

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

# SUMEM

Juny 2023

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA  
CASA DELS AVIS - Sant Sadurní d'Anoia



Núm  
**11**



04 UN PROJECTE  
DESTACAT

06 EL CALENDARI  
D'ACTIVITATS

12 ESPAIS  
D'OPINIÓ

18 ACTIVA'T

És un honor saludar-vos de nou des d'aquesta revista a familiars, treballadores i residents de la Casa dels Avis.

Us escric aquestes paraules a les acaballes del mes de maig, just abans d'acabar la legislatura 2019-2023. Ho sabeu millor que ningú que aquesta ha estat potser la legislatura més complicada que ha viscut aquest ajuntament, per culpa de la maleïda pandèmia, ja que el servei que donem des de la residència és el que de llarg va patir-ne més les conseqüències.

Ara que ja hem superat aquells moments tan difícils és hora de posar fil a l'agulla, i ja fa temps que ho estem fent, per a millorar la residència i fer-la més funcional, més eficient i adequada a les noves necessitats.

Ja hem avançat molta feina i aviat començaran les obres. Ja sabem que quan es fan obres a casa no és fàcil de conviure-hi però també hem treballat per posar totes les mesures perquè aquest període sigui el més senzill possible per totes les persones que haureu de conviure amb les obres.

M'avanço i us agraeixo a totes i tots la bona predisposició, tan a residents com a les treballadores i treballadors, que com sempre han demostrat, us atenen amb el somriure i la dedicació que les caracteritza.

***Us desitjo un bon estiu a totes les persones que formeu la família de la Casa dels Avis!***

## **Ton Amat Ibáñez**

*Alcalde Sant Sadurní d'Anoia*

### EDITA



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG  
Edifici Narcís Monturiol  
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta  
17003 Girona  
Tel. 972 439 168  
info@sumaracciosocial.cat  
www.sumaracciosocial.cat

### JUNY 2023

#### PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

#### DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

#### ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

#### DIRECTORA DE RESIDÈNCIES

I DE QUALITAT:

Elisenda Serra

#### DIRECTORA DEL CENTRE:

Àngels Pereña

#### COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

Marga Masana (Edició)

#### REDACCIÓ:

Margarita Masana i equip de professionals del centre  
Anna Tarafa

#### DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

#### FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

#### PERIODICITAT:

Semestral

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)

# CUIDEM I ACOMPANYEM

A SUMAR tenim molt clar que a les persones no només se les ha de cuidar. S'han d'acompanyar i també escoltar les seves demandes i preferències. I ajudar a fomentar la seva autonomia com diferents persones ens expliquen en les entrevistes fetes a l'Espai d'Opinió d'aquesta número.

Aquesta és la base del model d'atenció centrada en la persona, ACP, que des de fa més de 10 anys estem implantant en els equipaments per a gent gran que gestionem.

Un model que té un impacte positiu sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones que viuen en una residència. I aquest és el nostre principal objectiu: millorar la felicitat i la qualitat de vida de les persones.

Esperem que aquest nou número de la revista de la Casa dels Avis us agradi.

---

**Josep M<sup>a</sup> Vidal i Vidal.** *President*

**Estanis Vayreda i Puigvert.** *Director General*

---



# UN PROJECTE DESTACAT: ENS ACTIVEM I SUMEM SALUT

*“Ens activem i sumem salut”, aquest és el nom del projecte que hem dissenyat i que inclou diverses activitats que tenen com a principals objectius, activar tant el cos com la ment, i cohesionar a les persones, fent equip, tot fomentant estímuls de diversos tipus i passant bones estones, agradables i disteses.*

Entre les diferents activitats n’hi ha una que s’ha començat al mes de març i es realitza un cop per setmana, els dimecres de 11.30 a 12.30 h. Si fa bon temps la portem a terme al pati exterior, i si no és així, ens repartim en dos grups: un a la zona club de l’edifici de la Casa dels Avis i l’altre a la sala menjador de la zona Hospital.

L’activitat consisteix en activar-nos tots plegats, personal d’atenció directa i persones usuàries, fent diferents accions:

- Primerament, una sessió d’exercicis d’estiraments dirigits per la fisioterapeuta per preparar la musculatura.
- Després, una activitat divertida que estimula cognitivament dirigida per la psicòloga.
- Seguim amb jocs estimulants dirigits per l’educadora social.
- I també incorporem altres activitats com ballar, tocar la guitarra cantant tots plegats, un dia de records (tant usuaris com treballadors...)

