

# Qui em pot ajudar de veritat si crec que tinc problemes?

**El tutor** responsable dels residents és més que el referent per a la teva especialització professional. Pel fet d'estar a prop teu i d'acompanyar-te en la formació també pot ser el receptor de les teves inquietuds i preocupacions. Et pot ajudar a trobar el suport que et cal, però no és un terapeuta.

**Al servei de prevenció de riscos laborals** del teu centre sanitari t'informaran sobre temes de salut al lloc de treball, tant en aspectes tècnics (riscos biològics, químics, ergonòmics i físics) com psicosocials (càrregues de treball, torns laborals, estrès, discapacitats...) i atendran qualsevol consulta relacionada amb la teva salut laboral.

Als programes assistencials (**PAIMM, RETORN, ITACA, PSYQUE**), la Fundació Galatea ofereix assistència especialitzada i confidencial als professionals de la salut (i, per tant, també als residents) quan tenen problemes psíquics o de conductes addictives, per tal d'assegurar que rebin un tractament adequat i, en conseqüència, puguin exercir en les millors condicions possibles de salut per als seus pacients.



**El Servei de Suport Emocional als Professionals de la Salut (SEPS)** de la Fundació Galatea atén a professionals de la salut amb problemes emocionals en els quals la influència del context laboral té un protagonisme important.



## La salut del resident. Curs on line Eines i reflexions per afrontar l'estrès

El resident s'incorpora al dia a dia del sistema sanitari i viu directament l'impacte de la realitat (pacients difícils, guàrdies intenses, presa de decisions, dilemes ètics, dificultats de comunicació ...) i, de vegades, es troba sense les eines necessàries per a afrontar-la, amb el consegüent malestar que aquest fet pot produir. Preparar-se per a l'exercici professional no és només assolir l'excel·lència tècnica, sinó també l'equilibri personal necessari per fer-ho saludablement. Aquest curs *on line* pretén sensibilitzar els residents sobre la importància de la cura de la pròpia salut i orientar sobre les maneres d'aconseguir-ho.

**INSCRIPCIÓ**  
<http://aula.fgalatea.org/>



Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:



Fundació  GALATEA

Passeig de la Bonanova, 47 08017 Barcelona  
Telèfon 93 567 88 56 · Fax 93 567 88 54

[fgalatea@fgalatea.org](mailto:fgalatea@fgalatea.org)  
[www.fgalatea.org](http://www.fgalatea.org)



La salut del resident

# Què em convé saber, ara que començo la residència?

Fundació  GALATEA

---

# Algunes qüestions per pensar-hi...

---

1.

Ja no ets només un estudiant. **Ara també ets un professional de la salut.** Aquest nou rol significa responsabilitat i exigència.

2.

Els pacients i els seus problemes no són una pregunta en un examen. **Amb ells la relació serà intensa i, a vegades, emotiva.** Però, sobretot, ha de ser molt professional.

3.

**El nostre sistema sanitari està considerat un dels millors del món.** Però és molt complex i, com en d'altres serveis públics essencials per al benestar de les persones, hi ha pressió assistencial, tasques burocràtiques, condicions especials de treball, relacions laborals diverses, competitivitat entre col·legues, etc. Aprendre a moure-t'hi amb facilitat forma part de la teva formació.

4.

T'incorpores a una professió on **és molt important el long life learning: l'actualització constant** dels coneixements i avenços científics i tecnològics.

---

El nostre sistema sanitari està considerat un dels millors del món

---

---

# Aprofita el període de la residència per adquirir habilitats i bons recursos. Aprèn dels millors professionals

---

5.

La vida personal es pot complicar amb la teva nova activitat i **es pot ressentir la conciliació entre la vida familiar i la professional:** et tocarà fer guàrdies, tindràs horaris no sempre estables, en alguns moments t'emportaràs els problemes de la feina a casa... Valora com són d'importants els teus **vincles familiars i socials, ja que poden ser un bon suport.**

6.

Viuràs de ben a prop situacions que et resultaran del tot noves i **se't plantejaran nous dilemes ètics i morals.** Afrontar-los, encaminar-los o solucionar-los des de bon principi és imprescindible per ser un bon professional.

7.

**Aprofita el període de la residència per adquirir habilitats i bons recursos,** tant per a la pràctica professional com per a una vida personal equilibrada. Aprèn dels millors professionals.

8.

**Procura't formació i suport per saber afrontar moments d'ansietat i d'estrès** i per aprendre a manifestar els teus sentiments de forma ajustada a les situacions.

---

---

# Cuida't, procura mantenir-te actiu intel·lectual i físicament

---

9.

**Proposa't millorar les habilitats socials i comunicatives** amb els companys i tutors. També amb els pacients i els seus familiars, per descomptat.

10.

Si no t'han fet **una acollida formal i aprofundida en el teu centre de treball,** demana-la, i també que et presentin l'equip assistencial i el personal de suport.

11.

Si et trobes en situacions difícils (ja siguin professionals o personals) **no renunciïs a demanar ajuda i consell** als altres.

12.

Parla amb els residents més grans. **La seva experiència et serà útil.**

13.

Reserva't una mica de temps lliure per a allò que sigui important per a tu, a part de l'àmbit professional. **Cuida't, procura mantenir-te actiu intel·lectual i físicament,** fer esport i seguir una alimentació equilibrada. És fàcil aconsellar-ho i, encara que costa portar-ho a la pràctica, els beneficis són evidents.

14.

I quan hagi creuat l'equador de la residència, pensa en els residents que necessiten el teu suport. **D'aquí uns anys, recorda** també la intensitat dels teus primers dies com a professional de la salut.

---