

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Abril 2021

MOLÍ DE CUC
Centre de dia - Anglès



Núm
06



04 L'impacte de la Covid-19

06 L'impacte de la Covid-19 a Molí de Cuc

14 Les noves activitats

16 L'impacte de la Covid-19 a la nostra gent gran

És difícil redactar un escrit o un discurs en aquest moment sense parlar de la crisi social i econòmica que estem vivint a causa de la pandèmia de la Covid-19, de com han canviat les nostres vides i la nostra manera de relacionar-nos. Tota la nostra vida depèn ara mateix de la situació sanitària. No podem planejar massa res, ni en l'àmbit particular ni tampoc institucional.

Com Ajuntament hem hagut de suspendre moltes activitats: la Fira de Sant Antoni, la Festa d'Homenatge a la Gent Gran, entre altres activitats. També ha trasbalsat la rutina del Centre de Dia perquè el vam haver de tancar durant una temporada que, segurament, va comportar que alguns avis i àvies fessin un retrocés en el seu estat físic i cognitiu. Avui dia torna a estar altra vegada en funcionament i a poc a poc es retorna a una certa normalitat.

Per sort, la Covid-19 no ha tingut gran afectació entre els usuaris del centre ni tampoc entre els professionals i tots tenim dipositades les nostres esperances en les vacunacions per continuar endavant.

Tot esperant que ben aviat puguem gaudir plegats de les activitats que es duen a terme en el centre, m'agradaria agrair la feina feta per la direcció i per la resta de professionals que, amb la seva dedicació, han fet i fan possible el seu bon funcionament malgrat totes les dificultats. I també un agraïment a les famílies per mantenir la confiança envers el centre.

Una abraçada i seguim!

Neus Moragas i Fontané

Regidora de Salut, Sanitat i Servei a les persones

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

ABRIL 2021

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:

Sílvia Pont

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

Fa poc més d'un any, a principis del 2020, ningú arreu del món podia preveure tot el que ens venia al damunt. Ni tan sols dies abans del 14 de març érem conscients que una pandèmia a escala mundial sacsejaria de tal forma la nostra societat que ens portaria canvis importantíssims en el nostre dia a dia i en el futur immediat.

La Covid-19 ha afectat arreu del planeta i en tots els àmbits; sanitari, social, econòmic... Ha afectat a tothom, provocant estralls. La gent gran n'ha patit les pitjors conseqüències, a les residències, però també en els domicilis particulars. La reobertura i tornada als centres de dia després de més de tres mesos de confinament domiciliari així ho ha fet palès. Molta gent gran va patir a casa un deteriorament físic i/o cognitiu que, en molts casos, se n'han pogut recuperar a poc a poc, però en molts altres no, com hem pogut constatar en els 16 centres diürns que gestionem arreu de Catalunya.

Hi ha un abans i un després del 14 de març de 2020, i segurament poques coses continuaran essent iguals per a molts de nosaltres, però la capacitat humana de superar les adversitats ens permet tirar endavant i adaptar-nos a les noves situacions que tenim i tindrem.

El 2020 va ser un any molt complicat i els primers mesos d'aquest 2021 tampoc han estat fàcils. La Covid-19 ha trencat de cop una línia de treball i un model d'atenció centrada en la persona que feia temps que anàvem desenvolupant.

L'emergència sanitària ens va obligar a canviar prioritats i a deixar de banda algunes accions prescindibles, com per exemple la revista SUMEM. I, de moment, també ens ha obligat a adaptar la gran majoria d'activitats.

La prioritat és evitar que el virus entri en els equipaments, tallar possibles línies de contagi i protegir a la gent. Però ho fem mantenint la qualitat assistencial de les persones ateses i de les seves famílies. Ara, amb l'esperança que la vacuna arribi aviat a tota la població, anem tornant a poc a poc a la normalitat. Aquesta revista -un mitjà més de comunicació amb vosaltres que ens apropa als centres, a les persones usuàries, a les seves famílies, al personal, que no volem perdre-, n'és un exemple.

Aprofitem aquest espai per agrair la col·laboració de tothom per fer front a aquesta nova situació: persones usuàries, famílies, personal i també a l'Ajuntament d'Anglès. Persones usuàries que avisen quan algú porta la mascareta sota el nas o si s'ha fet ús del lavabo, famílies que segueixen estrictament les mesures de seguretat i prevenció, professionals treballant en un estat de vigilància constant, però a la vegada mantenint la qualitat en l'atenció per oferir el benestar que ens demanen les persones que assisteixen al centre. Totes les accions, per petites que siguin, aporten el seu granet de sorra per fer front de la millor manera possible a la pandèmia, i s'agracien.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

L'IMPACTE DE LA COVID-19

El coronavirus va irrompre a les nostres vides a principis del 2020. El divendres 13 de març vam fer saber a totes les persones usuàries dels centres diürns que el següent dilluns dia 16 no podrien assistir al centre.

El Reial Decret Llei 7/2020 del 12 de març de 2020 va suposar el tancament immediat dels centres diürns per a gent gran per un període de temps indeterminat. Ningú ho podia preveure en aquell moment, ni tampoc que ens esperava un confinament domiciliari d'uns tres mesos de durada.

Des del primer dia del tancament es van activar en els equipaments diürns un seguit de serveis essencials i de seguiment a distància, coordinats amb els serveis socials i els ajuntaments de cada municipi, per donar suport a les persones usuàries i, en alguns casos, també a altres persones vulnerables.

El centre de dia Molí de Cuc va romandre tancat fins al 16 de juny i la reobertura es va produir amb un aforament reduït: només es van ocupar 17 de les 25 places disponibles. Tanmateix, després de la reobertura va patir nous confinaments temporals per a la detecció de casos positius.

Més concretament, el centre es va tancar:

del 15 de març al 16 de juny de 2020

del 10 al 23 d'agost de 2020

del 19 de novembre a l'1 de desembre de 2020

del 24 de desembre de 2020 al 7 de gener de 2021

LES SETMANES DE CONFINAMENT

Principals actuacions que es van dur a terme entre el 16 de març i la reobertura del centre:

- Activació dels protocols facilitats pel Departament de Salut i de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya i tancament dels serveis presencials.
- Actualització dels llistats de les persones usuàries de cada equipament amb les dades de contacte d'un familiar o persona de referència.
- Identificació de les persones en situació de vulnerabilitat que precisen una continuïtat de



l'atenció a la seva llar d'acord amb aquests criteris:

- Persones en situació de dependència que viuen soles i no tenen suport familiar.
- Persones en situació de dependència que tenen un suport familiar que es considera insuficient.
- Facilitar materials per a la realització d'activitats d'estimulació física i cognitiva en els domicilis particulars.

Actuacions dutes a terme amb les persones que presenten situacions de més vulnerabilitat:

- Activació del Servei d'Atenció Domiciliària (SAD) i d'àpats d'acord amb els circuits establerts a cada municipi. La intensitat i freqüència d'atenció al domicili, així com el nombre d'àpats diaris al domicili, s'adapta a les necessitats de cada persona.
- Posada a disposició dels familiars d'un telèfon d'atenció 24 hores per resoldre qualsevol incidència o necessitat d'urgència que sorgeixi.
- Coordinació constant entre les responsables dels serveis i els serveis socials de cada territori.

LA REOBERTURA DEL CENTRE

És una realitat per a tots els equipaments el seguiment d'un pla d'accions amb les directrius d'actuació per fer front a la pandèmia que inclouen, entre altres, controls de temperatura abans d'entrar o sortir de l'interior, la desinfecció d'espais i materials de manera constant, el reforçament dels serveis de neteja, la ventilació continua i l'adequada de tots els espais interiors o la incorporació d'accions formatives específiques de suport i assessorament per a tots els professionals.

A les pàgines que continuen, la directora i algunes de les persones grans que formen part de Molí de Cuc ens expliquen com han viscut i com els ha afectat la Covid-19, les seves vivències i l'adaptació a la nova realitat.



L'IMPACTE DE LA COVID-19 A MOLÍ DE CUC

A càrrec de **Sílvia Pont**, directora del centre

Encara ara recordem i parlem molt d'aquell divendres 13 de març del 2020. Havíem organitzat la tradicional calçotada i fins a l'últim moment no vam decidir fer-la perquè semblava que la jornada seria plujosa. Fer-la, va ser la millor decisió que podríem haver pres. En primer lloc, perquè els núvols van anar desapareixent i van donar pas a un sol radiant que ens va acompanyar la resta del dia. I en segon lloc, perquè poques hores més tard es va decretar l'estat d'alarma per la Covid-19.

Havíem fet alguns comentaris, fins i tot alguna broma sobre la pandèmia i la possibilitat d'un confinament domiciliari, però res feia pensar que el dilluns 16 de març no podríem tornar al centre. I molt menys encara

que ens hauríem de passar setmanes confinats a casa, o que després d'un any la pandèmia continuaria amb nosaltres.

De sobte, vam entrar en una situació nova per tothom que ens va agafar desprevinguts. Durant els primers dies de confinament hi van haver molts missatges i trucades a les famílies. Tot era desconcertant i confús. Les trucades eren informatives i d'acompanyament, i moltes desprenien preocupació per la situació, per l'organització a casa i pel que podia passar. Literalment vam viure dia a dia, transmetem la informació a les famílies a mesura que la rebíem.

Les activitats abans i després de la Covid-19

Calçotada 2020



Calçotada 2021



Les setmanes de confinament domiciliari

Durant el confinament domiciliari, que va durar pràcticament tres mesos, les famílies van haver de fer-se càrrec de l'atenció dels seus familiars, tot i que des dels serveis socials municipals es van activar recursos de suport per a les persones i famílies que més ho necessitaven. I pels treballadors va suposar la reubicació a centres residencials per a gent gran gestionats per SUMAR, on la pandèmia va tenir un fort impacte. L'objectiu era reforçar els serveis i atendre l'increment de necessitats assistencials i sanitàries per fer front al virus. Augmentava la pressió hospitalària i a les residències es patia la pèrdua de moltes persones. La Covid-19 irrompia per tot arreu, era incontrolable.

La situació a les residències era complicada, però també pensàvem amb les persones i famílies del centre de dia, que, després del tancament, van deixar de rebre una atenció necessària, especialment en el cas de les demències. Les restriccions dels contactes socials ens va afectar a tots, generant ansietat i angoixa, però amb una demència la situació es complica, ja que alterar les rutines pot generar trastorns del son, agressivitat o agitació. Les famílies van haver de reorganitzar-se com van poder i ocupar-se del seu familiar, en molts casos sense els recursos ni el suport necessari per a fer front a la situació. Aquest fet generava intranquil·litat; d'una banda volia estar pendent de les famílies i saber com lidiaven amb la situació, però a la vegada, el dia a dia a la residència m'absorbia tant que arribava a casa destrossada i sense pràcticament temps ni forces per a res més.

Amb el transcurs dels dies, la situació a les residències es va anar estabilitzant i a poc a poc vam anar tornant a una certa normalitat. El 17 de juny de 2020 vam reobrir de nou les portes de Molí de Cuc. La notícia era molt esperada entre les famílies, les persones usuàries del centre i pels mateixos treballadors. Dies abans de la reobertura, el personal ens vam incorporar per treballar a porta tancada i adaptar i modificar l'activitat del centre d'acord amb la nova realitat. Vam preparar-ho tot per adequar les instal·lacions a les noves mesures de seguretat i prevenció marcades pel Govern. Començava una nova fase que implicava temor, prudència i una adaptació de la manera de treballar i l'aplicació de mesures de protecció davant la Covid-19.



La reobertura del centre

Vam reobrir el centre i, malauradament, no hi vam ser tots per dos motius. D'una banda, persones grans i familiars que verbalitzaven tenir por de la situació, i que el desconeixement del virus els generava una incertesa massa gran a l'hora de portar el seu familiar al centre. I d'altra banda, perquè s'havia patit una davallada física i psíquica important durant el temps de confinament domiciliari i no es veia viable la reincorporació al centre.

De les persones usuàries que es van reincorporar, algunes es mantenien estables física i anímicament, altres havien empitjorat físicament, però sobretot es palpava un deteriorament psíquic generalitzat. Tornaven més desorientades, més cansades i, sobretot, més tristes. El fet d'estar a casa durant tants dies, no interactuar amb persones de fora del seu nucli de convivència, veure el seu espai molt reduït, la limitació dels passejos a l'exterior i la manca d'estímuls, entre altres, van ser els detonants de la seva davallada.

Tothom esperava amb ganes la reobertura per anar recuperant la normalitat i la rutina. Però si bé hem anat introduint noves rutines i nous hàbits per anar oferint el servei de centre de dia, la reobertura no va suposar tornar a la normalitat d'abans. I tampoc ens imaginàvem que hauríem de patir més tancaments.

Durant el 2020, Molí de Cuc ha hagut de tancar de manera temporal i preventiva en tres ocasions més. I aquests tancaments temporals han perjudicat de nou a les persones usuàries i a les seves famílies, provocant una alteració dels hàbits i més sensacions de desgast i de desànim a tothom.

La primera vegada, a causa d'un brot al poble, la segona, per un cas positiu d'un professional i la tercera, per un cas positiu d'una persona usuària. Per a algunes famílies, aquests tancaments temporals han suposat de nou un daltabaix, una desesperació i una impotència molt grans.

La crisi sanitària i les seves conseqüències ha alterat significativament el ritme de les activitats, però alhora ha demostrat una enorme capacitat d'adaptació i sacrifici.

La situació d'excepcionalitat ens va obligar a aturar-ho tot en un primer moment, però a poc a poc hem pogut anar recuperant algunes rutines, costums o hàbits. No s'ha pogut recuperar la normalitat absoluta, però s'han redissenyat totes les activitats, especialment les grupals.

Quan va començar la pandèmia, Molí de Cuc es trobava en fase d'implantació d'una nova metodologia de treball enfocada en l'atenció centrada en la persona. Aquesta nova metodologia prioritza les necessitats i gustos de cada persona, i fomenta les seves capacitats i autonomia. Hi ha moltes activitats simples i quotidianes que fomenten l'autonomia i ajuden a man-



tenir les capacitats de cada persona i que a principis del 2020 les començàvem a incorporar. Ens referim a activitats com ara dinar junts (persones usuàries i treballadores, en una mateixa taula), omplir les setrillers d'oli, ajudar a parar les taules, estendre els tovallons i les tovalles rentades després dels àpats, omplir i posar a la taula una gerra d'aigua, servir-se el menjar posat al mig de la taula...

Totes aquestes activitats s'han vist alterades per les mesures de prevenció i seguretat contra la Covid-19 i ens han obligat a limitar-les o a deixar de fer-les per evitar la manipulació d'elements o restringir els desplaçaments per les zones comunitàries. Malgrat tot, hem pogut mantenir-ne d'altres, com ara ajudar a desparar les taules i fins i tot escombrar. I n'hem incorporat de noves, com ara col·laborar a desinfectar el material utilitzat. Però no és el mateix.

Trobem molt a faltar assegurar-nos un grup de persones en una mateixa taula, sense distàncies. A l'hora dels àpats o per compartir una celebració. Són petits grans moments molt especials i que valorem molt.

Ens hem vist obligats a adoptar noves formes de treballar, però intentem mantenir l'essència del servei. Adaptem les activitats que més agraden i celebrem festivitats i aniversaris a les mesures vigents. I intentem ser el màxim de propers, tot i la distància d'un metre i mig. En definitiva, procurem mantenir el màxim d'hàbits que ens reporten beneficis i que ens fan sentir el millor possible. Tenim moltes ganes de fer coses!

Es vetlla perquè en totes les activitats, individuals i grupals, cadascú disposi del seu propi material. Les activitats grupals en rotllana, com ara la gimnàstica, la continua dirigint un professional de l'equip, però mantenint la distància i fomentant l'ús de material individual sempre que sigui possible.

També s'ha repensat el format de les activitats orals i ara es treballa amb grups reduïts amb similars capaci-

tats cognitives, fet que és molt beneficiós per les persones que integren el grup, ja que senten que formen part d'un grup d'iguals, facilitant d'aquesta manera la seva participació.





Aquesta nova realitat també ens ha ajudat a descobrir noves eines de treball, com ara les noves tecnologies. Un exemple és WhatsApp Business, una aplicació mòbil que ens ha permès millorar la comunicació amb les famílies i que ha tingut molt bona acceptació per la seva efectivitat i immediatesa a l'hora d'enviar o rebre la informació de tot allò que fem al centre i que pot ser d'interès per a les famílies.

La tecnologia és un mitjà que ens ha ofert l'oportunitat d'escurçar distàncies i d'apropar-nos. Els familiars no poden compartir de manera presencial el que fem al centre, però poden gaudir-ne visualitzant els vídeos i les fotos que els enviem.

I també ens ha permès seguir vinculats al poble. De moment, a través del projecte 'Apadrina un avi' amb alumnes de l'IES Rafael Campalans i el mateix Ajuntament, col·laborant amb la preparació dels regals del Tió pels infants del poble. Hem hagut de repensar els formats, però hem mantingut l'essència i l'objectiu d'aquests. La resta de projectes s'han suspès de manera preventiva i temporal.

La finalitat del projecte 'Apadrina un avi' és fomentar la relació intergeneracional entre joves estudiants i persones grans. Abans de la Covid-19 es celebraven trobades presencials setmanals al centre de dia i ara ens comuniquem de manera digital. Col·laborem mensualment enviant-nos petits fragments de vídeos d'activitats que volem compartir, com ara petites representacions teatrals relacionades amb festivitats, cançons tradicionals, treballs manuals... L'experiència és gratificant i ens permet seguir vinculats amb els joves. I la preparació dels regals del Tió ens va ajudar a mantenir la màgia i la il·lusió pel Nadal. Vam fer l'activitat ben protegits i tothom, d'una manera o altra, va col·laborar.



Altres activitats que hem continuat fent perquè ens agraden molt i que també hem adaptat, i fins i tot n'hem ampliat el ventall, són els jocs de taula. Sempre ens han agradat molt, especialment el dòmino i les cartes. Però, com ho hem fet per no renunciar respectant les mesures? Ens distribuïm amb subgrups bombolla, agrupant les persones segons les seves capacitats cognitives, per garantir un mateix nivell de joc. D'aquesta manera treballem diferents capacitats cognitives (atenció, concentració, percepció, memòria), evitem riscos i ens protegim reduint el nombre de participants que manipulen el joc. I així no renunciem a compartir bones estones de joc.



Després d'un any 2020 amb notícies poc esperançadores que ens ha fet viure situacions estressants, angoixants i incertes, hem de mirar el got mig ple i rescatar les coses positives que ens deixa la pandèmia.

La vacuna també ens ha de permetre, a poc a poc, reprendre el format de les activitats i del nostre dia a dia, d'acord amb el model centrat en la persona, com ara els dinars conjunts, les activitats de la vida diària i la participació i presència activa de les famílies en la dinàmica del centre.



Hem començat el 2021 amb el compromís de continuar presents en el dia a dia de les persones que formen part del centre de dia, destinant els nostres recursos a mantenir el benestar de les persones que atenem i donant suport als seus familiars. El nostre principal repte per aquest any, si la situació sanitària ho permet, és anar recuperant la normalitat del servei i reprendre tots els projectes i intercanvis de caràcter comunitari que s'han vist afectats per la situació actual. Creiem en la importància de la proximitat i de tot el que es genera amb una mirada, un somriure i en el contacte directe, de tu a tu.



Com vaig llegir fa uns dies, no hem de tenir por al canvi, hem de tenir por a no canviar res, a no transformar la realitat. De tota situació inesperada i incerta hem de treure'n la part positiva, i sempre n'hi ha una! Ara a Molí de Cuc valorem molt més el temps i les noves tecnologies, que ens han obert un nou món, que ens han ajudat a ser més creatius i a repensar noves maneres de treballar.



LES NOVES ACTIVITATS









L'IMPACTE DE LA COVID-19 A LA NOSTRA GENT GRAN

Com es van sentir a l'inici del confinament? Com van viure les setmanes sense poder sortir de casa? I la tornada al centre, com han assumit les noves mesures de desinfecció i seguretat? Parlem amb algunes de les nostres persones usuàries i les seves famílies perquè ens ho expliquin.



RICARD, 92 anys

En Ricard es va incorporar l'11 de novembre del 2019. La seva edat no li impedeix fer activitats amb molta cura i creativitat. És un artista, un amant de l'art en tots els seus aspectes. Li encanta la cultura. Ha escrit poemes i llibres, ha pintat obres d'art i ha estat reconegut per les seves obres en més d'una ocasió, juntament amb la seva dona, amb qui compartia aquesta faceta. Se sent en família quan està al centre i ens complau que se senti així. Amb les noves mesures, en Ricard ha notat diferència en alguns aspectes. Li agrada conversar i la mascareta i la distància de seguretat dificulta la comunicació. Malgrat la situació, s'ha adaptat bé a les restriccions i és molt comprensiu.

Ricard, com et vas sentir a l'inici del confinament el març del 2020?

Ho vaig veure increïble, no m'ho podia creure. Per mi era impossible que en el segle XXI poguéssim viure una situació d'aquestes característiques.

Com va canviar físicament i anímicament la teva vida en estar confinats?

No em va canviar la vida dràsticament, ja que a mi m'agrada molt estar a casa i llegir per entretenir-me. A casa estic molt bé i a gust, però sí que físicament tenia dolor a l'espatlla. També sento que totes les persones del centre són com la meva segona família, amb les que m'agrada estar. Per aquestes dues coses sí que ho he trobat a faltar. M'agrada molt escriure i m'he dedicat a fer-ho durant la meva vida, però he perdut l'interès perquè començo a pensar que el món s'està acabant i per mi no té sentit escriure si tot acabarà desapareixent.

Quines activitats feies a casa?

D'exercici físic no en feia gaire. Donava la volta pel domicili fins a la terrassa perquè em toques l'aire i el sol del migdia, i tornava cap a dins. Tinc una butaca elèctrica que és molt còmode i hi estic molt bé. També mirava molt el programa de televisió 'Saber y ganar'. I des de sempre que em truco amb els meus amics i

antics alumnes, però el confinament va fer que ens truquéssim més sovint.

De quina manera et va afectar la reobertura del centre amb les mesures de prevenció?

Entenc que el fet de portar mascaretes i haver d'asseure'ns lluny uns dels altres és una mesura necessària per qui les hagi posat, però s'ha perdut la comunicació verbal entre tots nosaltres i fa que tot sigui una mica més trist i complicat.

Com vius la nova realitat?

És una llàstima que no puguem agafar el material per nosaltres mateixos i que no puguem compartir una mateixa pilota o un altre objecte.





PILAR, 77 anys

La Pilar es va incorporar al centre de dia l'11 de gener d'enguany. No ha viscut el canvi d'abans de la pandèmia fins a l'actualitat. Quan va arribar, es va acostumar ràpidament i de forma molt flexible a les restriccions i mesures adoptades. És una persona molt activa i amb ganes d'ajudar en tot el que pot i, especialment, amb qui més ho necessita. És una companya de feina més i amb un nivell de convivència excel·lent. Li agrada socialitzar-se i té una capacitat d'empatia enorme.

Pilar, com vas viure les setmanes de confinament domiciliari al principi de la pandèmia?

Tenia les meves netes a casa cada dia i amb el confinament no podien venir ni a visitar-me. Això em va saber molt de greu! En realitat, pensava que el confinament només era un dir, no creia pas que fos real del tot. A més a més, pensava que seria curt, però anava veient que s'allargava i no s'acabava.

Com va canviar físicament i anímicament la teva vida en estar confinats? Quines activitats feies en ple confinament?

No vaig tenir problemes per estar-me sola a casa meva, ja que m'agrada estar-m'hi. D'ençà que va començar tot fins que vaig entrar al centre, al mes de gener d'aquest any, he estat sola a casa i feia totes les tasques; per tant, no parava quieta. I rebia les visites dels meus fills.

És veritat que he tingut algun ensurt i he caigut a casa estant sola, sense greus conseqüències. És per això que em van proporcionar la medalla" (es refereix a la medalla del servei d'assistència sanitària a domicili).

Tinc un petit pati a casa on sortia cada dia durant el confinament. També sortia a les vuit del vespre a aplaudir amb la resta de veïns. Allà mateix tinc plantes i m'entretenia sortir a regar-les. No m'agrada estar sense fer res.

No vaig tenir cap problema anímic per culpa de la situació, l'únic que em preocupava era no poder veure les meves netes, ja que hi estava acostumada i les trobava a faltar.

La meva activitat física ha disminuït considerablement des del confinament. A mi m'agrada molt cami-

nar, i d'ençà que va passar tot això no camino com a mi m'agradaria.

Quan vas entrar al centre amb totes les mesures de prevenció, com ho vas veure?

Ho vaig veure normal. Com que jo no havia vist el centre sense aquestes mesures, ho vaig veure dins de la normalitat.

T'agrada venir al centre i el que fem aquí?

Sí, m'agrada venir i fer les activitats. Tot i que m'agrada molt tornar a casa. Aquí a Anglès tinc la meua casa i la meua vida, i em fa feliç estar a casa meua.





Dolors, esposa d'en Josep M^a, 79 anys

En Josep M^a és usuari des del setembre del 2020. És una persona que transmet alegria i ens fa riure. Amb ell gaudim molt a l'hora dels àpats i sol participar en totes les activitats. Camina molt i hem de convidar-lo sovint a seure i descansar. No para mai, és molt inquiet i es fa estimar molt per tothom.

Dolors, com vàreu viure els mesos de confinament domiciliari? Com ho va viure en Josep M^a?

La veritat és que va ser molt dur, especialment els primers dies. En Josep M^a estava molt nerviós. Ell ho va passar malament i jo també. Durant tot el confinament vaig arribar a estar molt malament; amb atacs d'angoixa perquè la situació em superava.

A què et refereixes quan dius que la situació et superava?

En Josep M^a està bé físicament, però cognitivament té dificultats per comunicar-se. És una persona molt inquieta que no para mai quieta i ho remenava tot. Havia d'estar tot el dia vigilant el que feia. Va ser molt dur i vaig arribar a estar al límit.

Com era la vostra rutina a casa?

No era fàcil. Si feia bon dia aprofitàvem per sortir al carrer. Ho solíem fer al migdia, que és quan menys gent hi sol haver. Teòricament no es podia fer, però ho necessitàvem. A més, el metge ens ho va recomanar. Sempre intentava seguir una rutina, però a vegades es feia difícil perquè en Josep M^a no raona. M'omplia de paciència.

Li vaig comprar un parell de jocs nous pensant que li anirien bé, però no va funcionar. S'entretenia durant cinc minuts i després ho deixava, i tornava a caminar i a tocar tot el que trobava.

Com us vàreu anar adaptant?

Vaig fer el que vaig poder com vaig poder. Tot el que fèiem durava poc. En Josep M^a és molt inquiet i no és capaç de seguir una activitat més de cinc minuts. Va ser una situació molt esgotadora. S'ha de viure per arribar a entendre-ho.

Després de la reobertura del centre, tot i la pandèmia, us vàreu decidir per utilitzar el servei de centre de dia. No us feia por?

No em feia por el fet que s'incorporés al centre en plena pandèmia. No he tingut mai por. Sempre he pensat

que si ha de venir i ho haig d'agafar, ho agafaré. I veia molt bé en Josep M^a i això em donava tranquil·litat. Saber que al centre estaria ben atès em tranquil·litzava.

I jo, de seguida em vaig sentir molt bé perquè vaig veure que venia content. Veia que tenia ganes de venir i que jo podia 'respirar' més del que ho havia fet fins al moment.

Com heu viscut els tancaments posteriors del centre?

Fatal! Això sí que em fa por. Cada vegada que ha tancat ha sigut un trasbals important a les nostres vides i rutines. La veritat és que quan en Josep M^a ve al centre està més tranquil i a mi em permet tenir més vida.

Entenc que a en Josep M^a li agrada venir al centre?

Ell no em sap contestar la pregunta, però sé que li agrada venir perquè el veig content. A casa has d'estar pendent d'ell constantment i això és molt esgotador. Ha tingut èpoques en què ha estat més inquiet i nerviós i ho transmet a les persones del seu entorn. Quan ve al centre està més calmat i això també ho notem.

Us heu adaptat bé a les noves mesures?

Abans no veníem al centre, no podem comparar; per tant, no notem la diferència. El centre pren les mesures que es demanen i crec que es fa el que s'ha de fer.





Manoli, filla de la Concepción, 80 anys

La Conce, com la coneix tothom, va incorporar-se el 9 de gener del 2019. És una persona de caràcter tranquil i col·labora en tot el que pot. Li agrada estar acompanyada i conversar. El confinament el va passar a casa seva acompanyada dels seus fills, de qui parla amb molta estimació.

Manoli, com us vàreu sentir al principi del confinament, sense poder sortir de casa?

Al començament, fatal. Era una situació nova per a tots i estàvem molt angoixats. El problema per a les persones com la meva mare són els canvis de rutina. Jo no vaig deixar de treballar perquè la feina que tinc és servei essencial i la del meu germà, també. Per a nosaltres va ser un daltabaix molt gran. Al final, la situació era tan insostenible que vam adaptar el confinament domiciliari segons les nostres necessitats perquè el fet de no sortir era molt pitjor que quedar-nos a casa. I vam decidir que cada dia sortís a caminar amb una cuidadora. Era un bé per a ella i per a nosaltres. Va ser un trasbals total.

Va ser una situació molt nova, ens va generar molta incertesa i va ser molt desesperant. Però no et queda més remei que adaptar-te i espavilar-te. Anímicament estic xafada. Em sento molt cansada física i mentalment. Aquesta situació ha suposat un fort desgast.

Com vàreu adaptar la vostra rutina?

No va ser fàcil... jo i el meu germà ens vam gastar les vacances per estar amb la meva mare. Al final, després d'esgotar-les, vam pagar una persona perquè l'acompanyés i poder anar a treballar. Va ser molt dur. Aquestes situacions les has de viure per entendre-les. Una vegada ens vam haver organitzat a casa, sempre intentàvem seguir les mateixes rutines, ja que els canvis la desestabilitzen molt. Ens va funcionar bé.

Fèieu activitats a casa amb la mare?

No estem preparats per fer activitats amb persones amb pèrdua de memòria i m'he trobat molt desvalguda. Ens va faltar un guió de quines coses podíem fer per distreure-la i estimular-la, igual o semblant a com es fa al centre. A casa et falten eines i recursos per fer activitats. Sort de les meves nebodes, que són joves i tenen moltes idees i ens han ajudat molt a buscar activitats que la puguin entretenir. Internet també ens ha sigut molt útil. He trobat a faltar més material de suport. Es podrien haver enviat exercicis per fer a casa de forma

massiva. És a dir, per correu electrònic enviar exercicis per fer a casa a tots els familiars de tots els centres, i a partir d'aquí, que cada persona escollís el material més adequat per al seu familiar. Entenc que pràcticament tots els treballadors del centre de dia van ser reubicats a altres centres i la situació va ser excepcional, però he trobat a faltar això.

Com vàreu viure la reobertura del centre? Quines emocions vàreu sentir?

Contents de saber que tornaveu a obrir. Va ser un descans per a tots poder tornar a la normalitat.

El centre ha hagut de tancar en tres ocasions més. Com us heu sentit?

Vaig pensar: una altra vegada?!?! Tot i que cada vegada que heu tancat, a casa hem intentat establir sempre una mateixa rutina. Espero, sobretot, que no hi hagi un segon confinament domiciliari.

Com viviu la nova realitat? Us heu adaptat bé a les mesures de seguretat?

Trobo a faltar entrar al centre i compartir converses amb altres familiars. Abans de la pandèmia coincidies amb altres familiars i sempre fèiem una mica de teràpia de grup...



SABIES QUE...?

LA VACUNACIÓ CONTRA LA COVID-19 ALS CENTRES DE SERVEIS



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

Amb el suport de:



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

CENTRE DE DIA

Joan Coromines, 5
17160 Anglès
Tel. 972 421 108
cdangles@sumaracciosocial.cat

cdiaangles.wordpress.com

@cdMoliCuc

@cd_MoliCuc

www.sumaracciosocial.cat

Les primeres dosis de la vacuna es van administrar el dia 01/03/2021.

La vacuna administrada a totes les persones grans és la de Pfizer-BioNTech.

Passades 24 hores de l'administració de la primera dosi de la vacuna els símptomes més comuns entre les persones usuàries van ser dolor muscular i cansament.

A principis d'abril, un 88,2% de les persones usuàries estan correctament vacunades amb la segona dosi subministrada i transcorreguts els dies que indica el protocol.

La persona usuària de més edat vacunada és en Ricard, de 92 anys.

La primera persona usuària que va rebre la vacuna al centre de dia va ser la Cristina, de 83 anys.

Un 85,71% dels treballadors de Molí de Cuc ha rebut la primera dosi de la vacuna d'Astrazeneca.