



- 3 SUMAR: un nou model de gestió
- 5 L'atenció centrada en la persona
- 9 Les activitats del centre
- 14 El racó d'Adela Casas
- 18 Activa't! Treball del cos i de la ment

Benvolguts i benvolgudes,

Us presentem amb molta il·lusió el primer número de la revista SUMEM, la revista dels serveis de SUMAR, específic pel centre de dia El Molí de Cuc d'Anglès, el qual gestionem des del passat mes d'abril.

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. A través d'ella, intentarem explicar-vos el millor possible què fem al centre, com ho fem i perquè 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 s'han portat a terme des del mes d'abril han estat sempre amb la voluntat de millorar l'atenció a les persones que atenem, i així continuarem. Treballant, 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 del Molí de Cuc 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, perquè 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

El passat 1 d'abril, SUMAR va iniciar la gestió del centre de dia municipal El Molí de Cuc, un **servei d'acolliment diürn i d'assistència a les activitats de la vida diària** per a persones grans amb dependències que necessiten organització, supervisió i assistència en el desenvolupament de les activitats de la seva vida diària.

L'entrada de la nostra entitat ha suposat l'impuls d'una nova manera d'atendre i entendre a les persones grans usuàries d'El Molí de Cuc i a les seves famílies, i des de llavors a poc a poc es treballa per a poder implantar el **model d'atenció centrada en la persona 'Tu decideixes com vols envellir'** que té 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**



A El Molí de Cuc, les persones grans usuàries han de veure completada l'atenció que reben del seu entorn familiar i en aquest sentit, SUMAR ha iniciat una sèrie de canvis a aquest equipament de 25 places, **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:

En relació a l'àrea tècnica d'atenció a les persones:

> Potenciació del programa d'activitats i impuls d'activitats més personalitzades i adaptades al grau de dependència de cada persona. Per exemple: activitats de mobilitat i psicomotricitat, fitxes d'estimulació cognitiva d'elecció pròpia, ganxet, teixir xarxes, pintura, caixa sensorial, bingo, endevinalles, un taller de notícies per comentar temes d'actualitat, tallers de cura personal, jocs de taula, cantar, passejades per l'exterior del centre, trobades intergeneracionals amb les escoles i les llars d'infants del municipi ...

> Introducció d'una nova mirada en l'atenció a les persones grans que treballa per adoptar i prioritzar un enfocament més humanista, integral, normalitzador i integrador amb l'entorn de la persona gran.

En relació a l'àrea de gestió de les persones:

> Incorporació d'una nova directora i increment de la seva jornada laboral de 8 a 40 hores setmanals (jornada completa).

> Increment d'hores dels serveis d'atenció directa (gerocultors/es).

> Increment d'hores del servei de fisioteràpia.

> Incorporació d'un psicòleg a l'equip tècnic i increment de les hores del servei.

> Disponibilitat del servei de transport adaptat a més municipis veïns. Actualment s'ofereix el servei als municipis d'Osor, Amer, Brunyola i Bescanó.

En relació a l'àrea de manteniment:

> Adequació d'una sala de fisioteràpia, amb nou mobiliari i material.

> Adquisició de butaques noves i d'un nou televisor pel menjador.

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

Cada dia realitzem 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...

Tot seguit, us presentem algunes de les activitats que hem realitzat des de l'abril d'aquest any.

Exercici físic



Mobilitat al pati



Estimulació cognitiva



Treballs manuals



Dibuixem



Pintem



Pintem



Fem ganxet, i gorrets i peücs per nadons prematurs



Teixim xarxes



Jocs de taula



Ballem



Sortim a passejar



L'hort



Taller de cuina



Taller de música



Tasques domèstiques



Teràpia canina



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



11è aniversari del centre



Pasqua



Sant Jordi



Revetlla de Sant Joan



La Castanyada



Tots Sants



ENTREVISTA A...

CRISTINA GALOFRÉ LEÓN

Directora del centre de dia El Molí de Cuc

La Cristina Galofré, la Tina com la coneixem, és diplomada en Treball Social (UB) i té un Màster en Gerontologia Social (UB). Es va incorporar al centre de dia el mateix dia que SUMAR va iniciar la seva gestió, l'1 d'abril del 2017. L'entrevistem en aquest número per conèixer-la una mica millor.



