

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... **Carme Moragas**

18

Activa't! Treball de cos i de ment

MILLOREM L'ATENCIÓ A LA GENT GRAN. ELS PRIMERS GRANS CANVIS

Han passat només tres anys de la publicació de la guia "L'atenció gerontològica centrada en la persona" de Teresa Martínez i, dels primers contactes del CASC amb ella per iniciar el camí que ens ha portat fins avui i que ens permet ja palpar alguns dels grans canvis que estan transformant l'atenció a les persones grans del segle XXI.

Tres anys molt intensos treballant per avançar amb l'atenció centrada en la persona, que podem resumir en 5 grans accions:

- La visita, l'any 2012, a la Fundació Matia del País Basc, pionera en models d'atenció centrada en la persona, i que ens va fer decidir apostar per aquesta nova manera de treballar amb la gent gran.
- La participació en el projecte pilot liderat i coordinat per Teresa Martínez per a la seva implementació a l'estat.

- El desenvolupament del programa "Tu decideixes com vols envellir"

- El diagnòstic participatiu fet en els nostres centres entre l'octubre del 2012 i el gener de 2013.

- L'inici del Pla d'implementació a 4 dels nostres centres.

Paral·lelament, hem creat un Equip d'Innovació Estratègic que té com a funció principal participar en el disseny de les accions de millora d'aquells processos i documents que s'han de portar a terme a tots els centres. I Grups Promotors que lideren la implementació del model.

Al febrer del 2013, s'inicia el procés d'implementació i a finals d'aquest mateix any ja tenim els primers resultats de les accions iniciades, en base a 4 grans línies de treball:

- conèixer la història de vida personal dels usuaris,

- comptar amb el suport i col·laboració de les famílies en la presa de decisions,

- actualitzacions i revisions periòdiques dels Plans Individuals d'Atenció Integral de cada persona per anar-nos adaptant a la realitat canviant i dinàmica de cada usuari,

- nova metodologia de treball dels professionals.

Assemblees amb els usuaris per decidir què volen fer, l'elecció de l'hora de llevar-se o d'anar a dormir, les sortides del centre per anar a comprar o a passejar, l'eliminació dels uniformes dels professionals o la figura del professional de referència per a cada persona, són només alguns petits exemples de les més de 300 accions de millora que hem detectat i que ja han començat a reflectir-se en l'atenció a la gent gran que viu en els nostres centres.

Estanis Vayreda i Puigvert

Gerent Consorci d'Acció Social de Catalunya

EN AGRAÏMENT A LA NOSTRA GENT GRAN

Els nostres avis, la nostra gent gran, són el nostre referent. Som on som gràcies a ells. Sant Hilari és el poble que és perquè ells, al llarg de la seva vida, amb el seu esforç, el seu compromís i la seva constància, ens han deixat una vila en millors condicions del què es van trobar quan eren joves. Els devem moltíssim, i ara ens toca cuidar-los, estimar-los, acompanyar-los; agrair-los tot el que han fet per nosaltres.

L'Ajuntament és plenament conscient del valor que els nostres avis i àvies tenen per al poble. D'aquí que, malgrat la situació econòmica complicada que ens toca viure des de fa una colla d'anys, no hem escatimat esforços per millorar l'atenció que reben. Així, per exemple, en col·laboració amb el Consorci d'Acció Social de Catalunya, hem convertit la residència en el primer centre de Catalunya que aplica un programa pioner, que ofereix una atenció personalitzada a la gent gran. L'objectiu d'aquesta iniciativa passa per aconseguir que els usuaris de la residència es trobin com a casa: se'ls dissenya un full de ruta personalitzat, tenint en compte les preferències, necessitats i expectatives de cada usuari, i en funció d'això, es dissenyen activitats a mida i s'organitza, per exemple, l'alimentació de cada persona. En definitiva, del què es tracta és que els avis i àvies de la residència puguin decidir sobre el seu projecte de vida, mantenint en tot moment la seva identitat. La valoració que en fem dels primers mesos de funcionament d'aquest programa tan innovador és molt positiva, sens dubte.

En aquest context, no hem d'oblidar que des de fa uns mesos, també, la tercera fase de la residència és plenament operativa. Amb una inversió de 717.626,96€, finançats per la Generalitat, l'Ajuntament i la Diputació de Girona, el centre disposa de més capacitat –amb deu habitacions dobles i una d'individual–, un nou menjador, infermeria i magatzem. El projecte d'ampliació va començar a caminar a finals dels anys 90. Sí, ha estat un camí llarg però, afortunadament, hem arribat al destí que ens havíem proposat.

