



6

El nostre centre

8

Activitats i celebracions

14

Entrevista a **ANGELINA GONZÁLEZ**

16

El racó de **LA FAMÍLIA DE LA ROSITA GARRIGA**

18

Activa't! Treball del cos i de la ment

SUMAR
E S S

EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

UN MODEL PERSONALITZAT D'ATENCIÓ I CURA DE LES PERSONES

Cada persona és única i singular, i cada persona té la seva pròpia història de vida.

Aquest fet el tenim molt present a Sumar i treballem perquè les persones que atenem, fins i tot aquelles que presenten un deteriorament cognitiu sever, mantinguin, en la mesura que sigui possible, la seva personalitat. Encara que la persona requereixi el suport d'altres per dur a terme les activitats bàsiques de la seva vida diària, té una història i un projecte de vida, i això no ho podem oblidar.

Conèixer la història de vida és un dels eixos fonamentals de l'atenció centrada en la persona i és la base per aconseguir un vincle significatiu que ajudi a iniciar el camí de la relació necessària i, d'aquesta manera, donar una bona atenció a la persona atesa.

Conèixer les vivències, preferències i gustos de cada persona ajuda a contextualitzar la seva situació, a comprendre-la millor i a plantejar millor el treball a realitzar amb ella.

Això ho tenim molt present en els centres per a gent gran que gestionem, i treballem dia rere dia per oferir una bona atenció a la persona en el sentit més ampli. Una atenció i cura personalitzada al màxim que cobreixi tant les necessitats físiques (higiene, alimentació, seguretat, control del dolor...) com les necessitats psicosocials (estat anímic, manteniment i potenciació de la comunicació, la socialització...), en un entorn adequat i d'acord als gustos i les preferències de cada persona.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general - SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

15 ANYS D'ATENCIÓ RESIDENCIAL

Ara fa 15 anys que la Residència de Gent Gran de Sant Hilari començava el seu camí, amb l'ambició d'oferir un servei proper i al mateix temps de qualitat.

Durant aquest període hem apreciat la vocació i dedicació de desenes de treballadors que han donat el millor de si mateixos, hem compartit el camí amb centenars de famílies, vivint i acompanyant a cada una d'elles. Ens han confiat els anys més delicats de la seva vida i ens han mostrat les seves inquietuds i els seus valors, que ens han servit per trobar el camí per arribar fins aquí.

Avui, la Residència de Gent Gran de Sant Hilari és un referent en el seu sector, sobretot pel que fa al mètode

de d'atenció centrada en les persones. Aquesta manera de cuidar, aquesta forma d'entendre que cada persona és única, s'ha convertit en un model repetidament reconegut en el sector de la geriatria i ha posicionat la residència de Sant Hilari com a referent i com a model a seguir per altres institucions.

L'Ajuntament de Sant Hilari, com en aquests darrers quinze anys, continuarem escoltant la nostra gent gran, continuarem recolzant la residència de gent gran mantenint el compromís, juntament amb SUMAR, d'apostar de forma decidida per aquests projectes innovadors que fan que l'atenció que rep la nostra gent gran respongui a les seves necessitats.

**Jordi Moragas - Regidor de Benestar Social i Solidaritat
Ajuntament de Sant Hilari Sacalm**

Edita



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.
Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt

Abril 2016

Direcció: Mariona Rustullet, Anna Tarafa

Coordinació i edició: Anna Tarafa

Redacció: Anna Tarafa – Àrea de Comunicació
Gemma Puig, Olga López, Imma Masó, Raquel Vidal, Montserrat Babià, Marta Montasell –
Residència Sant Hilari

Fotografies: Arxiu fotogràfic de SUMAR

Disseny Gràfic: Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat: Semestral

Sumar, empresa d'acció social S.L.
www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació de l'empresa pública SUMAR, empresa d'acció social SL està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar el recurs que presentem en el seu 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 publicació es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

LA GESTIÓ HORÀRIA DELS PROFESSIONALS D'ATENCIÓ DIRECTA

A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de gestió de persones i organització de SUMAR.

En els nostres centres, la jornada i l'horari de treball dels professionals d'atenció directa s'ajusten al que estableix el VI conveni col·lectiu de serveis d'atenció a les persones en situació de dependència i desenvolupament de la promoció de l'autonomia personal, i s'adapten a les necessitats específiques i puntuals de les persones que atenem.

Amb l'objectiu de promoure el benestar de les persones ateses, i per tal de garantir el funcionament adequat dels centres, en la determinació dels horaris es tenen en compte tant l'optimització de la disponibilitat del temps

del personal com la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir'.

El nombre de professionals de cada centre depèn de la quantitat d'usuaris, dels seus graus de dependència i de les hores d'obertura del servei, d'acord a la normativa vigent fixada pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya.

