

**ASSISTÈNCIA****Neix Stop & Go, una aposta per la vida saludable**

La Unitat de Conductes Addictives de Sant Pau va presentar, el passat setembre, el projecte Stop&Go. Una iniciativa enfocada a donar pautes, eines i habilitats per a que les persones que passen per la Unitat d'Addiccions les incorporin al seu estil de vida com a complement a la seva desintoxicació durant la seva estada i per a que després de l'alta mèdica els ajudin a mantenir l'abstinència.

A l'acte de presentació van assistir Joan Colom i Farran, subdirector General de Drogodependències, la direcció de la Fundació de Gestió Sanitària de l'Hospital de Sant Pau i de la Fundació Privada de Sant Pau, l'equip Stop & Go que lideren el projecte i els representants de les empreses que han col·laborat.

Stop & Go pretén l'evolució de les UHD com a agents afavoridors de l'estil de vida actiu i saludable. És un projecte ideat per Saül Alcaraz, doctor en psicologia, i per Marina Garcia i Sergio Remis, infermers de la Unitat, amb estreta col·laboració amb pacients i expacients, busca ser un programa proper a la realitat dels usuaris que ajudi a motivar-los per a adoptar un estil de vida actiu i saludable. El projecte compta amb el suport d'Àlex Marieges, supervisor d'infermeria, i del Dr. Pérez de los Cobos, director de la Unitat, així com amb l'ajuda indispensable de tots els professionals de l'àrea de Conductes Addictives. Un projecte del qual es beneficiaran els prop de 400 pacients que passen per la UHD anualment.

Abans de l'estiu es van fer una sèrie de grups focals amb pacients i expacients, juntament amb un grup d'experts en addiccions i estil de vida actiu i saludable, per conceptualitzar la intervenció que es posa en marxa ara al setembre, basada en tallers psicoeducatius. En paral·lel, aprofitant el mes d'agost, s'ha adequat la sala Montserrat Montero de la Unitat per adaptar-la a la promoció de l'estil de vida saludable i l'activitat física. Un disseny en el qual els pacients també han aportat les seves opinions. S'han incorporat màquines noves per a la pràctica de l'esport i s'ha elaborat una sèrie de vinils que actualitzaran l'espai amb les pautes i consells en la línia dels diferents tallers psicoeducatius.

Aquest projecte ha estat possible gràcies a l'aportació de La Fundació Privada Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, amb la col·laboració d'Indivior. També han col·laborat en aquesta iniciativa els gimnasos del Grup Duet oferint gratuïtament la quota dels seus centres als pacients que hagin finalitzat la seva estada a la Unitat per a que puguin continuar fent exercicis en un entorn que aposta per la salut i l'esport. Una altra empresa que ha volgut implicar-se en aquest projecte ha estat la plataforma Healthy Blue Bits, donant accés gratuït a la seva aplicació de vida saludable "Esporti Masters". D'aquesta manera els participants podran seguir de forma informatitzada amb els seus programes de

nutrició, esport o higiene; un acompanyament en comunicació constant també amb els professionals de la Unitat. Per últim, el projecte ha comptat amb l'ajuda altruista de Teresa Duran-Sindreu (Atipico) i d'Isabel López, dues professionals creatives que s'han encarregat del nou disseny de la Unitat.

Totes aquestes iniciatives volen donar eines per a millorar la qualitat de vida dels pacients un cop tornen a la seva vida quotidiana, ensenyant-los noves pautes allunyades dels anteriors hàbits de funcionament desadaptatiu. Així, STOP&GO dóna resposta a la demanda d'una vida saludable realitzada habitualment pels pacients. Concretament, es tracta de que adoptin unes rutines clares per a poder aplicar després en el seu dia a dia, per a trencar amb la por a tenir temps lliure, un temps que ara poden orientar cap a una vida sana. D'aquesta manera estaran més preparats per a l'alta.