

la revista dels serveis de SUMAR

CAN COMELLES – Esparreguera. Residència i centre de dia



3 SUMAR: un nou model de gestió

5 L'atenció centrada en la persona

6 Les activitats del centre

14 El racó de Joaquim Pallarès i Felicitat Blanco

18 Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2017

PRESIDENT:
Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:
Mariona Rustullet (directora tècnica)
Gabriel Llagostera (director de gestió
de persones i organització)
Salvador Peña
(director administració i finances)

COORDINACIÓ, REDACCIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa - Comunicació

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 l'empresa 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.

EDITORIAL

Benvolguts i benvolgudes,

Us presentem amb molta il·lusió el primer número de la revista SUMEM, la revista dels serveis de SUMAR, específica per a la Residència i Centre de Dia Municipal Can Comelles d'Esparreguera, la qual gestionem des de l'1 de juliol del 2017.

El principal objectiu d'aquesta revista és aproximar el recurs a les famílies i a l'entorn més proper de les persones que en fan ús. Intentarem explicar-vos el millor possible què fem al centre, com ho fem i per què ho fem, què és el que ens agrada, quines festes i esdeveniments celebrem o qui som tots i totes els que fem possible aquesta realitat. També us parlarem del nou model d'atenció gerontològica centrada en la persona que SUMAR està implementant en els centres de gent gran que gestiona arreu de Catalunya, a través del programa 'Tu decideixes com vols envellir'. A grans trets, es tracta d'un nou model d'atenció a la gent gran que respecta els gustos i preferències de totes i cada una de les persones grans que s'atenen, i ofereix un espai perquè la gent gran se senti com a casa sense deixar de fer allò que li agrada.

En definitiva, aquesta revista pretén ser un mitjà més de comunicació per donar a conèixer la realitat d'aquest servei i de l'entitat pública que el gestiona, SUMAR.

Totes les accions que es porten a terme des del mes de juliol són sempre amb la voluntat de millorar l'atenció a les persones que atenem, i així continuarem. Treballem, dia rere dia, per oferir una millora continua dels serveis que oferim. I la publicació d'aquesta revista pretén ser un element més que ens permeti seguir avançant en aquest sentit.

SUMEM s'ha de convertir en la revista de Can Comelles i no només en una revista més. Volem que es vagi construint entre tots i volem comptar amb els vostres suggeriments i opinions perquè això sigui possible. Per això us animem a participar-hi, ja que a mesura que vagi creixent i maduri amb nosaltres, l'anirem sentint cada vegada més nostra.

Esperem que us agradi i en podeu gaudir durant molt de temps.

Moltes gràcies per la vostra confiança!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis públics d'acció social de Catalunya

SUMAR: UN NOU MODEL DE GESTIÓ I D'ATENCIÓ A LES PERSONES GRANS

L'entrada de SUMAR a la Residència municipal de Can Comelles el passat 1 de juliol ha suposat l'impuls d'una **nova manera d'atendre i entendre a les persones grans usuàries del servei i a les seves famílies**. A poc a poc es treballa per implantar **el model d'atenció centrada en la persona 'Tu decideixes com vols envellir'**, amb els següents objectius:

- > Oferir un entorn adequat i adaptat a les necessitats d'atenció de cada persona.
- > Potenciar l'envelliment actiu mitjançant activitats i plans individuals d'atenció.
- > Afavorir la recuperació i el manteniment de l'autonomia personal i social.
- > Mantenir la persona en el seu entorn personal i familiar en les millors condicions possibles.
- > Proporcionar suport a les famílies en l'atenció a les persones grans dependents.

SUMAR és una entitat pública que té com a missió desenvolupar serveis socials de qualitat i proximitat al món local, així com solucions d'innovació, planificació i gestió d'equipaments i serveis socials sumant esforços amb els ajuntaments, consells comarcals i altres administracions públiques amb **l'objectiu d'aconseguir més felicitat i qualitat de vida per a les persones**.

VALORS

- > *Compromís amb el benestar de les persones*
- > *Rendibilitat social*
- > *Cultura del detall*
- > *Transparència*
- > *Innovació*
- > *Cooperació social*
- > *Compromís amb el talent i el benestar dels treballadors*
- > *Transformació i impacte social*



Des de SUMAR tenim molt clar que les persones grans han de veure completada a Can Comelles l'atenció que reben del seu entorn familiar i, en aquest sentit, tots els canvis que hem iniciat són **sempre amb l'objectiu de millorar l'atenció i el benestar de les persones ateses.**

Tot seguit us facilitem un detall dels canvis més significatius:

> **Potenciació del programa d'activitats** i impuls d'activitats significatives, més personalitzades i adaptades al grau de dependència de cada persona.

> **Millora de la comunicació amb les famílies**, tant en l'àmbit individual com col·lectiu a través d'assemblees de famílies.

> **Nova proposta de menús** més adaptada a les necessitats i gustos de les persones usuàries.

> Reestructuració i ampliació dels **serveis de bugaderia i d'infermeria.**

> Incorporació d'una **nova directora.**

> Incorporació d'un **sistema informàtic per a la gestió de les incidències** de manteniment del centre i d'una persona de manteniment.

> Definició del projecte i construcció d'una **unitat de convivència** especialitzada per a persones amb trastorns conductuals.

> Definició d'un **pla d'inversions estructural** i de contingut mobiliari a curt i mitjà termini per més de 350.000 €, i amb recursos propis de l'Ajuntament d'Esparreguera, que es concreta en les següents accions:

- Adequació de la sala annexa a la Residència Nova per dur a terme activitats del servei de centre de dia.
- Accions de millora i de manteniment de la Residència Vella (tractament d'humitats, treballs de pintura, renovació de finestres, tendals...)
- Incorporació d'un sistema d'alarmes a la Residència Vella i al seu annex.
- Adquisició de nou mobiliari interior (llits articulats, cadires i butaques geriàtriques)
- Millora de la maquinària de les instal·lacions i del sistema de climatització.
- Adquisició de mobiliari i incorporació d'elements de millora de l'espai exterior.

SUMAR combina la normativa de gestió dels equipaments socials amb l'equilibri entre la rendibilitat econòmica i social

Treballa per fer els serveis sostenibles i reinverteix els excedents anuals que es generen amb més i millors serveis



Cap on anem:

Una nova mirada en l'atenció a les persones grans

'**Tu decideixes com vols envellir**' és un innovador model d'atenció a les persones grans en situació de dependència que treballa per oferir una atenció integral i donar resposta a les necessitats individuals de cada persona.

> Permet passar d'un model totalment orientat als serveis a un model orientat a la persona que, amb una visió més humana, ofereix, de manera consensuada, el que demana cada persona.

> Entén que la persona gran pot i ha de viure tal com ha viscut sempre, sense deixar de fer allò que li agrada i que forma part de la seva personalitat. Té en compte les trajectòries de vida i els seus límits són els que marca cada persona, d'acord als seus desitjos i preferències.

Bases del programa

1. Conèixer la persona

- Biografia de la persona
- Full de ruta personal
- Preferències de la persona

2. La persona decideix

- Pla d'atenció i vida personalitzat
- Activitats personalitzades
- Autoorganització en l'alimentació

3. Implicació familiar i de l'entorn

- Assessorament i suport a les famílies
- Viure el dia a dia amb l'entorn més proper

El gran repte de SUMAR i del programa 'Tu decideixes com vols envellir' és que cada persona pugui decidir i envellir, si ho desitja, tal com ha viscut.

Sabem que els canvis, de vegades, són difícils, però tenim el convenciment que Can Comelles millorarà en molts aspectes, i això ho notarà la seva gent gran, els principals benefactors del servei.

Entorns amb significat
Autonomia **Cultura del detall** *Respecte a la intimitat*
Família **Equip humà**



ACTIVITATS I CELEBRACIONS

A Can Comelles cada dia es realitzen activitats grupals o personalitzades dirigides a millorar la qualitat de vida, l'autoestima i l'autonomia de la gent gran. Els programes d'activitats combinen la part lúdica amb la terapèutica i es dissenyen i s'adapten de manera continuada a les necessitats, interessos, preferències individuals i històries de vida de les persones.

En funció de les àrees que es volen treballar, es programen diferents tipus d'activitats. Per potenciar i mantenir l'autonomia en les activitats bàsiques de la vida diària (alimentació, mobilitat, higiene personal...), les facultats cognitives (memòria, llenguatge...), físiques, socials... I també es porten a terme projectes conjuntament amb altres entitats del municipi.

Tot seguit, us presentem algunes de les activitats que s'han realitzat des del mes de juliol d'aquest any.

TREBALLEM LA BIOGRAFIA I ELS VALORS A TRAVÉS DE LES NOVES TECNOLOGIES

Per fomentar l'ús de les noves tecnologies, hi ha programades dues activitats que s'han de realitzar mitjançant un ordinador: un treball sobre la biografia de cada persona i la transcripció d'un conte que transmet uns valors determinats. Actualment hi participen 2 grups de set persones cada un, durant dos dies a la setmana.



L'HORT URBÀ

Molts de nosaltres havíem treballat la terra o teníem cura de les flors i plantes del jardí. Per mantenir aquest hàbit, tenim un hort urbà en el qual a principis d'octubre hi hem plantat enciams, cebes, albergínies i pebrots.





'TE'N RECORDES?,' EL NOSTRE PROGRAMA DE RÀDIO

L'últim dijous de cada mes, de dotze a una del migdia, prenem el protagonisme a Ràdio Esparreguera. La Trini Arquimbau s'instal·la a la residència i al llarg d'una hora expliquem les activitats que fem al centre, recordem fets del passat i fins i tot recitem poemes i cantem cançons.

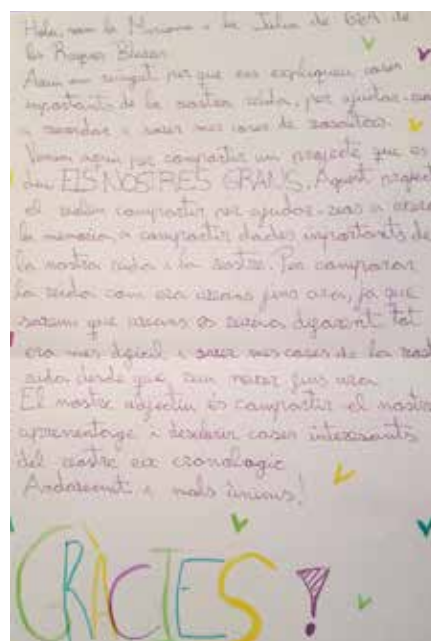


TROBADES INTERGENERACIONALS AMB L'ESCOLA LES ROQUES BLAVES

Seguint la tradició dels darrers anys, donem continuïtat a diferents activitats conjuntes amb els alumnes de 5è i 6è de primària de l'escola Les Roques Blaves.

Entre els projectes que es porten a terme hi ha un treball sobre les comunitats autònomes, titulat 'I tu, d'on ets?' que permet ubicar a les persones grans en el seu lloc d'origen (amb els alumnes de 5è) i un altre que permet conèixer la vida de les persones que s'anomena 'Caixes d'història de vida' (amb els alumnes de 6è).

La primera trobada amb els nens i nenes de 5è sempre és per conèixer la residència i, en d'altres, també hi ha un grup de 4 àvies, que els ensenyen a cosir.



PROJECTE COL-LABORATIU AMB EL TOCC (TALLER OCUPACIONAL DE CAN COMELLES)

Aprofitem la proximitat amb el TOCC per impulsar projectes conjuntament amb les persones usuàries dels dos serveis (gent gran i persones amb discapacitat intel·lectual).

Els projectes tenen una durada d'octubre a juny, igual que un curs escolar, i les activitats s'ajusten a les capacitats de les persones que hi participen. Les trobades es realitzen un dia al mes i en les dues primeres sessions, octubre i novembre, s'ha portat a terme un taller de decoració de tardor i un taller de massatges.



PROJECTE 'AMB LES NOSTRES MANS'

La Dolors Angulo, la Carmen Cordova, en Joaquim Alert, la Montserrat Cirera, en Manuel Cintas, el Carles Salas i en Josep M. Granell de la Residència Nova, participen aquest any d'aquest projecte d'apadrinament amb infants i joves del Centre Obert La Fulla.

L'activitat es va iniciar el 2016 i les persones que hi participen es reuneixen cada dues setmanes a Can Comelles per portar a terme diferents activitats. La darrera, la creació d'un calendari d'advent per la residència i un altre per l'Ajuntament.



COL-LABORACIÓ AMB LA BIBLIOTECA MUNICIPAL

Amb l'objectiu de fomentar la lectura, portem a terme dues activitats amb la biblioteca municipal d'Esparreguera, el club de lectura i el racó de lectura.

En el club de lectura hi participen 4 avis. Un dijous de cada mes es reuneixen a Can Comelles amb una bibliotecària, la Cecília, i comenten el llibre que han llegit. Acabada la sessió retornen el llibre a la Cecília, i ella els n'hi entrega un altre, per llegir abans de la pròxima trobada.

El racó de lectura és un espai on es comenten escrits diversos, com ara fets antics d'Esparreguera, endevinalles o lletres de cançons. Té lloc cada dimecres de les 12 a la 1 del migdia a la sala noble de la Residència Vella i hi participen unes 25 persones per sessió. Està dirigit per 2 voluntaris de la biblioteca, d'un total

de 6 que es van rotant en les diferents sessions, els quals solen ser professors jubilats.



EXCURSIÓ MATINAL AL TIBIDABO

El matí del passat 20 de setembre vam fer una fantàstica sortida a la muntanya del Tibidabo. Hi vam anar 24 persones grans acompanyades de professionals del centre i també d'alguns familiars.



PARTICIPACIÓ EN LA 1a SETMANA +65 DEL MUNICIPI

Can Comelles ha participat activament en dues de les activitats organitzades per commemorar la 1a Setmana +65, organitzada per l'Ajuntament del 16 al 22 d'octubre, en col·laboració amb l'Associació de Jubilats i Pensionistes del municipi.

El 19 d'octubre es va organitzar un karaoke en el mateix centre de Can Comelles, obert a tothom i amb cançons triades per les persones grans que viuen al centre. I el dissabte 21 d'octubre, un total de 17 persones van assistir a l'acte d'homenatge a la gent gran d'Esparreguera, que cada any organitza l'Associació de Jubilats i Pensionistes. Durant poc més de dues hores, els assistents van gaudir de l'espectacle 'Òscars' del grup de Teatre Apassionats.



PARTICIPACIÓ ACTIVA AMB LA MARATÓ DE TV3

‘Els avis de Can Comelles ho donen tot amb La Marató’. Aquest és l’eslògan que en Josep Ferrer, publicista i pintor resident a Can Comelles, ha incorporat en el cartell que ell mateix ha creat per aquesta edició per donar a conèixer els virus de felpa de diferents colors que han realitzat persones residents o usuàries de Can Comelles, amb l’objectiu de vendre’ls a familiars, amics i a tothom que vulgui ajudar a recaptar fons per aquesta gran causa.

Ja fa 4 anys que col·laborem i participem amb La Marató de TV3. I també és tradició que, abans de cada edició, un voluntari de la Fundació vingui a la residència a fer-nos una xerrada per conèixer una mica més les malalties que es tractaran en el programa, aquest any sobre les malalties infeccionses. Això va ser el 16 de novembre i vam assistir a la xerrada 25 persones de la Residència Vella i 14 de la Nova.



PREPARACIÓ DEL NADAL

Enguany hem preparat un naixement fet en patchwork per col·locar a l’altar de l’església de Santa Eulàlia d’Esparreguera durant les festes de Nadal. Aquest treball és fruit de la col·laboració que tenim amb l’Associació d’Amics del Campanar d’Esparreguera.



ALTRES ACTIVITATS

Pintem mandales



Juguem al dòmino



Fem exercici físic



Fem mitja



Cosim



Fem maquetes



LES CELEBRACIONS

La Festa Major d'Esparreguera

A Can Comelles també hem celebrat la Festa Major d'Esparreguera, que ha tingut lloc del 6 al 10 de juliol. Nosaltres, però, vam començar la festa el dia 5 organitzant unes olimpíades sensorials. L'endemà vam seguir amb un torneig de petanca i vam acabar les celebracions amb un vermut musical a càrrec de dos fills de persones usuàries i un campionat de dòmino.



El casament d'en Josep i la Maria

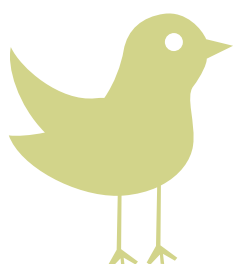
La Maria Aicart i el Josep Farrè són dos veïns d'Esparreguera que viuen a Can Comelles. Van néixer al mateix carrer, el mateix any i jugaven junts de petits, però la vida els va portar per camins diferents.

Fa gairebé onze anys que es varen retrobar a la residència. La Maria ja feia temps que era resident quan en Josep va arribar-hi. I un dia, ara fa una mica més de quatre anys, en Josep es va adonar que estava profundament enamorat de la Maria. "Va ser a l'excursió que des de Can Comellas es va organitzar per visitar els Torrons d'Agramunt", explica en Josep emocionat.

El passat 17 de setembre de 2017 van voler formalitzar la seva relació amb una emotiva celebració amb els seus familiars, amics, companys i treballadors de la residència, que han participat activament en la preparació de l'acte.

La celebració va durar tot el dia i tothom l'esperava amb molta il·lusió. Al matí, les noces, a la pèrgola del jardí de Can Comelles, i després un dinar especial amb la família. A la tarda, ja cap al vespre, la celebració es va fer amb la gent de Can Comelles. Es van llegir poemes d'amor, es van repartir detalls de casament elaborats pels mateixos residents o usuaris del centre de dia i es va compartir el pastís nupcial.

Va ser un dia molt especial i ple d'emocions per a la Maria i el Josep, però també per tothom qui forma part del seu projecte de vida, la família, amics, companys i treballadors de la residència Can Comellas. I per arrodonir l'enllaç, al mes del casament, els hi vam organitzar un dinar sorpresa que els va acabar d'emocionar!



Commemorem el Dia Mundial de l'Alzheimer

Per commemorar el Dia Mundial de l'Alzheimer, un dia molt significatiu i proper per a nosaltres, el 21 de setembre, la coral de Can Comelles formada per 12 persones grans ens va cantar cançons del seu repertori.

La coral va ser creada fa uns 5 anys i està dirigida per una antiga treballadora del centre. Assaja dos dies a la setmana, els dimarts i els dijous.



La Castanyada

Hem celebrat la Castanyada de la millor manera, amb castanyes, panellets i una actuació del grup de teatre-musical de l'Associació de Jubilats i Pensionistes d'Esparreguera.

Vam començar el 30 d'octubre fent els panellets i posant 5 unitats a cada una de les caixetes que dies abans havíem preparat en el taller de treballs manuals. El dimarts, 31 tothom qui va voler va poder gaudir de l'obra Òscars a Can Comelles mateix (representació que alguns avis ja havien vist en el Teatre de la Passió durant la Setmana +65 i el dia de Tots Sants) i ens vam menjar els panellets, les castanyes i els moniatos que ens van coure.



EL RACÓ DE...

JOAQUIM PALLARÈS PALLARÈS

En aquest apartat coneixerem més a fons algunes de les persones grans de Can Comelles. En aquest número comencem amb dues persones entranyables, en Joaquim Pallarès, resident de la Residència Vella, i la Felicitat Blanco, usuària del centre de dia a la Residència Nova. Amb ells fem una mica de memòria de la vida que han viscut i de com es troben en l'actualitat a Can Comelles.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: La Pobla de Massaluca (Terra Alta), 27/07/1930

Nom del pare i de la mare: Joan i Ma. Dolors

Germans: 4

Fills: 2, Teresa i Joaquim

Néts: 3, Oriol, Judith i Pau.

Data d'arribada al centre: 21/02/2013



Joaquim, ens pots fer una pinzellada de la teva història de vida? On vas néixer? Com va ser la teva infantesa i la teva joventut? Vas anar a escola? De què vas treballar?

Doncs mira. Jo vaig néixer a La Pobla de Massaluca i amb tres anys, el 1933, vaig perdre el pare. Amb 5 anys, a causa de la Guerra Civil, ens vam traslladar a Barcelona, a l'Hospitalet. No vaig anar mai a l'escola, però sé llegir i escriure. I també sumar i restar. En vaig aprendre tot sol! Vaig començar a treballar amb només 9 anys, fent cordes per les vaques. Més endavant em vaig incorporar a una fàbrica de botons d'alta fantasia on vaig estar uns 25 anys. I els darrers 25 anys vaig fer el manteniment d'un laboratori de vacunes. Al voltant dels 23 anys vaig conèixer la que seria la meva dona. Ella feia de dependenta al mercat d'Hostafrancs de Barcelona i les nostres respectives mares ens van presentar. Vam festejar

uns 4 anys i mig, i després ens vam casar. Més tard van arribar els dos fills i després els néts. Entre els anys 2008 i 2010, vaig venir a viure a Esparreguera perquè tinc un fill que viu a Collbató. I quan vaig venir a Can Comelles, el 2013, hi vaig venir conjuntament amb la meva senyora. I saps què? Estic escrivint les meves memòries i tinc records a partir dels 2 anys. Recordo que vivia en un poble d'uns 500 habitants on era costum fer la migdiada i un ramat de cabres passava per davant les cases i es munyien les cabres allà mateix. I el meu primer record és que la mare em va demanar un got de llet en un d'aquests moments.

I ara a Can Comelles, com t'hi trobes?

Bé, molt bé! I estic molt content perquè estic escrivint les meves memòries. I a l'ordinador, cosa que no m'hagués imaginat mai! Tinc un ordinador a l'habitació i participo de l'activitat per impulsar



l'ús de l'ordinador amb la Susanna, dues hores al dia. Sóc molt manetes i m'agrada molt fer treballs manuals. Tinc l'habitació plena de retrats meus i de la meva família, amb marcs fets per mi mateix.

Quan la Susanna em va proposar d'anar a l'ordinador, no en volia sentir a parlar. Va haver d'insistir fins a 5 vegades. Sempre li donava un no rotund, i ara no me'n penedeixo gens ni mica. Porto escrites 198 pàgines de les meves memòries i encara me'n falten moltes més. I sense l'ordinador això seria impensable!

També tinc alguna lleixa feta per mi. En una tinc vídeos de pel·lícules enregistrades per mi mateix. I dies enrere vaig fer un diari personal de 150 pàgines per la filla d'una treballadora. Em va portar 6 hores de feina! Gairebé cada setmana, 4 o 5 vegades al mes, vaig a sopar fora amb la família. I no anem a Esparreguera, solem anar més lluny i m'agrada molt. També m'agrada sortir a caminar i passejar una estona. Cada dia a la tarda faig un

vol d'una horeta i 3 o 4 vegades a la setmana, vaig caminant cap al centre d'Esparreguera. Els dijous hi vaig amb el transport i aprofito per passejar per la plaça de l'Ajuntament i per comprar alguna cosa que em fa falta, gel corporal, crema d'afaitar...

Moltes gràcies Joaquim per compartir aquest espai amb nosaltres!





EL RACÓ DE... FELICITA BLANCO TOVAR

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Floirac (Aquitània - França)
17/05/1929

Nom del pare i de la mare: Dimas i Epifania

Fills: 6, Agustín, Ana M., Jose M, Bienvenida, Santiago i Luís

Néts: 10

Besnéts: 2

Data d'arribada al centre: 19/09/2016



Felicitat, ¿nos puedes explicar un poquito tu vida? ¿Dónde naciste? ¿Cómo fue tu juventud? ¿Fuiste a la escuela? ¿De qué trabajaste?

Yo nací en Francia, en el pueblo de Floirac, en la Aquitania, y viví allí hasta los 10 años, cuando regresé al pueblo de mis padres, en Cáceres, a Torre de Don Miguel. En Francia fui a una escuela mixta y en Cáceres, a una escuela de monjas. Conocí a mi marido en el pueblo, en Torre de Don Miguel, y estuvimos 5 años festejando. Él era 8 años mayor que yo y murió en el año 1966. Estuvimos casados durante 23 años. Mientras estuve casada me dediqué al cuidado de los 6 hijos y a las tareas domésticas. Y a veces también ayudaba en el campo.

Mis padres, mientras estaban en Francia, compraron tierras en el pueblo y se tenían que trabajar. Cuando me quedé viuda tuve que ponerme a trabajar para poder mantener a la familia. Fueron tiempos muy duros. Viajé por toda Francia haciendo de jornalera. A veces estuve viviendo en casa de familiares, otra vez me llevé a algún hijo, a quienes les decía que nos íbamos de vacaciones por toda Francia. Trabajé mucho en la vendimia, unos 20 años, en otoño, de setiembre a noviem-

bre, en Cognac, por ejemplo. En invierno recogía aceitunas en Cáceres. Y de abril a junio, durante 7 años, me iba a Navarra a recoger espárragos. Recogí de todo: uvas, aceitunas, espárragos, albaricoques... Hará unos 20 años que vine a vivir a Esparreguera, con Luís, mi hijo pequeño, y hace





un poquito más de un año que vengo a Can Comelles. He pasado por algunas operaciones, pero me encuentro bien.

Y en Can Comelles, ¿cómo te sientes?

Me gusta mucho coser y pintar. Pintar no lo había hecho antes y me gusta mucho. Cosemos corazones, virus para la Marató. Vengo de las 10 de la mañana hasta las 5 de la tarde y me encanta venir. Me gusta tanto que ya le digo a mi hijo que cuando se vayan de vacaciones, yo me vengo a vivir a Can Comelles. Me gusta mucho ayudar y aquí en el centro intento ayudar con todo lo que puedo. Y si alguna cosa no me gusta, lo digo. Por ejemplo, no me gusta que se burlen de las personas mayores y si alguien lo hace, intento siempre defender a la persona de quien se burlan.



¡Muchas gracias Felicita por compartir con nosotros tu historia de vida!



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló, i de la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

Eliminem estigmes

El bastó i les crosse, ajudes per mantenir i millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments

A mesura que ens fem grans, podem notar que ens flauegen les cames o els genolls (o tots), que a vegades perdem l'equilibri i que necessitem agafar-nos de la barana per pujar i baixar escales. Pot ser que ens passi després d'una fractura o bé simplement pel fet de sumar anys a les nostres espatlles.

El nostre objectiu en aquest número és mostrar-vos i demostrar-vos que l'ús d'ajudes tècniques, com ara el bastó i les crosse, no és incapacitant, sinó tot el contrari.

Principals característiques per optimitzar l'ús del bastó i les crosse

El bastó

El puny ha de ser suficientment ample per recolzar bé la mà, i ens ha d'arribar a l'alçada del cap del fèmur. Ha de portar un tac de goma perquè no ens rellisqui.



Bastó de puny ample



Bastó amb tac de goma



Les crosse

El puny també ha d'arribar al cap del fèmur i el tac ha de ser de goma. El reposabraços ha de quedar 2 o 3 dits per sota del colze.

Si utilitzem una sola crosse i és per lesió o per dolor, l'hem de portar al costat contrari de la cama afectada, a menys que el metge o professional que ens controla la lesió ens indiqui el contrari.



Crosse amb tac de goma

Principals avantatges de l'ús del bastó o de les crosse

> Manteniment de l'autonomia personal en els desplaçaments i de les activitats que ens agraden: sortir a passejar, anar al poble a comprar, quedar amb les amistats, anar a l'església...

> Reducció del risc de patir caigudes i fer-nos mal. Ens donen seguretat en el desplaçament i ens permeten anar més tranquils pel carrer. Ens ajuden a descarregar el pes de les cames i a repartir el pes del cos cap als braços i el pit. I a millorar l'equilibri, perquè incorporem un punt de suport.

En els darrers anys s'ha posat de moda la marxa nòrdica (caminar amb bastons) i cada cop hi ha més persones i més joves que fan ús del bastó per tots els avantatges que us hem explicat. Per això us animem a incorporar-lo al vostre dia a dia, sense vergonya!

Veureu com us hi acostumeu de seguida i com us ajuda a desplaçar-vos molt millor!

Exemple de cas real

"Jo mateixa vaig demanar si podia agafar el bastó, fa uns 16 anys, ja que me n'anava de costat i em feia por caure. Així vaig poder continuar anant amb l'IMERSO. Al principi el portava plegat al bolso i el treia en moments puntuals, ara no sé sortir de casa sense ell"

Conxita, 88 anys

ACTIVA LA TEVA MENT!

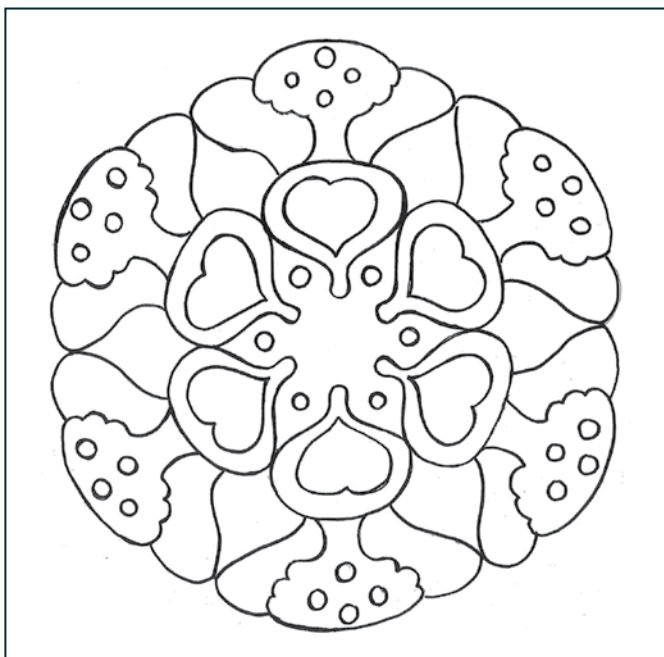
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

Sudoku

Per jugar al sudoku cal omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□□□) i cada requadre (□□□□) han de contenir una sola vegada totes les xifres de l'1 al 9.

2			5		7			4
	8		3		6		5	1
1			4	9	8	3		2
5	4			6	3	9		
6		3	9		4		7	
7	9						3	6
9			8					3
	7		2		1		8	
8		2	6		9	5		7

Pinta aquest mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila.



Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell

e	os	o

L'estenedor porta un missatge, per llegir-lo has d'ordenar els mitjons.



SABIES QUE...?

Una situació de dependència és aquell estat de caràcter permanent en què es troben les persones que, per raons derivades de l'edat, malaltia o discapacitat, i lligades a la falta d'autonomia (1) física, mental, intel·lectual o sensorial, els cal l'atenció d'una o altres persones.

Aquestes persones necessiten ajudes importants per a la realització de les activitats bàsiques de la vida diària (2) o, com en el cas de les persones amb discapacitat intel·lectual o malaltia mental, d'altres ajudes per a la seva autonomia personal.

(1) L'autonomia s'entén com la capacitat que té una persona de controlar, afrontar i prendre, per iniciativa pròpia, decisions personals sobre com viure d'acord amb les normes i preferències pròpies, així com de desenvolupar les activitats bàsiques de la vida diària.

(2) Les activitats bàsiques de la vida diària són aquelles que permeten a la persona desenvolupar-se amb un mínim d'autonomia i independència, com ara la cura personal, les activitats domèstiques bàsiques, la mobilitat essencial, reconèixer persones i objectes, orientar-se, entendre i executar ordres o tasques senzilles.

GRAUS DE DEPENDÈNCIA

Segons la necessitat d'ajuda que té una persona s'estableixen tres nivells:

Dependència moderada (Grau I), dependència severa (Grau II), gran dependència (Grau III)

Grau I. Dependència moderada

Quan la persona necessita ajuda per realitzar diverses activitats bàsiques de la vida diària, almenys 1 vegada al dia, o té necessitats d'ajuda intermitent o limitada per a la seva autonomia personal.

Grau II. Dependència severa

Quan la persona necessita ajuda per a diverses activitats bàsiques de la vida diària 2 o 3 vegades al dia, però no requereix la presència permanent d'una persona cuidadora o té necessitats d'ajuda extensa per a la seva autonomia personal.

Grau III. Gran dependència

Quan una persona necessita ajuda per realitzar diverses activitats bàsiques de la vida diària unes quantes vegades al dia i, per la seva pèrdua total d'autonomia mental o física, necessita la presència indispensable i contínua d'una altra persona o té necessitat d'ajuda generalitzada per a la seva autonomia personal.

Font: Web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Àmbits d'actuació. Persones amb dependència.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Amb el suport de:



SUMAR - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA CAN COMELLES - Camí de Can Comelles, s/n - 08292 Esparreguera - Tel. 937 771 097 - rggcancomelles@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat