

# **Relat-AP: un projecte per fomentar el benestar emocional a través de l'escriptura**

---

---

**L'Atenció Primària d'Olot inicia aquest projecte amb un programa amb l'escriptura com a eina terapèutica i amb la col·laboració de la Biblioteca Marià Vayreda.**

**La iniciativa ofereix als usuaris del CAP la possibilitat d'expressar les seves emocions i inquietuds personals a través de l'elaboració de relats.**

---

---

Fomentar l'escriptura com una eina terapèutica capaç d'afavorir el benestar emocional de la ciutadania és l'objectiu del qual parteix el projecte Relat-AP, que ha començat a impulsar-se des de l'Equip d'Atenció Primària d'Olot amb un programa on hi col·labora la Biblioteca Marià Vayreda d'Olot.

La iniciativa ofereix a aquells usuaris que fan activitats grupals organitzades pels referents de benestar emocional comunitari (RBEC) del CAP, la possibilitat d'expressar les seves emocions i inquietuds personals a través de l'elaboració de relats. El programa inclou la realització d'un taller d'escriptura creativa en col·laboració amb la Biblioteca Marià Vayreda. Aquest taller constarà de dues sessions dirigides per Jenni Rodà, escriptora i correctora local, que s'encarregarà d'explicar tècniques que ajuden a ordenar les idees i construir el relat. La primera sessió s'enfocarà a donar pautes sobre com transformar les emocions en paraules, mentre que la segona ja estarà dedicada a la redacció del relat seguint les tècniques apreses.

El projecte es completarà amb la publicació d'un llibre recopilatori dels relats, que poden estar signats per l'autor, utilitzar un pseudònim o bé ser anònims. L'objectiu és que aquest llibre serveixi d'inspiració i d'ajuda per a futurs usuaris dels grups comunitaris del CAP d'Olot.

Des de finals de març, s'ha començat a informar de la iniciativa a les persones que participen en els diferents grups comunitaris que ha organitzat el CAP d'Olot — fibromiàlgia, gestió emocional, dol o deshabitació tabàquica—, als quals se'ls facilita el material d'escriptura que acompanya el projecte: carpeta, fulls, bolígraf, document d'autorització per a la publicació del relat i enquesta de satisfacció. Les persones

participants tenen la possibilitat d'elaborar el relat durant les setmanes que duri la intervenció grupal o bé fent arribar l'escrit posteriorment a la coordinadora del projecte.

El projecte s'ha inspirat en un programa desenvolupat a l'Hospital de Bellvitge des de l'any 2017 anomenat Relat-Hos, que convida als pacients hospitalitzats a expressar les seves emocions a través de relats que han estat recollits, fins ara, en 3 llibres. Ara, Relat-AP trasllada el concepte a l'atenció primària d'Olot amb la voluntat de donar una atenció assistencial integral que també vetlli per la salut emocional dels usuaris. En aquest àmbit, Relat-AP vol potenciar el valor de l'escriptura per expressar sentiments i reflexionar sobre aquelles qüestions que poden ser motiu de neguit.

“L'escriptura és un element habitual que es proposa als grups comunitaris per afavorir que s'expressin les emocions. Relat-AP vol aprofitar aquest treball i dotar-lo d'una visió creativa i participativa, capaç de ser una eina més per al benestar emocional”, explica Gemma Grabalosa, RBEC de l'EAP Olot i impulsora de la iniciativa. Grabalosa també destaca la capacitat de reduir sentiments com la solitud fent que els usuaris se sentin part activa del projecte.

### **Excel·lència dins dels projectes de salut comunitària a l'atenció primària**

Relat-AP ha rebut una qualificació d'Excel·lent per part del Comitè Avaluator del comitè Assessor de l'Estratègia de Salut a l'Atenció Primària i Comunitària, per la seva capacitat de promoció de la salut comunitària amb un enfocament local i multidisciplinari. La iniciativa s'emmarca dins del Pla de Salut de Catalunya 2021-2025 que, en l'àmbit de l'atenció primària i comunitària (APiC), té l'objectiu d'impulsar la implicació local i l'equitat territorial en el foment de la salut, la qual cosa implica un treball compartit amb associacions, ajuntaments i altres entitats del territori.

### **Sobre l'Estratègia d'Arts en Salut**

L'institut Català de la Salut (ICS) té incorporada la metodologia i l'estratègia Arts en Salut en el seu marc operatiu i té actiu un programa assistencial d'expertesa (PADEICS) sobre l'estratègia, que és el pla intern que analitza, reflexiona i assessora la institució en projectes professionals que utilitzen les arts en la seva pràctica assistencial. Aquesta unió entre cultura i salut entén les arts en salut com un ventall molt ampli d'activitats i accions que el sector artístic i l'entorn comunitari poden oferir als professionals de la salut a l'hora d'abordar una patologia concreta, ja sigui com a intervencions en un pla terapèutic o en les seves activitats de prevenció i promoció de la salut.