

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2019

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



Núm
08



04 ACP-SUMAR

10 Què fem?

18 El racó
de la nostra
gent gran

20 Coneix
les nostres
professionals

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

“Col-laboro en tot el que puc i m’agrada que em tingueu en compte per tot”, ens comenta l’Encarna.
“A mi m’agrada que em demaneu la meva opinió i tingueu en compte el que jo penso”, comenta en Joan.
I en Pep precisa: **“I si organitzem nosaltres el bingo, ens ho passem molt millor!”**

Que diferent que és poder decidir quines activitats vull fer i quines no! Per això, des d’un primer moment, a SUMAR s’ha tingut molt clar que, a més de cuidar a la gent, s’ha d’escoltar.

A la Paquita li agrada estendre la roba, posar les rentadores, escombrar, ajudar a desparar la taula, netejar les tovalles, plegar-les... Són feines que ha fet tota la vida i poder-les fer, encara que d’una manera diferent de com ho havia fet en el passat, a més d’ajudar-la a sentir-se útil i activa, li comporten altres beneficis importants en la seva salut, com ara la millora de l’autoestima i del seu estat anímic.

L’experiència acumulada dels darrers 10 anys en la gestió d’equipaments i serveis públics, així com un estudi comparatiu sobre l’impacte positiu de l’Atenció Centrada en la Persona (ACP) sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones, ens permet afirmar amb contundència que anem pel bon camí i que estem liderant un canvi de paradigma en els models d’atenció a la gent gran.

El nostre model d’atenció centrada en la persona és una oportunitat per donar resposta a les preferències i expectatives de les nostres persones grans i de les noves generacions que hi arribaran. I en aquest número trobareu, una vegada més, un reflex.

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*
SUMAR, Serveis Públics d’Acció Social de Catalunya, S.L.

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

DESEMBRE 2019

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

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)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Neus Montserrat

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

S'acosten les festes nadalenques i, un cop més, és un plaer saludar-vos com a alcalde de Sant Sadurní.

Aquestes són dates en què l'excés d'activitats, d'ofertes diverses, d'àpats, de reunions amb amics i família, de compres compulsives que sovint aboquen a la insatisfacció, ens fan estar més atabalats que mai. I sovint oblidem el que realment és important: el que hi ha darrere de cadascuna d'aquestes accions: les persones.

Volem complaure a tanta gent que deixem de banda els detalls, que sovint són el més important. Potser, en comptes d'un regal excessiu, la persona a qui el fem preferiria gaudir d'una estona per obrir-lo amb calma i companyia. Potser li agradaria compartir uns quants records, xerrar una estona, sentir-se acompanyat. I és que el fet d'estar sempre pensant en què farem després ens impedeix viure amb joia el moment present.

Aquests són dies en què molta gent se sent sola perquè són dates de records i de nostàlgia. Per això ens hem de recordar de qui ens pot necessitar. Ens hem de familiaritzar en l'art de ser pacients, esforçar-nos per posar-nos a la pell de l'altre, no oblidar cap dels gestos que els pares i mares, avis i àvies han fet per nosaltres; que nosaltres també serem grans, si tot va bé. Des de la Casa dels Avis també fem tots els possibles perquè la nostra gent gran tingui uns dies tan amables com sigui possible.

Celebrem el Nadal i us convidem a prendre-hi part.

Regalar-nos temps, somriures i carícies. Que quan acabi el dia tots tinguem un petit instant per recordar amb tendresa i posar-nos a somniar.

Bones Festes a tothom.

Josep Maria Ribas i Ferrer

Alcalde de Sant Sadurní d'Anoia

RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

Cisco Font 85 anys

En Cisco té cinc fills, quatre noies i un noi. És vidu des de fa 19 anys. Porta una pròtesi de cama des de fa 11 anys i per la seva mobilitat combina la cadira de rodes i el caminador. Cada dia es lleva a les 7 del matí, es dutxa i es prepara l'esmorzar ell mateix. Després, surt al jardí a regar.



