·laboradors de la Fundació SCIO



Certificació AMED de cuina mediterrània



Seguim treballant per l'excel·lència!

ESPAI DE CONEIXEMENT L'OLIVERA

Amb il·lusió us compartim la inauguració del nou Espai de Coneixement de la Fundació Hospitalàries Sant Boi, un lloc pensat per a l'aprenentatge, la cultura i la trobada.

L'espai compta amb una sala d'actes per acollir esdeveniments i activitats, una biblioteca per professionals per fomentar la recerca i l'estudi, i un pati de l'olivera totalment renovat, amb un racó verd i acollidor per gaudir a l'aire lliure.

El nou espai compta amb un recorregut visual per les parets que ens porta des dels orígens fins avui: una història construïda per moltes mans, amb un futur orientat a posar les persones al centre de la salut mental.



Bateguem junts 03



SALA D'ACTES
M.^a Josefa Recio



BIBLIOTECA
M.^a Angustias Gimenez

NOU CENTRE DE SALUT MENTAL SANT LLUÍS

Un pas endavant en l'atenció en salut mental a l'Alt Pirineu i Andorra

Ubicat a una part del Seminari La Immaculada del Bisbat d'Urgell, el futur Centre de Salut Mental Sant Lluís neix amb la voluntat de **transformar l'atenció a la salut mental a Andorra i l'Alt Pirineu**, acostant els serveis a la ciutadania.

Amb una **capacitat futura prevista per a 97 persones** (59 en la primera fase de l'obra), el centre disposarà de **serveis d'hospitalització en salut mental d'adults i infantojuvenil**, amb una **llar residència i espais multidisciplinaris oberts a la comunitat com l'Espai Àgora**.

El nou centre s'estructura en **col·laboració i coordinació amb els diferents dispositius** de salut, atenció primària, hospital general, CSMA i CSMIJ per tal de donar **una resposta efectiva a les necessitats del territori**.

Comptar amb aquest nou centre a La Seu d'Urgell permetrà **acostar els serveis a la ciutadania, reduir desplaçaments, alleujar la càrrega de les famílies i garantir una atenció més continuada i propera**.

Un espai obert i integrat a la comunitat

El centre no serà un espai aïllat, sinó un recurs obert i connectat amb la xarxa social i sanitària. Situa els més vulnerables al cor del Seminari Diocesà, fent-ne un espai de diàleg a través d'espais exteriors terapèutics oberts a la ciutat.



La creació d'un equip específic i visible al territori és també una aposta per normalitzar la salut mental i **combatre l'estigma**.

Parlar de salut mental, oferir recursos de proximitat i promoure la sensibilització comunitària són passos fonamentals per **avançar cap a una societat més inclusiva i conscient**.

Un salt endavant col·lectiu

El projecte neix d'una aliança entre el **Bisbat d'Urgell, la Fundació Hospitalàries Sant Boi, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i el Ministeri de Salut del Govern d'Andorra**.

Aquesta cooperació demostra que la col·laboració publico-privada en salut, quan s'articula des de la confiança i la vocació de servei, **multiplica recursos, accelera projectes estratègics** i permet donar **respostes eficaces a necessitats reals del territori**.





Visita de la Ministra de Salut d'Andorra

El mes de maig, les obres del Centre de Salut Mental Sant Lluís van acollir la visita institucional de la ministra de Salut del Govern d'Andorra, **M. I. Sra. Helena Mas**.

Va ser rebuda pel bisbe d'Urgell i Copríncep d'Andorra, **Mons. Josep-Lluís Serrano**, que anava acompanyat del Vicari General, **Mn. Josep M. Mauri**; del Representant personal del Copríncep episcopal, **M. I. Dr. Eduard Ibáñez**, i del Secretari general, **Mn. David Codina**. Hi van ser presents també la secretària d'Estat de Salut del Govern d'Andorra, **Sra. Cristina Pérez**; l'assessor i la tècnica en salut mental del Govern d'Andorra, **Dr. Pere Bonet** i **Sra. Celina Samper**; així com el director gerent de la Fundació Hospitalàries Sant Boi, **Dr. Joan Orrit**; la consultora del projecte, **Dra. Maria Emília**, i membres de l'equip tècnic i arquitectes.



El futur Centre de Salut Mental Sant Lluís compta amb una superfície rehabilitada de 5.800 m² i uns espais exteriors de 4.900 m², concebuts com espais terapèutics oberts a la ciutat.

Des del seu vessant social, es preveu donar prioritat a la contractació de professionals del territori pirinenc, amb l'objectiu de contribuir a la generació d'ocupació i a la dinamització socio-econòmica de l'entorn. El projecte es configura com un equipament orientat a donar servei al territori, amb previsió de posada en funcionament el primer trimestre de l'any 2027.

La reforma del Seminari, liderada pel Bisbat d'Urgell, donarà lloc a la posada en marxa del centre especialitzat en salut mental que serà gestionat per la Fundació Hospitalàries Sant Boi i donarà servei concertat, tant amb el Sistema de Salut de la Generalitat de Catalunya a les poblacions de l'Alt Pirineu, com amb el Ministeri de Salut d'Andorra.

La missió de la Fundació Hospitalàries Sant Boi és oferir una assistència integral: sanitària, social, educativa, laboral i espiritual; a persones en situació de vulnerabilitat a les àrees de salut mental, diversitat funcional i Atenció Intermèdia.

El **Dr. Joan Orrit**, director gerent de la Fundació Hospitalàries Sant Boi, afirma que "el que es vol és normalitzar les persones en la seva vida en un règim obert, en què les persones surtin lliurement de la comunitat i participin de totes les activitats, també les espirituals que són molt importants". De fet, des de la Fundació sempre es parla de 'projecte de vida', ja que a les persones se'ls ofereix un itinerari de vida per a aprofundir-hi i guanyar així la màxima llibertat i normalització social.

*Primera fase del projecte
2027: 59 llits*

Sistema de Salut d'Andorra

12 places d'Infanto-juvenil
2 places de Dany cerebral
5 places de Subaguts
25 places de Rehabilitació
Hospitalària

Sistema de Salut de Catalunya

5 places de Subaguts
10 places de Psicogeriatria
+ Espai Àgora

*Segona fase del projecte: 15 llits
per atenció residencial i altres
places en funció de les
necessitats del Sistema de Salut
de Catalunya.*



*Renders del futur Centre
de Salut Mental Sant Lluís*



“En salut mental calen més recursos per part dels poders públics; s’ha de posar al centre”

El Dr. Joan Orrit, director gerent de la Fundació Hospitalàries Sant Boi, conversa amb el diari digital d'Andorra **Altaveu** sobre el nou projecte que suposarà un abans i un després al territori de l'Alt Pirineu i Andorra.



Llegeix l'entrevista:

NOVA BIBLIOTECA MOMENTS

La Biblioteca Moments és un espai lliure d'estigma i ple de vida compartit entre usuaris i professionals.



La biblioteca de tots i totes



Amb la col·laboració de:



Posem en marxa la Biblioteca Moments al nostre hospital a Sant Boi que donarà un nou servei tant a usuaris i usuàries com a professionals.

Durant la setmana, cada dia hi hauran activitats de lectura amb els usuaris i usuàries de les diferents unitats amb acompanyament d'educadors socials, terapeutes ocupacionals i dinamitzadors. Alhora, l'espai està disponible 24h pels professionals per a lectura o préstec de llibres.

Hem pogut posar en marxa aquesta nova instal·lació gràcies a l'ajuda i solidaritat dels fabricants de mobles **Actiu** que ens ha facilitat tot el projecte i tot el mobiliari: comfortable, còmode, funcional, modern...

Funcionament de la nova Biblioteca Moments pels professionals:

- **Tria els llibres que vulguis endur-te en préstec:** hi trobaràs novel·la en castellà, català, francès, anglès i alemany, tens novel·la històrica, policíaca, romàntica, best sellers i infantil/juvenil....
- Apunta el teu nom i llibres que t'emportes a les guixetes.
- Tens **30 dies** per retornar el llibre que t'enduguis. L'has de retornar a la cubeta de retorn de llibres.

Accions com aquesta ens animen a continuar humanitzant l'atenció en salut mental!

LUIS, USUARI DEL CAS DE L'HOSPITALET

"Tots tenim alguna cosa a aportar al món. El més important és creure en un mateix i no deixar mai de lluitar."

Avui coneixem el testimoni d'en **Luis**, usuari del Centre d'Atenció i Seguiment a les Drogodependències (CAS) de la Fundació Hospitalàries Sant Boi. Després d'un període marcat pels mals hàbits i les dificultats personals, avui es troba en un moment de canvi, creixement i estabilitat.

Com et trobes actualment?

La veritat és que em sento bé. Estic en una etapa en què busco estabilitat, tant a nivell mental com físic. He après que aquest és un procés que requereix temps, constància i molta feina personal, però també he descobert que no cal fer-lo sol.

Quina és la teva experiència al CAS?

Quan vaig arribar al CAS era bastant reticent. Pensava que no necessitava ajuda, però a poc a poc vaig entendre la importància de comptar amb professionals que t'acompanyin i et donin eines per avançar.

Aquí he trobat comprensió, suport i orientació. Poder parlar amb professionals m'ha ajudat a reforçar l'autoestima i a construir noves rutines més saludables.

Què t'ajuda a continuar endavant?

