

PREGUNTAS ESPECIALIDAD ENFERMERIA SALUD MENTAL

Unidad Docente Multiprofesional – Red de Salud Mental de Bizkaia

- **¿Qué rotaciones se realizan cada año (servicios, en qué hospitales)?.**

Las rotaciones se dividen en 2 años.

Año 1:

Unidad de rehabilitación de larga estancia: Hospital de Zamudio con opción de rotar por H. Zaldibar u h. Bermeo. *Duración de la rotación dos meses.*

Unidad de hospitalización de agudos: 3 meses en Unidad de Corta estancia 2^a planta H. Zamudio, 3 meses H. Galdakao rotando en este hospital por Unidad de agudos, Unidad de Desintoxicación y Programa Zubia. *Duración de la rotación seis meses.*

Unidades especiales: Hospital de día Zamudio y Terapia Asertiva Comunitaria (TAC). *Duración de la rotación tres meses.*

Año 2:

Unidad de Media Estancia: H. de Zamudio o con opción de rotar por H. Zaldibar. *Duración de la rotación cuatro meses.* Durante esta rotación se puede realizar la rotación externa (máximo hasta tres meses).

Centro de salud Mental Comunitario: Se realizará en el CSM Ercilla o CSM Uribe Costa o CSM Sestao, entre otros. *Duración de la rotación cinco meses.*

Programas o Servicios de Salud Mental Infanto Juvenil: Centro educativo- Terapéutico de Ortuella. *Duración de la rotación dos meses.*

- **¿Cómo es la tutorización y el apoyo por parte de los tutores?**

Se asigna una tutora principal cada año. Son gente atenta, dispuesta y que siempre ofrecen ayuda. Actualmente en el primer año es Begoña Morales, adjunta de Enfermería del Hospital de Zamudio, y en segundo año Izaskun Eraña, adjunta a la dirección de Enfermería en SM Comunitaria. Además, en cada rotación tendrás un/a tutor/a de apoyo especialista en SM, con los que se coincide poco en hospitalización ya que no se adaptan nuestros turnos a los suyos, y la tutorización real es compartida con el equipo. En cambio en Hospital de día, CSM, etc. el contacto es más estrecho.

- **¿Sueldo?**

Es progresivo con cada año de residencia, y se complementa con las guardias realizadas. El sueldo base es aproximadamente de unos 955 euros sin guardias y sin descontar IRPF, en segundo año aumenta a 975 euros.

Las tablas salariales completas de Osakidetza pueden consultarse en https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/buen_gob_info_economica/es_def/adjuntos/Tablas_Osakidetza_2017.pdf

- **¿Cuántas guardias se pueden hacer y cómo se estructuran?**

Se pueden realizar un máximo de 3 guardias en viernes, sábado o entre semana si al día siguiente es festivo, en horario de 22h a 8h, no son obligatorias. Se realizan en la unidad que estás en ese momento, y si es una unidad en la que no se hacen noches se realizan en una unidad que ya conozcas (se cobra algo más de 100 euros por noche).

- **¿Se puede participar en investigación como residente, qué apoyos te ofrecen?**

A nivel EIR se realiza un proyecto de fin de Residencia. Hay una encargada de tutorizar el proyecto (en nuestro caso es Concepción Moreno Calvete, Adjunta de Enfermería en Metodología de Cuidados e Investigación en la Red de Salud Mental de Bizkaia) que está pendiente en todo momento y te acompaña en todo el proceso.

Desde esta unidad docente se fomenta la participación en investigación, dentro de la Red de Salud Mental de Bizkaia existen distintas líneas de investigación.

- **¿Se puede realizar rotación externa, durante cuántos meses?**

Se puede pedir rotación externa, normalmente en el segundo año durante la rotación de subagudos y durante unos 2-3 meses. Hay compañeras que se han ido hasta Argentina, así que el abanico de posibilidades es amplio. Eso sí, tienes que escribir tú (vía e-mail normalmente) al hospital al que quieras rotar y cuando la súper de enfermería te dé luz verde y te diga fechas entonces te lo tramitan desde la sede. Si tenéis claro qué queréis rotar fuera, en cuanto cojáis la plaza id mirando sitios, porque a veces nos relajamos y hay lugares muy interesantes que están solicitadísimos y nos quedamos sin plaza (pasa mucho en la UPR de Vitoria).

- **¿Cómo se organiza la docencia y la formación (práctica, teórica, conjunta con otras especialidades)?, ¿si es fuera de la sede de Bizkaia, pagan los viajes?, etc.**

Tenemos varios tipos de formación:

1 seminario de comunitaria al mes en Zamudio con MIR, PIR y EIR.

Al comienzo de la especialidad unos 15 días seguidos de formación en Vitoria junto EIR de Bizkaia y Álava. Durante el resto del primer año, todos los martes excepto en períodos vacacionales.

Los viajes a Vitoria los pagan a posteriori por km. o por billete de autobús, tras la realización de una solicitud (la planilla de liquidación de gastos está hecha de tal manera que te pagan lo mismo vayas en coche o vayas en bus: el tope es el billete Bilbao-Vitoria-Bilbao con la compañía LA UNIÓN).

Sesiones clínicas en Zamudio algunos jueves. Ahora mismo a las EIR solo se nos convoca (nos mandan un e-mail) a las sesiones generales, pero si en la unidad comentas que estás interesado/a en acudir a sesiones clínicas de otra índole no hay ningún problema.

- **¿Qué tengo que hacer como residente, sesiones clínicas, trabajos fin de especialidad, pósteres, etc.?**

Como residente hay varias tareas que ayudan en el desarrollo de la formación.

El primer año: exposición de 1 trabajo en clase de farmacología para EIR1 de Zamudio y Álava, 1 memoria por cada rotación, 1 caso clínico para EIR de Zamudio, preparar dinámicas en las unidades que así lo requieren, lectura de artículos para los seminarios de comunitaria.

Segundo año: exposición de una clase de psicopatología a EIR 1 de Zamudio y Álava, 1 caso clínico para EIR Zamudio, 1 memoria por cada rotación, trabajo fin EIR (investigación con posibilidad de intervención. Como enfermeros en formación no se realiza investigación con pacientes, con eso los CEIC-E son muy estrictos).

- **¿Se pueden acudir a congresos, ponencias, etc.?**

Dispones de varios días por año (unos 15) para poder asistir a congresos, cursos, etc. siempre y cuando no interfieran en la formación reglada obligatoria de la especialidad (las clases en Vitoria, como dependen de la Unidad de Araba, suelen ser "inamovibles" y seminarios de comunitaria impartidos en Vitoria 1 vez al mes).

Todos los años hay un Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental que suele ser en Marzo-Abril, existe la opción de presentar un póster o una comunicación oral, cuya realización te supervisan desde Zamudio. Puedes ir en primer año y/o en segundo.

- **¿Cuántos días de vacaciones, asuntos propios, días de estudio me corresponden?**

AP: 6 anuales.

Días de estudio: 1 cada dos meses (no se pueden acumular: si no lo usas en esos 2 meses se pierde).

Vacaciones: 28 días anuales (laborables).

El primer año, como se empieza a finales de mayo, tenemos la mitad de estos días (3 AP y 14 de vacaciones, los días de estudio se mantienen).

- **¿Cuántos residentes entran por año, hay posibilidad de trabajo al acabar?**

En 2019 habrá 4 plazas disponibles en las RSMB (Red Salud Mental BizKaia).

Al finalizar la especialidad se tiene prioridad respecto a la enfermería generalista, y en Euskadi hay listado específico de salud mental, lo que ayuda y facilita la posterior incorporación laboral.

- **¿Necesito hablar euskera?**

No es indispensable a la hora de realizar la especialidad.

A la hora de trabajar tampoco lo es, pero es recomendable. Para acceder a una interinidad es muy, muy recomendable y para tener plaza fija a día de hoy es indispensable, porque han perfilado las plazas.

- **¿Qué necesito para poder comenzar la especialidad (certificado de no presentar delitos sexuales, número de cuenta, etc.)?**

Los datos habituales para un contrato de trabajo (nº SS, nº de cuenta, título, certificado de elección de plaza, D.N.I.) y además el certificado de no haber presentado delitos sexuales.

REFERENTE AL ALOJAMIENTO.

- **¿Alquiler medio?**

Depende de la zona, pero unos 600-800 euros de media por piso, compartiendo habitación ronda los 250-400 euros.

- **¿Dónde conviene más alojarse?**

En general zonas de Bilbao centro (Moyúa, Indautxu, Casco Viejo...) son buenas para alojarse. Pero los alquileres son más caros. Barrios como Santutxu, Deusto, Sarriko... disponen de bastantes pisos compartidos, son más económicos y están bien comunicados con metro y autobús.

Alrededor de Bilbao también hay pueblos que están muy bien comunicados y el alquiler es algo más asequible (Barakaldo, Leioa, Astrabudua) y la conexión con el hospital si no se realiza en coche se puede hacer mediante el autobús teniendo horarios cada hora.

- **¿Zonas de interés en la ciudad, ocio, etc.?**

En Bizkaia hay muchas zonas que visitar y con un paisaje variado, desde rutas de montaña, paseos por la playa, tapeo por las calles de la ciudad, etc.

Destacan los museos de Bellas Artes en Moyúa, el Museo Vasco en el Casco Viejo, museo Marítimo y el famoso Guggenheim entre otros.

Hay multitud de zonas de ocio nocturno con diferentes ambientes, algunos ejemplos son el Casco Viejo, Mazarredo, Bilbao la Vieja...

REFERENTE AL TRANSPORTE.

- **¿Se puede acceder a los lugares de trabajo en transporte público (de qué transporte público dispongo), es necesario el coche?**

El transporte público existente es metro, autobús y tren. En general los lugares de las rotaciones están bien comunicados. No es necesario coche, aunque si es más rápido y cómodo.

Hay un autobús, el 3250 de Bizkaibus (verde) que va de Bilbao al H. de Zamudio (parada Hospital Psiquiátrico). Para llegar a tiempo para el parte de la mañana es mejor coger el de las 7:15h (sale de la plaza Moyúa, enfrente del edificio de Hacienda), porque a las 7:30h suele haber más tráfico. Para el parte de la tarde hay que coger el de las 14:00, porque el siguiente es a las 15:00. El último autobús es a las 18:00, así que a la noche habría que coger el 3224 a las 21:00, que sale enfrente del 3250, pero al otro lado de la plaza.

Para volver de allí a la mañana o saliente de noche el 3250 pasa más o menos a las 8:05-8:10 y a las 15:05-15:10 por enfrente de la verja del edificio principal, y a la tarde hay que coger el 3224 nuevamente a las 22:05 (sale de enfrente del edificio de Rehabilitación).

Fines de semana solo funciona el 3224.

Recomendamos descargar la App de Bizkaibus en el móvil para saber exactamente a qué hora pasará el bus por tu parada.

- **¿Hay aparcamiento disponible en los lugares de rotación?**

En las rotaciones de los hospitales hay aparcamiento (en el Hospital de Galdakao hay que ir pronto porque las plazas vuelan). En las rotaciones por los diferentes centros de salud mental depende del lugar. Los que se encuentran en Bilbao, no tienen aparcamiento y es mejor utilizar el metro.

OTRAS:

- **¿Se tiene acceso a biblioteca?**

Si, el hospital de Zamudio y Galdakao cuentan con biblioteca, también se puede tener acceso a la biblioteca virtual y pedir artículos de revistas de pago a la bibliotecaria. El servicio es rápido y funciona muy bien.

- **¿Los lugares de rotación disponen de cafetería, menú, etc.?**

El Hospital de Zamudio dispone de cafetería, es pequeña y no ofrece menú. El hospital de Galdakao cuenta con cafetería y tiene menú. Las rotaciones que se realizan en el ámbito comunitario en general, están en lugares cercanos a cafeterías y restaurantes.

Opiniones de Residentes:

- En general, sí volvería a elegir el mismo lugar para realizar la especialidad. Destaco la accesibilidad de las tutoras de residencia y la ayuda que ofrece la Unidad Docente a la hora de realizar el Trabajo Fin de Residencia. Además, creo que las unidades por las que rotamos son variadas y adecuadas para la formación.

Como desventajas de esta Unidad Docente, en mi opinión estaría, por un lado, la falta de dinámicas grupales realizadas por enfermería en algunas unidades donde considero que sería interesante realizar, aunque en muchos servicios se realizan. Por otro lado, la falta de presencia continua de las tutoras de rotación (sobre todo en los servicios que se trabaja a turnos).

- Llevo poca andadura en la especialidad por lo que no tengo una opinión muy formada, y tampoco tengo con qué comparar. Puedo decir que no me arrepiento de haber elegido salud mental, es una especialidad que te cambia como profesional y como persona.

En cuanto a la especialidad en Bizkaia, tiene sus pros y sus contras, como todo. La oferta de las rotaciones es variada y completa (mayor que en otras), el apoyo de las tutoras EIR y la responsable en investigación te hace la andadura mucho más llevadera, son increíbles. Es una de las unidades docentes que más formación teórica enfermera tiene, y es de agradecer. Como contras, es una formación muy

autogestionada en algunos aspectos, la figura EIR en las rotaciones no queda muy clara en ocasiones y no se ofrece un seguimiento, por parte de la tutora de rotación, cercano y de retroalimentación teórico-práctico, o al menos tanto como me gustaría. Aunque creo que en general son contras de la especialidad en sí y no de la unidad docente como tal. En algunas rotaciones se echa en falta mayor participación de la enfermera en grupos, psicoeducación, etc. por falta de tiempo, personal, etc. En definitiva, es una buena opción elegir la UDM-RSMB para realizar el EIR.

Febrero 2019.