A 3/4 de 9 espera la seva filla, la Gemma, que el porta a la Casa dels Avis. Era paleta de professió i pintor d'afició, i el que més li agrada és pintar. A la Casa dels Avis, ell mateix s'agafa tot el que necessita per pintar -ja sap on és- i mentre els residents esmorzen ell ja ha començat a pintar mandales amb colors de fusta o retoladors. Pinta uns deu dibuixos diaris, però també fa sopes de lletres i nombres. O va a l'ordinador a treballar amb el programa d'estimulació cognitiva Feskits. Ens indica que cada cop avança més i això el motiva molt. Participa en totes les activitats d'estimulació cognitiva que s'organitzen i també a les de gimnàstica. És un gran amant de l'hort i assessora i orienta als professionals sobre què plantar, i porta desinteressadament planter d'alguna planta pel jardí. A la Casa dels Avis troba companyia i coneixences, i està obert a tot el que se li proposa. És un manetes a l'hora de fer treballs manuals i també participa activament en les assemblees.

Marxa del centre després de dinar i ens diu que a casa seva continua pintant, però que ho fa a l'oli. Ens ha regalat algun quadre per posar al centre i, de tant en tant, també en porta algun per ensenyar-nos-el.

Glòria Guardia 93 anys

La Glòria té dos fills, en Benet i la Conxita, tres nets i un besnet. Ens diu que no és gaire matinera, que es lleva a les 9 del matí tota sola i que fa les seves coses, i que, un cop ha acabat, va a esmorzar.

L'esmorzar li agrada molt: pren mermelada de préssec o carbassa que li porta la seva filla amb pa de motlle i, després, un cafè amb llet.

Quan acaba d'esmorzar té el seu espai; es posa a fer mitja de quatre agulles i fa mitjons. És el que més li agrada fer i el que la fa sentir millor. Al voltant de les dotze surt al jardí a fer tertúlia amb un grup de residents i aprofita per estirar les cames i donar una volta al jardí, moltes vegades acompanyada de la visita de familiars i amics, que la venen a veure tot sovint.

Fa gimnàstica amb la fisioterapeuta, participa del grup d'estimulació cognitiva i, si es fan treballs manuals, també hi col·labora. Participa dels tallers de cuina i d'alguna de les activitats de la vida diària, com ara pelar carbassons, patates o el que hi hagi, menys la ceba. Li agraden les sortides al mercat que fem amb el grup de joves perquè pot passar a veure la seva filla, que treballa en una botiga per la qual passem per davant, i sempre s'apunta a les sortides al supermercat quan anem a comprar per fer un taller de cuina. A la Casa dels Avis ha après a jugar al bingo i diu que li agrada força. La seva jornada acaba a les 9 del vespre, quan se'n va a dormir després de sopar.

La Glòria és una persona molt tranquil·la, alegre i amiga de tothom.



Josefa Garrido 87 anys

La Josefa té quatre fills, nou nets i cinc besnets. Necessita ajuda per fer moltes de les activitats de la seva vida diària. Cada matí, una gerocultora l'acompanya a l'hora de llevar-se i d'esmorzar, i una vegada ha esmorzat comença a fer alguna activitat.

Cada dia comença amb la classe de gimnàstica seguint les indicacions de l'Anna, la fisioterapeuta. I després, duu a terme altres activitats, com ara treballs manuals, jocs d'estimulació, tallers de memòria o tallers de cuina. En funció del dia fa una activitat o altra, tot i que on se sent més còmode és plegant roba. Havia treballat sempre fent feines per les cases i, per tant, tot el que són activitats domèstiques les domina molt bé.



A la Casa dels Avis també ha descobert la pintura de mandales. Sempre que se li proposa l'activitat s'apunta! També li agrada sortir a caminar pel jardí amb els seus fills, la Carme i en Pere, i amb el José, els caps de setmana. Gairebé cada dia, faci fred o calor, surt a caminar pel jardí. De tant en tant també rep la visita dels besnets i, tot i ser una senyora seriosa, sempre li fan dibuixar un somriure a la cara. Li agraden molt els nens.

Participa molt en els tallers de cuina i en les activitats de la vida diària, com ara escombrar, pelar patates o d'altres verdures.