Tina, ens pots explicar l'origen de la teva vinculació en l'àmbit de la gent gran? Què et va empènyer a treballar-hi?

Des de petita he tingut molta estima per les persones grans de la meua família. He passat moltes estones amb els meus avis i amb una tieta àvia que em cuidava quan els meus pares havien de treballar, a la botiga o a la fàbrica de sabates, que és el negoci familiar. Són moments que recordo amb molta nostàlgia per les bones estones que passava i com en gaudia de les seves històries i les seves vivències que sempre escoltava amb atenció. També recordo amb tendresa les seves mostres d'afecte i la paciència que tenien per fer-me jugar i atendre a aquella nena xerraire i moguda que no parava mai. A més, anar a visitar persones grans del poble a la residència, per a

mi era un fet habitual des de petita i m'agradava saber que estaven bé i, sobretot, acompanyats, tot i no estar a casa amb la família. De més gran, quan havia de triar assignatures opcionals a la carrera, sempre n'escollia sobre la vellesa i quan vaig començar a treballar als serveis socials una gran part de la meua feina també va estar enfocada cap a les persones grans, i m'encantava. En el meu cas, el respecte i l'estimació per les persones grans que he viscut a casa, m'ha acompanyat sempre i són un col·lectiu de persones per les quals sempre he tingut especial preferència.

Com van ser els teus primers dies al centre? Destacaries algun moment que recordis especialment?

Quan vaig començar, no havia estat mai al centre de dia, tot i que fa 10 anys que visc a Anglès. Recordo especialment el primer dia, quan vaig arribar, perquè em vaig sentir molt ben acollida per les tres treballadores, la Rosa, la Fàtima i l'Àngels, que em van rebre amb un bon esmorzar. Va ser el dia de prendre contacte amb les persones que hi havia, familiaritzar-me amb l'espai de treball i anar coneixent a poc a poc la manera de fer que tenien. Els dies següents vaig anar coneixent la resta de tècnics i les famílies que venien a portar o a buscar els seus familiars. Em vaig sentir valorada des del primer dia i, això, s'agraeix. Procuro estar sempre

disponible per a tothom qui vol comentar-me alguna cosa o ser jo qui s'interessa per com estar anant tot. El contacte amb les persones del centre i estar al servei de les famílies és una de les coses que més m'agraden de la meua feina com a directora.

Quin consell donaries a una persona o familiar que valora la possibilitat de venir al centre?

Doncs els diria que sortir de casa unes hores els permetrà canviar la rutina del dia a dia i sentir-se més actius. Les famílies poden estar tranquil·les perquè aquí estan ben atesos i acompanyats de professionals que els atendran en tot el que calgui, i també acompanyats d'altres persones grans que fins i tot potser coneixeran per ser del poble o per haver treballat junts de joves. De gran també es poden fer noves amistats! Passem moltes hores junts i acabem sent com una segona família. Respectem les preferències i gustos de cada persona, i sovint les persones que vénen al centre descobreixen activitats que no havien fet mai. Sempre es poden aprendre coses noves!

L'oferta d'activitats que s'ofereixen és ben atractiva, oi?

Venir al centre de dia és una oportunitat per passar estones molt agradables i fer activitats molt diverses. Aquí fem moltes coses: fisioteràpia, estimulació cognitiva, treballs manuals, pintura,

tallers de cuina, cosim, cantem, a vegades també ballem però, sobretot, riem! Ens podeu venir a veure i, fins i tot, provar-ho un dia per veure què hi fem. Estic segura que us agradarà.

Us esperem!



EL RACÓ DE... ADELA CASAS CARRERAS

En aquest apartat coneixerem a fons alguna de les persones grans que assisteixen al centre. En aquest número entrevistem a l'Adela Casas, una de les persones que hi porta més temps.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Anglès, 9/03/1926

Lloc de residència: La Celler de Ter

Nom del pare i de la mare: Miquel i Joaquina

Germans: 2, Maria i Cinto. En tenia dos més, però van morir molt petits.

Fills: 6, Quima, Ramona, Lluís, Miquel, Pilar i Ester

Néts: 12, Jordi, Anna, Marta, Dídac, Pau, Adrià, Aina, Oriol, Jofre, Aniol, Guillem i Berta

Besnèts: 3 i aviat quatre. Roger, Carla i Thimeo.

Ofici: de jove vaig treballar a la fàbrica Burés. Després vaig fer de mestressa de casa i ajudava a les feines del camp



Ens posem a fer l'entrevista mirant àlbums de fotos familiars i rellegint el llibret de records que li vam regalar quan va fer noranta anys. Plegats, i amb la família, fem memòria d'una vida viscuda. De seguida, l'Adela s'engresca i ens explica la seva història de vida com si fos ahir.

De petita?

Tots tres germans ens estimàvem molt. No ens vam barallar mai. Vam quedar sols (els pares van morir molt joves) i la Maria em va fer de mare. Ui, amb la guerra! No hi havia res, només misèria. No teníem ni pa per posar-nos a la boca. Nosaltres vam tenir sort que a ca l'oncle Cinto i la tia Carmeta mataven el porc i sempre que podien també ens



donaven llet. Jugàvem al carrer. Amb poca cosa ens ho passàvem bé. Encara recordo quan la meva amiga de l'ànima va haver de fugir, per sempre, cap a França. Vaig viure al carrer de la Fàbrica d'Anglès fins que em vaig casar amb en Quim. Des d'aleshores visc a La Celler de Ter.

En Quim?

Amb en Quim ens vam conèixer al ball, a Anglès. Ell era de La Celler i baixava amb bicicleta. Portava les espadenyes de mudar. Se'l veia bon noi, simpàtic... Sempre en tenia alguna per dir.

Aviat ens vam casar. Vam fer un esmorzar amb xocolata desfeta i de viatge de nuvis vam anar a Portbou perquè a Barcelona hi havia la Gran

Vaga d'usuaris dels tramvies. I vaig passar de viure al carrer de la fàbrica d'Anglès a Can Gironella de La Celler. Vaig treballar a la fàbrica Burés, als telers. Feia el camí a peu, ara amunt ara avall, cada dia més d'un cop.

La família?

Oh! Això és el millor que m'ha passat. Amb en Quim sempre dèiem que amb aquesta colla de fills, néts i besnèts podíem estar ben contents! De pessetes i duros no n'hem tingut, però em considero molt rica! Amb tots ells sóc molt feliç!

Ni que només fos amb xocolata desfeta, ho hem celebrat sempre tot. I quan fem cagar el tió tots plegats, som una bona colla. Alguns ben ganasses i piquem i riem com els petits.

Ni jo ni en Quim vam anar a estudi, però hem treballat molt perquè els fills ho poguessin fer. Estic molt contenta. Sempre m'ha agradat la canalla i he pogut fer de mare, d'àvia, i també de mainadera.

Can Gironella sempre ha sigut una casa oberta a tothom i recordo que quan la gent venia amb les marranxes a buscar la llet, a la mainada els donàvem 'nissos'. I la nostra va ser la primera televisió de tot el carrer i tots els nens i nenes venien a mirar-la.

I ara al centre, com t'hi trobes?

Bé, molt bé! Són molt trempats i ens cuiden molt bé. Oh! Jo també col·laboro. M'agrada ajudar. A



l'última festa que vam fer, vaig llegir una poesia. Ja m'agrada, ja, tot això. Ah! I fem moltes coses, com quan vosaltres anàveu a escola. Fem comèdia, treballs manuals, i juguem i cantem... i passem una bona estona. Un dia també van portar gossos, com el nostre Xelín, per fer-nos companyia. No sé si tornaran a venir.

M'agrada molt quan fem festes i la família pot venir. Per Sant Joan hi havia coca, i ball i tot.

I la família, com valoreu l'estada de l'Adela al centre?

Als familiars ens agrada molt que vingui al centre, perquè ve contenta i en torna encara més.

Pensem que les activitats estan ben orientades. No en parla gaire perquè recorda poc tot el que és recent, però quan li fas memòria s'esplaia.

Creiem que s'hauria de repetir l'activitat amb gossos, a ella li va agradar molt i en parla a vegades. Creiem que és una bona teràpia.

Ens agrada que ens convideu a passar estones amb vosaltres al centre, sigui venint a missa o a celebrar alguna festa. A ella la fa feliç veure'ns en el seu ambient. Ho valorem molt positivament.

Quan als serveis, esperem que aviat es faci realitat l'arregament del pati perquè en puguin gaudir tant a l'estiu com a l'hivern. Igualment esperem que es posi aviat una visera sobre la porta perquè quan ploqui sigui més fàcil baixar-la del cotxe. També ens agradaria que hi hagués transport al migdia. En qualsevol cas, pensem que és una sort tenir un centre de dia a prop de casa i us donem les gràcies a tots els que ens ajudeu a tenir cura de la nostra mare.

Moltes gràcies Joaquim per compartir aquest espai amb nosaltres!

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 crosses, 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 crosses

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 crosses

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 crosseja 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.



Crosses amb tac de goma

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

> 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’IMSESO. 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!

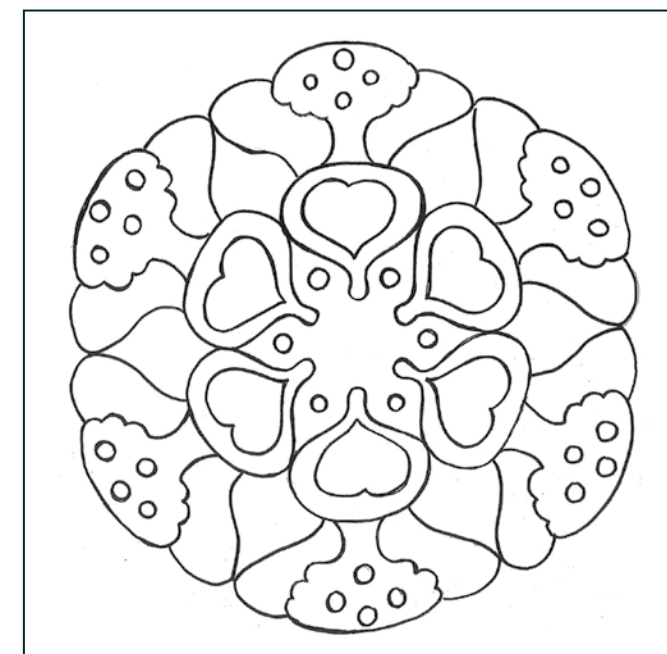
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

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

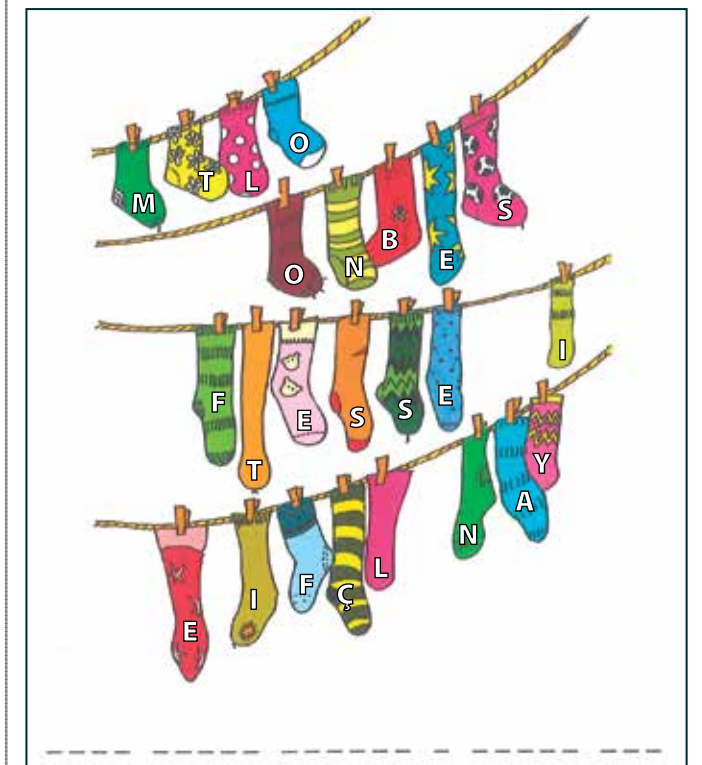
Pinta aquest mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila.



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



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

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

Molí de cuc - Joan Coromines, 5 - 17160 Anglès - Tel. 972 421 108 - cdangles@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat