

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

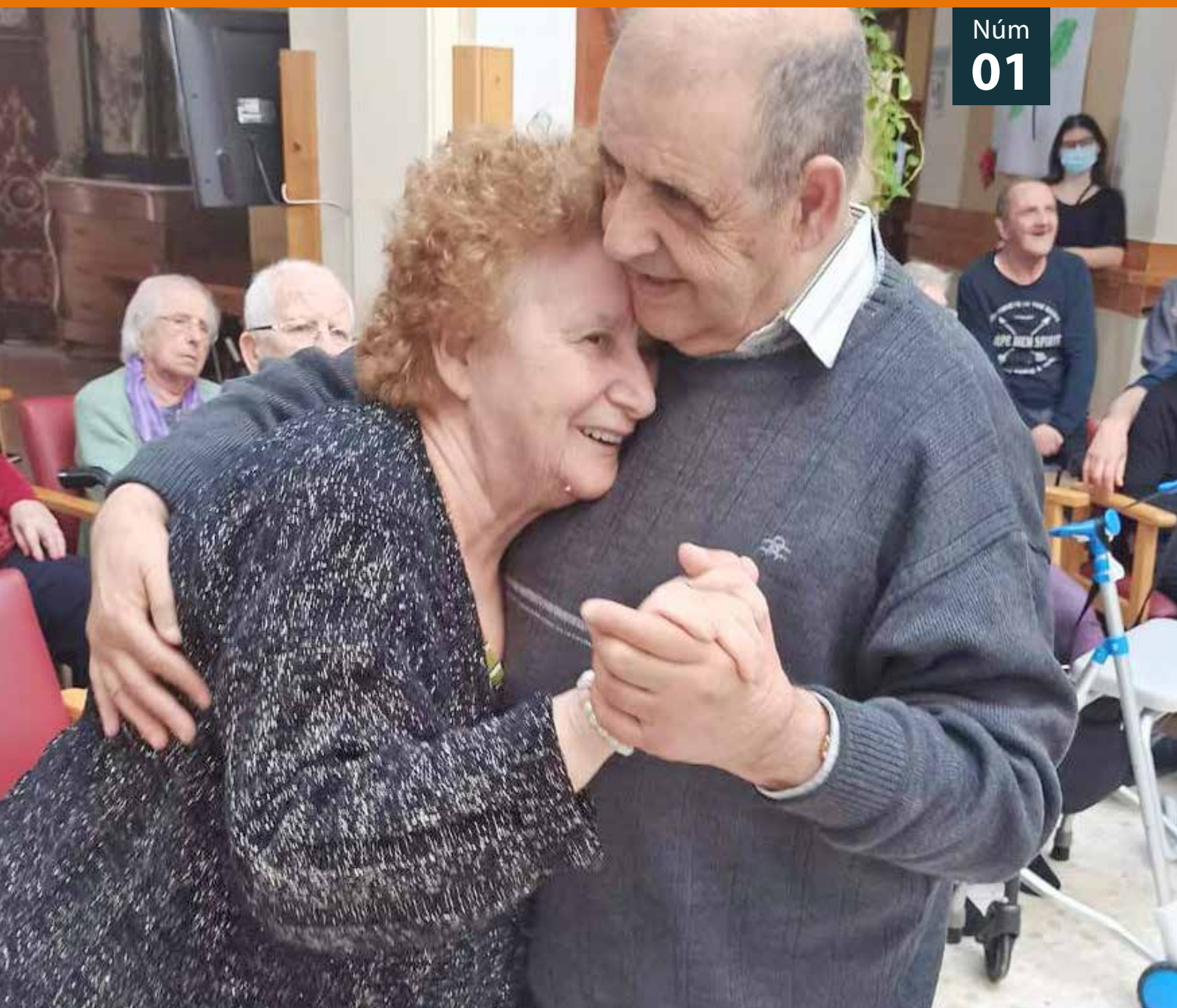
SUMEM

Juny 2023

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
SANT SALVADOR D'HORTA



Núm
01



04 UNA ACTIVITAT
DESTACADA

06 EL CALENDARI
D'ACTIVITATS

12 L'ENTREVISTA

14 ESPAIS
D'OPINIÓ

18 ACTIVA'T

EDITORIALS



SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ
SOCIAL DE CATALUNYA



A SUMAR tenim molt clar que a les persones no només se les ha de cuidar. Cal acompanyar-les, escoltar-ne les demandes i preferències i ajudar-les a fomentar la seva autonomia, com ens expliquen diferents persones en les entrevistes que recollim a l'Espai d'Opinió d'aquest número.

Aquesta és la base del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que des de fa més de deu anys estem implantant en els equipaments públics per a gent gran que gestionem. Un model que té un impacte positiu en 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.

Fa poc més d'un any, al gener del 2022, vam incorporar la gestió de la residència municipal de Sant Salvador d'Horta, amb 96 places residencials i 14 de centre de dia. Entre totes les accions que hi anem introduint, hi ha també la millora de la comunicació amb les famílies i aquesta revista, n'és una part. Anualment editem un número específic per a cada equipament amb l'objectiu de complementar tota la informació que rebeu, amb fotografies i entrevistes que pretenen plasmar la vida diària a la residència.

Aquest és el primer número per Sant Salvador d'Horta. Esperem que us agradi.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

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

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA DEL CENTRE:

Marta Triadó

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

Poques tasques són tan necessàries i agràides com tenir cura de les persones que ho necessiten. I a la Residència Geriàtrica Sant Salvador d'Horta ho venim fent des de fa molts i molts anys amb les persones grans, una generació que ens ha precedit i que ens ha ensenyat el valor de les coses i ens ha educat en el respecte a les altres persones.

Per això des de l'Ajuntament de Santa Coloma de Farners, i des de la meva responsabilitat com Alcalde de la nostra ciutat, ens hem volgut adaptar a les noves exigències de l'Administració i hem escollit el model de gestió directa del centre a través de l'empresa pública SUMAR. Es tracta d'un canvi organitzatiu que ha de tenir efectes positius en el servei que es presta als usuaris, amb el nou model d'Atenció Centrada en la Persona, i que s'anirà implantant de forma progressiva. Però aquestes millores i canvis no serien possible sense l'extraordinària participació de tot el personal de la casa, el veritable tresor que fa que cada dia puguem estar orgullosos de la tasca que fem. A tots vosaltres, el meu reconeixement i agraïment més sincer.

Durant els sis anys que he estat el vostre Alcalde i per tant al capdavant del Geriàtric, he intentat sempre escoltar les persones que més en sabeu: treballadors, usuaris i familiars; i en la mesura de les possibilitats, donar una resposta positiva als vostres suggeriments i demandes. M'emporto un gran record de tots aquests anys de treball i esforços compartits amb l'Anna i la Gemma, les regidores de Gent Gran, i molt esperançat amb el futur d'aquest magnífic servei i instal·lacions que representa per Santa Coloma la Residència Geriàtrica Sant Salvador d'Horta.

Rebeu una abraçada ben forta del vostre Alcalde,

Joan Martí i Bonmatí



UNA ACTIVITAT DESTACADA

L'hort i les flors

A principis d'aquest 2023 hem tornat a posar en marxa l'activitat de tenir cura d'un hort i de flors. Tot va començar quan una voluntària es va oferir a plantar flors, cactus i herbes aromàtiques a l'hort urbà que teníem oblidat.



És una activitat que normalment agrada molt perquè la majoria de persones grans que viuen a la residència han cuidat al llarg de la seva vida un petit hort o un petit jardí, amb moltes plantes i flors. Hi ha qui s'encarrega del planter; altres, de treure les males herbes o de netejar l'espai; n'hi ha que reguen les plantes i hi ha qui aporta bones idees i gaudeix veient com algú altre realitza alguna tasca.

A l'hort, actualment hi tenim plantats tomàquets cirerols, diferents varietats d'enciam, com el llarg, el francès i el de fulla de roure; pebrot vermell, cebes i maduixes. I a l'espai de flors, a càrrec sobretot de la Pietat, hi tenim semprevives i clavells de moro.



Vam iniciar el projecte amb una primera sortida per anar a comprar el planter al poble i, al cap de dues setmanes, després de veure que quedava algun espai buit a l'hort urbà, la Paquita, que normalment surt a passejar pel poble, es va tornar a acostar a l'establiment per comprar-hi el planter dels diferents tipus d'enciams que ara hi tenim.

En Jaume, la Paquita i la Pietat són els principals impulsors d'aquest projecte que aporta diversos beneficis a tothom i que ofereix la possibilitat de realitzar diferents tasques en funció del que els agrada més i de les capacitats de cada persona.

Entre els principals beneficis, hi trobem la millora del benestar emocional que suposa el fet de sentir-se útil adquirint responsabilitats, com regar les plantes o arrencar les males herbes; i la millora de la socialització i de les relacions socials pel fet de compartir tasques amb altres companys. L'exercici físic que es fa pel sol fet de moure el cos durant l'activitat, l'estimulació cognitiva a partir del fet de pensar què fer i com fer les diferents tasques encomanades. I especialment, la felicitat que ens ha aportat el fet de collir els enciams, les tomates i les cebes plantades i de poder-los menjar en una bona amanida.



EL CALENDARI D'ACTIVITATS

ACTIVITATS DEL DIA A DIA



Estimulació cognitiva





Espai Personal



Labors



Sortides



Tallers



Piano



Manualitats



Exercici físic



LES CELEBRACIONS





EXCURSIÓ A BANYOLES



L'ENTREVISTA

Marta Triadó Directora Tècnica

La Marta és llicenciada en Psicologia. També té un postgrau en Gestió de Residències i Serveis d'Atenció a la Gent Gran i un altre sobre Actualització en Psicopatologia i Estratègies d'Avaluació i Tècniques d'Intervenció en Psicologia. I és la directora de la residència Sant Salvador d'Horta des de l'any 2007.

Marta, vist que fa més de 16 anys que ets la directora de la residència, ens pots fer un retrat de com ha evolucionat l'atenció a la gent gran al llarg d'aquests anys ?

Tot i que fa més de 16 anys que estic aquí, vaig començar a treballar en una residència l'any 2003, a Girona. Quan vaig aterrar a Sant Salvador d'Horta, feia pocs mesos que havien marxat les monges, que havien tingut un paper molt important en el funcionament del centre des que es va inaugurar l'any 1983.

En aquell moment, la residència era un organisme autònom de l'Ajuntament de Santa Coloma de Farners i hi havia un patronat format per diferents persones del municipi, entre les quals, l'alcalde del municipi, que n'era el president. Aquest patronat va esdevenir més endavant, un consell rector, un òrgan de govern des d'on es prenen les decisions, amb el suport i guiatge d'un assessor extern.

Durant els primers anys de funcionament de la residència, les monges hi estaven al capdavant amb l'ajuda d'alguna treballadora. En aquell moment, el personal no disposava de formació i combinaven tasques d'atenció a les persones grans amb tasques de neteja, cuina i bugaderia. Amb el pas dels anys es van anar especialitzant les diferents tasques i, quan vaig arribar, ja hi havia un organigrama de professionals similar a l'actual, amb uns procediments de treball establerts.



Com s'adapta el model d'atenció actual en un espai pensat fa més de 40 anys?

L'edifici, a més de construir-se el 1983, no va ser pensat per atendre persones amb dependència. Presenta una arquitectura visualment atractiva o diferent i es troba ubicat en un entorn privilegiat, amb molta llum i espais comuns amplis, però, originàriament, hi havia moltes barreres arquitectòniques, sobretot a les habitacions i als banys. Tant és així, que fa uns anys es van fer obres de remodelació d'algunes habitacions. I actualment, a la primera planta i en una petita part de la segona, disposem d'habitacions més àmplies, amb banys adaptats per poder atendre-hi adequadament les persones usuàries.

També la Covid-19 ens marca un abans i un després pel que fa a la distribució dels espais. Abans de la pandèmia, a la planta baixa hi havia dues grans sales: el menjador i una sala polivalent. Els protocols durant la pandèmia ens van obligar a



crear diferents unitats de convivència i vam convertir aquestes dues sales en dues unitats independents, cadascuna amb un grup de persones usuàries i professionals. I actualment mantenim aquestes unitats de convivència perquè hem vist que així podem atendre millor les persones usuàries. Tot i que, a diferència del que passava durant la pandèmia, les persones de les diferents unitats de convivència poden interactuar i compartir activitats.

Parlant de la pandèmia, com la recordeu?

Doncs recordo que la vam viure amb molta por i incertesa, sobretot al principi, i després amb cansament. El record que ens ha quedat és molt agre. Amb la voluntat de protegir la salut de les persones, es va "deshumanitzar" l'atenció: els treballadors disfressats de cap a peus essent irreconeixibles; l'aïllament de les persones durant dies i, a vegades, setmanes a les habitacions en moments de brot; la prohibició de la relació entre les persones i el contacte físic..., Quan mires enrere sents tristesa.

L'esforç sobrehumà que vam haver de fer els treballadors de les residències és digne d'elogiar. Del meu equip només puc sentir-me'n orgullosa i agraïda. Tothom va estar al peu del canó en tot moment, col·laborant en el que convingués.

Fa poc més d'un any, el gener del 2022, l'ajuntament va delegar la gestió de la residència a SUMAR. Com heu viscut el canvi?

L'entrada de SUMAR ha suposat començar a pensar amb la introducció d'un nou model d'atenció

a la gent gran. Un model d'Atenció Centrada a la Persona (ACP) que posa la persona al centre i fomenta el fet que tothom prengui les seves pròpies decisions, fent allò que li agrada i li ve de gust.

Serà un procés llarg que pot durar anys. De moment, hem començat a revisar els procediments d'actuació i la documentació que caldrà tenir en compte. Entre els primers grans canvis que hem començat a implantar, hi ha la creació de la figura del referent tècnic la tardor del 2022 i la celebració d'assemblees amb les famílies i amb les persones usuàries per conèixer les seves opinions i compartir propostes.

Ara també fem reunions mensuals amb el personal d'atenció directa i en les darreres setmanes s'ha creat un grup promotor format per onze professionals que han de liderar els canvis que s'impulsin d'acord al nou model d'Atenció Centrat en la Persona.

A la vegada, els canvis són globals i també afecten les altres àrees que intervenen en la gestió de la residència. Per exemple, s'han redefinit les funcions de la responsable d'atenció indirecta (RAI) i s'han centralitzat als serveis centrals de SUMAR, els serveis jurídics, de compres de productes i serveis, de manteniment, els comptables i els de gestió de persones, que en aquest cas, inclou un ampli pla de formació per als professionals.

ESPAIS D'OPINIÓ

Parlem d'autonomia

Com fomentem l'autonomia de les persones grans?

Hi ha moltes i diverses maneres de fomentar l'autonomia que ajuden a millorar l'estat d'ànim i l'autoestima de les persones grans.

En aquest espai parlem amb persones usuàries i alguns familiars per conèixer diferents maneres de potenciar la seva autonomia, tant física com cognitivament.

PERSONES GRANS

JULIA CORCHERO

84 anys

Mi nombre es Julia y hace cuatro meses que vivo en la residencia. En casa estaba muchas horas sola o bien acompañada por la familia, pero no veía a nadie más. Pasaba el día durmiendo, cosiendo o leyendo.

Empecé a ir a un centro de día y mi rutina cambió. Me movía más y hacía actividades varias. Al cabo de un tiempo me trajeron aquí a la residencia y tengo que decir que mi vida ha cambiado. Camino por el centro, estoy más activa, he hecho alguna amiga, pero el cambio más importante es que he encontrado pareja. Estamos juntos todo el día y me siento muy feliz.

Todavía hay tareas en las que me tienen que ayudar, pero yo intento esforzarme para estar mejor, también para estar más guapa y hacer todo lo que pueda. Casi me puedo vestir sola, voy al lavabo sin ayuda y también colaboro en todo lo que puedo cuando me duchan.



COLOMA PUJOL

96 anys

Faig tot el que puc, tot i que actualment és un sacrifici molt fort per a mi perquè he perdut molt. Però vull continuar igual i de moment ho faig, encara que em costa més.

Per mantenir l'autonomia miro de ser constant i mantenir la rutina d'anar a caminar cada dia, aixecar-me del llit i vestir-me, pintar-me, fer-me el llit..., També faig exercicis d'estimulació cognitiva per mantenir el cervell àgil, faig passatemps i m'agrada fer servir la tauleta i el mòbil.



NEUS CASTELLS

76 anys

Vaig començar a venir al centre de dia i, més tard, em vaig quedar a la residència perquè vivia sola, estic molt sorda i volia estar més tranquil·la, sobretot a les nits perquè quan em trec els audíofons no sento res. Aquí si necessito alguna cosa toco el timbre i venen de seguida.

El fet de venir a viure a la residència no m'ha tret autonomia perquè encara estic força bé físicament i espero tenir-ne molt de temps per poder continuar fent moltes coses. Només quan necessiti ajuda la demanaré.

Encara faig moltes coses durant el dia per mantenir-me autònoma. Em dutxo sola, em rento el cap i me l'asseco. Em vesteixo, em poso les sabates, em pentino i per menjar em puc tallar la carn i pelar la fruita. També em faig el llit cada dia i surto a passejar pel poble, a comprar coses que em fan falta i a treure diners.



EDUARD MUNTADAS

71 anys

La meva autonomia està molt limitada, però intento fer tot el que puc per mi mateix. M'han d'ajudar a vestir, anar al lavabo, m'han de tallar el menjar, però ara em desplaço de manera autònoma, gràcies a una cadira de rodes elèctrica que m'ha arribat fa poc.

Abans necessitava ajuda per anar d'un lloc a l'altre i només podia avançar molt pocs metres tot sol, fent un gran esforç. Ara, amb la cadira de rodes elèctrica, em sento lliure d'anar on jo vull i fer coses que, quan podia, m'agradava fer com, per exemple, anar sovint a esmorzar en un bar del poble. Hi faig un esmorzar de carn a la brasa, amb torrades i una mica de vi; i, a vegades, m'hi acompanya en Josep que també té una cadira de rodes elèctrica i amb qui he fet una bona amistat. I si és dilluns o dissabte, aprofito per anar a donar una volta pel mercat. M'agrada molt perquè quan vaig al bar o al poble sempre trobo gent coneguda i puc tenir-hi converses.

Aquí a la residència, el fet de tenir la cadira de rodes elèctrica, em permet anar a l'habitació tot sol, quedar-m'hi a mirar la televisió si tinc ganes d'estar sol o anar d'un costat a l'altre en funció del que m'interessa fer.

A més, m'heu preparat una bossa de roba que em permet tenir a mà una ampolla d'aigua i la cartera i m'evita el fet d'haver de demanar ajuda perquè m'ho donin. I m'heu adaptat una collera acabada en punta i un bol amb un velcro perquè no es mogui, que em permet menjar sol i participar, fins i tot en els tallers de cuina.



ESPAIS D'OPINIÓ

ELS FAMILIARS

Joan, marit de M^a Àngela Sureda 75 anys

Malauradament els problemes que té la M^a Àngela la limiten molt perquè pugui ser autònoma. Pràcticament no hi veu, es desplaça amb cadira de rodes i té problemes de sensibilitat a la mà dreta.

S'ha hagut d'acostumar a fer les coses amb la mà esquerra, ara ja és capaç de beure els líquids tota sola i des que està aquí, també he observat que a l'hora de menjar és més autònoma. Li heu facilitat un alçador per al plat que li permet menjar sola, tot i que l'han d'ajudar en algunes coses, com per exemple a tallar els aliments...,

A casa, estàvem molt sols i teníem poca relació amb altra gent. Aquí, la M^a Àngela participa a totes les activitats de música, a les celebracions, als tallers de memòria..., i això li ha permès fer un grup d'amigues amb qui poder parlar, compartir i comentar coses del dia a dia.

Sempre li ha agradat molt el futbol. És del Barça de tota la vida i als vespres, mentre s'espera perquè l'acompanyin a dormir, ella mateixa es posa uns auriculars i engega la ràdio. Escolta a Catalunya Ràdio el futbol o les notícies quan n'hi ha. Així està al dia de tot. I quan s'acaben les piles de la ràdio, m'ho diu i els hi canvio.

Quan vinc a veure-la, sempre estem una estona a la seva habitació parlant i, quan ve la meua filla, l'ajuda a preparar la roba que es vol posar l'endemà. Li agrada decidir com vol combinar la roba que porta, malgrat que no la pot veure.



Enriqueta, germana de Salvador Carrera

A en Salvador el que més l'ajuda a mantenir l'autonomia és la llibertat que té per a fer la seva. Ell escull on vol anar, no se sent pressionat i li respecten la seva voluntat.

El deixen dinar sol com ell vol, pot anar a una sala tranquil·la per mirar la televisió o escoltar la ràdio. Després de dinar puja a la seva habitació i té un calaix per a ell a la cuineta on pot preparar-se el seu berenar, per exemple. En definitiva, té llibertat i tranquil·litat perquè se li respecta el seu espai.



Sandra, filla d'Ignacia Jara

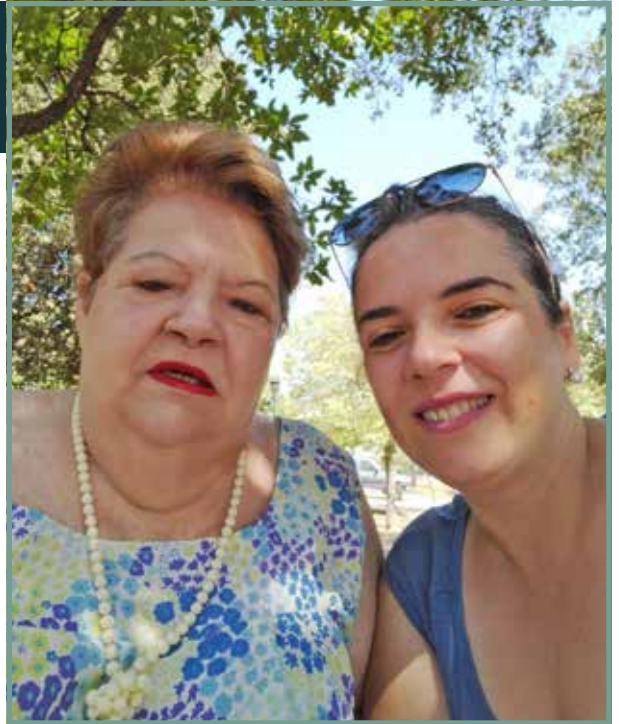
74 anys

La meva mare viu a la residència des de fa un any. En el nostre cas, haig de dir que, tant la família com ella mateixa, hem experimentat un canvi enorme en el seu estat. Ella vivia sola i, des d'abans de la pandèmia, que ja no sortia de casa. Com que no hi havia un control farmacològic, ella s'automedicava i estava totalment descompensada. Només mirava la televisió i dormia, la majoria de vegades al mateix sofà.

L'ajudaven a dutxar-se i li feien totes les tasques de la casa perquè no era capaç de fer res. Li preparaven els àpats i li feien la compra de dilluns a divendres i els caps de setmana, ens tornàvem els fills per anar-hi.

En el moment d'ingressar a la residència, es va començar a fer un control correcte i un bon seguiment de la medicació i va experimentar un gran canvi. Torna a caminar amb el suport d'un caminador, és capaç de fer-se la higiene personal i íntima, va al lavabo sola..., A més, intenta ajudar altres usuaris en tot el que pot perquè sempre ha tingut un caràcter cuidador i generós. Ha recuperat l'alegria i ella mateixa diu que tant de bo hagués vingut abans perquè en el seu moment era reticent a prendre aquesta decisió.

La família estem molt contents de veure-la com està ara. La veritat és que no ens esperàvem aquest canvi. Hem recuperat la mare i ella també es mostra satisfeta i realitzada de poder fer tot el que pot.



Dolors, filla de Jaume Roca

El meu pare va venir a viure al centre quan es va reobrir després de la Covid perquè hi havia la meva mare, i no volia tornar a passar per la situació de no poder veure-la cada dia. La mare ja no hi és, però ell va decidir quedar-s'hi igualment perquè diu que s'hi troba molt a gust i, si algun dia necessita ajuda, ja serà aquí.

Jo crec que manté tota la autonomia que tenia abans de venir perquè continua fent el que feia a casa. Tampoc vol que l'ajudin. Es dutxa sol, es fa el llit, es vesteix, col·loca la seva roba, dina sol..., Ens explica que cada matí surt a caminar, que li agrada molt ajudar en tot el que pot com, per exemple, ajudar a portar cadires de rodes cap al menjador. Ara també està molt content i amb molta il·lusió amb el petit hortet que teniu, del que se'n cuida amb altres residents. A les tardes també fa les seves partides de dòmino i, fins i tot, a vegades quan el venim a veure, vol que marxem perquè ha de fer la partida.



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

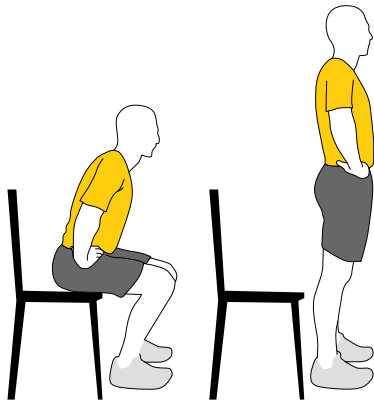
Practicar el seure i aixecar-se de la cadira en diverses ocasions al dia i de manera intencionada és molt bon exercici per mantenir la força, la coordinació, l'equilibri i el moviment.

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. Reclzem 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 barbeta 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.

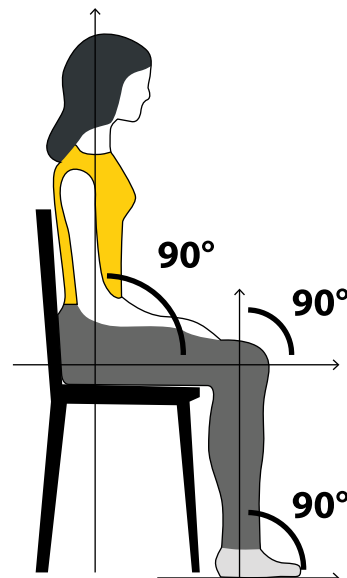
Per sentir-ho cal tenir l'esquena ben recta i formar amb el cos, 3 angles de 90 graus:

- 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

MORAT **VERD** **TARONJA**

VERMELL **NEGRE** **GROC**

GROC **VERMELL** **BLAU**

VERD **MORAT** **NEGRE**

TARONJA **GROC** **VERD**

BLAU **VERD** **BLAU**

VERMELL **BLAU** **GROC**

MORAT **TARONJA** **VERD**

VERD **NEGRE** **MORAT**

VERMELL **VERD** **BLAU**

BLAU **GROC** **VERMELL**

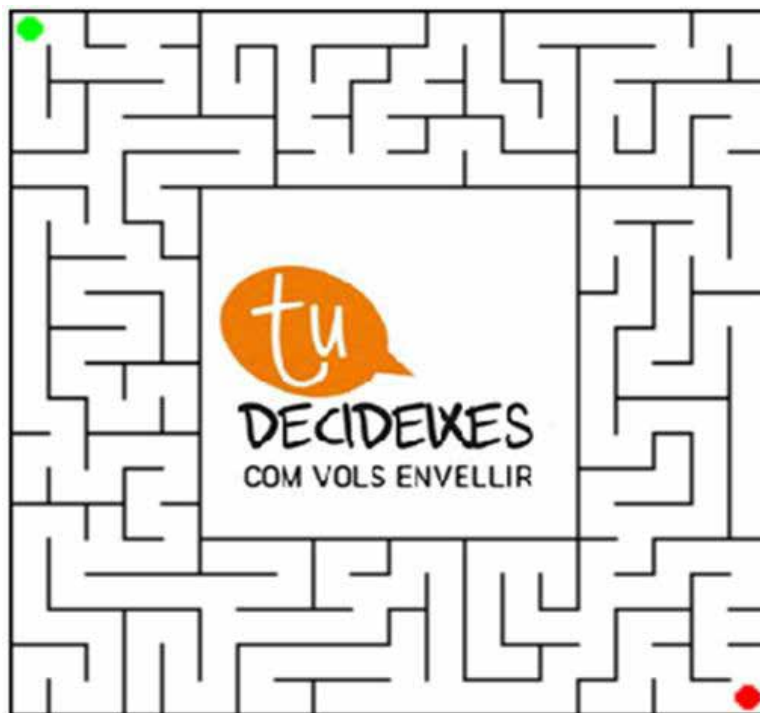
VERMELL **MORAT** **TARONJA**

TARONJA **VERMELL**

NEGRE **VERD**

BLAU **BLAU**

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
Santa Coloma de Farners

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

**RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
SANT SALVADOR D'HORTA**

C/ Argiles, s/n
17430 Santa Coloma de Farners
Tel.: 972 840 287
mtriado@sumaracciosocial.cat
www.residenciasantsalvadordhorta.com

www.sumaracciosocial.cat