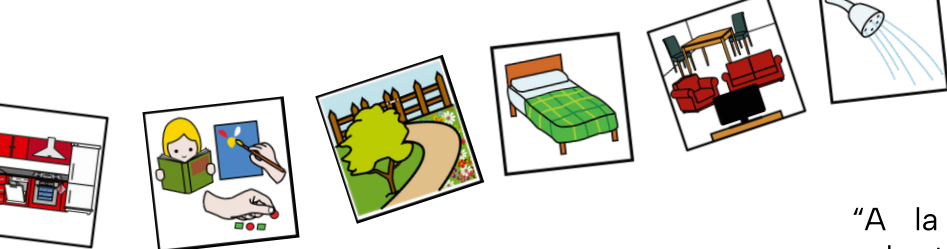
La meva motivació principal són els meus fills i la meua família. Cada dia em llevo pensant en superar-me i en ser una millor versió de mi mateix.

També he incorporat hàbits nous com l'exercici físic, cuidar millor les amistats i mantenir una actitud més positiva davant dels reptes.

Què diries a una persona que està passant per una situació similar?

Li diria que no es rendeixi. El primer pas és mirar-se al mirall amb sinceritat i entendre que sí que val la pena lluitar per un mateix. Demanar ajuda no és un signe de debilitat. Al contrari, és una mostra de valentia. Amb suport professional, eines adequades i confiança en les mateixes capacitats, es pot tirar endavant.





PICTOGRAMES: MÉS CLARETAT, MÉS INCLUSIÓ

Una eina clau per a tothom que ens ajuda a comunicar-nos d'una manera molt més accessible.

Si passegem pels passadissos, habitacions i sales de la Unitat d'Alta Complexitat d'Adolescents (UACA), ens trobarem diversos símbols visuals que representen un concepte, objecte o acció de manera gràfica i simplificada, sense necessitat d'utilitzar paraules. Aquestes icones són els **pictogrames**, una eina que funciona com a llenguatge universal i que permet transmetre informació ràpida, clara i accessible per a tothom.



A la UACA s'hi troben joves amb Diversitat Funcional i Trastorn de l'Espectre Autista, un trastorn que pot afectar la comunicació, la interacció social i la manera com es processa la informació. Pels nois i noies de la unitat els pictogrames són un element essencial en el seu dia a dia.

"A la unitat utilitzem els pictogrames sobretot amb la intenció de crear un entorn pels usuaris que sigui més amable i predictable. Per a ells i elles és important perquè els estructura el dia i els dona una oportunitat tant d'aprenentatge com de reduir l'ansietat i la frustració", ens explica la Laura Martínez, psicòloga de la UACA.

"Una manera que tenim nosaltres per a estructurar el temps és l'**agenda visual**. Un element amb un conjunt d'imatges que tenen un sentit pels joves", afegeix.

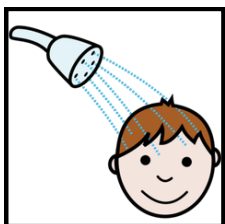
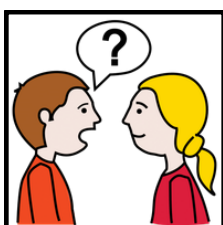
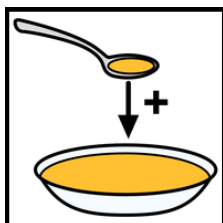
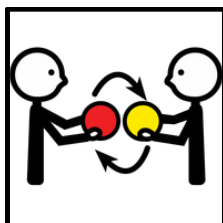


"La intenció sempre és crear una comunicació significativa. Per a cada usuari utilitzem les coses que li solen agradar. Per exemple, si li agrada molt estar a la Confort Room, li ensenyaem el pictograma i el guiem per a que, per a ell o ella, tingui un sentit. A través de l'observació anem afegint més pictogrames fins a crear una seqüència de, per exemple, 'primer anem a la Confort Room i després anirem al dormitori'.

A través de l'experiència i de l'aprenentatge que fan, aquesta seqüència es pot fer cada vegada més llarga i ells i elles poden fer demandes de manera autònoma".



Laura Martínez, psicòloga de la Unitat d'Alta Complexitat d'Adolescents



L'ús dels pictogrames permet reduir barreres comunicatives i el suport visual millora l'atenció, l'anticipació de rutines i la retenció de missatges.

Més enllà de la seva funció pràctica, els pictogrames ajuden a normalitzar una comunicació pensada per a tots i totes.

"Tot i que moltes vegades s'associen a persones amb Trastorn de l'Espectre Autista o altres necessitats de suport, en realitat els pictogrames formen part de la vida quotidiana de tots nosaltres", ens exposa l'Adrián Vázquez, educador social de la UACA.

"Tots ens hem vist en un aeroport on, independentment de la cultura o la llengua que parlis, ens quedem tranquils en reconèixer el pictograma dels banys, d'on s'ha de recollir la maleta o d'on estan les portes d'embarcament", afegeix.



"Aquests exemples ens demostren que els pictogrames no són un element només per a algunes persones, sinó un recurs universal que ajuda pràcticament a tothom a orientar-se, entendre la informació de manera més ràpida i comunicar-nos de manera molt més accessible".