En règim de jornada completa, la jornada laboral més habitual és de vuit hores diàries, intensiva i/o partida i d'acord amb la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir', s'han ajustat als diferents serveis que s'ofereixen en els centres.

Exemples d'adaptació d'horaris laborals:

A l'obertura i tancament dels centres

Les hores d'obertura i tancament de cada centre s'ajusten a les necessitats de cada territori i les jornades laborals s'adapten a aquests horaris.

Així mateix, l'entrada i sortida dels professionals s'efectua de manera escalonada i d'acord amb el nombre de persones grans que s'atenen a les diferents franges horàries d'obertura del centre.

Durant els àpats de les persones ateses

Els i les professionals d'atenció directa s'asseuen a menjar amb les persones usuàries.

El descans dels professionals durant la jornada laboral es realitza l'estona que no coincideix amb els àpats.



Borsa d'hores i flexibilitat horària

Si per necessitats puntuals el/la professional ha d'allargar la jornada laboral, les hores que es realitzen de més es comptabilitzen en una borsa d'hores i es compensen amb hores de descans (vacances).

Exemples de necessitats puntuals:

- Situació d'emergència d'una de les persones ateses.
- Un/a company/a no pot cobrir el seu lloc de treball per un imprevist, per trobar-se malament.

ELS ÀPATS



Una adequada alimentació pot ajudar a millorar la qualitat de vida. L'alimentació i l'estat nutricional condicionen de manera significativa la salut de les persones, i mantenir el seu equilibri és essencial per minimitzar algunes patologies cròniques en les persones grans. Una bona alimentació és la base per mantenir el benestar general. No obstant això, modificar una educació alimentària en algunes etapes de la vida pot resultar difícil. Les persones grans solen tenir costums molt arrelats i, en general, no estan disposades a canviar-los.

El programa 'Tu decideixes com vols envellir' se centra en el benestar i en la singularitat i la identitat de cada persona, i això requereix un seguit d'esforços organitzatius que anem incorporant als centres. Un d'aquests esforços és el de tenir en compte les necessitats i gustos alimentaris de les persones ateses. I en aquest sentit, ens centrem a conèixer les preferències de cada persona sobre com i què prefereix menjar a través de diferents registres.

ON I COM MENGEM?

"Escollim el lloc on menjar i amb qui menjar"



Donada la importància d'una bona alimentació és important que mengem en un espai on ens trobem a gust.

Si la persona vol menjar sola, té aquesta opció i es valoren diferents alternatives. Si, al contrari, prefereix menjar acompanyada d'altres persones del centre, pot escollir amb qui li agradaria menjar i on seure. En qualsevol cas, es valoren les diferents possibilitats que hi ha al centre i es tria el lloc que més agrada segons les possibilitats existents.





Per altra banda, si la persona no vol o té dificultats per expressar amb qui vol menjar, els responsables del centre li assignen un lloc d'acord amb els seus gustos i preferències.

També valorem les capacitats de la persona per menjar. Si és necessari, es prioritza l'ajuda tècnica i es faciliten els elements indispensables perquè

pugui menjar de forma autònoma. Si no és suficient, un professional del centre s'asseu al seu costat i l'ajuda. I si és possible, també l'acompanya i menja amb ell.

En qualsevol cas, sempre que sigui possible, els i les professionals del centre s'asseuen a menjar amb les persones usuàries.

QUÈ MENGEM?

"Podem escollir entre diferents productes"



El Pla d'Atenció i Vida de cada persona recull un registre de les seves necessitats, preferències i gustos alimentaris que ens permet oferir menús ajustats al que es vol.

En aquest sentit, es pot escollir entre diferents productes. Les persones que poden, si volen, se serveixen elles mateixes. Al mig de la taula es col·loquen les setrilleres, el pa, la fruita... Es poden preparar elles mateixes el cafè, el té o una infusió.

Es porta a terme un seguiment acurat dels canvis puntuals que van sorgint amb cada persona per motius de salut o bé per preferències que es van ajustant als menús que s'ofereixen.

En definitiva, atenem les necessitats canviants de les persones que atenem i procurem que gaudeixin d'una bona alimentació d'acord a les seves necessitats, gustos i preferències.



EL DIA A DIA AL CENTRE

UNA VELLESA ACTIVA



Cada dia fem un munt d'activitats per promoure i mantenir la nostra salut. L'activitat fa que ens mantinguem actius físicament i cognitivament dins les nostres possibilitats i, d'aquesta manera, s'eviten situacions de soledat, aïllament o l'agreujament de problemes específics.

L'objectiu de totes elles és desenvolupar actuacions positives que promoguin el benestar de les persones ateses i posin l'èmfasi en les seves potencialitats.

Activitats per treballar la memòria

Preparem tallers i busquem qualsevol excusa per mantenir el nostre cervell treballant contínuament.

Busquem aquelles paraules amagades que no volen sortir de la sopa de lletres, ens dediquem a recordar tots aquells ingredients per fer una bona paella, recordem cançons de quan anàvem a ballar als embalats durant la festa major o expliquem històries de quan érem joves (de la mili, dels casaments, de l'escola, del que treballàvem...). I les històries per recordar no s'acaben mai. Cada un de nosaltres tenim mil i un records per explicar!

L'objectiu de treballar la memòria és mantenir el màxim de temps possible les diferents habilitats i capacitats cognitives que cada persona té. Les sessions s'adapten a les capacitats de cada



persona, i en els casos on la demència és molt avançada, les activitats de memòria es fan de manera individual.

La duració de les sessions dirigides és de 45 minuts, ja que a partir d'aquest temps es comença a perdre l'atenció en el que estem fent.

Activitats per treballar diferents capacitats a partir de la creativitat

Aprofitem la creativitat i el vessant artístic de les persones per fer activitats de caràcter més artístic, normalment relacionades amb l'època de l'any en què ens trobem i la celebració de festes i esdeveniments del nostre entorn. Per exemple, retallar, pintar roses de paper per engalanar la residència durant la Diada de Sant Jordi.

Fem activitats de caràcter manual que pretenen buscar la satisfacció en la realització de l'activitat i proporcionar a les persones un mitjà d'expressió. Tanmateix, mentre es porten a terme aquestes activitats, també es treballa la motricitat i s'estimulen funcions cognitives.

Activitats per millorar la motricitat manual



El que es vol assolir amb aquestes activitats és el manteniment i/o la millora de la motricitat manual, la millora de la coordinació visio-manual i promoure la interrelació i el treball en grup. Són petites accions que faciliten la mobilitat de l'articulació i poden prevenir possibles rigideses articulars. Ajuden a augmentar la independència funcional en les prensions i les pinces de les mans, i permeten a les persones ser més autònomes en les activitats de la vida diària.

A algunes persones els agrada fer una mica de mitja o ganxet durant la tarda al menjador, també refer alguna vora d'uns pantalons o cosir algun botó a punt de caure, tot fent petar la xerrada. D'altres persones prefereixen fer altres tipus d'activitats. N'hi ha que els agrada ajudar en les tasques domèstiques i donen un cop de mà a la cuina rentant quatre plats que han quedat del dinar, o bé escombren una mica el menjador un cop hem acabat de dinar.



Activitats per comunicar-nos amb l'entorn

Realitzem massatges a les persones amb molt poca mobilitat perquè puguin sentir el seu propi cos a través de la pell. A la vegada, aquests massatges serveixen perquè la persona es pugui comunicar amb l'entorn que l'envolta i hi pugui interaccionar.

Els massatges són una activitat que aporta un concepte d'intervenció global. El seu objectiu és el de promoure la comunicació, la interacció i el desenvolupament a partir de cada una de les necessitats més bàsiques de la persona.

Van encaminats a proporcionar l'estimulació de la persona i a incrementar l'interès general per l'entorn. Les sessions són individuals i tenen una durada d'entre 10 i 15 minuts.



ACTIVITATS I CELEBRACIONS

Recull de les activitats més destacades realitzades durant els darrers mesos.



Carnestoltes a ritme de batucada

Durant l'assemblea per decidir com celebrar el carnestoltes i de quina manera, van sortir moltes propostes engrescadores.

Vam escollir diferents temes per disfressar-nos i fins i tot hi va haver algú que va demanar a la família i/o als veïns disfresses comprades per poder lluir el dia de la festa!

El dia de la celebració, després d'esmorzar, vam posar-nos les disfresses, els complements i tot allò que ens feia falta. També vam respectar en tot moment aquelles persones que no els agrada disfressar-se o que no volien participar de l'activitat. Després vam rebre la coral que ens visita cada divendres. Les seves components van venir ben disfressades, maquillades, amb moltes ganes de cantar i ballar, i sobretot, de compartir amb nosaltres aquesta diada.

I al voltant de les dotze del migdia van venir alumnes i professors de l'Escola Sant Josep fent un grup de batucada! Estaven de rua pels carrers del poble i van aprofitar per venir a veure'ns.

A la tarda, la festa es va traslladar a la tercera planta. Més tranquil·la i adaptada als gustos,

preferències i necessitats de les persones que viuen en aquest espai. Allà vam tornar a posar música i a disfressar-nos. Vam ballar, cantar, berenar i, sobretot, vam riure molt!



Els ous de Pasqua

A Sant Hilari, la Setmana Santa es viu de manera intensa. Cada any se celebra el Viacrucis Vivent i ve molta gent de pobles veïns a veure'l. Seguint la tradició del poble, i sabent que l'ou de Pasqua és una icona important d'aquesta festivitat, vam pensar que seria bonic crear uns ous de Pasqua per guarnir la casa. Però no uns ous corrents, sinó uns senyors ous! Vam riure molt imaginant-los i pensant com fer-los.

Vam aconseguir dos globus de mida considerablement gran que vam inflar a pulmó. Després ens vam repartir les tasques d'elaboració. Uns vam ta-

llar fulls, d'altres vam preparar cola líquida i uns altres ens vam empastifar les mans fent capes i més capes de papiers enganxats sobre el globus.

Va ser una experiència molt divertida sucar totes les mans dins del pot de cola líquida amb les mànigues ben arremangades. Els vam deixar assecar i passats uns dies els vam pintar i decorar fins a l'últim detall. Finalment, els vam col·locar dins unes caixes de fusta plenes de palla que van lluir durant tota la Setmana Santa a l'entrada del centre.



Una Setmana Santa plena d'activitats

Acabats els ous de Pasqua, vam iniciar la Setmana Santa elaborant l'àpat del Diumenge de Rams. Vam preparar 250 canelons que vam menjar-nos després de la visita de Mossèn Carles, qui va venir a beneir el llorer!





Durant la setmana, vam aprofitar per visitar el Museu del Via Crucis. Amb el transport adaptat vam acostar-nos a Can Rovira, on vam poder veure un vídeo, fotografies, els vestits dels armats i altres objectes relacionats amb la història del Via Crucis vivent de Sant Hilari.

El Dijous Sant ens van visitar al centre una colla d'armats. Seguint el ritme de la música, van desfil

per nosaltres en tota la residència va ressonar al ritme dels tambors, marcant el pas.

Vam iniciar la Setmana Santa menjant Tortell de Rams i, com no podia ser d'una altra manera, la vam acabar amb la Mona de Pasqua. De nata, crema o trufa, segons el gust de cadascú!

Ramets de flors per donar la benvinguda a la primavera

A l'assemblea per decidir com decorar els espais per celebrar l'arribada de la primavera vam escollir construir unes flors molt alegres que l'Imma ens va ensenyar amb fotos.

El treball manual va consistir a pintar fulls de colors i retallar tires en forma de cortina, cargolades d'una a una. Amb un bastonet de pinxo vam construir la part de dalt de la flor i

amb paper de color verd clar vam enrotllar al bastonet perquè la tija semblés ben real. Quan vam tenir un bon grapat de flors, les vam agrupar de cinc en cinc amb colors variats i les vam posar dins d'un gerro que s'ha convertit en un element més de la decoració del centre.



Les voluntàries de l'Esplai de Gent Gran



Ja fa més de dos anys que les voluntàries de l'Esplai de Gent Gran, un projecte de l'Obra Social La Caixa, realitzen activitats a la residència. Les voluntàries estan molt implicades en aquest

projecte d'acció local, el qual ha anat evolucionant al llarg del temps. Van començar fent companyia i entreteniments a les persones grans de la residència i ara, cada setmana, comparteixen una cantada de cançons amb totes les persones del centre que hi volen participar.

Aquesta col·laboració està donant uns fruits molt enriquidors per a les dues parts. Tant és així que per part de l'Obra Social s'ha escollit aquesta activitat com un exemple d'acció exemplar del projecte i el 4 de Març, amb motiu de la celebració del centenari del Programa de Gent Gran de l'Obra Social La Caixa, van venir a enregistrar l'activitat.

Participem en el 50è aniversari de l'Escola Sant Josep



L'Escola Sant Josep ha commemorat el seu 50è aniversari i des del centre hem volgut participar en la celebració entregant-los un arbre ple de roses de paper, amb una història en els pètals com a símbol de l'ensenyament i un quadre amb un recull d'imatges de bones estones que hem compartit, pintant, ballant, fent titelles, cantant, jugant...

Vam entregar els obsequis el 7 d'abril a l'escola. Amb molta il·lusió i emoció, en Baldiri Miralpeix,

que fou un dels fundadors de l'edifici, va lliurar l'arbre a l'escola. El dissabte 16 d'abril es va fer l'acte institucional i, aleshores, l'escola va fer entrega a en Baldiri d'una placa en agraïment a la seva col·laboració en la construcció de l'edifici. També ens vam guardar un altre detall per aquest dia. Vam enregistrar-nos en el jardí de la residència felicitant l'escola per l'aniversari. El vídeo, junt amb altres, es va projectar durant l'acte. Va ser un moment molt bonic que recordarem sempre.

Xerrada amb el doctor Turón, neuròleg



La idea de fer una xerrada amb el doctor Turón va sorgir després d'observar que moltes famílies que tenen un familiar amb una malaltia de demència agraeixen tenir suport i informació sobre la mateixa. Es va plantejar com un espai de trobada perquè es pogués preguntar a un especialista sobre tots aquells dubtes que la malaltia ens genera.

A més, la majoria de persones amb problemes de demència que viuen al centre han estat pacients del doctor Turón en algun moment. A continuació podeu consultar el resum de les preguntes que li vam fer i de les respostes que ens va donar:

Què és el deteriorament cognitiu?

El doctor Turón ens va explicar que el cervell continua desenvolupant-se més enllà del naixement. Durant la infantesa i l'adolescència aprenem habilitats que fan que es desenvolupi d'una forma més o menys autònoma per, a l'edat adulta, poder ser independents.

Hi ha persones que quan es fan grans presenten una davallada de les capacitats cognitives

(memòria, llenguatge, capacitat de saber fer coses, de planificar, de prendre decisions encertades...), que pot ser més o menys intensa.

Si aquesta davallada és lleu, s'anomena **deteriorament cognitiu lleu**. I si és més intensa, si la persona necessita supervisió i/o ajuda per dur a terme activitats del dia a dia, aleshores es parla de **demència**.

Què causa el deteriorament cognitiu?

La seva resposta va ser que el deteriorament cognitiu ve determinat pel mal funcionament cerebral (malaltia i mort de les neurones o per efectes d'altres malalties, falta de reg sanguini, consum excessiu d'alguns tipus de fàrmacs o productes tòxics, etc). Si moren o es lesionen moltes neurones, les capacitats cognitives queden

afectades, com també la conducta de la persona. Però, en qualsevol cas, la persona conserva la capacitat de comunicar-se i d'expressar les emocions. La malaltia de l'Alzheimer és la demència més comuna, però n'hi ha d'altres, com per exemple els ictus, la demència per cossos de Lewy o la malaltia de Parkinson.

Com evoluciona l'Alzheimer? I les altres demències?

El doctor Turón ens va comentar que es pot distingir entre una causa o una altra de demència mitjançant els antecedents; les característiques i l'evolució del deteriorament juntament amb una avaluació neuropsicològica i unes proves de neuroimatge. No obstant això, el diagnòstic definitiu només es pot fer mitjançant un estudi microscòpic del cervell.

També ens va explicar que quan una persona està en una fase avançada i els medicaments ja

no poden modificar l'evolució de la malaltia, es prioritza el seu confort i s'intenta evitar que pateixi qualsevol trasbals, intensificant una comunicació efectiva no verbal.

Malgrat que s'hagin perdut la majoria de les capacitats, la part afectiva es manté fins a les etapes més avançades. I encara que la persona no ens reconegui o no recordi el nom, sap i nota que amb nosaltres «s'hi està molt a gust». I això li deixa una sensació de benestar.

La demència és hereditària?

El fet de tenir un familiar amb demència incrementa el risc de desenvolupar-la. No obstant això, aquest no és un factor únic i determinant.



Com es pot prevenir la demència?

El doctor Turón argumentava que, fins ara, s'ha demostrat que el control dels factors de risc vascular (hipertensió, diabetis) de forma precoç, redueix o endarrereix la seva incidència. També són molt importants els hàbits, com fer una dieta rica en fruites, verdures i peix, i evitar aliments processats i

rics en greixos. Va afegir que l'exercici físic moderat habitual, l'activitat intel·lectual regular i les activitats que comportin relacions socials (ball, gimnàs, excursions) també són positives. I que cal mantenir una higiene del son (dormir entre 6 i 8 hores per dia) i períodes de relaxació i meditació.

La xerrada va ser una excel·lent oportunitat per entendre, resoldre i compartir aquelles angoixes, sentiments i dubtes que la malaltia genera a partir del diagnòstic i fins a les fases avançades, que sovint solen ser d'un període molt llarg de temps. I sobretot va servir per recordar que una persona amb deteriorament cognitiu no perd les emocions. Pot ser que no les expressi com abans, però la capacitat de sentir-les es manté per sempre.

ENTREVISTA A...

ANGELINA GONZÁLEZ

Cuidadora del torn de nit que fa 13 anys que treballa a la residència.



Angelina, pots explicar-nos la teva trajectòria professional?

La meva feina sempre havia estat fer de costurera. De més jove havia treballat en un restaurant, però després sempre m'havia dedicat a cosir. Fins que vaig començar a la residència.

I com va ser que vas venir a treballar-hi?

Em vaig quedar sense feina i va coincidir que la meva mare vivia aquí. Aleshores vaig demanar feina a la bugaderia, per netejar... Del que fos. Jo volia treballar. Vaig començar durant dos mesos per fer tasques de neteja. No sabia com aniria. M'agradava el tracte amb les persones, però no havia estat mai amb gent gran. Quan es va obrir la segona planta de la residència, ja feia un temps que hi treballava i havia ajudat a donar berenars. Aleshores se'm va oferir una plaça al torn de nit, vaig agafar la feina i em vaig començar a formar amb un curs d'auxiliar de geriatría.

Explica'ns en què consisteix la teva feina.

Arribo a les 9 del vespre i el primer que faig és acompanyar a dormir. Durant la nit hi ha diferents necessitats: donar medicació, moure

un mínim de dos cops cada nit i segons les pautes que es marquen a aquelles persones que no poden, acompanyar al lavabo, donar aigua o alguna cosa per menjar si algú té gana... Fins i tot escoltar si tenen necessitat de parlar.

Amb les companyes del torn registrem tot el que fem i preparam els carros per l'endemà, amb la roba, absorbents, etc. Parem les taules dels esmorzars i tenim cura de les vetlles. Quan una persona que viu a la residència no està massa bé hi ha la possibilitat que la seva família es quedi a fer-li companyia. Nosaltres els anem a veure, els oferim el nostre suport i ajut. Al llarg de la nit mirem de passar-hi sovint perquè no es sentin sols. Hi ha moltes famílies que mentre estan passant el tràngol no et diuen res, però després et donen les gràcies per la companyia i el suport que els vas donar. Això és molt gratificant.

Què és el que t'agrada més donar a les persones? I el que menys?

El que m'agrada més és poder passar una estoneta amb ells, fent-los companyia. I el que m'agrada menys és que no tinc tot el temps que voldria per fer-los companyia.





Com que fa 13 anys que treballes aquí has pogut veure el canvi de treball d'acord amb el model centrat en la persona. Què creus que ha canviat?

En el torn de nit, sobretot, han canviat les hores de llevar i enllitar. Abans, quan havies de llevar, començaves per un cap i acabaves per l'altre, i si dormien, els despertaves. Ara no. Ara entres a una habitació, i si la persona dorm, vas a una altra. No hi ha gaires dies iguals.

Què és el que t'ha impactat més del model?

El fet que ens diguessin que cadascú es podia llevar a l'hora que volia. Jo em pensava que això era impossible, però ho estem fent.

Has tingut la mare vivint amb nosaltres. Com es porta això de tenir un familiar vivint al mateix lloc on treballes?

Vaig tenir la mare i també el sogre. Costa molt, perquè els has de fer entendre que a les hores de feina has d'ajudar a tothom. A la mare li deia que durant el dia, quan la venia a veure, estaria tota l'estona per ella, però que a la nit també havia d'estar per la seva companya d'habitació. De vegades no ho entenia i s'enfadava.

El meu sogre també volia que hi anés sempre jo, però cal atendre a tothom i les meves companyes també l'ajudaven.

Però tens la tranquil·litat que estàs amb ells.

Explica'ns alguna anècdota o situació que recordes dels anys que portes treballant aquí.

Un diumenge vaig vestir una senyora i li vaig posar una camisa molt maca. Li vaig dir: "Mira quina camisa més maca que t'he posat!". Ella es va mirar al mirall i va dir que la camisa sí que era maca, però que la seva cara no, i ens vam enriolar.

També recordo la primera defunció que vaig viure. Vam posar la senyora a dormir i al cap de poca estona, quan van anar a donar-li quelcom per beure, era difunta. Em va sobtar i em va marcar perquè no era una mort esperada. Ella estava bé. La mort, per grans que siguin i quan no l'esperes, també em sorprèn.

Un dels records més bonics que tinc són les estones amb la Carme, amb qui ens vam explicar acudits i vam cantar cançons cada cop que entràvem a la seva habitació fins a l'últim dia. Amb ella tot sempre era riure. De vegades anàvem a buscar una infusió i ens la preniem juntes. Aquest moment era més seriós i ens explicàvem coses. Ella, de la seva joventut i jo, de la meva família. Era un compartir molt bonic.

Per acabar, et diré unes paraules i m'has de contestar el primer que et passi pel cap:

VELLESA: felicitat

FAMÍLIA: tot

MORT: tristesa

EQUIP: molt important

FLOR: colors

GEST: somriure

TENDRESA: amor

PARAULA: t'estimo

RIALLA: pau

LLIBRE: La mort íntima

CUIDAR: ajudar

DOLÇ: xocolata,
tot i que no sóc de dolços

Moltes gràcies Angelina per compartir amb nosaltres aquesta entrevista.

EL RACÓ DE...

LA FAMÍLIA DE LA ROSITA GARRIGA

La Dolors Vernerdas és la filla de la Rosita, qui també ha estat present durant l'entrevista fent una cosa que li agrada molt i molt: menjar una cosa ben dolça.



Dolors, per començar ens pots presentar a la teva mare?

La mare és la Rosita de Riudecós. Va néixer a Joannet i és la tercera germana de cinc germans. Té tres filles i tres néts.

De jove, amb el meu pare, li agradava ballar, sobretot pasdobles. També li agradava molt anar d'excursió i s'emportava els nostres fills i tota la canalla del carrer a berenar pa amb Nocilla a la Roca d'en Pla o a l'alzina grossa. Acompanyava la canalla del carrer a fer el fogueró de Sant Isidre i de Sant Joan. També li encantava anar a fer una caminada amb el seu gos, en Patufet.

La teva mare té demència. Quan començeu adonar-vos que hi ha alguna cosa que no va bé?

