



# MILLORANT L'ESPAI

Estressors ambientals percebuts per les  
persones del centre



**16ns PREMIS ACRA PER LA MILLORA DEL BENESTAR I  
QUALITAT DE LA VIDA DE LES PERSONES**

# Índex

INTRODUCCIÓ	2
HIPÒTESIS	2
JUSTIFICACIÓ	3
OBJECTIUS	4
DESTINATARIS	5
RECURSOS NECESSARIS	5
METODOLOGIA	6
JUSTIFICACIÓ DE LES ACCIONS	8
RESULTATS	11
CONCLUSIONS	19
BIBLIOGRAFIA	20
ANNEXES	21

## Introducció

L'atmosfera sobrecarregada, la deprivació sensorial i el soroll, són conseqüència immediata, entre d'altres, i pot generar estrès i ansietat per a l'usuari del centre.

Entenent l'estrès com un conjunt de reaccions físiques i psicològiques que es desencadenen a l'organisme quan aquest s'afronta a agents nocius, qualsevol que sigui la seva naturalesa, són molts els factors que poden influir a la seva aparició.

El coneixement dels factors, situacions o intervencions del personal sanitari que més estrès causen a les persones usuàries, és fonamental per a desenvolupar plans d'actuació amb l'objectiu d'eliminar o minimitzar-los.

Els factors estressants que trobem a les sales comunes del nostre centre, són subjectius i per tant poden variar segons la percepció de cada individu. Sovint familiars i treballadors poden identificar com estressants diferents estressors ambientals si els compares amb els percebuts per les persones usuàries.

L'objectiu d'aquest estudi és analitzar els factors ambientals que trobem a les sales comunes, quins d'ells són percebuts com a estressos i quins com gratificants. A arrel dels resultats mirar quines accions podem fer des dels diferents espais per tal de millorar el màxim possible el nivell de benestar.

## Hipòtesis

L'estudi de la detecció dels estressors ambientals en el Centre, i el seu abordatge, millorarà l'estat d'ànim dels usuaris disminuint el grau d'ansietat i depressió.

## Justificació

La nostra línia de treball està centrada en millorar i potenciar el benestar de les persones usuàries a través de les millores dels espais on conviuen, en aquest cas, el menjador-saleta.

Trobem nombroses teories vinculades amb l'estrès ambiental, els principals manuals de psicologia ambiental en destaquen quatre:

### - Teories del control personal

Les persones tenim la capacitat d'adaptar-nos a una ampla varietat de condicions i estímuls. Però és important analitzar els efectes de tal adaptació, i distingir quant control tenim o creem tenir d'una situació.

El principi pel que es regeixen les «teories de control» és que els seus efectes negatius produïts per l'estrès ambiental seran més o menys severes en funció del grau de control real o percebut, sobre l'estímul estressor i sobretot sobre l'origen de l'estímul.

### - Teoria de la Indefensió Apresa

És la creença que davant d'un determinat estímul faci allò que faci sempre n'obtindrà la mateixa resposta negativa. En aquest cas, la conseqüència més directa del procediment és la inacció o pèrdua de tota resposta d'afrontament.

### - Teoria del nivell d'arousal i el rendiment

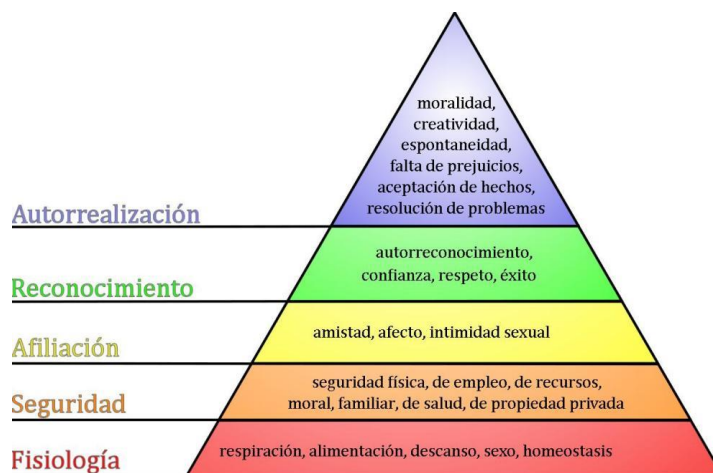
Aconseguir un cert nivell d'activació o d'arousal mitjançant l'estimulació ambiental resulta imprescindible pel desenvolupament de qualsevol tasca que ens proposem, així la relació entre arousal i rendiment s'ha explicat a través de l'anomenada Llei de Yerkes- Dodson.

Segons aquesta llei, la relació entre activació i rendiment agafa la força de U invertida. Per cada tipologia de tasca es defineix un grau òptim d'activació en el que el rendiment per aquesta tasca sigui màxim. Per damunt o per sota d'aquest nivell, el rendiment decreixerà. Cada tasca exigeix un determinat grau d'estimulació ambiental.

## - Teoria de la piràmide de Maslow

La piràmide de Maslow forma part d'una teoria psicològica que inquireix sobre la motivació i les necessitats de l'ésser humà: allò que ens porta a actuar tal com ho fem. Segons Abraham Maslow, un psicòleg humanista, les nostres accions neixen de la motivació dirigida cap a l'objectiu de cobrir certes necessitats, les quals poden ser ordenats per la importància que tenen per al nostre benestar.

És a dir, que Maslow proposava una teoria segons la qual hi ha una jerarquia de les necessitats humanes, i ha defensat que conforme es satisfan les necessitats més bàsiques, els éssers humans desenvolupem necessitats i desitjos més elevats. A partir d'aquesta jerarquitització s'estableix el que es coneix com Piràmide de Maslow.



## Objectius

### Objectiu principal:

Observar i detectar els principals factors estressants que perceben les persones usuàries del centre, per tal d'actuar específicament sobre aquests i observar si realitzant canvis durant un temps, el benestar de les persones usuàries es veu incrementat.

### Objectius específics:

- Promoure un estat d'ànim i afectes positius.
- Promoure la comunicació i interacció.
- Augmentar els comportaments positius.

## Destinatari

La mostra observada seran les persones usuàries que passen el dia a la saleta-menjador de la quarta planta, posteriorment els beneficis observats es generalitzaran a tot el centre.

## Recursos necessaris

Segons els resultats obtinguts en les enquestes aplicades a les persones usuàries de planta que es troben durant el dia a la saleta i tenen capacitats cognitives per poder-les contestar, vam observar que:

- Són persones amb bona capacitat **d'interacció verbal** i mostren interès vers la conversa. També busquen la **manipulació d'estímuls**, no obstant, a vegades l'ambient no li ofereix la possibilitat de realitzar aquestes interaccions.
- Tenim gent reactiva amb poca **capacitat de gestió del temps**.
- S'han identificat una sèrie d'**elements estressants** a la saleta. Es busca minimitzar el seu impacte mitjançant el control d'estímuls.
- Es busca oferir un ambient estimulador i la possibilitat d'establir possibilitat de relació.

Per aconseguir aquests objectius hem ofert una sèrie de material a la planta a l'abast de les persones usuàries, i s'han plantejat realitzar unes accions per enriquir l'entorn i incrementar les possibilitats d'implicació de les persones.

Les accions implementades han estat per incrementar:

- **La interacció verbal:** adaptació de l'entorn de la saleta quan no són les hores dels àpats.
- **La manipulació d'estímuls:** paneres amb determinats objectes estimuladors (robes, pinces, colador, ventall, etc.).
- **La capacitat de gestió del temps:** oferir activitats per fer a les seves estones lliures (jocs de taula, encaixables, dibuixos, revistes, etc.)

- **El control d'elements estressants:** oferir la televisió com element enriquidor per tal d'incrementar la possibilitat de pensar i d'implicació amb el moment actual. Marcar un horari d'exposició a la programació.

## Metodologia

Les accions seran dirigides per l'educadora social, la terapeuta ocupacional i la psicòloga del centre i portades a terme pel personal auxiliar. Seran per totes les persones usuàries que es troben durant la major part del dia a la saleta. El temps de control per tal de valorar els resultats dels canvis oferts seran de 8 setmanes.

Per tal de portar a canvi les accions es seguirà aquest procediment:

1. Adaptació de "l'escala d'estressors ambientals" de Ballard i aplicació d'aquesta a les persones usuàries de la quarta planta, com a grup experimental i de la resta del centre, com a grup control.
2. Observació de l'estat d'ànim de les persones usuàries enquestades mitjançant l'escala d'ansietat i depressió de Goldberg.
3. Anàlisis de resultats i propostes de millora.
4. Explicació al personal del canvi, la finalitat i les propostes.
5. Incorporar el material a la planta, els horaris i ús de la televisió, i els canvis en quan a la distribució dels usuaris.
6. Tornar a administrar a les persones usuàries de la quarta planta com a grup control, i a les altres persones usuàries del centre, com grup experimental, l'adaptació de "l'escala d'estressors ambientals" de Ballard i "l'escala d'ansietat i depressió de Goldberg" per tal de valorar canvis.

**Tipus d'estudi:**

El treball es planteja com un treball transversal descriptiu retrospectiu, amb l'objectiu d'estudiar l'impacte dels factors estressants detectats en les persones usuàries de la sala de la quarta planta del Centre, durant els mesos de maig i juny de l'any 2018.

**Criteris d'inclusió i exclusió:**

Els criteris d'inclusió, són haver estat ingressat a la quarta planta almenys des de l'abril del 2018, que estiguin durant el dia a la sala d'estar/menjador i amb capacitat cognitiva i de llenguatge suficient per a poder respondre l'enquesta. Els criteris d'exclusió seran les persones usuàries que no realitzin sedestació la sala d'estar/menjador.

**Font de dades:**

Les dades seran extretes de "l'escala d'estressors ambientals" de Ballard (1981).

**Ètica:**

Per a l'estudi no s'ha considerat necessari la sol·licitud de cap permís o autorització explícita de les persones usuàries degut a l'anonimat de l'enquesta. S'ha sol·licitat autorització per part de la direcció del centre per l'ús de les dades recollides.



## Justificació de les accions

### Material ofert

**Panera Sensorial:** El seu objectiu és desenvolupar i potenciar els cinc sentits, la curiositat, l'interès i la reflexió, així com el moviment del cos i la coordinació d'ull i mà a partir de la manipulació personal de diferents objectes quotidians. Explorar i interioritzar les diferents textures. Es treballa conjuntament l'exploració, la concentració i l'atenció.



**Revistes i diaris:** mantenir connexió amb l'entorn exterior. Fomentar l'ocupació del temps de lleure d'una manera activa. Potenciar la curiositat i l'interès.



**Calendari:** és una eina important per mantenir a les persones usuàries orientats en temps i espai. Ajuda a crear un clima de confort, benestar i seguretat.

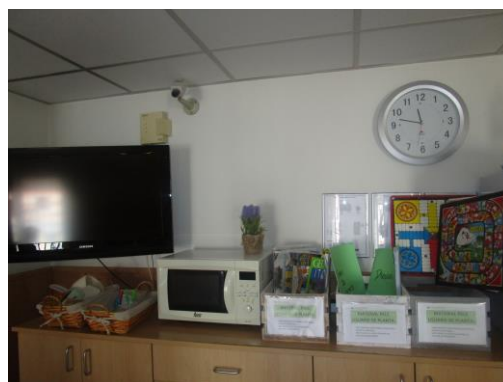
**Caixa 1 (sopes de lletres i dibuixos):** la seva finalitat es treballar l'atenció i concentració i poder esvaïr-se de l'entorn assistencial.

**Caixa 2 (puzzles, encaixables de fusta) :** també es treballa l'atenció i concentració a banda de la manipulació i coordinació oculo-manual.

**Caixa 3 (domino, joc de cartes, parxís):** l'objectiu principal dels jocs de taula és fomentar la relació de grup, potenciar la conversa i compartir una estona amb altres persones.



Tot el material es col·loca de manera que sigui accessible per totes les persones usuàries, i s'informa mitjançant cartells que tant familiars com persones usuàries poden agafar-lo i utilitzar-lo quan vulguin.



Modificacions de l'entorn/adaptació de l'ambient

**Distribució del menjador:** reestructuració de l'entorn amb l'objectiu de tenir un espai físic organitzat per facilitar la interacció amb la resta de persones usuàries. Es col·loquen les taules de tal manera que les persones usuàries quedin asseguts en grups reduïts de 4 persones per tal de poder mantenir conversa o realitzar qualsevol activitat grupal.

**Horari de la televisió:** es redueix l'horari de la televisió. No s'ha d'utilitzar la televisió com un recurs evasiu o d'entreteniment sense sentit. Es prohibeix l'ús de la televisió durant els àpats i es marca un horari per la resta del dia, deixant àmplies estones de descans. Hi ha estones que s'utilitza la televisió amb música o imatges relaxants per tal d'amenitzar i crear un ambient de benestar.

8:00-9:30	Notícies TV
9:30-10:30	Esmorzar <b>sense TV</b>
10:30-12:00	Activitats caixa Música/Imatges relaxants a la TV
13:00-14:00	Dinar <b>sense TV</b>
14:00-17:00	Notícies / novel·les
17:00-17:30	Berenar <b>sense TV</b>
18:00-19:30	Activitats caixa Música/Imatges relaxants a la TV
20:00	Sopar <b>sense TV</b>

## Resultats

Durant l'elaboració del treball s'ha tingut en compte la mostra a partit dels criteris d'inclusió i exclusió.

N=19 usuaris enquestats amb l'escala d'estressors ambientals de Ballard.

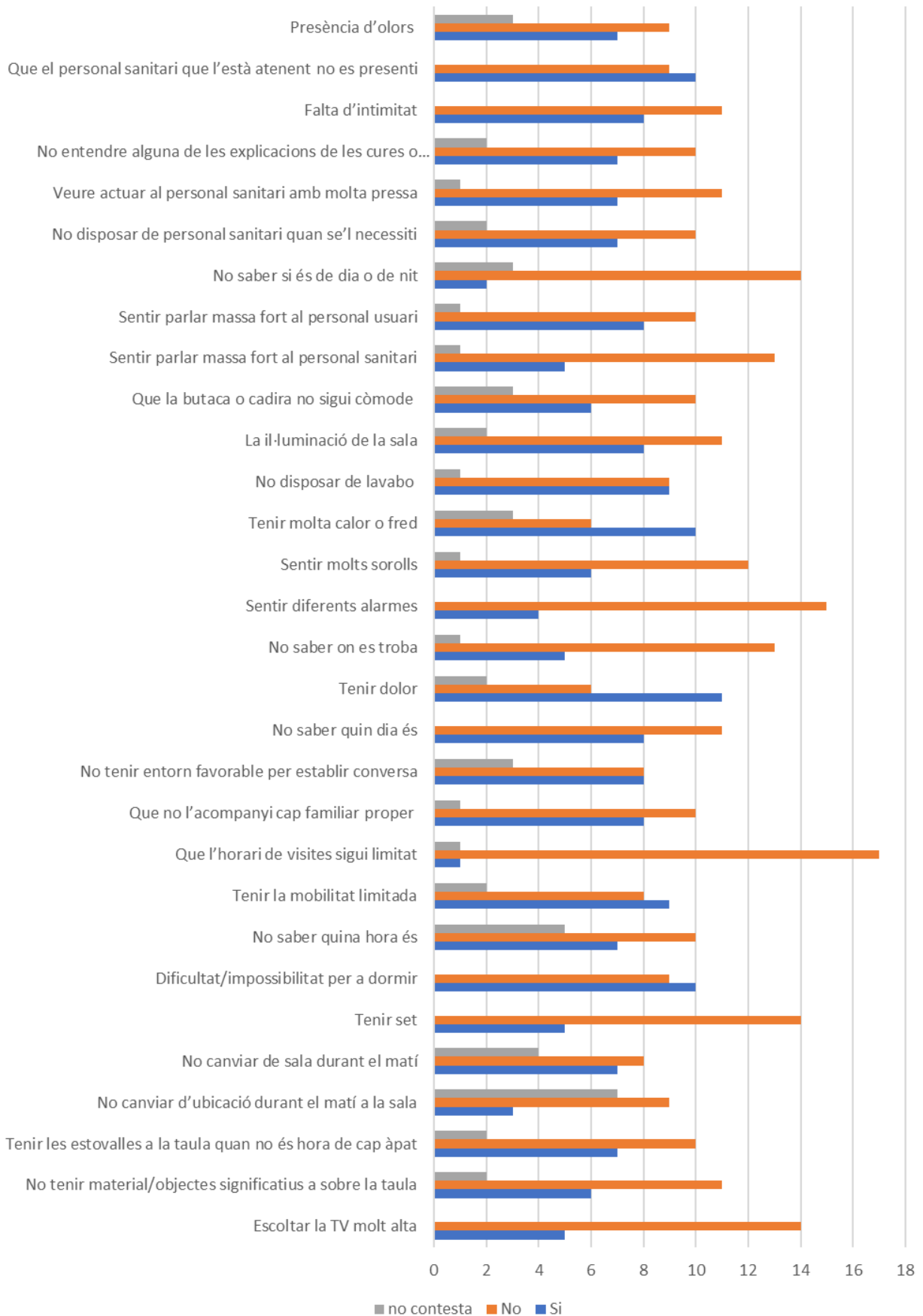
N=10 destinataris (persones usuàries de la quarta planta que es troben a la saleta)

A partir d'aquesta mostra de persones usuàries enquestades abans de realitzar cap acció, s'ha administrat l'escala de Ballard i s'han extret els resultats que es mostren a la següent taula i gràfica.

**PRINCIPALS FACTORS ESTRESSANTS DETECTATS PELS USUARIS A PLANTA**

ÍTEM 19 persones	Si	No	no contesta
Escoltar la TV molt alta	5	14	0
No tenir material/objectes significatius a sobre la taula	6	11	2
Tenir les estovalles a la taula quan no és hora de cap àpat	7	10	2
No canviar d'ubicació durant el matí a la sala	3	9	7
No canviar de sala durant el matí	7	8	4
Tenir set	5	14	0
Dificultat/impossibilitat per a dormir	10	9	0
No saber quina hora és	7	10	5
Tenir la mobilitat limitada	9	8	2
Que l'horari de visites sigui limitat	1	17	1
Que no l'acompanyi cap familiar proper	8	10	1
No tenir entorn favorable per establir conversa	8	8	3
No saber quin dia és	8	11	0
Tenir dolor	11	6	2
No saber on es troba	5	13	1
Sentir diferents alarmes	4	15	0
Sentir molts sorolls	6	12	1
Tenir molta calor o fred	10	6	3
No disposar de lavabo	9	9	1
La il·luminació de la sala	8	11	2
Que la butaca o cadira no sigui còmode	6	10	3
Sentir parlar massa fort al personal sanitari	5	13	1
Sentir parlar massa fort al personal usuari	8	10	1
No saber si és de dia o de nit	2	14	3
No disposar de personal sanitari quan se'l necessiti	7	10	2
Veure actuar al personal sanitari amb molta pressa	7	11	1
No entendre alguna de les explicacions de les cures o accions que es portaran a terme	7	10	2
Falta d'intimitat	8	11	0
Que el personal sanitari que l'està atenent no es presenti	10	9	0
Presència d'olors	7	9	3

PRINCIPALS FACTORS ESTRESSANTS DETECTATS PELS USUARIS A PLANTA



Els resultats han estat que tenir dolor, tenir dificultat per a dormir, tenir molta calor o fred, que el personal sanitari que els està atenent no es presenti o no disposar de lavabo, han estat les situacions que generen més malestar. Seguidament no saber el dia i la hora que és, no tenir un entorn favorable de conversa, estar sempre a la mateixa sala, falta d'intimitat, sentit a parlar massa fort el personal de planta, la il·luminació de la sala o les estovalles quan no toca a taula.

Observant aquest resultat considerem que les accions que vam considerar portat a terme no han estat directament relacionades amb les necessitats de les persones usuàries enquestades, però sí que són útils per les persones usuàries que estan a la saleta i que pel seu deteriorament cognitiu no van poder contestar a l'enquesta inicial.

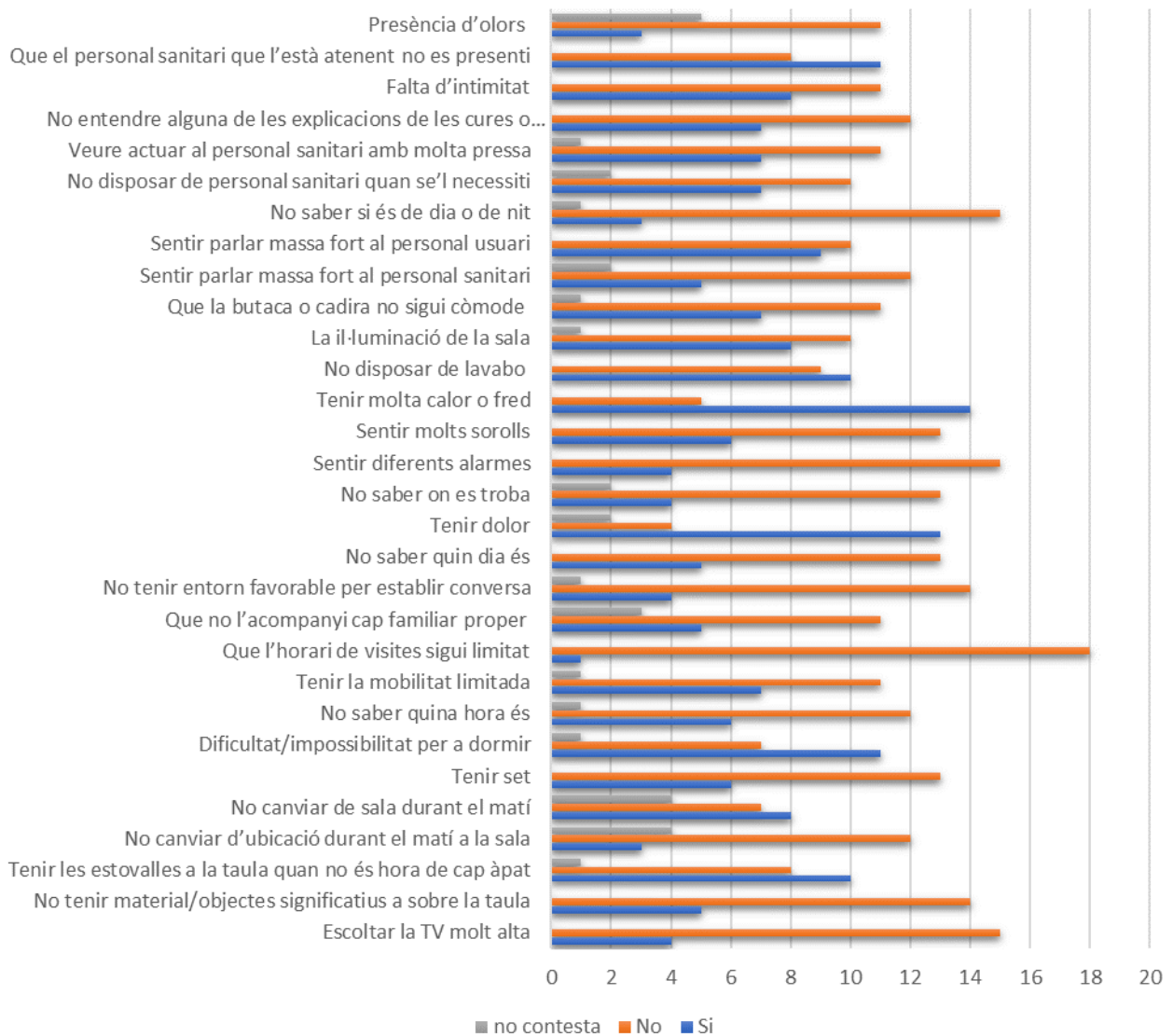
Després a l'administrar de nou l'escala dels estressors ambientals vam extreure els següents resultats mostrats a la taula i gràfic.

**PRINCIPALS FACTORS ESTRESSANTS DETECTATS PELS USUARIS A PLANTA**

ÍTEM	19 persones	Si	No	no contesta
Escoltar la TV molt alta		4	15	0
No tenir material/objectes significatius a sobre la taula		5	14	0
Tenir les estovalles a la taula quan no és hora de cap àpat		10	8	1
No canviar d'ubicació durant el matí a la sala		3	12	4
No canviar de sala durant el matí		8	7	4
Tenir set		6	13	0
Dificultat/impossibilitat per a dormir		11	7	1
No saber quina hora és		6	12	1
Tenir la mobilitat limitada		7	11	1
Que l'horari de visites sigui limitat		1	18	0
Que no l'acompanyi cap familiar proper		5	11	3
No tenir entorn favorable per establir conversa		4	14	1
No saber quin dia és		5	13	0
Tenir dolor		13	4	2
No saber on es troba		4	13	2
Sentir diferents alarmes		4	15	0
Sentir molts sorolls		6	13	0
Tenir molta calor o fred		14	5	0
No disposar de lavabo		10	9	0
La il·luminació de la sala		8	10	1
Que la butaca o cadira no sigui còmode		7	11	1
Sentir parlar massa fort al personal sanitari		5	12	2
Sentir parlar massa fort al personal usuari		9	10	0
No saber si és de dia o de nit		3	15	1
No disposar de personal sanitari quan se'l necessiti		7	10	2
Veure actuar al personal sanitari amb molta pressa		7	11	1
No entendre alguna de les explicacions de les cures o accions que es portaran a terme		7	12	0
Falta d'intimitat		8	11	0
Que el personal sanitari que l'està atenent no es presenti		11	8	0
Presència d'olors		3	11	5



PRINCIPALS FACTORS ESTRESSANTS DETECTATS PELS USUARIS DE PLANTA



També vam administrar, l'escala d'Ansietat i Depressió de Goldberg, abans de realitzar cap acció i les vam repetir passats dos mesos. Els resultats extrets els adjuntem a la següent taula.

Persones usuàries de la 4a planta (grup experimental)		
Persones usuàries	Escala Ansietat i depressió de Goldberg	Escala Ansietat i depressió de Goldberg
1	1,0	0,0
2	1,0	0,0
3	5,3	2,0
4	3,0	0,0
5	6,2	2,0
6	4,4	2,0
7	2,1	2,3
8	2,0	2,0
9	1,0	1,0
10	2,0	1,0
Persones usuàries del centre (grup control)		
Persones usuàries	Escala Ansietat i depressió de Goldberg	Escala Ansietat i depressió de Goldberg
1	3,0	0,0
2	0,0	0,0
3	0,0	0,0
4	7,4	2,1
5	2,0	0,1
6	5,1	2,2
7	2,2	2,1
8	2,0	2,0
9	3,0	4,0

En el grup experimental hem valorat de 10 persones usuàries el grau d'ansietat i depressió i n'hem extret els següents resultats:

Grau d'ansietat

Milloren: 7

Es mantenen: 3

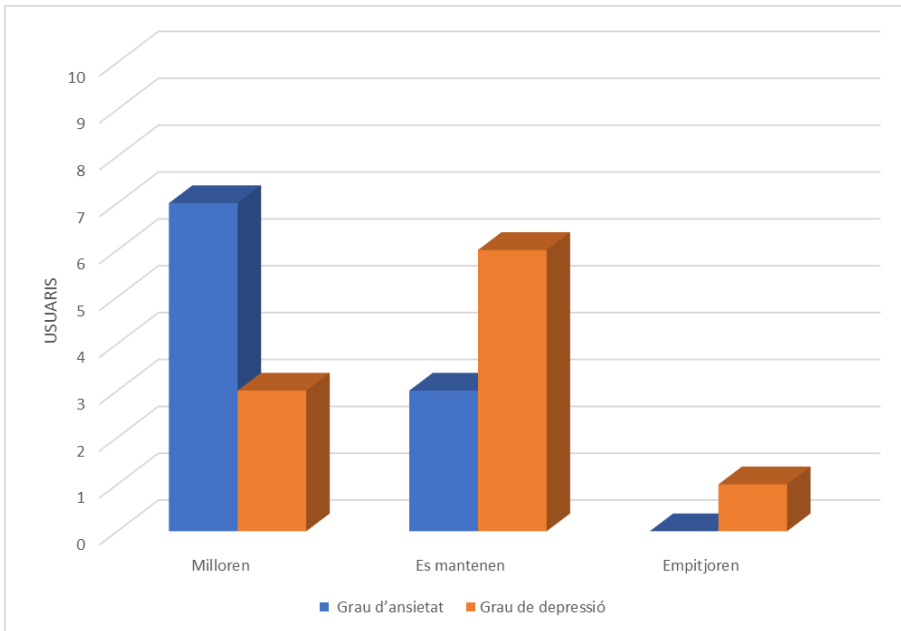
Empitjoren: 0

Grau de depressió:

Milloren: 3

Es mantenen: 6

Empitjoren: 1



En el grup control hem valorat de 9 persones usuàries el grau d'ansietat i depressió i n'hem extret els següents resultats:

**Grau d'ansietat**

Milloren: 4

Es mantenen: 4

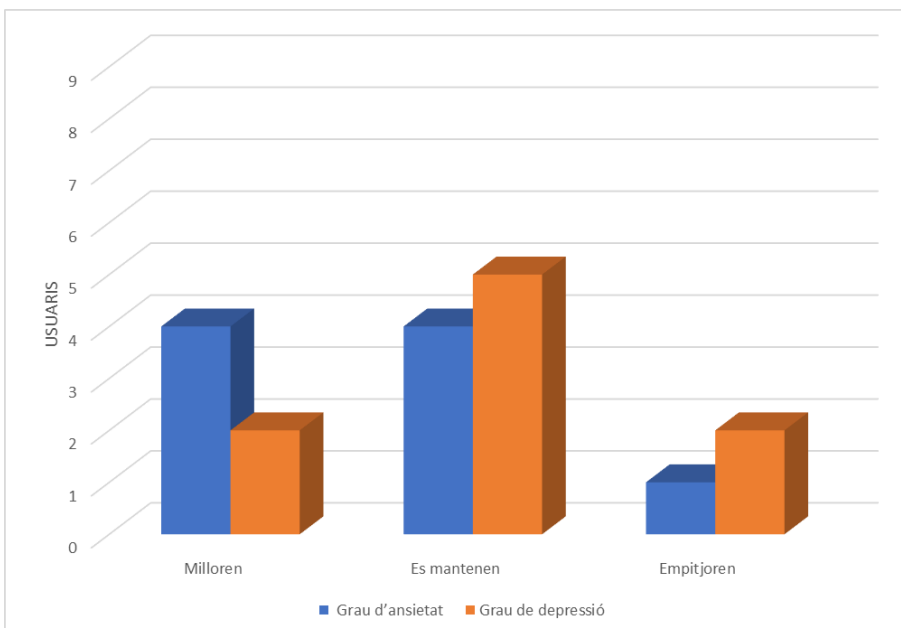
Empitjoren: 1

**Grau de depressió:**

Milloren: 2

Es mantenen: 5

Empitjoren: 2



D'aquí podem extreure, tal com havíem indicat a les hipòtesis, que hi ha millora d'ansietat en el grup experimental versus al grup control. En quant a depressió també observem encara que sigui de manera discreta, més millora en el grup experimental.

De manera general veiem millora en les persones a nivell d'estat d'ànim durant la estada en el centre.

## Conclusions

Les qüestions que més es malviuen, recolzant l'escala de Maslow, són les relacionades amb les necessitats bàsiques fisiològiques (respiració, alimentació, descans, homeòstasis). A continuació les de seguretat, les d'amor i pertinença, després les de reconeixement i per últim l'autor-reconeixement.

Reforçant la teoria de la indefensió apresada de Seligman (ja explicada a l'apartat de justificació), trobem altres estímuls com la televisió engegada, que les persones ja han interioritzat, o que hi ha determinats sorolls i estímuls de l'ambient que no canvien es faci el que es faci i ja no es malviu, i ho veuen com alguna cosa pròpia de la sala.

Ens hem trobat, segons la teoria del control personal, que les persones enquestades, són les que cognitivament estan millor i tenen millor control de l'entorn i dels estímuls. Poden marxar de la saleta si estan cansats del que veuen i per tant són menys sensibles als estressos ambientals. Per altra banda, són molt més sensibles, persones amb gran dependència, malorientades, on falla la capacitat de comunicació, etc. Aquestes persones són molt més sensibles als estímuls ambientals i el seu benestar en part depèn d'un entorn agradable i segur.

Per tant traiem la conclusió que és important adequar els espais on passen molta estona gent maloreintada i amb gran dependència, afavorint que sigui un espai càlid i agradable, sense sobreestimulació acústica ni visual. També que pugui afavorir la comunicació i la gestió del temps amb activitats ocupacionals i estimulatives.

És important remarcar que al tractar-se d'un centre on la finalitat d'aquest, en molts casos, és una rehabilitació o recuperació funcional, s'ha de tenir especialment cura de l'estat anímic per tal de fomentar una bona adherència al tractament rehabilitador.

## Bibliografia

Ayllón Garrido, N. , Álvarez González, M., i González García, M. (2007). Stressful environmental events in the Intensive Care Unit. *Enferm Intensiva*, 18 (4), 159-167.

Bruna, O., Roig, T., Puyuelo, M., Junqué, C., i Ruano, Á. (2011). *Rehabilitación neuropsicológica: Intervención y práctica clínica*. Elsevier Masson.

García Allen, J. P Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas Analizando uno de los artefactos teóricos más famosos: la jerarquía de necesidades. *Psicología y Mente*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>.

Universitat de Barcelona. (2018) Teorías asociadas al estrés ambiental. Recuperado de [http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-4-tema-8-4-3](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-4-3)

# Annexes

## 1. Escala d'Ansietat i Depressió de Goldberg

### ESCALA E.A.D.G. Goldberg

#### Escala de ansiedad

	SI	NO
1. ¿Se ha sentido muy excitado, nervioso o en tensión?		
2. ¿Ha estado muy preocupado por algo?		
3. ¿Se ha sentido muy irritable?		
4. ¿Ha tenido dificultades para relajarse?		

Subtotal  (Si hay 2 o más respuestas afirmativas, continuar)

5. ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?		
6. ¿Ha tenido dolores de cabeza o nuca?		
7. ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea?		
8. ¿Ha estado preocupado por su salud?		
9. ¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido?		

Total ansiedad   $\geq 4$  ansiedad probable

#### Escala de depresión

	SI	NO
1. ¿Se ha sentido con poca energía?		
2. ¿Ha perdido su interés por las cosas?		
3. ¿Ha perdido la confianza en sí mismo?		
4. ¿Se ha sentido desesperanzado, sin esperanzas?		

Subtotal  (Si hay respuestas afirmativas a cualquiera de las preguntas anteriores, continuar)

5. ¿Ha tenido dificultades para concentrarse?		
6. ¿Ha perdido peso? (a causa de su falta de apetito)		
7. ¿se ha estado despertando demasiado temprano?		
8. ¿Se ha sentido enlentecido?		
9. ¿Cree que ha tenido tendencias a encontrarse peor por la mañana?		

Total depresión   $\geq 2$  depresión probable

2. Adaptació de l'Escala d'estressors ambientals de Ballard (1981)

**PRINCIPALS FACTORS ESTRESSANTS DETECTATS PELS USUARIS A PLANTA**

ÍTEM	SI	-	NO
Escoltar la TV molt alta			
No tenir material/objectes significatius a sobre la taula			
Tenir les estovalles a la taula quan no és hora de cap àpat			
No canviar d'ubicació durant el matí a la sala			
No canviar de sala durant el matí			
Tenir set			
Dificultat/impossibilitat per a dormir			
No saber quina hora és			
Tenir la mobilitat limitada			
Que l'horari de visites sigui limitat			
Que no l'acompanyi cap familiar proper			
No tenir entorn favorable per establir conversa			
No saber quin dia és			
Tenir dolor			
No saber on es troba			
Sentir diferents alarmes			
Sentir molts sorolls			
Tenir molta calor o fred			
No disposar de lavabo			
La il·luminació de la sala			
Que la butaca o cadira no sigui còmode			
Sentir parlar massa fort al personal sanitari			
Sentir parlar massa fort al personal usuari			
No saber si és de dia o de nit			
No disposar de personal sanitari quan se'l necessiti			
Veure actuar al personal sanitari amb molta pressa			
No entendre alguna de les explicacions de les cures o accions que es portaran a terme			
Falta d'intimitat			
Que el personal sanitari que l'està atenent no es presenti			
Presència d'olors			