Coneix el testimoni de la Laura i l'Adrián!

Adrián Vázquez, educador social de la Unitat d'Alta Complexitat d'Adolescents

RENTAR-SE LES MANS SALVA VIDES!

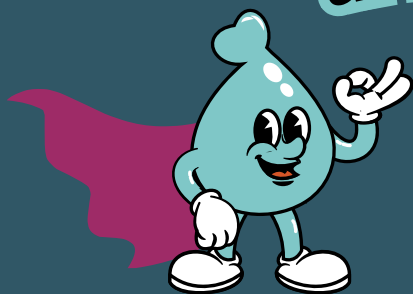
Una correcta higiene de mans pot reduir fins a un 50% les infeccions relacionades amb l'atenció sanitària.

El dimarts 5 de maig vam celebrar el Dia Mundial de la Higiene de Mans, una data per a recordar la importància de rentar-se les mans amb regularitat.

La higiene de mans és la principal mesura per a evitar les infeccions relacionades amb l'àmbit sanitari.

Aquest any, per a conscienciar a professionals, usuaris i familiars, els companys de Seguretat del Pacient i la Subcomissió d'Infeccions Nosocomials van muntar un *stand* informatiu a l'entrada de l'hospital a Sant Boi amb material divulgatiu i accessoris com gels hidroalcohòlics, globus i xapes del Super Sabó!

**Super
sabó
al rescat!**



Bateguem junts !!

Com rentar-se les mans de manera efectiva?



Mulla't les mans en aigua abundant



Ensabona't les mans amb l'aixeta tancada



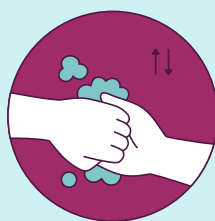
Comença fregant els palmells de les mans



Intercal·la els dits i frega el palmell i dors de les mans



Amb els dits intercalats neteja els espais entre els dits



Amb les mans de front agafa't els dits i mou de banda a banda



Agafa't el dit gros per netejar la zona amb la qual "agafes".



Neteja les puntes dels dits fregant contra el palmell de la mà



Eixuga les mans amb abundant aigua durant 8 segons.



Eixuga les mans amb una tovallola d'un sol ús o amb aire calent



Tanca l'aixeta amb una tovallola d'un sol ús



Ja està!

Descobreix com vam celebrar el Dia Mundial de la Higiene de Mans!



COL·LABOREM AL PROJECTE SOLIDARI DE COCHABAMBA AMB LA FUNDACIÓ BENITO MENNI

Sabies que la Fundació Benito Menni té un projecte solidari a Cochabamba (Bolívia)? És una comunitat terapèutica amb 55 nens, nenes i joves amb diversitat funcional complexa que han estat abandonats o són orfes. Es diu la **Comunitat terapèutica de Puntiti** i va ser fundada el 1996 per les Germanes Hospitalàries.

Des de la Fundació Hospitalàries Sant Boi, col·laborem amb aquesta Comunitat. Enguany hem fet un donatiu de 14.559,11€ que ajudarà a la missió de la Comunitat terapèutica de Puntiti per a prestar atenció integral i de qualitat.



La situació de crisi econòmica en la qual Bolívia es troba actualment, ha impactat en la capacitat del centre per a cobrir necessitats diàries com bolquers, medicaments, alimentació adaptada i manteniment d'equips indispensables per a l'atenció i rehabilitació. Per aquest motiu, la Fundació Hospitalàries Sant Boi col·labora en aquest projecte de dotze mesos per garantir els serveis bàsics per als 55 usuaris i pels 20 professionals assistencials de la comunitat.

Entre altres objectius i programes, el donatiu permetrà:

- 1- Tenir cura de la pell i prevenir l'aparició d'escars mitjançant el canvi sistemàtic de bolquers i monitoratge diari de la pell.
- 2- Adquirir medicaments neurològics seguint les prescripcions mèdiques i els protocols establerts.
- 3- Garantir les condicions d'higiene i dignitat de les persones adquirint roba neta i reforçant hàbits diaris d'higiene.
- 4- Elaborar plans individualitzats de rehabilitació física pels 55 nens i nenes en coordinació amb fisioterapeutes i estudiants universitaris. S'implementaran també sessions de teràpia aquàtica a la piscina.

ENTENENT EL TRASTORN BIPOLAR

El trastorn bipolar és un trastorn de salut mental que afecta la regulació de l'estat d'ànim. Es caracteritza per l'alternança d'episodis de **mania o hipomania** (eufòria, augment d'energia i activitat) amb episodis de **depressió** (tristesa intensa, pèrdua d'interès i manca d'energia). També hi pot haver períodes d'**estabilitat emocional**.

Conèixer millor aquest trastorn ajuda a reduir l'estigma, comprendre les dificultats associades i afavorir un acompanyament més adequat.

Des de la **Fundació Hospitalàries Sant Boi** hem creat un **nou apartat a la nostra pàgina web** amb informació i recursos útils per a persones usuàries i familiars sobre diferents problemes de salut mental, entre ells el trastorn bipolar, amb informació i recursos descarregables.



Descarrega't la Guia al
Portal de l'Usuari del nostre web
www.fundaciohospitalariessantboi.org

Apropar la informació de forma senzilla, però rigorosa ajuda a empoderar a les persones, a trobar recursos, accedir-hi i a afavorir una experiència del pacient més positiva.

Hi trobaràs informació sobre:



Què és el trastorn bipolar?



Causes i diagnòstic



Tipus de trastorn bipolar



Tractament i recuperació



Guies, llibres i recursos d'interès



Associacions que et poden ajudar



Consells, rutines i estil de vida



Informació sobre el tractament amb liti



Testimoni en 1ª persona

Amb el tractament i l'acompanyament adequats, moltes persones amb trastorn bipolar poden portar una vida **estable, satisfactòria** i desenvolupar el seu **projecte de vida**.



Què **ÉS** i **NO ÉS** el trastorn bipolar?

ÉS



Un trastorn de l'estat d'ànim amb alteracions cícliques.



No és un trastorn associat a conductes agressives o violentes



Una condició mèdica amb bases biològiques, genètiques i ambientals.



No és un problema puntual o ocasional. Malgrat això, amb un bon acompanyament, les persones amb trastorn bipolar poden conviure-hi i tenir una vida plena.



Un trastorn tractable amb medicació i psicoteràpia. Pots tenir una vida plena amb l'acompanyament adequat!



Tot i que pot ser un desencadenant, no té les seves causes en episodis traumàtics de la infància.

NO ÉS



Simple canvis d'humor. No és una qüestió de bon o mal caràcter.



Inestabilitat emocional típica de moments d'estrés.



Una elecció personal o un problema de "voluntat".



No és un trastorn incontrolable i intractable.

El doctor **Francesco Panicali**, Psiquiatre coordinador del CASD Granollers i la **Lidia**, usuària diagnosticada de trastorn bipolar te n'expliquen més...



SANT JORDI 2026 A L'HOSPITAL

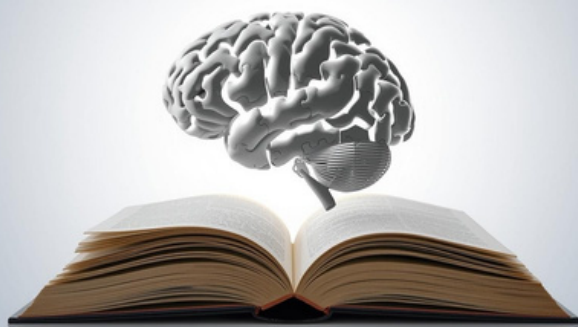
La literatura és una eina poderosa per apropar-nos a realitats diverses des de l'empatia i la reflexió.

El passat Sant Jordi vam tenir el privilegi de tenir a tres grans dones presentant els seus llibres:

Vanessa Sancho amb la seva novel·la 'Mi montaña rusa', la valenta i honesta travessia pels alts i baixos de viure amb un Trastorn Bipolar.

Marta Martín, la seva novel·la gràfica 'Fuerte y frágil', un viatge vital sobre què significa créixer, desenvolupar-se en un món de vegades hostil, connectar amb altres persones i aconseguir la difícil tasca d'abraçar totes les nostres emocions i monstres.

Desirée Rodríguez, comparteix el seu recull de poemes 'Limítrofe', una obra íntima i valenta que parla de salut mental, autoconeixement i esperança.



Mi montaña rusa Vanessa Sancho, 2024

"Mi montaña rusa" és molt més que un testimoni: és una valenta i honesta travessia pels alts i baixos de viure amb trastorn bipolar. No pretén donar lliçons, sinó entendre ponts. "Vaig escriure aquesta història per acompanyar els que estan passant pel mateix que jo, perquè no se sentin sols". Al llarg de les pàgines, el lector se submergeix en els moments de més foscor, però també en l'esperança, en la força de la família i la importància de la xarxa de suport.

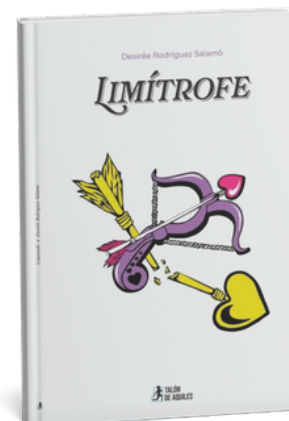


Fuerte y frágil Marta Martín, 2023

Tots naixem amb una llum que ens fa únics i que brilla amb força quan ens sentim lliures i en calma. Amb el pas del temps, però, tendim a viure per inèrcia, seguint el corrent que ens imposa el sistema, i, de vegades, ens perdem. "Fuerte y frágil" és un viatge vital el qual significa créixer, desenvolupar-se en un món de vegades hostil, connectar amb altres persones i aconseguir la difícil tasca d'abraçar totes les nostres emocions i monstres.

Limítrofe Desirée Rodríguez, 2025

Limítrofe, és una obra íntima i valenta que parla de salut mental, autoconeixement i esperança. Desirée sempre ha escrit com a forma de teràpia, com un espai on poder ordenar les emocions i donar sentit a què vivia. Als 22 anys va rebre un diagnòstic de salut mental, i escriure es va convertir en una eina per expressar-se. Els primers poemes són foscos, escrits des de la confusió i el dolor, però a mesura que avança el llibre apareix la llum i l'estabilitat.



“AL CARRER NO TENS SOSTRE, NO TENS MENJAR, NI DUTXA, NI COMPANYS... NO TENS SUPORT HUMÀ”

El Roberto, usuari de la Llar Residència de la Unitat Polivalent de l'Hospitalet, ens comparteix la seva experiència amb el sensellarisme. Un relat sincer i valent que posa en valor la importància de l'acompanyament, l'habitatge digne i les oportunitats de recuperació.

“Em vaig dirigir a un hospital de Barcelona i vaig demanar un psiquiatre, qui em va derivar a un CSMA de Via Laietana. Allà vaig començar a tenir un seguiment, vaig prendre medicació i tot això, junt amb el meu esforç i amb la treballadora social, va fer que passés a una pensió i després a un pis assistit.

Al primer pis no vaig durar molt perquè no estava acostumat a aquest tipus de recurs. Era la meva primera experiència i em vaig atabalar una mica, així que vaig canviar-me a un pis compartit sense assistència.

Més endavant, vaig marxar a Sant Boi, on vaig entrar als pisos assistits de nou. Allà ja no em va passar el mateix que al primer pis perquè ja coneixia l'experiència i a més jo ja era diferent. Un Roberto diferent.

Vull que quedi clar a tothom que és més dur estar al carrer sent un sense-llar que estar en un centre de salut mental, sigui en una unitat o a una llar residència. S'ha d'evitar el carrer

perquè al carrer no tens sostre, no tens menjar, ni dutxa, ni canvi de roba, ni companys, ni professionals... no tens suport humà.

Hi ha recursos, sí, pots fer vida perquè hi ha recursos, hi ha llocs on pots fer tot això, però t'has de moure i és molt dur. Perquè si el cervell et falla i et quedes molt introvertit, i pots tenir fins i tot un brot psicòtic que et faci posar violent i tancar-te sense saber res de l'exterior... aquestes coses impliquen un risc de quedar-te al carrer.

La meva experiència va ser dura, però, tot i que no la recordo malament, la meva conclusió és que és millor intentar evitar aquella vivència. Si el meu testimoni pot servir d'ajuda per alguna persona que pugui trobar-se en la mateixa situació, em quedo molt satisfet”.



Mira el testimoni del Roberto!

CONECTADOS

Un projecte intergeneracional de la UCA i Atenció Intermèdia

Les Àrees d'Adolescents i d'Atenció Intermèdia de la Fundació Hospitalàries Sant Boi han posat en marxa "Conectados", un projecte que uneix joves i persones grans per compartir coneixements, experiències i aprenentatges.



APRENEM JUNTS, CREIXEM JUNTS



Els adolescents acompanyen les persones grans en l'ús del telèfon mòbil.



Les persones grans comparteixen la seva experiència en l'àmbit de l'hort i la natura.



Un intercanvi que fomenta l'aprenentatge mutu, reforça l'autoestima i afavoreix la creació de nous vincles.

Vols veure com ho vivim?

Escaneja el QR i mira el vídeo.



UN PROJECTE PENSAT PER COMPARTIR I APENDRE

Al llarg de les sessions, els participants s'han conegut i, mitjançant parelles intergeneracionals, han après a utilitzar funcions bàsiques del mòbil i el Whatsapp i han treballat l'hort amb activitats educatives.

Un projecte col·laboratiu que demostra que sempre tenim alguna cosa per ensenyar i molt per aprendre dels altres.



QUÈ HEM FET?:



MÒBIL I WHATSAPP

Aprenentatge de funcions bàsiques a través d'activitats pràctiques en parella.



L'HORT I LA NATURA

Coneixement de plantes, sembra, reg i plantació a les nostres taules de cultiu.



VINCLES I CONFIANÇA

Dinàmiques de presentació, treball en equip i creació de relacions significatives.



REFLEXIÓ I COMPARTIR

Cada sessió acaba amb una posada en comú i una mirada compartida.

LA IMPORTÀNCIA DE L'ESPORT EN LA RECUPERACIÓ DE LES PERSONES

Habitualment associem l'esport a la salut física: mantenir-nos en forma, guanyar resistència... però els seus beneficis van molt més enllà. La pràctica regular d'activitat física contribueix de manera significativa al benestar emocional i a la salut mental.

