

desembre 2013

SUMEM

núm. 5

la revista dels serveis de SUMAR

“SANT HILARI” - Residència i Centre de dia per a gent gran



6

El nostre Centre

8

Activitats i celebracions

14

Entrevista a... **Olga López Castell**

18

Activa't! Treball de cos i de ment

Els serveis s'adapten a la persona gran

Preferències i desitjos, Projecte de vida, Biografia personal, Capacitats, Autonomia, Consens.

Totes i cadascuna d'aquestes paraules ajuden a definir cap a on tendeix l'atenció gerontològica a les persones grans i el nostre programa, "Tu Decideixes com vols envellir", una alternativa innovadora als models tradicionals d'atenció en els centres i recursos de gent gran.

Adaptar-se a cada individu, practicar una atenció menys tècnica i més social, o tractar a la persona gran amb situació de dependència tal com és, com un adult amb capacitat per decidir, són només al-

guns dels objectius del programa. Pioners a Catalunya, des del CASC i SUMAR estem implantant en els centres que gestionem aquest nou paradigma d'atenció a la gent gran. Treballem dia a dia perquè s'abandonin els paternalismes i l'intervencionisme excessiu cap a les persones en situació de dependència i perquè aquestes es considerin adults actius, amb drets, que decideixen.

Estem transformant l'atenció. Una atenció que permet a la persona participar i decidir, i que ja no considera a la persona gran com només un receptor de serveis, un mer subjecte que participa però que no decideix el seu dia a dia.

La persona és el nostre client i com a tal, es dirigeixen tots els esforços organitzatius a atendre les seves necessitats i a millorar la seva satisfacció i felicitat.

En la nostra societat, cada dia més globalitzada, ens relacionem des de la diferència i la diversitat i, som cada vegada més exigents i canviats. I les noves generacions de gent gran també evolucionen en aquest sentit.

Per això pensem que el futur de la gent gran i també el nostre, passarà per adaptar els serveis gerontològics a les preferències cada vegada més exigents de la societat. Uns serveis que s'ajustin al màxim perquè les persones, tot i l'edat i la dependència, continuïn sentint-se actives i autònomes.

Potenciar aquesta autonomia i capacitats, que cap de nosaltres vol perdre, és el nostre repte.

Estanis Vayreda i Puigvert

Gerent

Consorci d'Acció Social de Catalunya

Edita



consorci
d'acció social
de Catalunya

Consorci d'Acció Social de Catalunya
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

Desembre 2013

Direcció, coordinació i edició

Mariona Rustullet, 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 del Consorci d'Acció Social de Catalunya

Disseny Gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Semestral

Consorci d'Acció Social de Catalunya

www.consorciasc.cat

Aquesta publicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya 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.consorciasc.cat.

Actualment la nostra societat viu canvis constants i les administracions hem de trobar respostes a aquestes noves situacions.

Si actualment som el que som és gràcies a l'esforç de varies generacions que han lluitat per arribar on som ara.

Petites històries de vida i petites demandes han anat conformant la societat actual i en particular, el nostre municipi.

Per això, des de l'Ajuntament ens sentim orgullosos de que el programa "Tu Decideixes com vols envellir" tiri endavant i de que la nostra residència sigui un dels centres que liderin aquest canvi d'atenció a les persones grans.

Un canvi d'atenció que devem a la nostra gent i que des de l'àrea de serveis socials donem tot el nostre suport. Una atenció que treballa per continuar donant resposta a les petites demandes dels nostres avis. Majoritàriament coses senzilles com triar el seu menjar, la roba que es volen posar, les fotos que volen al damunt de la tauleta de nit, ... Petites coses que podem fer, insignificants per nosaltres, però d'un gran valor per a ells.

Petits canvis i petites demanes que han d'anar transformant l'atenció gerontològica dels propers anys i que hem de saber aprofitar.

Hem de ser conscients de les nostres capacitats i desitjos i fer servir les possibilitats que ens dóna la societat per a completar el nostre projecte de vida i de tots aquells a qui ens estimem.

Endavant amb el projecte i Bones Festes a tothom !

Núria Navarro i Pont

**Regidora de Serveis Socials i Salut
Ajuntament de Sant Hilari Sacalm**

“TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR” ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ

“Sentir-se com a casa vivint a la residència”, “Les residències són per viure-hi”, “Més capacitat de decidir per als avis” o “Envellir en un geriàtric mantenint la capacitat de decidir”, són els titulars que alguns dels principals mitjans de comunicació catalans han utilitzat en els darrers mesos per presentar el nostre programa *Tu Decideixes com vols envellir*.

Amb motiu del Dia Internacional de la gent gran, l'1 d'octubre, des del Consorci d'Acció Social de Catalunya vàrem organitzar al centre de Sant Hilari Sacalm una roda de premsa per presentar a l'opinió pública aquest programa, pioner i totalment innovador a Catalunya.

Al centre de Sant Hilari, un dels primers centres on estem implantant el programa, els periodistes varen poder comprovar en primera persona com és aquesta atenció diferenciada, quins beneficis suposa per l'usuari i cap a on està anant l'atenció a la gent gran. Durant el matí del 27 de setembre, varen poder parlar i compartir una estona amb les persones del centre, així com acompanyar-los a comprar al supermercat amb la furgoneta adaptada, una de les accions amb més èxit que ha implantat el programa.

Les persones ateses a Sant Hilari també varen gaudir de les gravacions realitzades pels programes de TV3, “Els Matins” i “Telenotícies comarques”. La gravació del “Telenotícies comarques” es va fer el mateix dia 27, amb una connexió en directe a les 14h des de la mateixa residència i la d’Els Matins, 2 dies abans. Aquesta es va transmetre l'1 d'octubre, amb motiu del Dia Internacional de la gent gran, alhora que la directora tècnica del CASC, la Mariona Rustullet i la directora del centre de Sant Hilari, la Gemma Puig, presentaven el programa en el plató d’Els Matins. L’endemà i també amb la mateixa finalitat, el gerent del CASC, l’Estanis Vayreda, va participar en el programa “El Matí” de Catalunya Radio. I la Mariona Rustullet i la responsable d’implantació del programa, l’Elisenda Serra, al programa de radio La Xarxa, “La Tarda”. Finalment, la Mariona i l’Elisenda també varen ser entrevistades per TV Girona el dia 3 de novembre.



TELEVISIÓ:

TN Comarques - TV3 - 27_09_2013
Els Matins de TV3 - 01_10_2013
TV Girona - 02_10_2013



PREMSA DIGITAL:

27_09_2013
Diari de Girona, El Punt Avui,
La Vanguardia, 324.cat, VilaWeb,
Girona Notícies



RADIO:

2_10_2013
El matí de Catalunya Radio
La Xarxa



PREMSA ESCRITA:



Tu decideixes com vols envellir introdueix una metodologia d’atenció personalitzada a la gent gran. Una atenció que gaudeix del consens dels professionals del sector en definir-la com l’atenció de la gent gran del futur.



CONEIXENT EL NOSTRE CENTRE

L'INGRÉS A UN CENTRE SEGONS EL PROGRAMA "TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR"



El pas d'una situació d'autonomia a una situació de dependència, encara que aquesta sigui de manera gradual, no és gens fàcil, ni per la persona que ho pateix ni per a la seva família. I aquest fet normalment s'agreuja quan es fa necessari l'ingrés de la persona gran a un centre assistencial o residencial.

Sigui quina sigui la situació de cada persona i de cada família, un dels objectius del programa "Tu decideixes com vols envellir" és que aquest ingrés sigui el menys difícil i trist possible.

El programa prioritza l'atenció a la persona i deixa en segon terme, els tràmits i documents necessaris per a formalitzar l'ingrés.

L'ingrés tradicional

El procés més habitual és que la persona gran a atendre i/o la seva família escullin el centre que millor s'ajusta a les seves necessitats (les instal·lacions, la confiança que perceben dels seus professionals, el preu, ...). I un cop feta l'elecció, aquestes s'adaptin al servei escollit.

L'ingrés es formalitza amb la signatura d'un contracte i l'entrega de diversos documents que expliquen els serveis que s'inclouen, les obligacions i els drets de cada una de les parts, els horaris del centre, les condicions d'admissió i baixa i les normes de convivència, entre d'altres.

La persona entra a formar part d'una estructura organitzativa, més o menys flexible en funció de cada centre, però que no li permet exercir el control sobre l'organització del seu dia a dia, ni prendre la major part de les decisions sobre la seva vida quotidiana, independentment del grau i del tipus de dependència que presenti. I en general, totes les persones ateses reben un tracte similar en funció de les seves dependències.



L'ingrés segons el programa "Tu Decideixes com vols envellir". El pre-ingrés

En el procés d'ingrés segons el programa "Tu Decideixes com vols envellir", el primer pas és fer que es coneguin la persona i el centre (instal·lacions, professionals i persones ateses). I considerant que cada persona és diferent, i té necessitats i gustos diferents, el programa adapta i ajusta per a cada persona l'ingrés al centre assistencial o residencial.

Davant de la pregunta de si hem de tractar igual una persona amb situació de dependència física i una amb situació de dependència cognitiva, la resposta és evident. Però el que d'entrada pot ser una respos-

ta clara, no és una pràctica habitual en l'estructura organitzativa d'un centre assistencial o residencial. Entre d'altres, perquè suposa portar a terme canvis estructurals en la gestió i organització dels centres que surten dels models tradicionals.

El programa "Tu Decideixes com vols envellir" és precisament una nova metodologia de gestió i organització per poder implantar a nivell organitzatiu i de gestió, aquesta resposta tant evident, així com moltes d'altres.

I facilita els procediments perquè el procés d'ingrés d'una persona gran que presenta un alt grau de dependència física, però que és capaç de prendre decisions per si mateixa, i que té por o no vol ingressar al centre, no sigui tractada igual que una persona, que pateix una demència avançada i s'adona poc del que li està passant. I també facilita eines perquè l'ingrés s'adapti en funció de l'edat, del caràcter o de les costums de cada persona, entre d'altres.

Amb el "Tu Decideixes com vols envellir" el centre s'adapta a les necessitats de la persona a atendre i no la persona al centre.

El pre-ingrés: el procés d'adaptació i la recollida d'informació

Primer de tot, abans de formalitzar el contracte i fer efectiu l'ingrés, cal fer el pre-ingrés.

El pre-ingrés és un procés d'adaptació i de coneixença entre el centre i la persona a atendre, la seva família i els professionals que hi treballen. És un període on la persona visita o assisteix al centre de forma gradual i s'intercanvia molta informació per part de les dues parts. Una de les més importants és conèixer i registrar els aspectes més importants de la persona. Les seves principals necessitats i preferències, que tota l'organització haurà de conèixer i caldrà que li respectin.

- 1 Preferentment, vull que em dutxin noies.
- 2 De tant en tant vull menjar escudella.
- 3 M'agrada mirar pel·lícules a la meua habitació.
- 4 Poder anar a dormir molt d'hora, a les 18 h.
- 5 M'agrada molt llegir i tenir el meu espai per llegir.
- 6 Vull que em pentinin les perruques.
- 7 No sentir-me obligada a participar a totes les activitats que s'organitzen al centre.
- 8 Vull tenir sempre al meu costat l'ampolla d'aigua.
- 9 Que em tractin de tu.
- 10 Que no em diguin ni Carme ni Carmeta, sóc la Carmen.



D'aquesta manera, quan la persona ingressa, entra a formar part d'un entorn que ja no li és desconegut i que a més, el coneix. Així es minimitza la "fractura institucional" que l'ingrés suposa i es facilita la percepció del centre, com una extensió de la seva llar.

Es minimitza la "fractura institucional" que l'ingrés suposa i es facilita la percepció del centre, com una extensió de la llar.

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI

EL DIA A DIA AL CENTRE



El dia a dia de ... l'Antònia Farell

Usuària del centre de dia des de fa tres anys.



Amb 80 anys el meu dia comença despertant-me d'hora, però em quedo al llit fent el mandra fins que la meva filla em ve a despertar. Després començo les rutines diàries com per exemple vestir-me. A això m'ajuda la meva filla perquè vol que vagi de pressa. Saps què passa? Que és mestre i no pot arribar tard, quedaria ben malament si arribés després que els nens! Bé, després esmorzo. Sempre un liquat de soja amb Eko, on hi suco torrades o galetes. Prenc les meves medicines, agafo el bastó i vinc cami-

nant amb la filla o la neta, el bastó i les pastilles, cap al centre.

Arribo d'hora al centre dia, per això que us he dit, que la meva filla és mestre. I quan arribo me'n vaig directament a l'ordinador, a fer exercicis de memòria. Ep, has d'estar molt al "tanto"! Sabeu què?, he trobat un truco quan has de repetir el que veus a la pantalla. "Apreto" la tecla dos vegades per anar més ràpid! Abans de venir aquí no havia tocat mai un ordinador.

Quan acabo l'ordinador, la Raquel o la Imma (la psicòloga i l'animadora) em diuen les activitats que fan i jo m'hi afegeixo.

Quan acabo l'activitat, si fa sol surto al jardí a fer una volta amb l'Àlex, el fisioterapeuta, o de vegades sola. Si plou o fa fred no surto. Sortir al jardí m'agrada i de vegades no camino, només em quedo asseguda al banc.

A $\frac{3}{4}$ d'una me'n vaig a seure a una taula del menjador per dinar. Amb el menjar sóc molt maniàtica. Sempre ho he sigut, vaig néixer sense gana.





a les 7 de la tarda, m'acomio de tothom i cap a casa. Quan hi arribo m'assec al sofà, miro la TV, sopo, prenc les pastilles, faig les rutines de tothom i cap a dormir.



M'agrada molt venir al centre de dia i no em va costar gens adaptar-me. Jo estava molt sola a casa meva, vivia a Castellar del Vallès i un dia, la meva filla em va venir a buscar i em va portar a viure amb ella a Sant Hilari. I com que ella ha de treballar, per no passar-me el dia sola a casa, vinc al centre. A casa també hi estic molt bé, amb la meva filla i el meu gendre, i tinc dues netes maquíssimes. Una viu fora, però l'anem a visitar de tant en tant.

Ara menjo triturat. Abans m'hi posaven sal, ara m'hi posen una altra cosa, que prou m'han dit com es diu, però no ho recordo. L'única pega que veig és que, com que sóc tan maniàtica, al menjar triturat no sé què menjo.

Després de dinar pinto. Abans llegia però ara se'm cansa molt la vista. M'agradava molt llegir llibres de detectius. Quan vaig ser aquí al centre i vaig començar a pintar, vaig recordar que quan era petita també m'agradava molt fer-ho i que a la carta dels reis els demanava "lápices de colores de los buenos".

La meva filla em ve a buscar al centre de dia cap

Els caps de setmana no vinc al centre i fem diferents activitats amb la família: anem a fer la compra al super i al mercat, anem a casa d'una companya de la meva filla que també tenen una àvia a casa i ens hem fet amigues. Vaig a concerts, a museus,... Una vegada varem anar a Girona a veure uns titelles que eren de diferents països. I de vegades anem a visitar una néta que viu al País Vasc.

Una de les activitats del centre que recordo amb molta emoció i que em va agradar molt de fer va ser el dia de la ràdio en directe. Vaig fer un escrit de la meua vida. Va ser molt emotiu.

Jo recomanaria el centre de dia a aquelles persones que estan soles.



ACTIVITATS I CELEBRACIONS

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

— RELACIONS INTERGENERACIONALS

La Residència de Gent Gran de Sant Hilari des dels seus inicis ha obert les portes als infants i joves del poble per tal d'unir en un mateix espai diferents generacions. En aquestes trobades observem respostes molt positives de la nostra gent gran fet que als

professionals del centre ens motiva per anar organitzant periòdicament noves trobades i experiències.

En els darrers mesos hem preparat les activitats que us expliquem a continuació, amb l'objectiu d'unir el passat, present i futur del poble de Sant Hilari Sacalm.

Explicació i representació del conte: "La meva àvia té... Alz... no sé què..."

Aprofitant la festivitat de Sant Jordi, nens i nenes de P5 de les dues escoles de Sant Hilari varen venir al centre i els hi varem explicar el conte "**La meva àvia té... Alz... no sé què**", a través d'una representació amb titelles.

El conte explica una història plena de sensibilitat sobre el valor de l'amor i la tendresa, especialment dels nets, davant la vellesa i les malalties degeneratives, que ens va semblar molt encertada per compartir-la tots plegats. Dirigit als més petits, té com a objectiu ajudar-los a veure que l'envel·liment i els processos de deteriorament cognitiu associats, són una cosa natural i, sovint, inevitable.

L'activitat la varem treballar al centre durant els primers mesos de l'any. Primer de tot i ja en el mes de febrer, varem començar per adaptar el text del conte a les nostres vivències personals i acompanyar la seva representació amb música de fons. La cançó escollida va ser un "Un llençol d'estels", del músic i productor d'espectacles destinats especialment al públic familiar, Pep López.

També vam crear nosaltres mateixos l'escenari per a la representació amb titelles. Vàrem muntar fustes, crear cortines i altres decorats que mostraven les diferents escenes de la història, i també un titella de dit amb la protagonista de la història, l'àvia Carlota!

A més, vam realitzar diferents assajos dels diàlegs i de la cançó, perquè el dia de la representació sigues tot perfecte!

Així, el dia de Sant Jordi ja ho teníem tot preparat per explicar i representar el conte als nens i nenes de 5 anys de Sant Hilari.



Vàrem fer dues representacions, una per a cada escola, i aprofitant la visita, vàrem ensenyar-los les nostres instal·lacions. També ens vàrem intercanviar regals. Els nens i nenes ens varen entregar una rosa de Sant Jordi, i nosaltres a ells, un titella de dit de l'àvia Carlota.



Les trobades intergeneracionals ens ajuden

- a desenvolupar actituds, valors i habilitats de convivència que fomentin la capacitat de compartir-los en un entorn comú (respecte, comunicació, aprenentatge, experiència, il·lusió,...).
- a conèixer directament les inquietuds, realitat i dubtes de la vellesa, i vèncer els estereotips que tenen els infants i joves sobre les persones grans.
- a implicar-nos en el municipi. A donar a conèixer l'entitat, la seva gent així com la infraestructura i els recursos de què es disposa.
- a donar l'oportunitat a les persones grans d'aproximar-se a la realitat actual a través de com els infants transmeten les seves vivències.
- i sobretot, a passar una estona agradable i divertir-nos.



Treballant la nostra història de vida amb els joves



A partir d'una iniciativa del col·legi Sant Josep, durant els mesos de gener a abril hem realitzat un projecte sobre la història de vida de la nostra gent amb cinc alumnes de 16 anys.

Els joves han recollit diverses biografies, experiències i vivències nostres i les han recopilat en un projecte que han presentat al Concurs de Premis de Recerca Josep Moragues, d'enguany. Un concurs dirigit als alumnes d'ESO i Batxillerat dels centres docents de Sant Hilari amb l'objectiu de premiar a aquells alumnes que enriqueixen el patrimoni històric-cultural i científic-tecnològic del municipi a través de la seva recerca.

— “EL PRÒXIM DIA, ON ANIREM ? PERQUÈ ..., JO VINC !”



L'expressió anterior, molt habitual actualment al centre, permet expressar de manera clara el resultat d'una de les accions que ja hem implantat del programa “Tu decideixes com vols envellir”.

És la resposta a una de les moltes decisions que s'acorden a les assemblees que realitzem periòdicament amb l'objectiu de decidir conjuntament, usuaris i professionals, diferents temes i activitats del dia a dia al centre, com per exemple les activitats que es volen realitzar, i quan o com es volen dur a terme.

En una de les primeres assemblees fetes enguany, els nostres usuaris ens varen demanar, majoritàriament, sortir al poble. I després de valorar diferents alternatives i possibilitats, la directora del centre, la Gemma proposa sortir a comprar pel poble de tant en tant.

Algunes de les primeres respostes, gairebé unànimes i de sorpresa, van ser de no veure-ho massa clar. “- Nosaltres ? ”; “ Les meves limitacions de caminar i de transport han fet que faci 3 anys que no vaig a la plaça a comprar. ”

Però la il·lusió i les moltes ganes de voler-ho fer, van anant guanyant a l'angoixa inicial , “La família i els amics són el meu contacte al poble. Quina alegria i il·lusió de poder sortir al carrer”. I després de provar l'experiència, tots tenen clar, que si poden, s'apunten a la propera sortida.

Fins fa poc només les persones amb més autonomia podien sortir a comprar, anar a passeig o anar a fer el cafè al poble. Ara, amb la implantació del “Tu decideixes com vols envellir” fem que això sigui possible per gairebé tothom. Cada setmana, tots els que volem, sortim amb una furgoneta adaptada i voltem

pel poble. A través d'una assemblea, escollim conjuntament on volem anar, intentant que siguin dos llocs com a màxim per a cada sortida, doncs més que una sortida, l'activitat esdevé tota una excursió.

Hem anat a comprar coca de pa, xocolata o el llonguet que en Toni vol per berenar i sopar. A la merceria, perquè l'Elisenda es diverteix mirant i remenant. Ens diu que això sol ja l'omple, però al final s'acaba comprant un mocador de coll!”.

Sortim a comprar al supermercat, a prendre un cafè o senzillament, ens assentem en un banc del poble. Ens retrobem amb gent coneguda, els saludem i hi parlem. Observem els molts canvis que hi ha al poble i sobretot, experimentem moltes il·lusions i alegries que ens omplen de felicitat.



— HAVANERES

Gràcies a l'activitat "Apadrina els nostres somnis" que varem portar a terme durant la festa de les famílies del passat Nadal, hem pogut convidar un grup d'havaneres a la residència, per escoltar-les i cantar-les en directe.

Fer venir un grup d'havaneres a la residència va ser la proposta que va guanyar a l'assemblea que vàrem fer per decidir com invertir els diners recollits amb l'"Apadrina els nostres somnis".

I el diumenge 19 de maig es va fer realitat un dels nostres somnis. A tots ens va fer molta il·lusió que vingués a cantar el grup de Premià de Mar, "Barca de Mitjana", a qui vàrem rebre amb barques i galetes fetes per nosaltres.

A l'actuació hi vàrem convidar als nostres familiars i amics, i tots plegats ens ho vàrem passar molt i molt bé.



