



Recursos de suport emocional i psicològic enfront del COVID-19, a disposició dels i les professionals de la salut

1. Servei de Suport Emocional als Professionals de la Salut (SEPS) de la Fundació Galatea

- **Suport psicològic gratuït per tot els i les professionals de la salut**
Adreçat a professionals de les diferents categories: medicina, infermeria, llevadores, psicologia, treball social, odontologia, auxiliars, personal administratiu, zeladors.....

Telèfon 93 567 88 56 (Catalunya)
Horari: de 9h a 22h tots els dies de la setmana
Unitat d'Acollida de la Fundació Galatea

El servei s'ofereix via telefònica i/o per videoconferència, amb els professionals del quadre de facultatius amb què compta la Fundació Galatea.

Telèfon: 900 670 777 (obert a la resta de l'Estat Espanyol)

2. Fundació Mémora

- **Suport emocional gratuït per tot els i les professionals de la salut**
Adreçat a personal administratiu dels equips i les centrals de programació de trucades i personal sanitari.

Telèfon 900 102 846

3. Hospital Universitari Vall d'Hebron, Barcelona.

- **Suport a professionals tant de l'hospital com de professionals de l'atenció primària de la zona**
Visita psicològica on-line a través de sistema telemàtic.

Telèfon 932 746 087 per programar la visita,
Secretaria del servei de psiquiatria de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron
Horari: de 9h a 17h

4. Suport psicològic grupal per a equips o grups de professionals

Servei programat telemàticament prèvia sol·licitud.

Per programar el servei heu de contactar amb Eulàlia Dalmau Matarrodona,
Institut Català de la Salut. Adreça correu electrònic: eulalia.dalmau@gencat.cat

Recursos de suport emocional i psicològic enfront del COVID-19, a disposició de la ciutadania

5. Col·legi psicòlegs

Assessorament psicològic on s'atén la ciutadania per tal de fer una primera contenció i redirigir-la als diferents serveis existents

- Telèfon 649 756 713
- Telèfon 659 584 988

6. Salut Mental Catalunya. Espais Situa't, servei d'informació i orientació en salut mental,

- Suports que entitats, professionals i particulars ofereixen solidàriament per oferir suport emocional i atenent les necessitats de persones i familiars amb i sense problemes de salut mental per fer front al confinament i la preocupació que sovint provoca aquesta situació d'excepcionalitat.

- Horaris i informació de contacte dels diferents Espais Situa't en aquest enllaç (document pdf):

<http://activatperlasalutmental.org/wp-content/uploads/2020/03/CONTACTES-PROVISIONALS-23mar%C3%A7.pdf>

Barcelona ciutat – esquerra i litoral: espaisituat@salutmental.org 654249414

Barcelona ciutat – dreta i nord: noubarris@activatperlasalutmental.org 675939326

Barcelonès nord: gremenet@activatperlasalutmental.org 638870525

Baix Llobregat: santboi@activatperlasalutmental.org 605633497

Garraf: vilanova@activatperlasalutmental.org 654545505

Catalunya central – Anoiasantboi: anoiasantboi@activatperlasalutmental.org 605633497

Catalunya central – Bages: manresa@activatperlasalutmental.org 635191300

Vallés Occidental: sabadell@activatperlasalutmental.org 605652603 i 656354695

Vallés Oriental: vallesoriental@activatperlasalutmental.org 656351662

Camp de Tarragona: tarragona@activatperlasalutmental.org 605977355

Terres de l'Ebre: tarragona@activatperlasalutmental.org 605977355

Demarcació de Girona: girona@activatperlasalutmental.org 605867971

Terres de Lleida i Alt Pirineu: coordinadora.lleida@gmail.com 697 77 57 64

7. Psicòlegs de l'ANC ofereixen un telèfon d'assistència i suport psicològic pel coronavirus pensat tant per als malalts com per a persones del seu entorn de convivència.

- Telèfon 93 347 1714, extensió 1036.
- Horari de dilluns a diumenge, de 9 h a 21 h.

8. Suport emocional a persones que treballen com a autònomes o empresàries. Fundació PIMEC i Fundació Salut i Persona

- Telèfon: 93 496 45 09
- Clau accés: AUTÒNOMS2020
- Horari de dilluns a diumenge, de 6 h a 24 h.

9. Suport emocional a treballadores de la llar i de la cura. Fundació PIMEC i Fundació Salut i Persona

- Telèfon 900 505 805
- Clau accés: DOMICILIO2020
- Horari de dilluns a diumenge, de 6 h a 24 h.

10. Creu Roja. Línia de suport a la ciutadania

- Telèfon: 900 107 917.

11. Telèfon Esperança

- Telèfon: 682 900 500
- Horari: 24 h.

12. Comarca del Vallès Occidental. Línia telefònica gratuïta d'informació i acompanyament emocional a la ciutadania de la comarca

- Telèfon: 900 293 534
- Horari de dilluns a diumenge, de 9 h a 21 h.

Les persones que atenen la trucada podran derivar les consultes específiques a tècniques i tècnics del Consell Comarcal i també podran derivar-la a serveis o recursos especialitzats, com serveis de voluntariat, serveis d'atenció a les dones, entitats que ofereixen suport en diferents àmbits, etc.

13. Hospital Universitari Vall d'Hebron. Barcelona. Suport a ciutadans i familiars

- Suport telemàtic emocional a través de formulari per ciutadans i familiars:
Català: <https://coronavirus.vallhebron.com/som-al-teu-costat/>
Castellà: <https://coronavirus.vallhebron.com/es/estamos-a-tu-lado/>

14. Hospital del Mar. Barcelona: Plataforma de benestar: one2one_mar.

Suport emocional a professionals, pacients i famílies que ho necessitin. Tothom. Sense cap restricció.

- Enviar un correu electrònic a 121mar@psmar.cat explicant breument el teu problema;
- És important explicar si estàs treballant a primera línia, confinat al domicili, si ets familiar d'una persona infectada, etc.
- Deixar un telèfon de contacte.
- En menys de 24 hores, estaràs rebent ajut professional online i/o telefònic per a fer front al teu problema.

15. Col·legi de Psicòlegs de Tarragona. Suport psicològic COVID-19 a pacients ingressats de qualsevol dispositiu i ciutadania general.

- Telèfon adreçat als pacients ingressats en qualsevol dispositiu sanitari i a la ciutadania en general que necessiti suport psicològic
- Telèfon. 649 756 713

16. Ajuntament de la Seu d'Urgell i el Consorci d'Atenció a les Persones de l'Alt Urgell (CAPAU) . Suport psicològic ciutadania.

- Telèfon 973 355 605
- Horari: dilluns a diumenge de 10 a 13 h i de 16 a 19 h

17. Fundació laCaixa: Equips d'atenció psicosocial (EAPS).

Suport emocional a la ciutadania, pacients i familiars a través dels equips especificats a continuació. Alguns equips ho estan ampliant als professionals dels propis centres.

- **EAPS Mutuam**
 - **Barcelona:** Parc Salut Mar, Hospital Universitari Vall d'Hebron. Hospital Sociosanitari Mutuam Güell Barcelona, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Centre Fòrum + 16 equips de suport domiciliari.
Telèfon: 646 335 237
 - **Girona:** Hospital Universitari Josep Trueta, Hospital Sociosanitari Mutuam Güell Girona, Centre Sociosanitari La República, Hospital Santa Caterina + 2 equips de suport domiciliari.
Telèfon: 972 171 819
- **EAPS Creu Roja Granollers:** Fundació Hospital Asil de Granollers, Fundació Santa Susanna de Caldes de Montbui, PADES Granollers + 2 equips de suport domiciliari.
 - Hospital General de Granollers. Geriàtrico. Tel. EAPS: 671 634 625/ 662 362 125
 - PADES Granollers- CAP Sant Miquel: Tel EAPS: 659 827 870 / 678 405 138
 - Fundació Santa Susanna: Tel. EAPS: 671 634 649
- **EAPS DomusVi Lleida:** Centre Sociosanitari Jaume Nadal Meroles, Hospital Santa Maria, Hospital Comarcal del Pallars + 7 equips de suport domiciliari.
 - Plana de Lleida, Alt Urgell i Cerdanya.
Tel. 973 289 333 Ext. 120
- **EAPS Fundació Vilaniu Tarragona:** Pius Hospital de Valls, Hospital Joan XXIII de Tarragona, Centre Sociosanitari Francolí de Tarragona, Hospital de la Santa Creu de Jesús de Tortosa, Centre Sociosanitari Sant Joan de Reus + 7 equips de suport domiciliari.
 - Unitat atenció al ciutadà Pius Hospital Valls
 - Telèfon: 977 609 164; eaps@fundaciovilaniu.cat
 - EAPS Tarragona: Tels. 607 620 577 - 607 513 613
- **EAPS Fundació Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró:** Hospital de Mataró, Hospital Comarcal Sant Jaume de Calella, Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena + 3 equips de suport domiciliari.
 - Enviar correu electrònic a: atenciopsicologicacovid19@fundaciohospital.org
- **EAPS Parc Sanitari Sant Joan de Déu:** Parc Sanitari Sant Joan de Déu, Hospital Universitari, de Bellvitge, Hospital de Viladecans, Centre sociosanitari d'Esplugues + 2 equips de suport domiciliari.
 - Canal habitual d'interconsultes
 - Hospital Viladecans:
Properament s'habilitarà un correu conjunt per vehicular totes les consultes
Bàrbara Franesqui: b.franesqui@pssjd.org
Mònica Pinzon: mpinzon.hv@gencat.cat
 - Hospital Universitari, de Bellvitge
atenciofamilies@bellvitgehospital.cat

- **EAPS Fundació Catalana d'ELA Miquel Valls:** Hospital Universitari de Bellvitge, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Hospital del Mar, Corporació de Salut del Maresme i la Selva, Hospital Germans Trias i Pujol, Hospital Mutua de Terrassa + 1 equip de suport domiciliari.
 - Canal habitual de suport als centres.
- **EAPS Consorci Sanitari Garraf:** Hospital Anoia, Centre Sociosanitari Ricard Fortuny, Consorci Sanitari del Garraf, Hospital Sant Camil, Hospital Sant Antoni Abad + 2 equips de suport domiciliari.
 - Canal habitual de suport als centres.

Recursos materials

- COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA (COPC).
Guia amb recomanacions de gestió psicològica durant quarantenes per malalties infeccioses.
https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15213/v/Guia%20de%20gesti%C3%B3%20psicol%C3%B2gica%20davant%20quarantenes%20per%20malalties%20infeccioses.pdf?tm=1584127708
- DIPSALUT: Servei d'Emergències Psicològiques. Diputació Girona
Gestionar les emocions
<https://www.dipsalut.cat/noticia.html?id=878>
- FUNDACIÓ ALTHAIA. MANRESA.
Consells per contribuir al vostre benestar
Pautes per us poden ajudar al vostre benestar físic i emocional durant aquesta situació excepcional
<https://www.althaia.cat/althaia/ca/corporatiu/comunicacio/coronavirus-sars-cov-2/consells-per-contribuir-al-vostre-benestar/df-llibret-afrontament-psicologic-confinament-covid.pdf>
- FUNDACIÓ GALATEA.
Recursos pels professionals sanitaris
<https://www.fgalatea.org/ca/recomanacions.php>
Caixa de recursos
<https://www.fgalatea.org/ca/caixa-recursos.php>
- FUNDACIÓ HOSPITAL SANT JAUME I SANTA MAGDALENA MATARÓ.
Recursos pels professionals sanitaris
<https://fundaciohospital.org/recursos-covid19/>
- INSTITUT BORJA DE BIOÈTICA.
Banc de recursos ètics sobre el coronavirus (COVID19)
<https://www.iborjabioetica.url.edu/ca/comunicacio/recursos-etics-sobre-el-coronavirus-covid-19>
- SERVEI PSIQUIATRIA HOSPITAL UNIVERSITARI VALL D'HEBRON.
Consells per al benestar psicològic davant una situació de confinament
<https://youtu.be/nwVxargQA5E>