L'esport ajuda a reduir els nivells d'estrès, millorar l'estat d'ànim i gaudir d'una millor qualitat del son. A més, pot contribuir a disminuir símptomes d'ansietat i depressió, augmentar l'autoestima i millorar la sensació de benestar general.

L'activitat física produeix canvis beneficiosos a l'organisme, com ara l'alliberament d'endorfines i d'altres neurotransmissors relacionats amb la regulació de l'estat d'ànim. A més, ofereix una oportunitat per desconnectar de les preocupacions quotidianes, establir rutines saludables i afavorir les relacions socials quan es practica en grup.

No és necessari practicar esport d'alta intensitat per a obtenir beneficis. Caminar, ballar, nedar, anar amb bicicleta o fer exercicis adaptats a cada persona pot marcar una diferència significativa en el benestar emocional.

A la següent pàgina, podeu conèixer algunes de les activitats esportives que duen a terme els usuaris i usuàries de la Fundació Hospitalàries Sant Boi!

PRINCIPALS BENEFICIS DE L'ESPORT EN SALUT MENTAL



REDUEIX L'ESTRÈS I L'ANSIETAT

L'activitat física ajuda a regular la resposta de l'organisme a l'estrès i afavoreix una sensació de calma i relaxació posterior.



MILLORA L'ESTAT D'ÀNIM

L'esport pot contribuir a reduir els sentiments de tristesa o apatia.



REFORÇA L'AUTOESTIMA

Assolir objectius, millorar capacitats físiques o simplement mantenir una rutina activa enforteix la confiança en un mateix.



AFAVOREIX UN MILLOR DESCANS

Les persones físicament actives solen presentar una millor qualitat del son, un factor essencial per a l'equilibri emocional.



POTENCIA LA CONNEXIÓ SOCIAL

Les activitats esportives en grup faciliten la interacció amb altres persones i ajuden a combatre l'aïllament social.



MILLORA LA CONCENTRACIÓ

L'activitat física s'associa a una major capacitat d'atenció, memòria i rendiment cognitiu.

Projecte **RESTART**

La Fundació Hospitalàries Sant Boi participa en el projecte RESTART, format per cinc socis d'Espanya, Itàlia, Portugal i Àustria, té com a objectiu promoure la pràctica d'esport rehabilitador en els serveis terapèutics per a persones que pateixen addiccions tradicionals i modernes de l'àmbit digital.



Coneix el projecte

Escaneja el QR per saber-ne més.



Aquagym i psicomotricitat a l'Espai Wellness

Els usuaris i usuàries del Servei de Rehabilitació Comunitària i la Unitat Hospitalària de Recuperació de Granollers participen cada divendres en sessions de psicomotricitat i aquagym a l'Espai Esport Wellness.



Aquagym amb l'Àrea de Rehabilitació Hospitalària

Cada dimecres, els usuaris i usuàries de l'Àrea de Rehabilitació Hospitalària de la Fundació Hospitalàries Sant Boi participen en una sessió d'aquagym.



Sport2live addicions

Cada dia s'organitzen sessions esportives adaptades a les necessitats dels nostres pacients a totes les unitats d'hospitalització. No es tracta només de moure's, sinó de reconnectar amb el propi cos, recuperar rutines, treballar la motivació i enfortir vincles.



PROJECTES SOLIDARIS

Aliances que transformen espais i milloren el benestar de les persones.



Gràcies!

1

Sales de visita de la Unitat d'Adolescents

Espais més humans per a les famílies de la UCA

Gràcies al suport de la **Fundación Roviralta** hem renovat les sales de visita de la Unitat d'Adolescents per oferir entorns més acollidors, íntims i centrats en la persona.

Aquests espais afavoreixen el vincle familiar i contribueixen al benestar emocional dels adolescents ingressats durant el seu procés terapèutic.

Coneix el projecte
Escaneja el QR per saber més sobre aquesta iniciativa.



2

Teràpies assistides amb gossos

La campanya d'arrodoniment solidari de **Condis Supermercats** i **Worldcoo** permetrà ampliar les teràpies assistides amb gossos a noves unitats de l'hospital.

L'objectiu és que més persones usuàries de salut mental, psicogeriatría, adolescents i diversitat funcional puguin beneficiar-se d'aquesta intervenció amb una major periodicitat.

Gràcies!



Bateguem junts 21



Coneix el projecte
Escaneja el QR per saber més sobre aquesta iniciativa.

BH BENESTAR

El teu benestar,
la nostra prioritat

BH Benestar és un programa gratuït i confidencial que t'acompanya en el teu desenvolupament personal, emocional i professional.



Assessorament psicològic,
coaching, legal i financer



Tallers, mindfulness, webinars i
continguts de salut emocional



Accés fàcil i flexible per app,
telèfon o en línia



També disponible per a familiars
directes en condicions especials



Dossier Informatiu



Calendari d'activitats



Vols saber-ne més?

Escaneja el QR per saber
més sobre Fresquito y Lola.

Fresquito i Lola ens acompanyaran aquest estiu per ajudar-nos a fer junts un hospital més responsable amb el consum d'energia i d'aigua.



FRESQUITO & LOLA

Per un estiu **responsable**

4 pautes bàsiques pel benestar de tots i totes:

Mantingues l'aire
condicionat a un mínim
de 24°

Si tens l'aire en marxa,
tanca finestres

Fes un consum
responsable de l'aigua

Apaga llums i pantalles
d'ordinador quan marxis

Bateguem junts 22

Tens unes hores a la setmana i vols fer-te voluntari/a en salut mental?

Ens trobem en tres territoris:

- Sant Boi
- Granollers
- L'Hospitalet de Llobregat



Inscriu-te!



El teu temps marca la diferència

T'ESTEM ESPERANT!



RECURSOS D'ACOLLIDA LINGÜÍSTICA

Aquí trobaràs una selecció de **recursos útils per a aprendre català** i facilitar l'acollida lingüística. Són materials pensats per a facilitar els primers passos, millorar la comprensió i guanyar confiança en l'ús de la llengua catalana en situacions quotidianes i sanitàries.



Lèxic de conversa sanitària



Col·lecció "Parlem Tu i Jo"



Aprenem català des de...



Aprendre català a Catalunya



Guia per a la conversa en català amb pacients



Bones pràctiques lingüístiques



Segona edició d'Un dia amb... !!!

Acompanyem a l'Eva Gutiérrez, terapeuta ocupacional a l'Àrea de Rehabilitació Hospitalària de la Fundació Hospitalàries Sant Boi

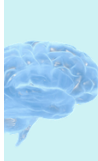
Escaneja el codi QR i coneix el seu dia a dia!



Reportatges



Coneix el projecte intergeneracional "Conectados"



Què és la teràpia electroconvulsiva?



Taller de fanzine a l'Àrea d'Adolescents amb Desirée Rodríguez

Destaquem



Ens sumem a la XXVII Setmana Sense Fum



Coneixes la Unitat Funcional de Recuperació i Projecte de Vida?



Donem la benvinguda als nous residents!

Xarxes Socials



@fhospitalariessantboi

Fundació Hospitalàries Sant Boi

Bateguem junts 24

NOTÍCIES DESTACADES A LA PÀGINA WEB



La Fundació Hospitalàries Sant Boi, un dels onze hospitals del món acreditats amb la certificació or 2026 de la Xarxa Global d'Hospitals sense tabac

La Fundació Hospitalàries Sant Boi és un dels pocs centres del món en haver-se reacreditat tres vegades (cada quatre anys) i va ser el primer centre monogràfic de salut mental a l'Estat espanyol en aconseguir el nivell or internacional.



LLEGEIX LA NOTÍCIA SENCERA



II Jornada Violència contra la dona en situació d'especial vulnerabilitat



LLEGEIX LA NOTÍCIA SENCERA



Auditoria de les 3 guies de pràctica clínica seleccionades com a centre candidat a BPSO



LLEGEIX LA NOTÍCIA SENCERA



Visita de Rosa Maria Gallardo i Dolors Gispert del Departament d'Educació a les Aules Hospitalàries de les Unitats d'Adolescents



LLEGEIX LA NOTÍCIA SENCERA

Impulsem la innovació al servei de les persones amb problemes de salut mental



MIRA EL VÍDEO DEL PROYECTO!



ÚLTIMES NOTÍCIES A LA INTRANET



Acol·lim als nous residents de la Fundació Hospitalàries Sant Boi



LLEGEIX LA NOTÍCIA SENCERA



Més de 16.000€ recaptats en la Cursa FunRun de la Fundació PortAventura!



LLEGEIX LA NOTÍCIA SENCERA



Seguretat del pacient: nova identificació del llit associada a SAVAC



LLEGEIX LA NOTÍCIA SENCERA



Hem participat en el Fòrum del Talent Infermer 2026 del Campus Docent Sant Joan de Déu



LLEGEIX LA NOTÍCIA SENCERA



En Bici Sense edat: el dret a sentir el vent a la cara



LLEGEIX LA NOTÍCIA SENCERA

Estigues al dia de tota l'actualitat a fundaciohospitalariessantboi.org i segueix-nos a la Intranet!





**Bateguem junts
#4**

Fundació Hospitalàries Sant Boi

C/ Dr. Antoni Pujadas, 38.
08830 Sant Boi de Llobregat

T – 93 652 99 99

fundaciohospitalariessantboi.org
[@fhospitalariessantboi](https://twitter.com/fhospitalariessantboi)



*Humanitzem
l'atenció en
salut mental*

