

Les llevadores de l'equip d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva de Lleida es formen en 'Mindfulness'

Aquesta formació, que va tenir lloc al CAP Onze de Setembre, s'emmarca dins el Pla formatiu de la Direcció d'Atenció Primària Lleida de l'Institut Català de la Salut.

El passat 24 d'abril es va dur a terme al CAP Onze de Setembre un curs de consciència plena (*Mindfulness*) per a les llevadores de l'ASSIR de Lleida, en el marc del Pla formatiu de la Direcció d'Atenció Primària Lleida de l'ICS.

Mindfulness, traduït com "atenció o consciència plena", és una tècnica que millora, segons l'evidència científica, un gran nombre de patologies com ara el dolor crònic, l'ansietat o la depressió i l'estrès, i que pot practicar la població general. En el cas del col·lectiu dels professionals sanitaris, la pràctica d'aquesta tècnica també incideix positivament en la seva tasca assistencial.

El curs —que imparteix la doctora Sílvia Solé, professora de la Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia de la Universitat de Lleida— ha tingut com a objectius conèixer el concepte d'atenció plena i la seva història i protocols per practicar de forma vivencial els diferents exercicis, entre els quals hi ha tècniques de respiració, ioga conscient, meditació en moviment i meditació de la compassió.

Les llevadores han avaluat molt positivament aquesta formació i creuen que els serà de gran utilitat en la seva pràctica professional diària, tant en l'assistència a la consulta d'atenció primària com en les sessions de grup amb embarassades i en els grups de postpart, de suport a l'al·letament i de reforç del sòl pelvià, entre d'altres.

Lleida, 16 de maig de 2018