D'això ja fa 13 anys. El pare es va posar malalt i li van diagnosticar leucèmia. La mare, que sempre havia estat molt patidora, no hi veia la gravetat i

vam començar a adonar-nos que això no era normal. Es va començar a tancar en el seu món i van començar a aparèixer "despistes" més grossos, com per exemple deixar-se aixetes obertes.

Com vàreu viure vosaltres tot aquest procés?

Ha estat molt dur!

En el moment penses que no pot ser, i fins i tot busques excuses per tal de justificar-la. Vam arribar a plantejar-nos que s'aïllava a causa de la seva sordesa. Però quan el metge et dona el diagnòstic, llavors ja no busques més excuses.

Com va ser per vosaltres prendre la decisió de venir a viure a la residència?

Vam passar molt temps a casa. Fa 6 anys que és aquí i 13 que va començar la malaltia. A l'inici, les filles fèiem torns durant el dia i a la nit, teníem una noia. Així vam passar un temps. Després vam començar a venir al centre de dia. Vam pensar que aquí estaria més estimulada, ja que a casa, pel fet que érem les filles, de vegades no ens feia cas. En ingressar, la mare participava de les diferents activitats que hi havien, treballs manuals, activitats de rumiar i gimnàs. Tot adaptat a les seves capacitats. No obstant això, a poc a poc la malaltia va anar avançant i la situació va empitjorar. Vam valorar les seves necessitats i aleshores va venir a viure a la residència perquè les atencions que necessitava ja no els hi podíem donar nosaltres. Sabíem que aquí estaria millor i no haver d'anar cada dia amunt i avall li és més comfortable.

I una vegada a la residència, com us vàreu sentir?

Jo em vaig sentir molt malament. Fatal! Tenia un pes dins meu que no me'l podia treure. Durant

un any, ho vaig passar molt malament. Vaig fer un dol. Sentia que havia abandonat la mare. El metge ja ens havia avisat que arribaria aquest moment, però jo em vaig sentir tan culpable!

Sentir el vostre suport i sentir-nos estimades i acompanyades m'ha tret el pes que tenia dins meu quan vam portar la mare a viure a la residència. Ara estic tranquil·la, ara ja dormo, però vaig estar molt temps sense poder-ho fer.

Crec que si pogués canviar alguna cosa, ara no tocaria res. I no m'ho agafaria malament perquè aquí estan molt bé.

Com és la relació amb la resta de famílies del tercer pis?

És una segona família! Tant amb els avis que conviuen com amb les seves famílies. Tots som una família. Te'ls estimes i participes del seu dia a dia.

Com que ja fa uns anys que esteu amb nosaltres heu vist el canvi en el model de treballar. Què destacades i quina valoració en fas?

La mare ara no té la capacitat per decidir per ella mateixa, però el fet que nosaltres podem opinar de tot i participar del seu dia a dia és molt positiu. Una de les coses que li agrada a la mare és poder fer la migdiada. I cada dia la fa! També és molt llaunera i per festes especials i pel seu aniversari té postres especials.



En aquests moments, la mare es troba en la fase final de la malaltia i no té la capacitat de realitzar les activitats més fonamentals. No ens podem comunicar verbalment i, per aquest motiu, per a ella és molt important la comunicació no verbal. La capacitat de sentir les emocions es manté sempre i li despertem els sentits amb la música i el contacte. Treballen amb diferents estímuls amb la voluntat conscient de comunicar-nos sense llenguatge i treballar amb les emocions.

Com a família participem de les activitats del seu dia a dia. Fem treballs manuals, li donem el menjar, li rentem el cap i la pentinem, la posem al llit a fer la migdiada, la fem caminar...

Recordes alguna anècdota o situació especial en el centre?

Els concerts de festa major! La feinada que hi ha per pujar a l'autocar i baixar quan arribem. Però s'ho passen molt bé! És emocionant. També és molt bonic quan passen els reis mags a veure'ls. Bé, tot el dia se celebren festes i hi ha situacions especials!

Vols afegir alguna cosa...

Doncs sí. La llibertat per entrar a la residència és importantíssima i és d'agrair. A qualsevol hora pots venir i ets benvinguda. Durant uns dies que la mare va estar malament vam venir a les nits, alguns dies a les onze del vespre, i sempre ens van donar tot el suport. Això ho haig d'agrair.

També vull dir que les xerrades i les assemblees de familiars són importants per estar informats i donar el nostre punt de vista.

Per finalitzar l'entrevista, acaba la frase "Durant aquest procés he après..." amb el primer que et passi pel cap.

... a estimar més. He après a valorar més les persones. Jo he canviat, em sento amb més ganes de donar.

Moltes gràcies Dolors pel teu temps!