Els estímuls que rep i el fet de participar en les activitats són sempre iniciativa de la persona que fa l'activitat i de la seva família, un cop s'ha observat allò que més li agrada i la fa feliç.

Manuela Garcia 98 anys

La Manuela és una persona molt autònoma i una de les residents de més edat. Té tres fills, deu nets i deu besnets.

Es lleva a les 7:30 del matí i el primer que fa és una mica de gimnàstica a l'habitació per posar en funcionament els genolls, la part del cos que té més delicada. I després d'arreglar-se i vestir-se, al voltant de les 9, se'n va a esmorzar.

Continua el matí a la sala d'activitats, plegant roba amb la seva amiga Juana. És una de les activitats que més li agraden. Té molt poca visió i això li permet sentir-se útil, el que més demana ella. Al voltant de les 12:30 surt al jardí cada dia a caminar, normalment sola. Excepte quan fa fred, que ho fa per dins els espais de la casa fins a l'hora de dinar.



Fa migdiada a l'habitació i es posa al llit per descansar les cames fins a l'hora de berenar. Després, sol participar en alguna activitat grupal o, simplement, es posa a fer tertúlia amb un grupet d'amigues que té. Des de fa poc temps, i a causa de la insistència d'una companya que l'ajuda per la manca de visió, també juga al bingo. I participa en els grups de lectura amb veu alta, fa encaixos adaptats al seu nivell de visió i participa en els grups d'estimulació cognitiva, així com en els de gimnàstica.

Sempre que pot s'apunta a la sortida al mercat amb els joves de l'Escola del Carme i ho fa caminant. El seu dia a dia acaba després de sopar, quan se'n va a l'habitació i mira la televisió una estona, abans de posar-se a dormir.

QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

Taller de cuina

PROGRAMA D'ACTIVITATS*

JULIOL - DESEMBRE 2019



Activitats de la vida diària



Estimulació cognitiva (inclou TIC)



Jocs de taula



Hort



Gimnàstica



Taller de pintura



Treballs manuals



Treballs amb reixa



Experimentem amb nous materials



Taller multisensorial



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

Sopar de famílies



Fira dels Avis



Festa de la Tardor



La Castanyada



Aniversaris



QUÈ FEM?

LES SORTIDES

De compres



El mercat



Exposició de la Setmana del Cava



Pel poble



A la biblioteca



ESPAI D'OPINIÓ

LA MOBILITAT AL CENTRE

En el centre, el fet de moure'ns és una constant perquè sabem que és important per a la salut. Ens movem de moltes maneres i potenciem que aquesta mobilitat s'integri en el nostre dia a dia.

Fem gimnàstica molt variada, amb molts tipus d'exercicis, i activitats de moviment amb aparells que fan els exercicis més dinàmics (paracaigudes, anelles, barres, ampolles plenes de sal que ens fan de peses, etc.), passejos pels voltants del centre i utilitzem el parc de salut sempre que la climatologia ens ho permet.

Ara bé, no només ens limitem a potenciar la mobilitat mitjançant aquestes activitats dirigides, sinó que l'integrem en la vida diària. Fem que cadascú vagi a buscar allò que vol o necessiti per si mateix o amb el nostre acompanyament, sempre que sigui possible, i tothom qui vol participa de les diferents tasques domèstiques (parar i desparar taula, recollir, endreçar, escombrar, plegar roba, estendre i recollir-la, eixugar gots i coberts, netejar el jardí, regar les plantes, aixecar-se a buscar el cafè i fer-se'l...). Totes aquestes activitats són molt ben rebudes i fan del centre un lloc més dinàmic i casolà.

Així ens ho expliquen algunes persones del centre.

Joana Palacios



Usuària des del maig de 2019

Caminar. Surto cada dia fora al jardí durant el bon temps, a mig matí, amb la meua amiga Núria i quan fa fred ho fem per dins del centre. També vaig al poble amb el grup de joves. Anem tota una colla, els dijous, i triguem una hora entre caminant i aturats. També camino quan sortim a comprar a un supermercat. Hi anem un cop al mes amb la furgoneta, però per dins el súper sí que caminem i fem exercici. A més a més, entre pujar i baixar de la furgoneta treballem molt la musculatura.

Gimnàstica. La majoria de dies faig la gimnàstica programada al centre: tres o quatre vegades a la setmana.

Activitats de la vida diària. Normalment, paro taula, tallo verdura o fruita. I també he planxat algun dia. Ho faig puntualment perquè no sempre en tinc ganes.

L'hort i el jardí. Participo molt puntualment de l'activitat. M'agrada més passejar-hi i veure com creixen les verdures.

Ballar. Ballo quan m'ho proposen, m'agraden les celebracions.

Paca Sánchez



Usuària des del setembre de 2017

Caminar. Camino poc perquè les cames amb fan molt de mal, però faig tots els desplaçaments que puc. Camino més que si estigués a casa.

Gimnàstica. En faig perquè va bé moure una mica el cos. Ho fem tot asseguts i, per això, puc col·laborar; en cas contrari, les cames no m'aguantarien a peu dret. Movem tot el cos, tot i estar asseguts. Treballem les cervicals, els braços, les cames, els peus... una mica tot.

Activitats de la vida diària. Ajudo a tallar la verdura, patates, fruita... Les altres coses no, perquè com que no puc estar dreta no les puc fer. La cuina m'agrada molt i participo sempre.

L'hort i el jardí. No participo gaire. Com que em costa caminar, surto al jardí quan m'ho diuen. M'agrada veure les flors i l'hort, però no tinc estabilitat per regar i treballar l'hort.

Manolo Rojano



Usuari des del juliol de 2003

Caminar. Camino a les paral·leles, que estan al primer pis, i ho faig durant 15 minuts, si fa o no fa. Descanso una miqueta i després torno a caminar una estoneta més.

Abans sortia a caminar més per fora, però ara no tinc tantes ganes perquè, de vegades, em trobo malament. Si surto algun dia, ho faig amb els nois del col·legi que venen els dijous. M'agrada sortir al poble i aprofitar per comprar alguna cosa de fruita, roba, etc.

Gimnàstica. En faig pel meu compte i no participo en la gimnàstica que es fa en grup. M'aixeco a les 7 i me'n vaig a la sala de fisioteràpia a fer exercicis amb les mans (escala de dits) i, després, pujo a la bicicleta i pedalo mitja hora.

Activitats de la vida diària. No participo en cap activitat. Sempre haig d'anar amb la cadira de rodes i se'm fa difícil fer qualsevol cosa d'aquestes.

L'hort i el jardí. Tampoc faig res de tot això, no m'agrada.

Ballar. No m'agraden gens les festes. M'agrada estar sol i me'n vaig a la meva habitació i em poso la música que a mi m'agrada o miro la televisió. Passo la major part del temps a la cadira de rodes o estirat al llit.

Esperanza Mendoza



Usuària des de gener de 2018

Caminar. Intento caminar cada dia. Vaig fent, a poc a poc, però cada dia surto a caminar pel jardí. I faig tots els trasllats per la casa caminant. Tinc el cor malament i estic cansada sovint, però no deixo de caminar, si puc.

Activitats de la vida diària. El que faig és tallar la verdura, patates o fruita, i participo en el taller de cuina. No estic bé dreta per parlar taules o escombrar.

L'hort i les plantes. A casa tenia un jardí molt gran, ple de torretes, amb flors i plantes, i aquí també surto a cuidar les plantes quan fa falta. Però no puc estar molta estona a peu dret.

Gimnàstica. Faig gimnàstica diversos dies a la setmana. En grup i en rotllana, tots asseguts movem una mica tot el cos. Jo faig el que puc perquè em canso molt i vaig descansant.

Braulia Ochoa



Usuària des de l'abril de 2019

Caminar. Camino sempre que puc. M'agrada molt anar a fora a caminar. Camino també quan ve la meva família. Generalment, no estic bé i, per tant, camino poc. Si estic bé també surto al mercat amb els joves i ho faig caminant tota l'estona agafada del braç. Per la casa vaig per tot arreu caminant acompanyada d'un bastó.

Gimnàstica. Si estic bé, participo. Movem tot el cos, és una gimnàstica suau. N'havia fet molt, però ara no estic gaire bé.

Activitats de la vida diària. Ho faig poc, però ja saben que quan estic bé m'agrada fer-ho, i ho faig. Tallo verdura, patates i la ceba i tot. M'agrada.

L'hort i el jardí. Participo poc. Abans ho feia molt, però ara no és de les coses que m'agraden. Sí que m'encanta veure créixer les flors i l'hort.

Ballar. M'encanta. Soc balladora i ballo a totes les festes si estic bé. Per a mi és un esport i crec que és bo pel cos ballar i moure'l.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEXEM A...

ROSA MORATÓ I VIVES



Data de naixement: 30.03.1934

Lloc de naixement: Sant Sadurní d'Anoia

Nom del pare i la mare: Cinta i Lluís

Germans: Josep

Fills: Maria

Nets: Laura i Carles

Besnets: Eric i Maria

Data d'arribada al centre:
2 de juliol de 2003

HISTÒRIA DE VIDA

La Rosa fa 16 anys que viu a la Casa dels Avis i amb el seu marit, en Joan, ens fan una pinzellada de la seva història de vida.

Joan. Mira, el seu pare era el sereno de Can Codorniu i la mare, a part de fer les feines de la casa, treballava la terra: ensofrava, esporgava, collia raïm... La Rosa va tenir la sort d'anar a l'escola fins als 14 anys i, després, ja es va posar a treballar a diferents caves, però va acabar la vida laboral a Can Codorniu. Va estar-s'hi 30 anys!

Rosa. La meua vida és molt simple, ens diu la Rosa.

Com va ser la teua joventut, Rosa?

Rosa. Com la de les noies de l'època: treballàvem molt i sortíem el just i necessari. Gràcies a la feina vaig conèixer el que seria el meu marit. El vaig conèixer a Can Codorniu, ell també hi treballava. Venia amb moto de Sant Cugat Sesgarrigues, un poble veí. Jo hi anava a peu i sempre el veia.

Joan. El grup d'amics que tenia em deien que la Rosa feia per a mi i em van reptar perquè la convides a pujar a la moto, malgrat que em deien que la Rosa tenia molt de caràcter i geni. Em vaig omplir de valor i la vaig convidar a pujar a la moto perquè no hagués d'anar a peu. D'entrada, em va respondre un 'no' molt clar. Però ho vaig tornar a intentar i a la segona vegada ho vaig aconseguir.



Va ser per les festes de Nadal quan la Rosa em va proposar d'anar a un sopar amb un grup de gent de Sant Sadurní, i vaig acceptar. Durant el sopar vaig notar que la resta d'amigues l'havien animat perquè em convides i que a la Rosa li agradava una mica. I a partir d'aquest dia ja vaig veure que les amigues s'havien conxorxat perquè sortíssim junts.

I us vau casar...

Joan. Doncs sí. Vam festejar un any i mig. Jo tenia 28 anys i la Rosa, 31. En principi, havíem d'anar a viure a casa meva perquè tenia la seva mare, però finalment ens vam quedar a Sant Sadurní i la Rosa va estar molt i molt contenta. Un cop casats, la Rosa em va dir que tenia un terreny que Codorniu havia cedit a treballadors i ens hi vam construir una caseta.

Ens agradava anar al cine amb la moto, a la platja i a voltar per les festes majors de la contrada. Més endavant, ens vam comprar un cotxe, un 850 de l'època.

Vam tenir una primera filla que va néixer morta. La Rosa va patir molt durant l'embaràs. Tenia una malaltia que no sabien què era, però per sort set mesos després i un cop recuperada i ben medicada perquè ja van trobar què tenia, va néixer la Maria, que ella diu que va ser un regal de la vida.

L'ESTADA A LA CASA DELS AVIS

La Rosa fa 16 anys que viu a la Casa dels Avis. Com us hi trobeu?

Joan. Sí, ja fa 16 anys. Un dia, mentre anàvem a Sitges de festa major a veure el castell de focs, vam tenir un accident i la Rosa ja no es va recuperar. La vaig cuidar 10 anys i després em vaig adonar que necessitava ajuda. Va ser aleshores quan va ingressar a la Casa dels Avis per rebre millors atencions. Estic content de tenir-la a la Casa dels Avis perquè s'hi ofereix un bon servei, en general.

Què hi fas Rosa a la Casa dels Avis?

Rosa. El que més m'agrada són les festes, cantar a la Moreneta, el Virolai. Faig tot el que em proposen, participo en els tallers de cuina, de les activitats



de la vida diària pelant fruita o verdures, faig sortides al jardí, treballs manuals i pinto dibuixos. Participo en les classes diàries de gimnàstica i de jocs de memòria i preguntes que ens fan. També m'agrada no fer res i badar.

Què és el que més t'agrada?

Rosa. Que vingui el meu marit dos cops per setmana, dilluns i divendres. Que em porti a casa i estar allà unes hores. També m'agrada molt la visita de la meua neta, que ve tot sovint. Si el meu marit no pot venir, s'ho combinen amb la neta.

I el que menys?

Rosa. Caminar, perquè em costa molt i cansa. En Joan sempre em fa caminar.

Joan. A vegades deixa anar algun reneç perquè no li agrada gens. A la Casa dels Avis fa tots els desplaçaments caminant, tret d'alguns dies que realment no pot.

Moltes gràcies Rosa i Joan per compartir amb nosaltres aquest espai de la revista.

CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

GUILLERMINA LÓPEZ ALTERACHS

Psicòloga



La Guillermina viu a Vilobí del Penedès, però és nascuda a Manresa, fa 49 anys. És psicòloga des de l'any 1995 i té un postgrau de Patologies del Llenguatge i un màster en Neuropsicologia. Està casada i té un fill, en Max, que té 10 anys. Fa 16 anys que treballa a la Casa dels Avis, des del novembre del 2003.

Quina és la teva tasca principal al centre?

Durant tots aquests anys les meves tasques han estat diverses. L'objectiu principal és que els usuaris de la residència se sentin com a casa.

Una de les meves tasques principals a la residència és valorar als usuaris en l'àmbit cognitiu, emocional i conductual. Aquesta valoració és d'especial rellevància per fer un pla d'atenció i vida adequat, en funció de l'estat cognitiu, emocional i conductual de l'usuari.

Una altra tasca molt important és ajudar a la persona i als seus familiars en el procés d'adaptació a la residència, acompanyant a l'usuari en totes les decisions que prengui en aquesta nova etapa de la seva vida i als familiars a adaptar-se també a aquesta nova situació, en què els sentiments de culpabilitat sorgeixen moltes vegades i cal donar un espai per parlar i gestionar-los.

Altres tasques que es realitzen són l'acompanyament en els processos de dol, els tallers d'estimulació cognitiva, tallers de memòria, els grups d'ajuda mútua per a usuaris i per a familiars, les assemblees d'usuaris, feskits, tallers de treballs manuals, cuina...

Què són els grups de suport i d'ajuda mútua per a familiars?

És un servei que vam iniciar l'any passat. Aquest servei està dirigit als familiars de les persones grans que viuen i passen el dia a la nostra residència.

En aquests grups es reflexiona, es comparteix, es dona i es rep suport amb l'objectiu de transformar les dificultats que poden aparèixer, tant en la cura dels nostres éssers estimats com per cuidar de nosaltres mateixos com a familiars i cuidadors.

Es fan unes deu sessions en les quals cada dia s'exposa un tema d'interès pel grup per donar informació. Mitjançant aquest tema es vehicula la reflexió i el suport. La meua tasca com a psicòloga és donar eines exposant els diferents temes i acompanyar als familiars en allò que necessitin.

Què diries que t'aporta aquesta feina?

Aquesta feina m'aporta moltes coses positives, però sobretot quan veus que les persones se senten escoltades i compreses. Només veient la seva expressió et transmeten alegria i agraïment per haver estat amb ells i que els hagi pogut acompanyar en les seves pors, els seus dubtes, tristeses o angoixes.

Els aspectes emocionals de la persona són tan importants com l'estat físic. Donar un bon suport psicològic ajuda a tenir una bona salut integral en la persona i millora la seva qualitat de vida.

Personalment, per a mi és una gran satisfacció compartir aquesta etapa tan especial i sensible de les seves vides acompanyant-los.



Què és el que més valores de la feina que realitzes?

En la meva feina valoro molt ajudar, escoltar, acompanyar als usuaris que ho necessiten i a les seves famílies. També valoro molt positivament quan treballem en equip, ja que és la manera que funcioni tot bé. Tots som necessaris per donar una bona atenció integral a les persones usuàries del centre.

Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment?

Hi ha molts moments especials a la residència perquè normalment s'expliquen històries personals que ajuden a entendre moltes coses.

Però una de les coses que m'emociona més és quan algun usuari que presenta una demència fa alguna cosa que no t'esperes. En concret, recordo el cas d'una senyora que no parlava feia molt temps i vam començar a fer una sessió en què estàvem cantant. En aquells moments es trobava acompanyada d'un familiar i quan vam començar a cantar la cançó "Ay, ay, ay, ay, canta y no llores..." la vaig agafar per les mans i va començar a seguir el ritme. La segona vegada, al dir "ay, ay, ay ay" ella va acabar la frase "canta y no llores". Va ser un moment màgic. La senyora va connectar i ens va emocionar al familiar i a mi.

En una altra ocasió, una senyora que era molt graciosa, fent el taller d'estimulació cognitiva, li vaig preguntar quan sumaven 7 i 7, i em va respondre: "Catorze, agafa un cagarro i esmorza!". Tots vam riure molt! Sempre hi ha moments divertits, ens ho passem bé i això és el millor.

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

ACTIVA EL TEU COS

Exercicis per controlar la posició del cos i millorar l'estabilitat

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres (Pla de l'Estany)

Amb l'edat poden aparèixer dificultats visuals que poden augmentar la inestabilitat mentre es camina i també problemes músculo-esquelètics com atrofia muscular, osteoporosis o artrosi que poc a poc van modificant la postura de la persona, i augmenten també la inestabilitat postural.

I si a tot això a més hi sumem altres problemes de salut de tipus neurològic o cardíacs, el risc de caigudes augmenta considerablement.

En aquest número us facilitem una sèrie d'exercicis que poden ajudar a equilibrar la postura, millorar la coordinació i afavorir el manteniment del conjunt d'ossos i músculs del nostre cos.



Exercicis:

EXERCICI 1:

Ens posem drets a prop d'una paret amb una pilota a les mans. Fem pujar la pilota de l'alçada dels malucs fins més amunt de les espatlles, i la fem rodar o lliscar per la paret. Primer amb un mà i després amb l'altra.

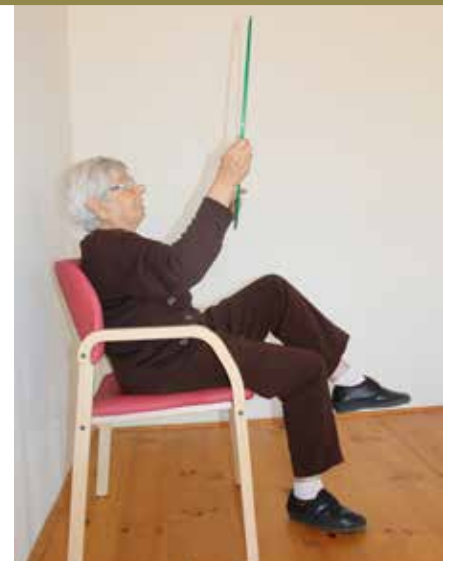


EXERCICI 2:

Asseguts amb un cèrcol als peus i una pilota. Anem fent moviments rotatius amb la pilota dins el cèrcol. 10 vegades amb cada peu i en els 2 sentits.

EXERCICI 3:

Drets o asseguts amb un cèrcol a les mans, alçarem el cèrcol cada cop que alcem el genoll alternativament amb una cama i l'altra.



Variants de l'exercici: Aquests exercicis es poden fer amb pilotes de diferents mides, textures i/o pesos. I també descalços, sense sabates.

Molt important: Si apareix mareig o dolor agut o prolongat durant un dels exercicis cal parar i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antonia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



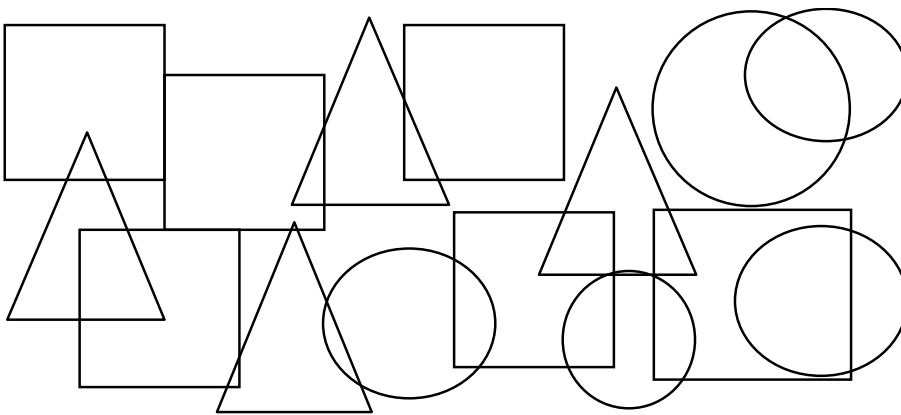
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran


E E C I L K D Z T V P Z T T K
 N R N C T H A C O M O A E A Z
 C R G I L O X F R A R S K Y Y
 K I G E K S Q G R I Q P C F I
 O U H Q G T M T E A U O Z L J
 P D E C C A M A L L E R A D Y
 S E P V G L I M A S R T G P M
 I L X Y Z E Y V V N E B U T U
 V L B F F T U Z I T S O L Ó F
 F O G A R S Z F T I N U L J E
 O T T G R A N A D E L L A T U
 V S J C S A N T V I C E N Ç Z
 O X N N Y O I B C T J Q A L X
 W K A A S M O Q S S O P S F M
 F H G R G H N G K U D O F D Z


AGULLANA
 CAMALLERA
 PORTBOU
 PORQUERES
 TORRELAVIT
 MAIALS
 HOSTALETES
 GRANADELLA
 FOGARS
 RIUDELLOTS
 SANTVICENÇ
 OLÓ


2 Escriu els ingredients que es necessiten per fer un bon brou

3 Pinta les figures del color indicat i escriu en el requadre de la dreta la quantitat que hi ha de cadascuna



 ?

 ?

 ?

4 Troba el número que ha desaparegut i completa aquesta sèrie numèrica de l'1 al 30

10	5	18	6	12	20	2	26	16	8
22	27	25	17	30	3	14	1	4	15
9	21	11	28	7	19	29	13	24	

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT DE
SANT SADURNÍ D'ANOIA



CONSELL COMARCAL
ALT PENEDES

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



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 Sadurní d'Anoia
Tel. 938 911 466
rggstsadurni@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc

RGG_CasaAvis

+ **L'Alzheimer és una malaltia evolutiva i que les persones que la pateixen passen per diferents etapes?** En cada una d'elles, les dificultats amb què es troba la persona, la seva família i els seus cuidadors són diferents.

+ A la web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya pots trobar 4 vídeos amb **idees i consells de com reduir aquestes dificultats**.

+ Els 4 vídeos se centren en 4 espais de la llar: **cambra de bany, dormitori, sala d'estar i cuina/menjadors**.

+ Els 4 vídeos incorporen imatges i pautes que poden ajudar a conèixer els recursos que existeixen, a saber com funcionen aquests i d'aquesta manera valorar si la solució es pot adequar a l'entorn de la persona i a la seva situació.

+ Enllaç a la web:
https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/accessibilitat_intern/accessibilitat_i_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer.-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/

+ Cada cas és diferent i pot ser necessari l'assessorament d'un professional. En els centres d'autonomia personal es pot trobar aquesta orientació individualitzada.