

## REQUISITOS PARA ACCEDER

1. Estar en posesión del **título** de diplomado o grado de enfermería.
2. Estar **colegiado** en el Colegio de enfermería de La Rioja y estar al corriente de las obligaciones colegiales.
3. Estar **ejerciendo** o tener la posibilidad de volver a estar activo laboralmente.
4. Quedan excluidos los profesionales en situación de jubilación o de incapacidad laboral permanente

## CONTACTO

 [cuidando-nos@colegioenfermeriarioja.org](mailto:cuidando-nos@colegioenfermeriarioja.org)

 685 017 324

El colegiado/a se pondrá en contacto con la Coordinadora de casos (Enfermera especialista en Salud Mental), quien derivará al profesional correspondiente (psicólogo o psiquiatra) y se registrará con un nombre ficticio para mantener la confidencialidad en todo momento.

A la Historia clínica tendrá acceso exclusivo el terapeuta.



 **UIDÁNDO-NOS**

**Un programa a disposición de todas las enfermeras/os colegiados en La Rioja que sufren estrés, depresión, ansiedad, burnout, mobbing, conductas adictivas o cualquier otro trastorno emocional motivado por su puesto de trabajo y que le dificulte desarrollar su actividad diaria.**

## OBJETIVOS

Ayudar a los profesionales afectados a superar su enfermedad y los problemas laborales que conlleva.

Proteger a los usuarios de la sanidad de los efectos perjudiciales derivados de esta problemática, garantizando el derecho a una asistencia sanitaria de calidad y humana en el trato por parte de los profesionales de enfermería.

Velar por el estricto cumplimiento de las normas de ética profesional de la enfermería, en aplicación de las cuales se hace necesario el control de estas enfermedades.

## POBLACIÓN DIANA

Enfermeras/os colegiados en el Colegio de Enfermería de La Rioja en activo (Actualmente 2071)

## PROGRAMA CUIDANDO-NOS

Es un programa **gratuito, preventivo y asistencial**, con soporte legal y asesoramiento laboral a las enfermeras/os. Creado por el COER en colaboración con la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales del Gobierno de la Rioja.

Este programa tiene su base en el Código Deontológico de la Enfermería Española en su art. 57 que dice “La enfermera/o debe ejercer su profesión con responsabilidad y eficacia, cualquiera que sea el ámbito de acción”.

## METODOLOGÍA

Se caracteriza por la **CONFIDENCIALIDAD** en todos los ámbitos. Esta confidencialidad se asegura fuera de los cuidados asistenciales generales y con una gestión independiente del COER de La Rioja.

## SERVICIOS QUE OFRECE

**A. PREVENTIVO:** aprender y/o mejorar a gestionar nuestras emociones con:

-Talleres y cursos:

Autoayuda, inteligencia emocional, relaciones personales, manejo ante una situación de agresión física o psíquica y adicciones.

-Manejo de los trastornos del sueño derivados del estrés laboral mantenido en el tiempo.

**B. ASISTENCIAL:**

**-ENFERMERA COORDINADORA DE CASOS ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL:** se encargará de derivar el caso a tratar a los diferentes centros de atención psicológica.

**-ATENCIÓN PSICOLÓGICA ONLINE O FÍSICAMENTE EN:**

LOGROÑO:

- Clínica PSICORIOJA (integrado por un psiquiatra y tres psicólogos).
- Gabinete de psicología Raquel Triana

CALAHORRA:

- Gabinete de psicología Esther Balsa Calvo.