— MANDALA DE GALLARETS

El vermell dels gallarets, roselles, pipiripís o com els coneguem, que cobreixen els nostres camps i prats durant la primavera i estiu, ha omplert de color el nostre centre durant l'estiu.

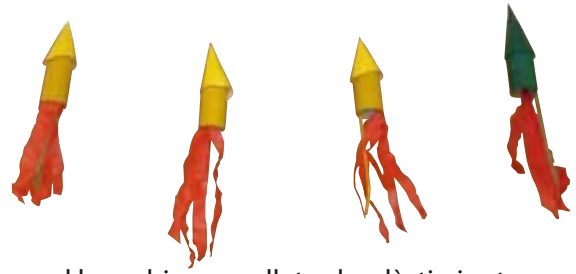
Inspirant-nos amb ells, hem decorat les portes de vidre del centre pintant gallarets sobre uns mandales que hem construït en forma de panells japonesos.

Els mandales són un suport gràfic amb aplicacions terapèutiques que, originaris de l'Índia, aju-

den a la meditació, tot observant, dibuixant o pintant. I ens han ajudat a passar estones agradables i divertides, a més de potenciar moltes de les nostres capacitats.

Va ser una activitat llarga que ens va ocupar varis dies perquè els mandales eren bastant grans. L'acció ha suposat molt d'esforç i dedicació, però la constància ha valgut la pena. Ens han aportat tanta alegria i vida al centre durant l'estiu, que hem decidit també mantenir-los durant la tardor.





COETS DE SANT JOAN

Amb motiu de la revetlla de Sant Joan vàrem construir una garlanda de coets de colors diferents.

Vam pintar rotlles de paper higiènic i amb un retall de cartolina també pintat del color del rotlle en fèiem un con i el col·locàvem dalt del rotlle per aconseguir la forma d'un coet. I per fer-ho el més real possible

vàrem col·locar-hi una palleta de plàstic juntament amb unes tires de paper de seda vermell simulant ser la metxa i les espurnes. Va ser molt emocionant i divertit veure el resultat final. I vam riure molt imaginant-nos els nostres coets sortint volant, com els de veritat!



CELEBRANT LA DIADA

Com cada any, l'11 de setembre hem celebrat la diada de Catalunya, amb varies activitats: la projecció d'un vídeo sobre la història de Catalunya, la creació de la nostra pròpia senyera i la participació a la nostra Via Catalana.

La projecció del vídeo l'hem completat amb diferents tertúlies sobre el tema que ens han permès expressar les nostres opinions i també fer sorgir alguns dels nostres sentiments. El vàrem passar un mes abans de la Diada i el vàrem veure tots els que vam voler, alguns inclús més d'una vegada.

La nostra senyera va ser confeccionada amb flors pintades, retallades i encolades per nosaltres mateixos de color groc i vermell. Vam estar dos mesos treballant amb aquesta activitat, amb molta il·lusió. Tots esperàvem impacients el dia que estigués acabada! El dia 11 de Setembre vàrem poder-la lluir juntament amb l'altre senyera que tenim al centre. Em vàrem col·locar una al balcó i l'altre a dins amb tots nosaltres.

I no ens volíem deixar perdre la Via Catalana. Però com que era complicat desplaçar-nos a un punt del trajecte marcat, amb molta emoció i il·lusió vàrem decidir fer la nostra pròpia Via. Així doncs, la majoria de nosaltres, el 10 de setembre vàrem sortir molt contents al jardí on hi vàrem estendre la nostra senyera. I unint les nostres mans, vàrem fer la nostra cadena humana tot resseguint la senyera i cantant l'himne de Catalunya.

D'aquesta manera vam poder ser partícips de la gran moguda catalana que tanta il·lusió en feia donar-li suport!



— VISITA D'EN SERRALLONGA



La tardor arriba a Sant Hilari i al nostre centre amb la visita d'en Serrallonga i els seus bandolers.

Enguany va ser el dissabte 28 de setembre quan els bandolers van entrar a la residència i s'ho volien emportar tot. La televisió, cadires, objectes de decoració i fins i tot a tots nosaltres. Varen inclús agafar a en Josep Foguet per emportar-se'l.

Un petit ensurt que va acabar amb una gran festa, brindant tots plegats amb ratafia i moscatell. Al final, fins i tot, i a petició de les nostres àvies, ens varen deixar provar els seus trabucs.



— MUSSOLS I PINYES

Un dels fruits que ens porta la tardor, són les pinyes, i la seva forma ens ha anat molt bé per introduir el treball amb un animal com el mussol i el que significa. A partir d'aquest animal hem treballat els símbols que representa com la saviesa, la intel·ligència o la paciència, com utilitza la intuïció i els instints per guiar-se, o com molta gent l'utilitza com a talismà per tenir sort amb els diners.

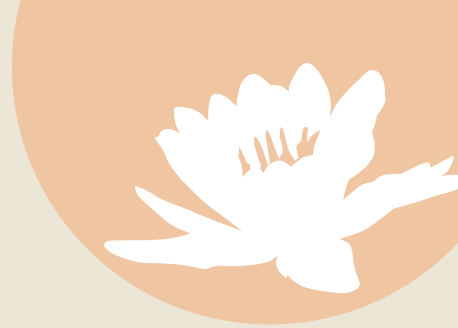
I hem fet moltes manualitats relacionades. Hem dibuixat, pintat o retallat les parts que formen un mussol com les ales, els ulls, les potes o el bec, i després les hem enganxat sobre pinyes de diferents mides que hem utilitzat per ser el cos dels mussols.

També, treballant amb petites tasques segons les

nostres habilitats i possibilitats, hem anat confeccionant un mural ple de mussols que després ens ha servit per decorar un dels nostres menjadors.

Amb la tardor hem omplert el centre de mussols de totes mides. A les parets, a les portes, a les taules,... Per tot arreu hem tingut famílies de mussols que ens han ajudat a estimular molts dels nostres sentits.





ENTREVISTA A...

OLGA LÓPEZ CASTELL

L'Olga és treballadora social i fa 10 anys que treballa a la Residència de Sant Hilari. Ha estat 6 anys a la direcció del Centre de Dia "Molí de Cuc" d'Anglès i actualment compagina la feina a la residència amb tasques de treball social a l'Associació Montseny-Guilleries, un centre d'atenció a adults amb discapacitat intel·lectual a la comarca de La Selva.



Olga, perquè treballadora social i no una altra professió?

Bé, el que tenia clar és que la meua professió havia de ser una on pogués tenir contacte amb les persones. Dubtava entre psicologia i treball social. Quan feia COU es va començar a parlar molt més del treball social, em vaig informar i em va semblar que m'agradaria més que psicologia.

Al cap de poc d'haver començat a estudiar treball social ja vaig veure que m'agradava, tot i que alguns dels sectors en què m'havia imaginat que podia treballar els vaig descartar de seguida.

On vas començar?

La meua carrera professional la vaig començar a serveis socials de primària del municipi d'Arbúcies fent primer les pràctiques i posteriorment una substitució. Després vaig fer una substitució en una associació per persones amb discapacitat, i al cap de poc ja vaig venir a treballar a la Residència de Gent Gran de Sant Hilari. Combino aquesta feina amb la tasca de treballadora social en un centre per persones amb discapacitat psíquica i durant un temps també ho

he combinat amb la direcció d'un centre de dia per persones grans.

Explica'ns les teves diferents experiències professionals?

Bé, la meua experiència professional amb la gent gran, a la residència i al centre de dia, la valoro com a molt positiva. He après moltes coses al llarg de tots aquests anys treballant, però no només en el sentit laboral. He après moltes coses a nivell personal que et transmeten les persones grans com la saviesa i les experiències viscudes. Això m'ha ajudat a saber que és el que vull i què és el que no vull quan sigui gran i visqui en una residència. I sobretot espero haver après a deixar-me cuidar.

També he après de les meves companyes, elles m'han ensenyat com n'és d'important tenir cura d'un avi i quina és la manera més adequada per fer-ho. Aprofito des d'aquí per felicitar-les i encoratjar-les a seguir endavant.

De la meua feina amb les persones amb discapacitat he après que la realitat també cal mirar-la amb uns altres ulls, amb un ulls "diferents" que, de vegades et fan veure, que la cosa més senzilla potser no ho és tan, i que allò que les persones sense discapacitat tenim, sense donar-li valor, pot ser molt preuat i anhelat per algú que, degut a un defecte de cromosoma, un problema al néixer o una malaltia mental se li priva.

Crec que amb la meua professió he après a mirar les coses amb certa distància de la meua persona. És a dir, mirar les coses no pensant com l'Olga que és qui sóc, sinó pensant com aquella persona que ho està vivint ho pot estar veient en aquell moment.

Quina és la teua tasca dins de la residència?

Tinc unes tasques socials. Aquestes consisteixen en parlar amb la família de la persona gran o, amb la

pròpia persona gran abans d'ingressar, per conèixer-los i seguir els tràmits administratius relacionats amb el grau de dependència.

Amb la meva professió he après a mirar les coses pensant,..., com aquella persona que ho està vivint ho pot estar veient en aquell moment.

Parlar amb les persones grans que atenem perquè m'expliquin la seva història de vida per poder conèixer-la més bé. I quan ja hi he establert vincles també vaig a seure amb elles per xerrar una estoneta. Això és molt gratificant. Hi ha tardes que pots aprendre molt asseguda amb una colla de senyores fent el taller de costura, per exemple!

També tinc tasques administratives. Aquestes consisteixen en les gestions que s'han de fer amb les diferents administracions, la Generalitat o el Consorci de Benestar Social de la Selva. Tramitar sol·licituds de dependència o les seves revisions, altes a places residencials, etc.

I per últim tinc una tasca d'equip. Juntament amb l'equip de la residència plantegem objectius per cadascuna de les persones grans que viu amb nosaltres per procurar el seu benestar a tots els nivells.

Què és el que més t'agrada de la teva feina?

És que la meva feina m'agrada ! Però el que m'agrada més és el contacte directe amb les persones. En qualsevol moment puc acostar-me a les persones i parlar amb elles.

Més que destacar el que m'agrada més, potser destacaria el que no m'agrada gens i que és veure com de vegades hi ha famílies que no fan cas del que necessiten les persones grans, no se'ls escolten. Quan has d'intervenir en una situació d'aquestes, és molt difícil i en ocasions molt violent.

Ens pots explicar una experiència viscuda que t'hagi marcat?

Malgrat que fa temps que treballo a la residència, el tema de la mort per mi és difícil, tan a nivell personal com a nivell laboral. Entenc que les persones han de

morir, però em fa una mica de respecte.

Una vegada, ja fa anys, em vaig asseure a l'entrada del centre a parlar amb un senyor que el teníem molt malalt. Vam estar molta estona parlant i fent broma. Quan vam donar per finalitzada la conversa es va aixecar, em va mirar, i vaig haver de cridar de seguida les infermeres. Al cap de poques hores es va morir. Aquella cara crec que la recordaré sempre. Estava "perfectament" parlant amb mi i amb dècimes de segons tot va canviar.



Quines propostes de millora faries en l'aspecte social?

Actualment el que fa falta per poder tornar a gaudir de l'estat del benestar social són diners. Tret de les places públiques no hi ha ajudes econòmiques perquè les persones grans puguin accedir a una plaça residencial i les persones amb discapacitat no poden accedir a places de serveis ocupacionals. Això vol dir que hi ha persones que necessiten un centre, però que s'estan quedant a casa perquè no poden pagar-se el cost de les places. Si reduïm despeses d'altres partides tot allò estalviat es podria reinvertir en benestar social.

Per acabar, contesta el primer que et vingui al cap:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| Velleça: Tendresa | Família: El tot |
| Mort: Pena | Llibre: El crit de la terra |
| Flor: Lliri d'aigua | Gest: Petó |
| Tendresa: Persones | Paraula: Gràcies |
| Rialla: Nen | Equip: Gran |
| Cuidar: Sempre | Cançó: "When you say nothing at all" de Ronan Keating |
| Dolç: Alguna cosa de xocolata | |

Moltes gràcies, Olga, pel temps que ens has dedicat.

EL RACÓ DE... **ISABEL FARRÉS**

La Isabel Farrés és usuària del centre de dia. És la gran de 3 germans.



Com et presentaries Isabel?

Bé, jo sóc la Isabel, tinc 93 anys, sóc de Gavà, sóc vídua i tinc una filla, dues nétes que són un sol, una besnéta de 23 anys, un besnét de 18 anys, un altre de 14 i un altre de 10.

De Gavà a Sant Hilari? A què és degut això?

Nosaltres a l'estiu veníem a Sant Hilari a passar un mes. Al meu gendre li va agradar molt el clima d'aquí i per això vam llogar un pis. Més endavant vam comprar un terreny i ens vam fer una casa. Llavors vam començar a venir més sovint. Per les vacances, els caps de setmana, dies festius,... Fins que les meves nétes es van fer grans i es van casar amb nois d'aquí, de Sant Hilari. Llavors encara veníem més sovint.

De què has treballat al llarg de la teva vida?

Treballar, ... Una feina fixa no l'he tingut, però sempre he fet coses. Pensa que hem viscut guerra, postguerra, més guerra i més postguerra. Encara no ens havíem recuperat d'una que ja estàvem en una altra.

A casa eren pagesos i els ajudava. Plantàvem espàrrecs i els veníem al mercat. Havíem treballat de dilluns a diumenge! El meu marit sí que treballava a fàbrica, a Roca. Eren temps molt difícils. Volies anar a comprar i no podies, haviem d'anar amb "cupons" i no podies comprar el que volies sinó el que tocava. El que passa és que ens vam saber espavilar sempre, vam mirar d'estalviar sense que ens faltés res, però tampoc malgastant.

**Pendent destacat,
pendent destacat,
pendent destacat,
pendent destacat,
pendent destacat,
pendent destacat,
pendent destacat,
pendent destacat,
pendent dest**

Veig que recordes molt el temps de la guerra.

És una etapa de la que me n'alegro molt que vosaltres no l'hagueu de passar. Abans de casar-nos el meu home va anar a la guerra i el van ferir en una mà. Sempre més la va tenir malament. El que

recordo més és quan sonaven les sirenes dels bombardejos i havíem de marxar cap a la muntanya a amagar-nos.



Quins són els motius per venir al centre de dia?

Doncs bé, jo al veure'm gran, vaig dir a la meua filla que em portessin a una re-

sidència. El meu marit va haver-hi d'estar perquè estava malalt d'Alzheimer i va estar molt ben atès. Jo vaig decidir que volia ingressar a la residència de Sant Hilari perquè així estic més a prop de la meua família, les meues nétes són aquí i la meua filla i el meu gendre venen a passar-hi temporades. Jo no vull donar feina a la meua filla i tot i no voler sé que n'hi dono ja que a les nits m'ha de venir a ajudar. I encara que sé que no es queixa de fer-ho, jo no vull que ho faci. Em sap greu.

El que passa és que ara no hi ha plaça a la residència i per això estic al centre de dia de moment.

T'agrada venir al centre de dia?

El que no m'agrada és que per venir haig de llevar-me molt d'hora, però un cop aquí estic bé. Faig activitats, encara que , ja, ja, ja a mi no m'agrada treballar gaire. Pintar dibuixos i les sopes de lletres no m'agrada i per això no ho faig. Ara estic retallant estrelles per fer coses de Nadal. Això sí que m'agrada.

I què t'ha agradat fer a la teua vida en el temps lliure?

Jo sóc molt d'estar a casa, no m'agrada sortir gaire. M'agradava fer jerseis i puntes.

Aquí i ara, com estàs?

Jo sóc molt feliç! Només em faltaria el meu marit, però tinc una família que m'estima moltíssim, tots m'estimen des dels més grans als més petits. No puc demanar res més. Estic molt satisfeta amb la meua vida.

Moltes gràcies Isabel per deixar entrevistar-te.

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

A càrrec de Meritxell Coromina – Fisioterapeuta de Sant Vicenç de Torelló



En aquest numero us proposem exercicis enfocats a persones que pateixen la malaltia de Parkinson o síndrome parkinsoniana.

Aquesta malaltia afecta al control dels moviments i a la llarga provoca que s'adopti una postura rígida i anterioritzada, alteracions funcionals com tremolors, i trastorns no motors en la parla o emocionals, entre d'altres.

L'objectiu d'aquests exercicis és el d'intentar mantenir al màxim la mobilitat, per flexibilitzar la musculatura i endarrerir els símptomes de rigidesa i inestabilitat postural.

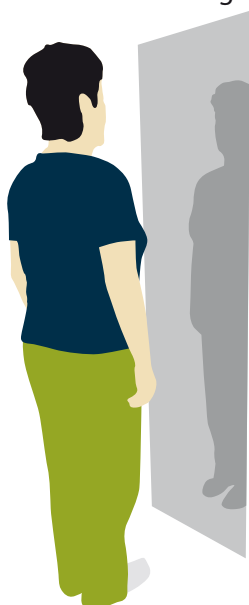
Per treballar la coordinació

Estirats panxa amunt creuem els braços i dobleguem els genolls. A partir d'aquesta posició portem els braços a un costat i els genolls cap a l'altre. Poc a poc tornem a la posició inicial i canviem de costat.



Per treballar la postura.

Ens col·loquem davant un mirall i intentem corregir la postura. Els peus han d'estar paral·lels (recolzant tota la planta), els genolls estirats, el cos recte i el pit amunt. Els braços estirats al costat del cos i el cap mirant endavant.



EXERCICIS ENFOCATS
A PERSONES
AMB PARKINSON

Per estirar cames i braços.

Recolzats davant una paret avancem una cama i doblegem el genoll. Estirem l'altra cama, intentant mantenir el genoll ben estirat i que el taló toqui a terra. Per treballar els braços ens col·loquem d'esquena a la paret i els obrim en creu, estirant-los bé i intentant tocar amb el dors de la mà, la paret.



Per enfortir cames i tronc.

Estirats panxa amunt dobleguem els genolls. Es tracta d'eleva la pelvis i per això, cal controlar el moviment que ha de ser suau. Ens mantenim uns segons amunt i baixem a poc a poc, vigilants no fer-nos mal a l'esquena.



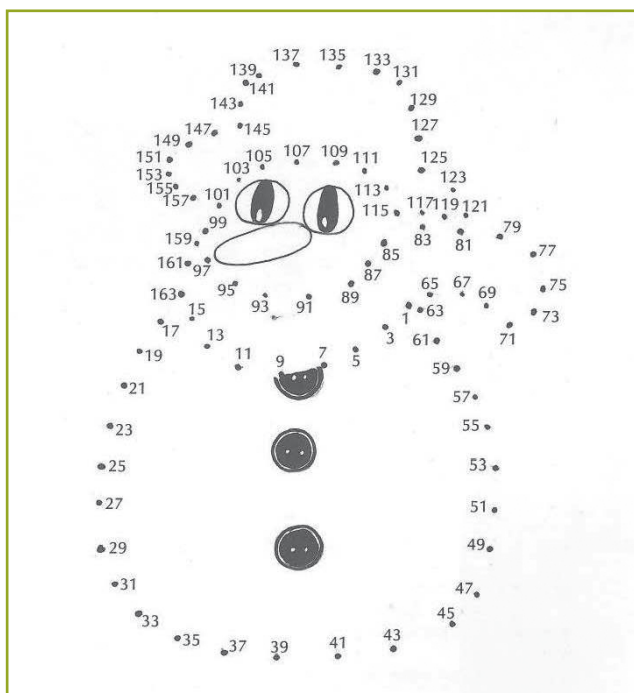
MOLT IMPORTANT: AL FER ELS EXERCICIS HEM D'EVITAR LA FATIGA. S'HA DE PROCURAR DESCANSAR ENTREMIG I SI ENS SENTIM MOLT CANSATS, SIMPLEMENT PAREM. RECOMANEM REPETIR CADA EXERCICI UNES 8 VEGADES.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de Míriam Caro – Terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del Centre de Sant Vicenç de Torelló.

El dibuix amagat

Si seguïu els punts, descobrireu un dibuix típic de l'hivern. Heu de començar pel número 1, anar sumant de dos en dos, fins arribar al número 163.



Sudoku

Per jugar al sudoku cal omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□) i cada quadre (□□) 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 aquests dos dibuixos seguint les instruccions:



Pinta:

- El fons de la bola de color vermell
- La sanefa de color verd clar i groc
- Les rodones petites de color blau



Pinta:

- L'estrella de color groc
- Els llaços de color vermell, lila i taronja.
- Les boles de color blau
- Els regals de diferents colors

SABIES QUE...?

L'ATENCIÓ GERONTOLÒGICA CENTRADA EN LA PERSONA...:

És un model d'atenció que assumeix, com a punt de partida, que les persones grans, com éssers humans que son, mereixen ser tractades amb igual consideració i respecte que qualsevol altre, des del reconeixement de que totes les persones tenim igual dignitat.

Reconeix que les persones amb una elevada dependència cognitiva també tenen dret a exercir la seva autonomia.

l'entén l'autonomia tant com una capacitat com un dret. Una capacitat per prendre decisions i un dret a poder seguir vivint d'acord als propis valors i preferències, encara que per això es necessiti l'ajuda d'altres persones.

És un element clau per a la millora de la qualitat assistencial a les persones grans.

Reconeix que cada persona és única i que la seva biografia és la raó essencial de la seva singularitat.

Reconeix que les persones tenen dret a controlar la seva pròpia vida, i que totes, tenen fortaleses i capacitats.

Considera que l'entorn i l'activitat diària de cada persona, influeix en el seu comportament i benestar.

Font: "L'atenció gerontològica centrada en la persona", "L'atenció centrada en la persona. Algunes claus per avançar en els serveis gerontològics" de Teresa Martínez.

 www.consorciasc.cat

 Generalitat de Catalunya
**Departament de Benestar Social
i Família**

 Generalitat de Catalunya
**Institut Català d'Assistència
i Serveis Socials**

 consorci
d'acció social
de Catalunya

SUMAR 
empresa d'acció social

 **CBSS**
Consorci de Benestar
Social de la Selva



CASC/SUMAR: Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@consorciasc.cat

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI: Passeig 14 d'Abril, 1 - 17403 Sant Hilari Sacalm - Tel. 972 872 800 - residenciaggshs@consorciasc.cat