

ARUN NADARASA

Pharmacy Movement
How to Prescribe Social and Digital Medicines

Entrevista a Debs Taylor de Creative Minds (fragmento)

Arun - Tu discurso en el King's Fund fue realmente inspirador, se hizo cargo de tu bienestar después de asistir a las clases de artes y puedo relacionarme contigo usando mi experiencia como bailarín. yo estoy bastante seguro de que si la gente tiene esta oportunidad de una alternativa a la medicina, puede mejorar su S&B [Salud y Bienestar] general, tal como lo hiciste. Estoy muy seguro de que tu historia inspirará a muchas personas a seguir el ejemplo. ¿Podrías repetir tu paso desde la clase de arte hasta adonde estás ahora?

Debs - He tenido problemas de salud mental desde los ocho años, cuando tuve ataques de pánico. He estado entrando y saliendo de servicios desde entonces. Hace siete años tomé una sobredosis. Me dijo un psiquiatra que siempre estaría medicada y que nunca podría volver a trabajar. Creí a ese psiquiatra porque m0e habían retirado medicamento de mi último trabajo tuve sobre prestaciones durante catorce años y medio. Entonces, no tenía ninguna razón para creer cualquier otra cosa. Por mi sobredosis, me derivaron al equipo de crisis que me mandó a ver a un psicólogo y fue mientras estaba sentada en la sala de espera, que vi un folleto “Artes para Bienestar” de Creative Minds.

Nunca había hecho artes antes, pero recogí el folleto y llamé al número, dijeron que viniera a un coordinador de sesión. Seguí adelante y realmente lo disfruté. En los seis años que lo he estado haciendo vendí ciento quince cuadros, tuve una exposición en Canary Wharf en Londres; ya no estoy en las veintiuna tabletas al día que estaba en el momento en que tomé la sobredosis. Ya no soy una usuaria de servicios. He estado fuera de los servicios de salud desde hace diecinueve meses. Trabajo por primera vez en catorce años y medio, algo que nunca esperé hacer. Yo sí hablo en mis viajes por todo el país. Inicialmente, comencé a hacerlos para darles a los usuarios del servicio algo de esperanza, porque sentí que no estaba en el sistema. Sentí que decirle a la gente que siempre estaré medicada y nunca volveré a trabajar, no me inspira en absoluto. Así que quería que la gente supiera que las cosas pueden ser mejores de lo que está dicho. Que estos expertos no siempre tienen las respuestas que nosotros estamos buscando. Tal vez a veces tengamos las respuestas dentro de nosotros mismos. Tal vez necesitemos trabajar juntos para encontrar el soluciones a algunos de nuestros problemas y enfermedades.

Los profesionales me empezaron a escuchar y a pedirme que hiciera charlas en sus eventos, lo cual hago. Hablo en todo el país ahora sobre mi viaje, sobre salud mental, antiestigma, conciencia sobre el suicidio y prevención del suicidio. Se trata más bien de concienciación para las personas y que se den cuenta de que existen mejores opciones. No solo nos define la enfermedad y sabemos quiénes somos. Además, transmitirle al profesional que a pesar de tener letras y números después de sus nombres, no son necesariamente expertos en la condición individual de cada persona. Esto es porque nadie conoce esa condición mejor que la persona que vive con esa condición veinticuatro [horas] por siete [días], y tenemos que trabajar en equipo para encontrar soluciones más exitosas y productivas. Todavía tengo la enfermedad, no se ha desvanecido mágicamente, todavía está conmigo, todavía vivo con ella todos los días, pero ahora tengo formas y medios de controlarla y afrontarla. Yo estuve dos años haciendo las clases de arte y luego conseguí mi propio estudio. Me acabo de mudar a un nuevo estudio y hago artes desde casa cómoda y bien. Sigue siendo una parte fundamental de mi viaje. Todavía lo uso como mi herramienta de bienestar para lidiar con las presiones y luchas de la vida cotidiana, así como el control de mis enfermedades.

Hay tantos espacios y áreas diferentes que nunca había pensado (para un usuario de servicio sanitario como yo sin invisibles) y nunca hubiera soñado que fueran posibles. Esto es, hay personas que intentan cosas diferentes; vale la pena intentarlo porque no tienes nada que perder. Me pusieron durante

diecinueve meses en lista de espera; la clase de arte no tenía lista de espera. Si no funciona, no has perdido nada probándolo.

Arun - En el evento del Fondo del Rey hubo otra persona que pronunció un discurso, su nombre es Trevor Fossey. Él es un ejemplo de un paciente empoderado. Esencialmente, estaba en una situación similar. como tú, por una afección médica diferente, tuvo un derrame cerebral. Él estaba explicando en su discurso que una vez que se hizo cargo de los datos disponibles para él, pudo lograr un mejor estilo de vida con decisiones y se redujo de seis medicamentos a sólo dos, y también cómo revertir su diabetes. Ahora da discursos como parte del “Foro de grupos de pacientes”, donde en realidad es un campeón en tratar de ayudar a más pacientes a empoderarse, para que ellos reciban más información sobre su medicación y sobre su bienestar. En tu situación, podrías describirte como un paciente empoderado porque tomaste posesión de tu S&B en lugar de darle esa responsabilidad a otra persona. Hay un movimiento en Estados Unidos sobre pacientes empoderados y hay un sitio web disponible para reunir a los pacientes para que sigan la misma filosofía.

Estás cien por ciento en lo cierto. Al final del día, nosotros solo tenemos una instantánea de sus parámetros de salud, pero los pacientes son los expertos en su propia salud y cuerpo. Ellos tienen una mejor comprensión de lo que funciona y lo que no. Tú también mencionaste el hecho de que, si solo tomas medicamentos, la enfermedad sigue ahí, pero pudiste sobrellevarla mejor a través de las artes. Por lo tanto, estoy escribiendo este libro sobre AF para que los farmacéuticos comunitarios estén mejor informados al ofrecerlo junto con el consejo médico.

Recientemente, encontré un esquema de AF en Swindon llamado “Live Well Referral” en la sección de salud pública sobre PharmaOutcomes. Así es como se transmite la información de la farmacia a la organización, que puede proporcionar remuneración por la prestación del servicio y mantener una auditoría para garantizar la calidad. Pude usarlo dos veces para remitir socialmente al paciente a un gestor comunitario, también conocido como trabajador de enlace. Ambos pacientes estaban muy contentos y pude verlo en su expresión facial. La primera vez les expliqué que era gratis y que se adueñen de lo que harían les gustaba hacer, les estaba capacitando para que se empoderaran para su bienestar. Realmente espero que los farmacéuticos comunitarios compartan el mismo nivel de entusiasmo que yo por AF. Algunos médicos de cabecera ya lo ofrecen, pero las farmacias comunitarias están atrasadas por la falta de conciencia. Mi viaje personal con AF vino de suerte. En septiembre 2016 estuve en la Conferencia Anual de RPS y tomé la decisión de combinar de alguna manera farmacia y danza. Fue entonces cuando me encontré con el término AF por primera vez. durante mi investigación y escribir un libro es el mejor medio para ir sensibilizando a mis compañeros.

Fundé la “Movement Pharmacy Association” como resultado, para mover al paciente de un estado a otro, que podría ser a través de más actividad física, más bienestar mental y dieta más saludable. Tu viaje personal es extremadamente inspirador. Especialmente por el hecho de que ahora puedes inspirar a muchas otras personas hablando en público.

Debs - Sí, AF está ahí, fuera en el sector físico, no es tan activo como puede ser, pero es más aceptable. Mientras que en el sector de la salud mental, la gente piensa que no se pueden tomar decisiones por sí mismos, no pueden hacer las cosas por sí mismos. Creo que deberías darle una oportunidad a la gente, déjalos intentarlo, déjalos ver si pueden hacer las cosas por sí mismos. Obtenemos algo realmente bueno de ello. La gente está manejando su condición, la gente está tomando posesión de sí mismos, viviendo sus vidas como nunca habían pensado posible.

Arun - Sí, dándoles más opciones en lugar de estar todo centrado en la medicina. Estoy completamente de acuerdo contigo.

Debs - Dejar que los pacientes se apropien de sí mismos, a partir de una perspectiva del paciente. Siempre me han tratado como un número, he sido una estadística en el sistema, nunca tuve una identidad, nunca tuve esa propiedad, porque todo el mundo siempre me ha dicho cómo comportarme y qué debo

hacer. Permitir a la gente convertirse en algo más que su condición y su número de paciente, dándoles su identidad, dando significado a la esperanza y propósito en la vida, seguramente eso es algo por lo que todos deberían esforzarse, no solo para ellos mismos sino para los demás.

Si eso es todo lo que has conocido, eso es todo lo que haces. No conscientes de que hay algo diferente ahí fuera. Una vez que eres consciente, entonces ves que el mundo es tu ostra. Veo lo que hago como dos partes. Quiero inspirar a los usuarios de los servicios (pacientes) a pensar así, que pueden lograr más de lo que les gustaría, o ser llevados a creer que pueden lograrlo. En segundo lugar, para el profesional, necesitan darse cuenta de que solo tenemos ciertas condiciones de salud mental, y eso no significa que no podamos tomar decisiones sobre nosotros mismos. Necesitamos trabajar en equipo para encontrar la solución adecuada para cada persona. Necesitamos ofrecer tantas opciones como sea posible para que la gente pueda resolver mejor.

Cuanto más empoderamos a las personas para que comiencen a tomar decisiones sobre ellas mismas, es más probable que comencemos a generar confianza para poder hacer las cosas cotidianas y hacer las cosas racionales adecuadas a la decisión. Si también pueden dejar los medicamentos, entonces eso es fantástico. Sé que mi viaje ha sido largo, todavía me pregunto “Oh, que me ha pasado” y todavía estoy asombrada de haber estado en el sistema durante cuarenta años y que esta parte de mi viaje ocurrió en tan poco tiempo. Es solo ¡guau!, ¿por qué no me enteré de esto antes? No puedo mirar atrás y decir “Bueno, debería haber encontrado esto hace veinte años”, porque puede ser que no haya estado lista entonces. El tiempo me permitió encontrarme a mí misma, yo encontré mi propia solución. El momento y el lugar adecuados pueden ser cruciales a la recuperación, pero creo que siempre se debe alentar a las personas a sigue probando cosas nuevas (y viejas) con la esperanza de que esta vez podría funcionar.