ACTIVA'T!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

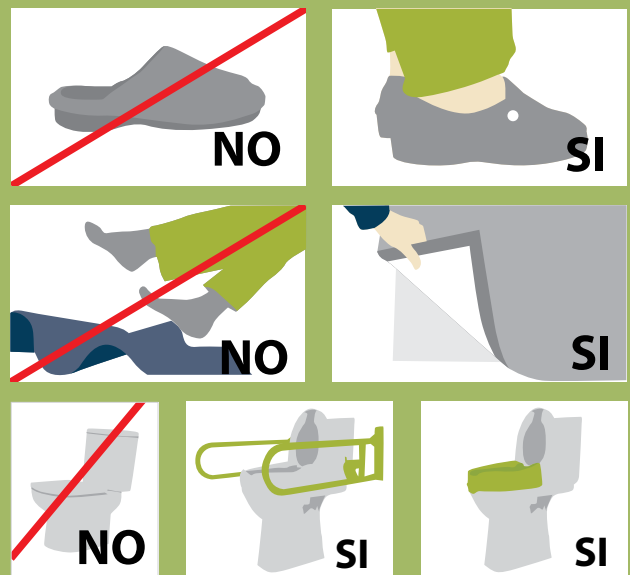
Prevenció de caigudes

Les caigudes són un dels problemes més importants que amenacen l'autonomia de les persones grans i la seva prevenció és un factor clau per evitar-les.

Normalment, es produeixen durant les activitats habituals de la vida diària. Per això us donem alguns consells que us poden ajudar:

- No tenir pressa.
- Vestir-nos i despullar-nos asseguts.
- No aixecar-nos o caminar a les fosques.
- No cedir el pas fent un pas enrere.
- Aixecar-nos del llit en tres etapes: asseure'ns, posar-nos drets i caminar.
- Asseure'ns recolzant-nos primer amb les mans (no deixar-nos caure).
- Tenir molta cura en entrar a la banyera i en sortir-ne.
- Combatre el sedentarisme (passejar i realitzar activitat física de manera regular).
- Saber si som persones amb risc (visita mèdica periòdica i tenir cura de la salut).

- Detectar i corregir els factors de risc de l'entorn. Adequar la llar amb ajudes tècniques (agafadors al bany, alces de WC, baranes al llit...) i assegurar un entorn segur (amb una bona il·luminació, catifes fixades, cablejats amagats, evitar productes de neteja lliscants i mobles amb rodes...)



Factors de l'entorn que calen evitar:

- Catifes sense fixar
- Terra relliscós (humit, encerat...)
- Obstacles de pas i objectes escampats per terra
- Il·luminació (excessiva o deficient)
- Escales amb esglaons massa alts o desgastats
- Manca de passamans o barres de subjecció a passadissos, escales i banys
- Tassa del WC massa baixa
- Llits massa alts o sense protecció
- Mobiliari inestable, cadires amb alçada incorrecta o sense braços
- Roba i calçat inadequats (sabates amb cordons...)

IMPORTANT: les caigudes poden ser a casa i al carrer. Un entorn segur inclou la llar, però cal també estar alerta a l'exterior. Moltes caigudes es podrien evitar. Un bastó, una crossa o un caminador poder ajudar a evitar una caiguda.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

Sopa de lletres.

Cerca els 15 Centres de Gent Gran gestionats per SUMAR

PORQUERES	SANT SADURNÍ A
OLÓ	LA GRANADELLA
CAMALLERA	SANT HILARI S
BERNARDES	SANT PERE T
MAIALS	AGULLANA
TORRELAVIT	SANT VICENÇ T
PORTBOU	FOGARS
RIUDELLOTS	

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

Llegeix la carta:

Primer plat	Espàrrecs	8 €
	Meló	7 €
	Llenties	6 €
	Amanida catalana	6 €
Segon plat	Pollastre a la cassola	12 €
	Croquetes de pernil	8 €
	Filet de llenguado	15 €
	Conill a la brasa	9 €
Postres	Pastís de xocolata	5 €
	Pinya amb almívar	3 €
	Flam de la casa	3 €
	Fruita del temps	2,50 €

Tria el teu menú i escriu el preu:

Primer plat		
Segon plat		
Postres		

Quan val tot plegat?

Si pagues amb un bitllet de 50

€, quant et tornaran?

Memoritza aquestes matrícules:



A continuació, sense mirar, series capaç d'escriure-les?



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 també necessiten ajudes importants per a la realització de les activitats bàsiques de la vida diària⁽²⁾.

(1) L'autonomia s'entén com la capacitat de controlar, afrontar i prendre, per iniciativa pròpia, decisions personals i de com desenvolupar les activitats bàsiques de la vida diària.

(2) Les activitats bàsiques de la vida diària són aquelles que permeten desenvolupar-se amb un mínim d'autonomia i independència: 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 graus de dependència:

Grau I. Dependència moderada

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

Grau II. Dependència severa

La persona necessita ajuda per activitats bàsiques de la vida diària, dues o tres 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

La persona necessita ajuda per 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.



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies