

Conclusions consensuades de la 1a Jornada de Salut Mental i Natura



www.batecnatura.cat

Dimecres 20 de març de 2024
Casa de Cultura de Girona



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Climàtica,
Alimentació i Agenda Rural



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



CCG

Casa de Cultura
Diputació de Girona

1a Jornada Salut Mental i Natura a Catalunya

Associació Batec Natura i Pacte Nacional de Salut Mental
(Generalitat de Catalunya)

Taula 1: La mirada sobre la salut mental i la natura

- Treballar amb un **concepte de salut i salut mental integral**, que integri els àmbits de la salut física, mental, social i espiritual.
 - a. Incorporar la paraula espiritual als documents i conceptualització del que vol dir salut integral i la seva divulgació.
- Considerar la natura com a determinant de salut i com actiu de salut. Sensibilització en l'àmbit professional, ja que el concepte segueix sent majoritàriament lúdic, i dignificar la paraula Natura.
- Fomentar la **funció preventiva i terapèutica en la salut, especialment en salut mental, que té la natura**, especialment en l'educació i la comunitat.
- Abordar la **dimensió espiritual** de la salut mental, i incloure aquesta dimensió a les entrevistes clíniques.
- Promoure la recerca sobre la **funció preventiva i terapèutica de la natura** en la salut mental de les persones. Promoure un consens en els criteris d'avaluació dels programes de salut i natura.
- Fomentar un **espai d'intercanvi d'idees** entre prescriptors, terapeutes i investigadors.
- Apostar per una **desmedicalització i una autonomia del pacient** de salut mental a través de les oportunitats i recursos que brinda la natura.



Taula 2: No utilitzar la natura com a recurs: reciprocitat i cura mútua

- Constatem un empitjorament en els darrers anys en el fet de veure la natura com a un mer recurs.
- Abordar la **problemàtica de l'accés a la natura**: és multidimensional
- Mesurar la **capacitat d'acollida de l'espai natural** i fer-ne un seguiment, i si convé adoptar mesures per tal de conservar la qualitat i integritat de l'espai.
- **Eliminar la sobrecàrrega dels espais naturals** que la pateixen limitant-ne l'accés, i dels que no, prevenir-ne la sobrecàrrega (evitant-ne la publicitat).
- Estimar les possibles conseqüències no cercades de l'establiment d'un itinerari i de la seva promoció.
- Si es tracta d'un territori fràgil caldrà abstenir-se de fer accions promocionals, i adoptar mesures protectores, i no contemplar-lo com a espai terapèutic.
- Incloure i fomentar la **responsabilitat de reciprocitat amb la Natura**: estem en contínua relació i si cuidem la salut de la Natura, estem cuidant també de la de l'ésser humà (en línia amb la visió One Health de les Nacions Unides).
- Promoure **actituds i accions de gratitud, restauració i equilibri vers la natura**, com per exemple la línia del llibre Gràcies Mare Terra.

Taula 3: Formació específica i recursos de les persones professionals que acompanyen

- És fonamental que el personal que guia les activitats tingui **formació** en els següents àmbits, encara que vinguin de diferents vagatges
 - Salut mental
 - Guiatge d'activitats al medi natural
 - **Connexió profunda amb la natura** (que és diferent de la mirada naturalista, d'esport a la natura o de l'educació ambiental).
- Eines i recursos per:
 - Promoure els **valors i actituds de respecte, silenci i gratitud**, etc.
 - Apropar els participants en l'espiritualitat, sense que aquesta adopti el contingut específic d'una pràctica religiosa. En aquest sentit, cal realitzar accions de respecte que facin palesa la unió en i amb la natura de tots els éssers vius i obrin la porta a l'experiència de la transcendència, tals com: la contemplació, l'obertura dels sentits i la respiració conscient, entre d'altres.
 - Situacions de crisi:
 - De salut mental dels participants (possibles moments de desbordaments emocionals o crisis)
 - Circumstàncies imprevistes a la natura (accidents, condicions meteorològiques, desastres naturals, etc).
- Per tant, i donat que actualment no hi ha cap oferta formativa que inclogui totes aquestes àrees, recomanem la creació d'una formació específica.



Taula 4: Les administracions per la Natura, de manera transversal

- Incloure la **natura de manera prioritària en plans estratègics** i taules de treball de l'àmbit de la salut mental.
- Incloure la **salut mental en plans de voluntariat ambiental** com a objectiu i també com a col·lectiu.
- Crear de **projectes i col·laboracions permanents**, espais de treball, canals de comunicació, protocols, etc., interdepartamentals i de tots els nivells, com a mínim en els àmbits de Medi Ambient i Salut, Educació, Cultura, Urbanisme, Justícia, Turisme, Recerca i Universitats.
- Reconèixer governamentalment que **la natura és un actiu per fer front als problemes de salut**. Per tant s'ha d'invertir en conservació i protecció de la Natura i corregir les polítiques sectorials més destructives. Per exemple, exercici a l'aire lliure per a l'obesitat, projectes comunitaris a l'aire lliure per a salut mental, aïllament social, taxes de suïcidi, etc.
- Proporcionar **finançament i recursos estables i a llarg termini** per ajudar a establir grups i associacions que portin a terme les activitats. El finançament ha de ser gestionat per un departament governamental, ve sigui un Servei de Salut o un Servei de Natura, o conjuntament. Així, aquests *partners* actuen com a proveïdors d'activitats verdes i a l'aire lliure sempre en coordinació amb el personal sanitari.

Taula 5: La natura en el sistema públic de salut

- Integrar la **prescripció de natura** en els tractaments preventius i restauratius de la salut mental des del sistema públic de salut. Fer especial incidència en l'equitat. Creació de convenis entre indústria i Salut on les empreses oferissin Natura com a preventiu i tractament de l'estrès.
- Consolidar la prescripció de Natura, **formant experiencialment els professionals**, per saber prescriure natura com a actiu de salut.
- Garantir que l'actiu de salut està **finançat pel sistema de salut**.
- **Fomentar les experiències guiades a la natura** que potencien la salut mental de la població i que tenen ampli reconeixement de la comunitat científica, com els banys de bosc o la recepta blava. Recomanem una nova figura dels professionals del guiatge terapèutic a la natura, contractats pel departament, i assegurar-ne la continuïtat.
- Fomentar que el Servei de Salut disposi de **finançament per a investigar** i aplicar enfocaments nous i innovadors. I que les Agències de Salut Pública treballin conjuntament amb l'ICS i altres proveïdors per facilitar la investigació amb recursos humans i econòmics.
- Definir com troben els pacients les activitats que s'ofereixen: Per exemple, el directori d'Actius de Salut, i des de la Taula de Salut i Natura (base de dades d'actius de salut a la natura i professionals que s'hi dediquen. Ho recomana o prescriu el personal sanitari en una consulta i aconsella per trobar el projecte/tipus d'experiència més adequat per al pacient?



Taula 6: Projectes amb Interdisciplinarietat i transdisciplinarietat

- Es constata la necessitat de **co-crear projectes que integrin la salut i la natura.**
- Incentivar que professionals que gestionen activitats i espais a la natura s'integrin en grups o taules de salut comunitària per **dissenyar conjuntament intervencions de promoció de salut mental.**
- Incorporar **professionals de l'àmbit dels guiatgetges terapèutics** a la natura per col·laborar i/o formar els professionals sanitaris i viceversa.
- Fomentar la **col·laboració i codisseny amb els usuaris** del servei. Fer difusió dels beneficis d'aquestes iniciatives a través dels testimonis d'experiències dels usuaris enxarxats en un espai d'intercanvi d'experiències.
- Adoptar **models de col·laboració en l'àmbit institucional** i amb professionals de la natura i de la salut, inspirant-se en els programes que han donat bons resultats, tant a Catalunya com a l'estranger.
- Disposar d'un **catàleg i guies de bones pràctiques** de projectes i programes, professionals acompanyants i experiències

Taula 7: Salut mental, natura i urbanisme

- Per dissenyar i co-habitar saludablement un territori s'han d'entendre, escoltat i arribar a un consens amb les diferents lògiques socials que l'impregnen i s'han d'establir espais de gestió i governança participativa i resolució de conflictes entre tots els agents (guies, usuaris, prescriptors, propietaris dels espais naturals, administracions públiques, etc.).
- Formació i sensibilització als diferents professionals a través de l'experiència
- Prioritzar les polítiques locals adaptades a la realitat de cada territori
- Aplicar mesures preventives per a col·lectius vulnerables: Facilitar la vivència tranquil·la i silenciosa en entorns naturals, bells i sans.
- Prioritzar poblacions que tenen un major risc de trastorn mental i cercar de quina manera apropar la natura al seu dia a dia.
- Major integració de la natura i "renaturalització" d'espais urbans, amb plans urbanístics que considerin la natura com un dels principals actius per a la salut, i que es pugui també reflectir en els Plans de Salut municipals. Especialment prevenint i corregint la gentrificació verda. Millorar l'accés i la qualitat dels espais verds i blaus urbans. Per exemple, horts urbans.
- Pensar en múltiples aplicacions de la natura, com per exemple per l'activitat física, la socialització, el benestar emocional, refugis climàtics etc i poder fer sinergies.
- Integrar la natura en espais sanitaris amb natura viva (plantes) o també altres recursos com fotografies, jardins i espais verds, etc. També especialment en centres de mitja i llarga estada, com socio-sanitaris o residències geriàtriques, podria ser beneficiós incloure la natura en temàtiques d'activitats i en espais tant interiors com exteriors. També en espais on les persones poden viure situacions estressants: presons, centres educatius, edificis públics, espais laborals, etc
- Realitzar avaluacions de l'impacte del planejament urbanístic en la salut de les persones i en la salut de la biodiversitat, per fer-los potenciadors de la salut humana i ambiental

Taula 8: Característiques de les activitats a la natura que cuiden la salut mental

- La pràctica ha de ser enquadrada com a **pràctica de salut**, pels guies terapèutics de natura de manera explícita; aquests guies han de tenir una formació específica en salut integral, especialment la salut mental i espiritual.
- El guió de l'activitat i l'espai natural o itinerari ha d'adaptar-se a les condicions de les persones participants.
- La persona guia terapèutic de natura ha de conèixer prèviament l'espai i idealment tenir un **vincle amb l'indret** per poder fer un guiatge de qualitat on hi pugui haver diversitat de propostes adaptades al moment present i al grup.
- És important que els **grups siguin sempre reduïts**. La definició del nombre concret dependrà de l'objectiu de salut, tipologia dels participants i de l'espai.
- S'ha d'**adaptar la ràtio d'usuaris per guia segons la tipologia de pacients**, el tipus d'activitat i el terreny o espai natural on es porti a terme. Cal tenir en compte que és normal que es donin situacions imprevistes, i per tant en aquest sentit és ideal que vagin 2 guies en la realització de les activitats.
- Cal una **comunicació prèvia i contínua amb els i les participants** abans de l'activitat per conèixer les seves circumstàncies abans de la pràctica. Aquesta comunicació és imprescindible per a adaptar la pràctica a les situacions particulars dels participants, però també per a prevenir possibles situacions d'inseguretat o de desbordament.





Som una **associació sense ànim de lucre que enxarxa professionals** dels àmbits de la salut i la natura de Catalunya. Ens uneix una mirada corresponsable vers la natura, que equilibri la relació entre les persones i el medi, en línia amb la visió One Health de les Nacions Unides.

TREBALLEM AMB LA NATURA I PER A LA NATURA

Som un **espai de trobada, de cocreació i creixement**, on nodrir-nos mútuament a partir d'uns eixos de treball col·lectiu:

- **Establir estàndards comuns** per a la bona praxi regenerativa en els àmbits de la salut i la natura.
- **Enxarxar professionals** dels camps de la salut i la natura a Catalunya i crear sinergies entre nosaltres i amb les institucions.
- **Promoure la transició ecosocial** restablint el vincle amb la natura basat en la cura, la salut i el benestar mutus.
- **Fomentar una mirada integradora** que abraci tant el coneixement científic i la investigació com la vivència contemplativa i espiritual

Associa't ara a Batec Natura i

- **Participa** en espais de diàleg interdisciplinari i interinstitucional
- **Visibilitzem** la teva activitat professional
- Ens **formem** juntes
- **Implica't** en projectes bioregionals i nacionals
- **Batega** amb professionals del sector que tenen valors afins

Suma't a la comunitat de professionals per la salut i la natura a Catalunya, associa't ara entrant a:

www.batecnatura.cat