Durant les activitats també utilitzem elements de suport com pilotes, cercles, cons, mocadors, bitlles, teles, pilotes de tennis taula, bols i alguna vegada, fins i tot, fruites i verdures.





# EL CALENDARI D'ACTIVITATS

## ACTIVITATS DEL DIA A DIA











## LES CELEBRACIONS





# ESPAIS D'OPINIÓ

## Parlem d'autonomia

*Com fomentem l'autonomia de les persones grans? I que ens expressin la seva opinió a l'hora de prendre una decisió?*

*Hi ha moltes i diverses maneres de fomentar l'autonomia, un dels pilars bàsics del model d'Atenció centrada en la persona, ACP, perquè permet fomentar capacitats físiques i cognitives que ajuden a millorar l'estat d'ànim i l'autoestima de les persones.*

*En aquest espai parlem amb la directora de la residència, persones usuàries i alguns familiars per conèixer diferents maneres de potenciar l'autonomia de les persones grans, tant física com cognitivament.*

## ENTREVISTA A LA DIRECTORA TÈCNICA

### Àngels Pereña. Directora tècnica

Quan parlem d'autonomia cal distingir dos aspectes; el primer d'ells és l'independència funcional, és a dir, la possibilitat de fer per un mateix les activitats de la vida diària, com per exemple aixecar-se, rentar-se, vestir-se, menjar o ficar-se al llit. El segon aspecte, és l'autonomia com a capacitat de decidir, és a dir, la llibertat de cada persona per determinar com fer les coses, els seus interessos i les seves preferències.

A la Casa dels Avis això es tradueix, en definitiva, en aplicar el model d'atenció centrada a la persona (ACP) i posar en pràctica la frase que tenim per definir aquest programa: "Tu decideixes com vols envellir".

Per tant, **si fixem la mirada en la independència funcional**, donem molta importància a observar les capacitats que té preservades cada persona gran, deixant en un segon pla, les dificultats que pugui tenir. Potenciem tot allò que pot fer per sí mateix perquè és fonamental deixar que ho continuï fent el màxim de temps possible. I l'ajudem només si és necessari, ja que ser capaç de tenir cura d'un mateix, està relacionat directament amb la seva autonomia.



A vegades, la persona gran té dificultats per completar una activitat, però en canvi, encara pot afrontar tota sola algun aspecte de la mateixa, i se li ha de deixar fer. Per exemple, potser a l'hora de desvestir-se no pot descordar els botons de la camisa, però en canvi, una vegada descordats, es pot treure tota sola la camisa. Un altre exemple és la dutxa, potser no pot fer-ho tota sola, però si li donem l'esponja ja preparada amb sabó, es pot ensabonar sola, encara que sigui només una part del seu cos. A l'hora dels àpats, potser no pot ta-

llar la carn, però una vegada la tingui trossejada, se la pot menjar sola. I a l'hora de vestir-se, potser no pot posar-se la roba però pot escollir la roba que li ve de gust per portar aquest dia.

En resum, en relació a la independència funcional treballem tres punts:

1. Conèixer les capacitats preservades i deixar que la persona gran faci coses, encara que siguin poques, les faci amb dificultat, lentament o s'equivoqui. Si no ho fem així, la persona cada vegada farà menys activitats, tindrà menys pràctica i serà més dependent, i precisament és el que volem evitar o, com a mínim, retardar el màxim de temps possible.
2. Elogiar qualsevol activitat o esforç que faci per sí mateixa la persona gran, animant-la a fer-ho.
3. Abans d'iniciar una activitat, expliquem a cada persona què ha de fer i com ho farà, i per descomptat l'escoltem i tenim en compte la seva opinió.

**Pel que fa a l'autonomia com a capacitat de decidir**, un dels mecanismes que fem servir a través del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP), és l'Assemblea d'usuaris. En celebrem una cada mes i en ella hi debatem sobre la vida a la residència, com per exemple, proposar o canviar activitats, valorar els menús dels àpats, excursions que ens agradaria fer, etc..

És un "espai de decisió" que ha permès decidir moltes coses. Qui vol esmorzar en el menjador i qui vol fer-ho a la seva habitació; com volem celebrar les festes especials, les activitats a fer durant una celebració, el menú especial per aquell dia... En aquest espai també es decideix on anar per l'excursió anual. El 2022 va ser anar al Museu Pau Casals i aquest any 2023 es visitarà la Sagrada Família. O el lloc a la taula on seure durant els àpats. N'hi havia que preferien seure sempre en el mateix lloc i d'altres anar variant. I durant l'assemblea es va arribar al consens de tenir sempre un lloc fix i compartir la taula amb els mateixos companys.

A les assemblees es decideixen activitats a fer i es recullen opinions. Les cançons per cantar durant

l'activitat de música, la música que es vol escoltar, qui té cura de les plantes que tenim al jardí de la Residència, qui té cura de l'hort...

Un altre mecanisme que utilitzem per fomentar que les persones grans prenguin decisions que afecten directament a la manera com volen viure a la residència és el Pla d'Atenció i Vida de cada resident. Aquí el personal tècnic i els auxiliars de referència fan una escolta activa i recullen les decisions de cada persona. El Pla d'Atenció i Vida té entre els seus objectius conèixer a fons a la persona i potenciar la seva presa de decisions. I per tant, com hem dit, potenciar la seva autonomia i, en definitiva, reconèixer que cada persona és única i valuosa.



# ESPAIS D'OPINIÓ

## PARLEM D'AUTONOMIA

### Antonio Alarcon i Cano

73 anys

Al mati em llevo i faig gairebé tota la higiene sol. Només m'ajuden a posar-me la crema al cos. Em dutxo sol assegut amb un tamboret adaptat i mentre pugui, m'agrada fer-ho jo.

A dos quarts de nou del matí em poso a fer 20 minuts de bicicleta i faig moviments de cames a les paral·leles. Després esmorzo i surto al jardí a caminar. Faig dues o tres voltes, vaig fins una reixa que hi ha al final del jardí i agafat de la reixa faig 20 flexions de cames. Això ho faig cada dia.

El millor per mi es fer la bicicleta. A la tarda, en torno a fer uns deu minuts més.

Pujo i baixo sol amb l'ascensor, menjo sol i així vaig fent.



### Emilia Moriano Hernandez

87 anys

M'agrada fer la meua habitació, el llit, treure la pols i netejar el lavabo. Ho faig cada dia. També em rento alguna peça de roba, em faig la higiene diària i em vesteixo sola. Baixo sola amb l'ascensor amb l'ajuda d'un bastó i començo a caminar per la residència tot esperant l'esmorzar. I quan fa bon temps,

camino molt pel jardí. Cuido les plantes, les rego i les netejo. Fins i tot hi ha algunes plantes que he portat de casa. Participo de les activitats de la vida diària com pelar patates i carbassons, però les cebes no. Surto gairebé cada dijous al mercat amb la meua filla i ho faig caminant. Tot això que t'he explicat em fa sentir viva i estar bé.



## Núria Prades i Albi

93 anys

Em trec i poso la mascara d'oxigen jo sola i com a mi m'agrada. Intento caminar cada dia per anar al servei, tant des de la sala on soc, com des de l'habitació agafada de les dues mans, perquè jo vaig amb cadira de rodes. Faig tota la higiene de la cara sola, em rento les dents, la cara, em poso la crema,... i després surto de l'habitació amb la cadira de rodes, jo sola, fins a l'ascensor. Però no hi baixo fins que ve algú a ajudar-me.

Durant el dia camino a estones amb el caminador i a estones passo per les paral·leles a fer moviments de cames. Participo de les activitats de gimnàs i de tot el que puc fer. Tot el que em proposen per estar activa. I m'agrada molt participar de les activitats de la vida diària com son pelar patates, cebes, pastanagues, carbassons, plegar tovallons... Tot i que no hi veig gaire, faig ganxet i em queda prou bé. No n'estic del tot satisfeta, però em distrec i em fa sentir bé. També menjo sola i puc tallar-me la carn.



## Bartolome Pedragosa Horca.

90 anys.

Em rento sol i em vesteixo amb una mica d'ajuda. Surto de l'habitació amb el meu caminador i agafo l'ascensor fins a la planta baixa per anar al jardí a passejar i veure l'hort que he fet. Ara hi tinc faves, raves, cebes i, coliflor, les coses de temporada. Ho rego i ho cuido. I tot això fa sentir-me

bé. També menjo sol i em moc per tota la casa sol. Ensenyo a jugar a cartes i faig la gimnàstica de la casa i tot el que puc. M'agrada fer treballs manuals pel meu compte, faig braçalets, clauers per regalar i he fet uns jocs de trenca closques que porto sempre amb mi.



# ESPAIS D'OPINIÓ

## ELS FAMILIARS

### Lourdes,

Filla de la Lourdes Freixa de 90 anys.

El fet que pugui menjar sola i em consta que ho fa, per a mi és molt important. També que tingui estones per poder llegir revistes i algun conte, que sé que ho fa, amb dona alegria. Que pugui respondre a les ordres del que se li pot demanar, per exemple, que es posi bé a la cadira, o es col·loqui bé, que entén i ho pot fer.

També m'agrada que pugui continuar, com feia a casa, fent jocs de taula. Jugar a la oca l'estimula tant mental com físicament perquè sap contar les caselles. O que jugui al bingo com fa. Per mi és important que se segueixi treballant tot això com feia a casa nostra els últims temps.



### EDUARD,

Fill de la Maria Espino Rodríguez de 84 anys.

Ara m'han dit que ha començat a posar la taula. Sé que es mou per tota la casa amb autonomia total. Agafa l'ascensor, va a la seva habitació, agafa la seva carpeta de pintures i es posa a treballar,... Es mou totalment al seu gust. I això

és molt important per ella. És ella també qui es tria la roba cada dia, vesteix ben bé al seu gust. Surt al jardí a passejar i a prendre al sol, que li agrada molt. Trobo la mare sovint quan vinc, participant de les diverses activitats que hi ha a la casa i la veig molt estimulada i bé.





## JORDI,

Fill de Jose M. Moreras, de 95 anys.

Al meu pare li agrada molt el joc dels escacs i em consta que hi pot jugar perquè li heu buscat algunes parella de joc, com joves de l'escola del Carme o la parella d'un treballador. Tot això el motiva molt i el fa sentir bé.

Quan va entrar a la residència també vaig demanar que pogués accedir als ordinadors per poder jugar per internet als escacs i em consta que ho va poder fer durant una temporada. El meu pare és el responsable de posar la data de cada dia en el calendari que veuen tots els residents i això el fa sentir molt bé i útil. El veig molt independent a la residència, entra i surt de la seva habitació quan vol, i fa les seves activitats diàries com són la pintura de mandales, mirar la televisió i llegir el diari on li ve de gust, tant pot ser a l'habitació com en un espai comunitari.

Ell és fumador i també se li permet fumar en uns espais habilitats per fer-ho. I sempre que pot li agrada sortir acompanyat del grup de joves o de la família. Tot això li dona l'autonomia que en aquest moments necessita.



## SILVIA,

Filla de la Joana Guasch, de 80 anys.

A la mare el fet de relacionar-se i parlar amb les diferents persones de la residència penso que l'activa i fa que s'endarrereixi la seva malaltia. Participar de totes les activitats que sé que feu, l'estimula i la mantenen prou bé. Fer gimnàs, ballar i sortir al jardí fan que mantingui la bona mobilitat que té. I també les activitats de la vida diària que fa com pe-lar patates, cebes i carbassons, plegar tovallons, fer alguns dies el seu llit, l'ajuden a mantenir la seva autonomia. Hi ha activitats que encara recorda com cosir i fer mitja que les fa perquè ho te molt après i li acaben de donar sentit al seu dia a dia.



## ACTIVA EL TEU COS

A càrrec de **M. del Carmen Amer Binimelis**, directora del centre de serveis de Riudellots de la Selva.

## Seure's i aixecar-se d'una cadira per ajudar a mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment

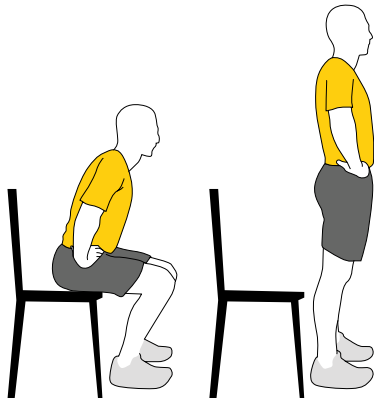
Practicar el seure i aixecar-se de la cadira en diverses ocasions al dia i de manera intencionada és molt bon exercici per mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment.

A l'hora de portar a terme l'exercici és important no deixar-se caure i intentar que al seure el seient no faci soroll. D'aquesta manera es farà l'exercici de seure conscient i amb control.

Us animem a practicar-ho almenys 5 vegades al dia des d'una mateixa superfície.

### COM ASSEURE'S EN UNA CADIRA DE MANERA CONSCIENT I AMB CONTROL

**1.** Avancem el gluti a la part del davant de la cadira, és a dir, ens seiem a la part del davant de la cadira.



**2.** Posem les cames lleugerament endarrere, sense deixar de tocar amb tota la planta del peu al terra.

**3.** Recolzem les mans al recolzabraços de la cadira o als punys del caminador o simplement deixem caure els braços al costat del cos.

**4.** Baixem lleugerament la barbata a la base del coll i ens inclinem amb el cos endavant.

**5.** Ens impulem per aixecar-nos.

### COM SEURE CORRECTAMENT EN UNA CADIRA

Una vegada asseguts, hem d'intentar sentir les puntes dels dos isquions (els ossos que notem a sota els glutis) amb el seient de la cadira.

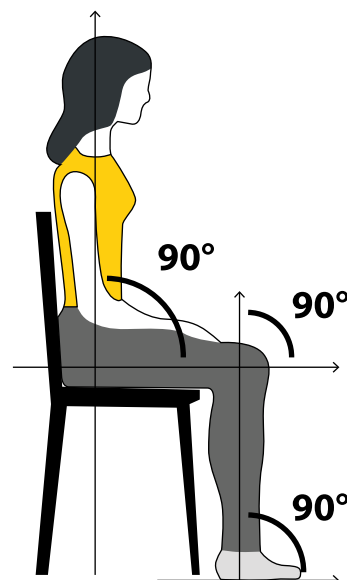
Per sentir-ho cal tenir l'esquena ben recta i formar amb el cos, 3 angles de 90 graus:

- 90° entre el tronc del cos i les cuixes.

- 90° entre les cuixes i les cames.

- 90° entre les cames i els peus.

També les plantes dels peus han d'estar recolzades al terra, amb les puntes dels dits i els talons alineats.



**Molt important:** Les persones amb estatura baixa, a vegades necessiten d'un tamboret a sota dels peus per aconseguir la bona postura.

Les persones amb curvatures a l'esquena, a vegades necessiten d'un coixí entre el respall de la cadira i l'esquena.

Si apareix mareig o dolor agut, prolongat, durant els moviments, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions!

# Activa't

## ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'Antònia López, treballadora social i directora del Centre de Serveis dels Hostalets de Pierola

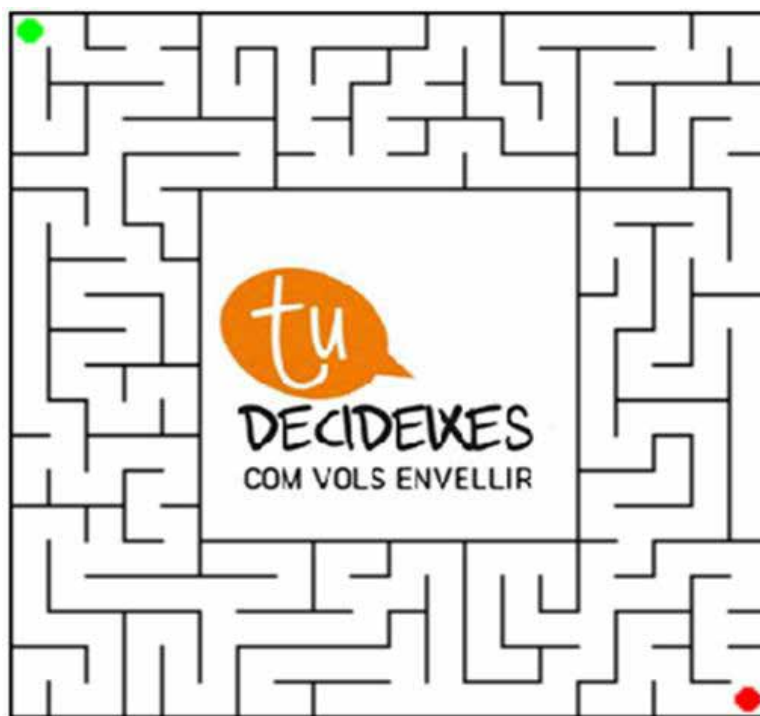


Mira la imatge i intenta dir el color de cada paraula, sense llegir la paraula.

Encercla les paraules de color vermell i subratlla les paraules de color morat

<b>MORAT</b>	<b>VERD</b>	<b>TARONJA</b>
<b>VERMELL</b>	<b>NEGRE</b>	<b>GROC</b>
<b>GROC</b>	<b>VERMELL</b>	<b>BLAU</b>
<b>VERD</b>	<b>MORAT</b>	<b>NEGRE</b>
<b>TARONJA</b>	<b>GROC</b>	<b>VERD</b>
<b>BLAU</b>	<b>VERD</b>	<b>BLAU</b>
<b>VERMELL</b>	<b>BLAU</b>	<b>GROC</b>
<b>MORAT</b>	<b>TARONJA</b>	<b>VERD</b>
<b>VERD</b>	<b>NEGRE</b>	<b>MORAT</b>
<b>VERMELL</b>	<b>VERD</b>	<b>BLAU</b>
<b>BLAU</b>	<b>GROC</b>	<b>VERMELL</b>
<b>VERMELL</b>	<b>MORAT</b>	<b>TARONJA</b>
<b>TARONJA</b>	<b>VERMELL</b>	
<b>NEGRE</b>	<b>VERD</b>	
<b>BLAU</b>	<b>BLAU</b>	

Inicia el teu camí al punt verd per arribar al vermell



Classifica les paraules següents per categories:

Taula, oli, rosa, ratolí, aparador, vinagre, clavell, gat, cadira, cavall, sal, margarida, sofà, gos, sucre, begònia.

Animals	Flors	Sala	Cuina

# SABIES QUE...?

## AUTONOMIA I DEPENDÈNCIA

+ **L'autonomia** personal és la capacitat de les persones per a seleccionar, prendre decisions i assumir les conseqüències de les mateixes. El contrari d'autonomia no és dependència, sinó heteronomia o el fet d'estar subjecte a la llei d'una altra persona.

+ **La dependència** fa referència a la necessitat d'atencions per part d'altres persones a l'hora de realitzar les tasques de la vida diària. I el contrari de dependència és independència. Les persones grans en situació de fragilitat o dependència poden tenir disminuïda o no, la seva autonomia personal.

### L'autonomia com a capacitat i com a dret

Com a capacitat, l'autonomia fa referència al conjunt d'habilitats que té cada persona per fer les seves pròpies seleccions, prendre decisions i responsabilitzar-se de les conseqüències de les mateixes. L'autonomia s'aprèn, s'adquireix a través de l'exercici, mitjançant un aprenentatge que prové d'un mateix i de la interacció social. És un exercici directe de les pròpies persones que s'aprèn des del propi control.

Com a dret, l'autonomia fa referència a la garantia de que les persones, al marge de les seves capacitats, poden desenvolupar un projecte vital basat en la seva identitat personal i disposar del control sobre el mateix. En el cas de persones amb una greu afectació a l'hora de realitzar tasques de la vida diària, l'exercici del dret a la seva autonomia sol ser de manera indirecta, és a dir, a través de la mediació d'altres persones i amb els suports d'ajuda que requereixi.

Font:

<http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/laautonomia.htm>



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT DE  
SANT SADURN D'ANOIA



CONSELL COMARCAL  
ALT PENEDÈS

Amb el suport de:



Generalitat  
de Catalunya



Diputació de Girona

**SUMAR**

Parc Científic i Tecnològic de la UdG  
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91  
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona  
Tel. 972 439 168  
info@sumaracciosocial.cat

**CASA DELS AVIS**

Pl. Torres i Bages 16-18  
08770 Sant Sadurn d'Anoia  
Tel. 938 911 466  
rggstsadurni@sumaracciosocial.cat

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)