El Sant Joan passat, com ja es tradició des de fa molts anys, vam celebrar l'Homenatge a la Vella i vam poder comprovar, una vegada més, que tenim una gent gran plena de vida, compromesa amb la vila i la seva gent. L'homenatge va servir per agrair-los tot el que han fet i fan per al poble. Un agraïment que renovem a través d'aquestes línies: Gràcies, avis i àvies!

Núria Navarro i Pont

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



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

Juliol 2014

Direcció, coordinació i edició

Mariona Rustullet, Anna Tarafa

Redacció

Anna Tarafa – Àrea de Comunicació
Gemma Puig, Olga López, Imma Masó,
Raquel Vidal – 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.

JORNADES D'INNOVACIÓ SOCIAL



Les Jornades d'Innovació Social que organitzem s'estan convertint en una de les accions de referència de l'entitat. Són un punt de trobada per als responsables polítics i tècnics dels serveis socials del món local i compten amb el suport del Departament de Benestar Social i Família i de la Fundació "La Caixa".

A principis del 2014 n'hem celebrat dues. La 2a Jornada "10x10' Càpsules d'innovació social" el 28 de març i "L'atenció gerontològica centrada en la persona. Eines i estratègies d'implantació" el 16 de maig.

La 2a Jornada "10x10' Càpsules d'innovació social" va aplegar a l'auditori del CosmoCaixa Barcelona a responsables polítics i tècnics dels serveis socials i es consolida com un espai que permet compartir coneixements i projectes innovadors entre les administracions públiques (ajuntaments, consells comarcals, diputacions, ...) i les entitats del tercer sector.

A "L'atenció gerontològica centrada en la persona. Noves eines i estratègies d'implantació", hi van assistir unes 350 persones, la capacitat màxima permesa a l'auditori del CaixaForum Barcelona. Professionals de l'àmbit de la gent gran van participar a una de les primeres jornades que es fa a Catalunya per donar a conèixer eines i estratègies d'implantació del nou model d'atenció. Un model, pioner a Catalunya, que treballa perquè la gent gran pugui viure a un centre com si estigués a casa seva, fent-la sentir útil, còmoda i realitzada.

Hi va participar l'experta en gerontologia social i models d'atenció centrada en la persona, Teresa Martínez,

qui va presentar els dos últims documents que ha editat sobre "Avançar en ACP" i també es varen explicar dues aplicacions pràctiques del model: *El projecte "Et-xean Ondo" de la Fundació Matía del País Basc, per part de Mayte Sancho i, el nostre projecte "Tu Decideixes com vols envellir", per part de la coordinadora del projecte, l'Elisenda Serra.*

Dues setmanes abans de la mateixa les inscripcions ja estaven exhaurides i es va crear una llista d'espera de més de 100 persones. La gran expectació creada al voltant d'aquest esdeveniment, i l'allau d'inscripcions pensem que pot ser degut a la necessitat real d'avançar en aquest nou model d'atenció a les persones grans.



TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR

VESTIR SENSE UNIFORME. ELS PROFESSIONALS QUE M'ACOMPANYEN



A grans trets, una persona es vesteix d'uniforme per identificar-se amb un col·lectiu concret de persones que es vol diferenciar d'un altre. I més específicament, en els centres de gent gran, la principal utilitat dels uniformes és la de diferenciar els professionals que treballen al centre de les persones ateses i dels seus familiars i amics.

Si bé els uniformes faciliten la distinció dels professionals, diferents experiències constaten que en els centres de gent gran aquesta mateixa distinció tendeix a crear una distància psicològica entre les persones ateses i els professionals que pot dificultar en alguns casos, l'aproximació del professional cap a la persona.

Lluny de donar tranquil·litat i d'inspirar confiança, els uniformes a vegades, sobretot amb persones que pateixen malalties neurodegeneratives, confereixen una autoritat als professionals que dificulta la creació de lligams de confiança i els l'allunya de les persones que atenen.

Per exemple, les persones amb deteriorament cognitiu són més receptives als missatges no verbals que als verbals, i segons quins tipus de missatges poden convertir-se en obstacles per a la integració i adap-

tació del resident. A més, els uniformes ens allunyen d'un dels principals objectius del programa "Tu decideixes com vols envellir", com és el de treballar perquè la persona gran es trobi al centre, com a casa.

Així doncs, per aconseguir que el centre es converteixi en una extensió de la llar de cada una de les persones que hi viuen o hi assisteixen, i dels seus familiars o amics, la informació que ens dóna un uniforme ens deixa de ser útil.

Les persones amb deteriorament cognitiu són més receptives als missatges no verbals que als verbals, i els uniformes dificulten la creació de lligams de confiança amb les professionals.

Per això, una de les primeres accions que hem implementat amb l'arribada del programa "Tu Decideixes com vols envellir" als nostres centres, és la d'eliminar els uniformes dels professionals i que vesteixin sense diferenciar-se de la resta de persones que resideixen, assisteixen o visiten el centre.

Eliminem els uniformes per apropar als professionals a la gent i fer-los sentir com a casa. Per evitar la identificació del centre amb un espai que atén a persones que estan malaltes.

L'objectiu és el d'apropar als professionals a les persones ateses i evitar enviar missatges de que estan o assisteixen al centre perquè estan malalts. Volem que la persona gran s'allunyi de la imatge d'un professional d'un centre sociosanitari i que l'identifiqui com el company i/o companya que m'acompanya en diferents tasques del meu dia a dia, que m'ajuda quan ho necessito, que m'escolta, que m'estima, ...



UN RESULTAT REAL IMPACTANT:

Des de fa uns 4 anys la Maria acostuma a dutxar a la Lourdes* que pateix un Alzheimer molt avançat amb un deteriorament cognitiu que presenta pèrdua de la parla i de la capacitat motora.

Durant més de 3 anys aquestes dutxes han estat complicades i gens agradables. La Lourdes* no es deixa dutxar i la Maria té dificultats per realitzar-li la higiene.

El canvi d'actitud de la Lourdes* ens arriba sorprenentment el mateix dia en que la Maria substitueix l'uniforme de treball per la roba de carrer. A partir d'aquest dia i fins avui, la Lourdes* no només es deixa dutxar per la Maria sinó que en la mesura de les seves possibilitats, col·labora i participa de la higiene.



(*) Per raons de privacitat, hem modificat el nom real de l'usuària.

Però prendre la decisió de treure l'uniforme als professionals té, lògicament, els seus pros i els seus contres. El canvi, tant per als professionals, com sobretot per als usuaris i als seus familiars no és fàcil doncs en general, existeix una certa reticència a qualsevol canvi (independentment de la seva naturalesa).

No hi ha una recepta definitiva ni única per tothom, però els pros de l'eliminació de l'uniforme superen als seus contres a les poques setmanes de la seva implementació.

EL DIA A DIA AL CENTRE



Un dia de festa!

Per fugir de la rutina del dia a dia aprofitem qualsevol ocasió per a celebrar tot allò que ens és rellevant i, sens dubte, totes aquelles tradicions i festes populars que hem celebrat al llarg de la nostra vida. Qualsevol situació és bona per fer una festa i l'adaptem a les nostres possibilitats.

Una de les darreres que hem organitzat ha estat la Revetlla de Sant Joan. Com bé sabeu, es celebra arreu dels Països Catalans durant la nit del 23 al 24 de juny, una de les més curtes, o la més curta de l'any. Nosal·tres però, quan arriba el vespre ja estem cansats, per això vam començar la nostra particular revetlla, a les 10 del matí del dia 23.

Dies abans vam intentar recordar tot allò que havíem fet anys enrere. Què fèiem i com vivíem les revetlles de Sant Joan, una nit màgica per la majoria de nosaltres.

Recordem quan tiràvem bangales, cebes i petards més grans al carrer; quan anàvem per les cases a recollir llenya, fustes i mobles vells per fer una gran fogata al mig de la plaça o al final del carrer; quan posàvem un ninot a dalt de la foguera abans d'encendra-la a l'arribar la nit; el bon sopar que preparàvem amb coca de Sant Joan de postres i l'ampolla de "xampany"; les sardanes i el ball de la "verbena" a la plaça; la gresca, la xerinxola, les bromes, ...





I a partir dels nostres records, vam organitzar la revetlla d'enguany. Vam preparar una petita fogata que ens va servir més tard per coure la carn del dinar, amb l'ajuda d'en Bartomeu, en Florenci i d'en Lluís Serra de l'Ajuntament que també ens va portar les graelles, llenya i carbó.

Vam menjar xai, cansalada i botifarres a la brasa amb allioli i mongetes, coca de Sant Joan de postres i una mica de cava perquè tot ens passés més bé!

Tampoc hi podia faltar la música. Abans de dinar, i durant més d'una hora, un grup de voluntàries del casal de la gent gran de Sant Hilari van venir a cantar-nos havaneres i cançons de taverna. Es tractava només d'una cantada però ens ho passàvem tant bé que molts vam acabar fins i tot ballant.

Per Sant Joan a Sant Hilari es celebra la Festa Major petita i és tradició que l'Ajuntament entregui una pla-

ca commemorativa a totes les persones que durant l'any compleixen 90 anys. Enguany al centre hi ha en Josep Collell, la Maria Andreu, la Dolors Ribas, en Joan Bosch, l'Elisa Puig, l'Anna Donadeu i l'Agustí Moreno i després de dinar, van venir l'alcalde, la regidora de serveis socials i el president del Casal de la gent gran, i a cada un d'ells els hi van entregar la seva placa.

L'entrega de plaques va acabar cap a les 5 de la tarda i ja començaven a estar una mica cansats de tant d'enrenou. Així, de mica en mica, vam anar acabant i vam tornar al nostre espai per a relaxar-nos i fer les nostres coses. Alguns vam acompanyar als familiars que es varen quedar una estona més, fent tertúlia. D'altres vam aprofitar per jugar al dòmino o a cartes, pintar o simplement descansar.

Vam sopar d'hora i aviat vam anar cap al llit pensant amb tot allò que havíem fet i tots els bons moments que havíem passat i recordat.



ACTIVITATS I CELEBRACIONS

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

Activitats domèstiques, una activitat significativa

Amb la implantació del nou programa *Tu Decideixes com vols envellir*, des de la residència es procura i es dóna suport perquè totes les persones ateses puguin realitzar les seves pròpies activitats, aquelles que els hi són més *significatives*.

Cada persona és única i té diferents vivències, experiències i gustos, per tant les activitats *significatives* demandades són moltes i molt diverses i personalitzades.

El principal objectiu és que la persona pugui construir en una activitat que li agrada i li ve de gust fer, els seus propis significats i conceptes, basant-se en les seves experiències i els coneixements que ja té, per trobar a l'activitat una finalitat, una utilitat.

Totes les activitats, per petites que siguin, s'adapten a les capacitats de cadascú i tenen un valor terapèutic. Augmentar i/o mantenir l'autonomia, sentir-se útil, valorat, feliç,... Donem a conèixer la seva finalitat i així els usuaris, n'aprecien el seu sentit.

Perquè activitat significativa? Utilitzem el terme *significatiu* perquè el relacionem amb la funcionalitat de l'activitat. És a dir, els coneixements i hàbits adquirits al llarg dels anys es fan servir en diversos moments del dia a dia, intentant imitar el que acostumàvem a fer temps enrere a casa. I com no pot ser d'altra manera, una de les activitats *significatives* més destacades són les activitats domèstiques.

Amb les activitats domèstiques s'ofereix la possibilitat de que els usuaris participin en el dia a dia de la casa. Un exemple d'activitat domèstica és la participació a les tasques de la cuina on es pot participar en la preparació dels àpats. Això sí, complim amb els requisits sanitaris establerts per normativa i només manipulem aquells aliments que requereixen una cocció posterior.



Una altra activitat és fer de jardiniers. Ens agrada molt cuidar el nostre jardí, les flors i el petit hort que tenim. Normalment reguem les flors a diari, i en algunes ocasions ho hem fet inclús més d'una vegada!

També podem ajudar a parar i a desparar les taules a

l'hora dels àpats, a escombrar el menjador, a plegar tovalles i tovallons, ... I fins i tot ens podem rentar peces de roba a la pica del lavabo i després penjar-la a l'estenedor que tenim al balcó de la nostra habitació.

Això sí, si volem i ens ve de gust!



Els tres Reis-Tió

Fer cagar el tió i la visita dels reis mags són tradicions nadalenques molt arrelades a casa nostra i no podríem entendre el Nadal sense elles. Les dues tenen en comú una cosa, porten alegria i il·lusió a totes les llars i, per això no poden faltar a la nostra.

Quan s'apropa el Nadal, sempre pensem com vindran o com els representarem, i cada any intentem que sigui d'una forma diferent.

Enguany vam acordar que no volíem que fossin de paper, com havíem fet els anys anteriors, i després de pensar una estona se'ns va ocórrer la idea de fer-los com si fossin un tió. Sí, sí, com un tió! Per aquest fet, vàrem demanar tres soques, pintura i retalls de roba, doncs òbviament havien de fer un bon goig! Els hi vam pintar la cara, col·locar les barbes i les corones hi els vam guarnir amb retalls de roba ben majestuosa. Quin goig que feien els tres reis-tió!

El dia 6 vam rebre la visita dels Reis Mags de veritat i ens va fer molta il·lusió veure'ls entrar pel jardí! Se'ns van apropar i vam poder parlar amb ells. Realment, ses majestats van ser molt agradables amb nosaltres.

Els pardals i les caderneres de la residència



Des de fa més d'un any un grup de voluntàries del Casal dels Avis de "Can Blat" ve unes hores a la setmana a fer activitats d'acompanyament a les persones del centre que més ho necessiten.

Hi ha un grup d'usuaris a qui els agrada molt de cantar i en assemblea ens van proposar de fer una coral, sota la direcció d'aquest grup de voluntàries.



Durant les hores que passen amb nosaltres, cantem i ballem molt, i l'activitat té molt d'èxit. Tant que fins i tot ja hem posat nom a la Coral: "Els pardals i les caderneres de la residència". Per la festa de Nadal vàrem fer el nostre primer concert i des de llavors, "Els pardals i les caderneres de la residència" fem cada setmana la nostra particular actuació.

Carnestoltes

Com ens disfressarem? De què anirem aquest any? Això ens preguntàvem molts perquè cada any ens creem les nostres disfresses i el dia de carnestoltes ens les posem per celebrar la jornada tot ballant i cantant.

Després d'una assemblea per parlar sobre el carnestoltes, vam concloure que ens agradaria anar de papallona perquè és un insecte que el trobem curios i a la vegada molt màgic. Abans d'arribar a ser el que és ha hagut d'evolucionar i de ser un insecte poc atractiu, una eruga, es converteix en una preciosa papallona.

Nosaltres ens identifiquem en el procés de les papallones perquè tots hem evolucionat i canviat al llarg de la vida. I d'aquesta manera ens vam posar a crear disfresses de papallones per tothom. I si volies te la podies personalitzar i fer-te-la encara més teva!



Una rosa per Sant Jordi

La diada de Sant Jordi ens l'hem fet molt nostra i cada any creem una rosa per cada un de nosaltres. Si bé és cert que ens porta molta feina, un cop ens les regalem, la il·lusió que ens fa no ens la treu ningú!

A través de la nostra assemblea van sorgir un ventall de propostes i entre tots vàrem decidir com les fariem.

Vam estar un mes treballant amb retalls de cartolina,

tisores i amb molta paciència les roses brotaren una darrera l'altre!

El millor de tot però va ser el dia 23 d'abril. Havíem fet les roses però no sabíem si eren per nosaltres. Així doncs ens va fer molta il·lusió de trobar-les a l'hora de dinar al costat de cada un dels nostres plats.



Imaginem, creem i pensem

Amb cartolines i la nostra imaginació hem dissenyat uns jocs que ens agraden molt per treballar les capacitats cognitives, sobretot la nostra memòria. Els hem fet amb diferents nivells de dificultat i també bilingües.

Un dels jocs consta de diferents targetes amb parts d'una frase. Les desordenem i seguint una seqüència lògica les hem de col·locar damunt una plantilla.

També endevinem paraules que hem escrit en una targeta. A través d'explicacions i de pistes, sense dir la paraula escrita, els companys l'han d'endevinar. Ben bé com si fóssim detectius.

Gaudim molt participant d'aquets jocs que nosaltres mateixos hem creat i que ens ajuden a despertar la nostra intel·ligència i creativitat.



Ens presentem a un concurs de manualitats!

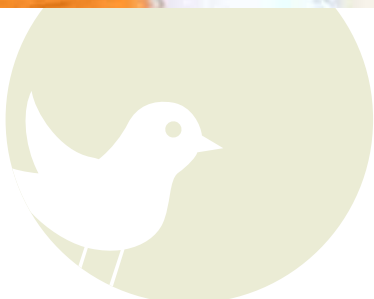


El 30 de maig una part de l'equip de professionals de la residència vam participar a les IV Jornades de Residències i Centres de dia de Gent Gran que es van celebrar a Salt (Girona) amb la finalitat d'aprendre i conèixer noves eines que ens permetin millorar l'atenció i la qualitat de vida de les persones grans. Durant la mateixa hi havia la possibilitat de participar en un concurs de manualitats relacionades amb jocs de la infància d'abans i, en assemblea vam decidir que ens hi apuntaríem.

Vam preparar jocs pensats i creats per nosaltres que ens van fer despertar la memòria i l'evocació, sobre els records que en teníem.



Recordar a què jugàvem quan erem petits a fi de trobar el què buscàvem va traslladar-nos mentalment molts anys enrere. Un cop recollides les propostes es van valorar quines es podien dissenyar i vet aquí que en va sortir una nina de drap, un parell de cotxes de carreta, un tractor i una capsa decorada com si fos antiga. Va ser una activitat que va tenir molta participació. Hi havia part de costura, part de pintura, part de memòria, part d'habilitat, part de disseny... i sens dubte, un cop feta va causar molt de furor! No vam guanyar el concurs però el premi ja el vam tenir només amb la participació!



ENTREVISTA A...

CARME MORAGAS

La Carme Moragas té 51 anys i fa 5 anys que treballa a la Residència de Sant Hilari com a gerocultora.



Carme, ens pots explicar una mica la teva trajectòria professional.

Treballo des dels 16 anys. Primer a la torneria de Sant Hilari fins que em vaig casar i després als vivers durant 18 anys.

Després d'això buscava feina i vaig venir a parar a la residència fent substitucions de bugaderia i neteja. Quan se'm va acabar el contracte vaig anar a Santa Coloma a fer un curs per poder treballar de gerocultora. El vaig fer i aquí estic.

Havent fet unes feines que no tenen res a veure amb la gent gran, quina va ser la teva impressió a la residència?

A la residència vaig veure coses i persones que jo no havia vist mai. No havia vist mai una persona amb Alzheimer, per exemple.

Explica'ns en què consisteix la teva feina.

Jo treballo sempre de tardes. Entro a les 2h i quan arribo ajudo a les persones a fer mol-

tes coses. Els acompanyo a anar al lavabo, al llit a fer la migdiada si ho volen, faig dutxes, reparteixo berenar i en dono a aquells que no ho poden fer sols, ... A vegades juguem al dòmino, a les cartes o simplement parlem. Quan arriba l'hora de sopar, els serveixo el menjar i els ajudo si ho necessiten, i finalment els acompanyo al llit.

Com et sents treballant amb persones amb molta dependència?

Costa més treballar amb ells físicament, però penso que són molt més agraïts. Quan t'acostes a ells sempre tenen petons i paraules maques per dir-te.

Les persones menys dependents també són agraïdes però és una situació diferent. M'agrada treballar amb les persones molt dependents.

Quines són les tasques que t'agraden més? i les que menys?

M'agrada portar-los a dormir. És una estona que pots parlar amb ells, fer alguna broma, ...

El que m'agrada menys, però no és perquè no m'agrada la tasca, és péixer. Em fa por anar massa ràpid o massa a poc a poc a l'hora de donar-los el menjar, o que s'en-nueguin.

Donat que fa 5 anys que treballes aquí has vist el canvi amb la implantació del programa Tu Decideixes com vols envellir i el treball amb el model centrat en la persona. Què creus que ha canviat?

Jo crec que els avis tenen més qualitat de vida i poden decidir més el que volen. Per exemple, l'hora que es lleven, tot i que no

us penseu que s'aixequin gaire més tard. També els hi oferim més varietat d'aliments, poden escollir entre varies alternatives, i fan activitats variades que els hi agraden i venen de gust fer.

Què t'ha impactat més del model?

Quan ens el van explicar el vaig veure molt lluny, però en poc temps ja el vam tenir aquí. No sabia dir què m'ha impactat més doncs tot és diferent. Potser el fet de que es visqui com en una casa.

El que m'agrada molt d'aquest model és la tranquil·litat que ara hi ha al menjador a l'hora dels àpats. Abans hi havia la televisió mentre menjaven. Ara si no hi ha cap persona que la miri es para. D'aquesta manera pots sentir les converses que tenen entre ells i observar-los més bé: uns cuiden dels altres, els altres tenen converses de menjar... Pots veure més les seves reaccions i és molt més agradable.



El que m'agrada de la residència, ja no del model en sí, és el tractament que es fa quan s'intueix que s'arriba al final de la vida: la pau, l'harmonia, els canvis posturals, la hidratació,... El fet d'evitar que la persona pugui entrar en dolor i patir. Per mi això és bàsic.

Amb el model hem introduït la figura del professional de referència i tu ets professional de referència

d'alguns dels nostres usuaris. Què ens pots explicar d'aquesta figura?

Sóc professional de referència de 2 persones, la Montserrat i la Margarita.

Amb la Montserrat en concret tinc molta comunicació i com que ella sap que sóc la seva referent m'explica moltes més coses que a la resta de companyes. També és més afectuosa amb mi, em fa abraçades, m'agafa de la mà, ... Amb ella la relació és molt directe. Amb la Margarita Busquets la relació no és tan propera amb ella i tinc més vincle amb la família. Parlo amb el seu fill de la seva història de vida, coses actuals, del que li agrada i el que no...

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

Més que anècdota, me'n recordo d'una persona en concret, de la Maria Pino, una senyora molt dolça. Tot i que jo llavors estava de pràctiques me'n recordo d'ella. La seva mort em va afectar molt i em vaig posar a plorar.

També me'n recordo molt de les cures del peu de la Carme Miquel. Jo encara no havia vist mai nafres i acompanyava a la infermera a fer aquesta cura.

Per acabar et diré unes paraules i m'has de contestar el primer que et vingui al cap:

VELLESA: tendresa

MORT: negre

FLOR: orquídia

TENDRESA: dolçor

RIALLA: alegria

CUIDAR: estimar

DOLÇ: pastís de coco

FAMÍLIA: unida

EQUIP: companyerisme

GEST: afecte

PARAULA: afecte

LLIBRE: "Los buscadores de conchas"

Moltes gràcies Carme pel temps que ens has dedicat.

EL RACÓ DE... JOAN MASNOU

En Joan Masnou complirà el proper 29 d'agost 92 anys i fa 7 anys que viu a la residència. En Joan presenta un deteriorament cognitiu força avançat i en aquest número les seves filles, la Montse i la Rita, ens ajudaran a conèixer-lo una mica millor.



Montse, Rita, ens podeu explicar a grans trets la història de vida del vostre pare?

El pare és el gran de 4 germans. Era molt serio, però molt bona persona. No ens havia de castigar mai perquè només amb la cara que et feia ja en tenies prou. Era una persona molt callada, li agradava molt llegir el diari i escoltar la ràdio. Creiem que parla més ara que abans. Li agradava molt ballar i quan ballava amb les noies es posava un mocador a la mà per no embrutar-los el vestit. Era molt polit.

Sempre havia tingut unes ones molt maques al cabell i tot plegat un dia se'l va rapar i sempre més va anar així.

Havia fet de paleta i de cambrer. Feia el jornal de paleta i quan acabava anava a treballar de cambrer. Quan es va jubilar es va dedicar a cuidar el seu hort. Tenia un gos, el "negritu" que l'acompanyava sempre. Li agradava molt anar a caminar i junts feien grans trajectes. Ha cuidat molt des de sempre el seu entorn, la seva dona, les filles i les seves nétes.

Ha estat un molt bon marit, pare i avi!

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

Montse: Va ser fatal! Per més que deien que aquí s'hi estava molt bé et fa la sensació que els abandones.

Rita: Va començar en el centre de dia i estava molt en-

fadat. Va dir paraules grosses als que el van venir a buscar el primer de dia.

Montse: La sort va ser que de seguida li varem buscar feines a fer i això el va fer sentir útil. Sempre ha estat una persona molt col·laboradora.

Com a família heu viscut a les dues unitats de la residència, com va ser per vosaltres viure el canvi d'unitat?

Montse: Va ser un altre cop molt fort.

Rita: Jo tinc la sort que la Raquel, la meua filla i psicòloga, em va anar preparant.

Montse: Finalment va anar bé, ara ho trobo normal, però quan va entrar em va caure el món a sobre.

Rita: Potser es fa dur perquè veure les persones amb demència et feia pensar que el papa acabaria així, no ho sé...

Ara a la unitat de dependències avançades veiem que no està tan esverat, està més tranquil, el veiem més positiu,...



Com és la relació amb la resta de famílies de la unitat de dependències avançades?

Montse: Amb la resta de famílies s'ha creat un vincle. Al matí som pocs, però ens hem fet amics amb els familiars.

Rita: Jo sempre vinc a la tarda i hi ha més familiars: les filles de la Rosita, la germana d'en Valentí, la germana d'en Lluís Roura, els fills de la Conxita Torras, la neboda de l'Assumpció... Entre tots ens fem companyia.

Donat que fa uns anys que esteu amb nosaltres heu vist el canvi en el model de treballar. Quins canvis heu observat i com els valoreu?

Rita: A mi m'agrada que puguem triar què els donem per berenar, em sembla molt bé perquè això és el que faries a casa, triar-ho.

Montse: També és important que a l'hora de dinar puguin triar entre més varietat de plats.

Rita: I també que ets tu com a familiar qui pots servir i donar-li el menjar.



Creieu que podeu participar activament en les activitats del vostre pare? Creieu que us deixen opinar? Us sentiu acompanyades?

Rita: Sí que podem participar. Quan fan el PIAI et deixen opinar i fer aquest canvi d'impressions està molt bé. Per exemple vam poder explicar costums del papa, que li agrada escoltar música, dormir del cantó esquerre,...

Rita: Ens sentim acompanyades. Sempre se'ns escolta. Quan veig alguna cosa m'adreço a alguna cuidadora o a la infermera i parlem de tu a tu. Sempre m'he sentit escoltada.



Montse: Per exemple amb la roba, quan el pare ha tingut alguna peça de roba que no es seva ho comento i sempre m'escolten i intentem arreglar-ho.

Què opineu sobre la figura del personal de referència?

Rita: Jo crec que és útil, si tens dubtes o problemes saps a qui adreçar-te.

Montse: Crec que funciona. Jo si algun dia no vinc les aviso i així el dia que vinc elles m'expliquen com va anar aquell dia en concret.

Recordeu alguna anècdota?

Rita: Jo recordo que el pare cuidava molt una àvia que hi havia hagut a la residència, li vigilava els colors, els dibuixos,... Un dia fins i tot ens els vam emportar a tots dos a fer el cafè. També recordo les excursions que fèieu i que marxava de la residència amb el barret i el mocador.

Montse: Més que anècdotes jo recordo el dia a dia, que li porto de tant en tant un panet a la Lola, la Rosa que m'espera cada dia, que a la Mercè li vaig comprar un pinta ungles,...

Per acabar l'entrevista jo us diré l'inici d'una frase i vull que vosaltres me l'acabeu amb el primer que us vingui al cap.

Durant aquest procés he après...

Montse: A valorar més la vida. Aprofito més el temps. Cal aprofitar les estones que estem bons, el dolent ja vindrà.

Rita: A conèixer nous processos i adaptar-me a noves situacions. He après a comunicar-me de manera diferent amb el meu pare i a valorar petits detalls, que alhora són molt grans.

Montse, Rita, moltes gràcies a totes dues per la vostra col·laboració!

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

A càrrec de Meritxell Coromina, fisioterapeuta del centre de Sant Vicenç de Torelló.

En aquesta edició us proposo una sèrie d'exercicis per poder fer en companyia, així al mateix temps passarem una bona estona. Són exercicis, de caràcter preventiu i de manteniment alhora que impliquen la col·laboració d'una altra persona. Estan explicats per fer en parelles tot i que es poden fer individualment, si es vol.

Reforcem les cames

1- Col·locats l'un davant de l'altre es tracta de posar-nos de puntetes primer i després baixar doblegant genolls mentre el company/a ens aguanta per tal de controlar l'equilibri. Repetirem l'exercici unes 5 vegades cadascú, i aconsellem fer-ho de forma alterna, ara l'un i ara l'altra, així no ens carregarem tant.



2- Ens agafarem de costat pels braços i aixecarem cap al costat la cama que ens queda a fora. Després de fer-ne unes 10 repeticions ens girarem de costat i treballarem l'altra cama.



Millorem la mobilitat de braços

Col·locats un d'esquena a l'altre i els braços en creu, una ma anirà a tocar l'altra. Després canviarem de costat. Podem repetir l'exercici unes 10 vegades.



Reforcem els braços

Ens situarem davant per davant i ens agafarem de les mans, deixarem els colzes una mica doblegats i farem força contra l'altre. Aguantarem empenyent uns 5 segons i deixarem de fer força. Tornarem a repetir l'exercici unes 5 vegades.



Pugem i baixem junts.

Per acabar i pels més atrevits ens col·locarem d'esquena i baixarem doblegant els genolls al mateix temps. Hem de tenir bon equilibri i anar ben coordinats intentant que les esquenes no es desenganxin. Tampoc cal baixar gaire. Es pot repetir unes 3 vegades per començar, i un cop hi agafem l'aire el podem fer més vegades.



MOLT IMPORTANT: Al fer els exercicis hem d'evitar sentir-nos fatigats. Hem de procurar descansar entremig i si ens sentim molt cansats, simplement parem.

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.

Col·loca aquest llistat de productes al seu lloc, segons el seu preu:

Una barra de pa **0,60€**

Un televisor **150€**

1/2 kilo de farina **0,60€**

Un ordinador **325€**

Uns pantalons **49€**

Una rentadora **350€**

Un croissant **0,90€**

Un raspall **3,10€**

Un jersei **45€**

Unes sabatilles **38€**

Una samarreta **25€**

Una revista **1,50€**

Una goma **0,15€**

Una nevera **420€**

Un ram de flors **8€**

Productes que valen
menys d'1 €

Productes que valen
entre 1 i 10 €

Productes que valen
entre 11 i 50 €

Productes que valen
més de 51 €

Troba en aquesta sopa de lletres el nom d'aquests 7 instruments musicals:



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

Resol les següents operacions:

$14 + 15 =$

$16 + 76 =$

$23 + 84 =$

$43 + 56 =$

$34 + 19 =$

$72 + 24 =$

$3 \times 12 =$

$8 \times 8 =$

$15 \times 4 =$

$3 \times 11 =$

$21 \times 10 =$

$16 \times 2 =$

$154 + 25 =$

$217 + 9 =$

$176 + 27 =$

$323 + 42 =$

$403 + 68 =$

$534 + 90 =$

$43 \times 2 =$

$67 \times 2 =$

$82 \times 3 =$

$55 \times 3 =$

$39 \times 4 =$

$76 \times 5 =$

$24 - 15 =$

$36 - 22 =$

$68 - 12 =$

$87 - 84 =$

$95 - 51 =$

$77 - 18 =$

$64 : 2 =$

$24 : 3 =$

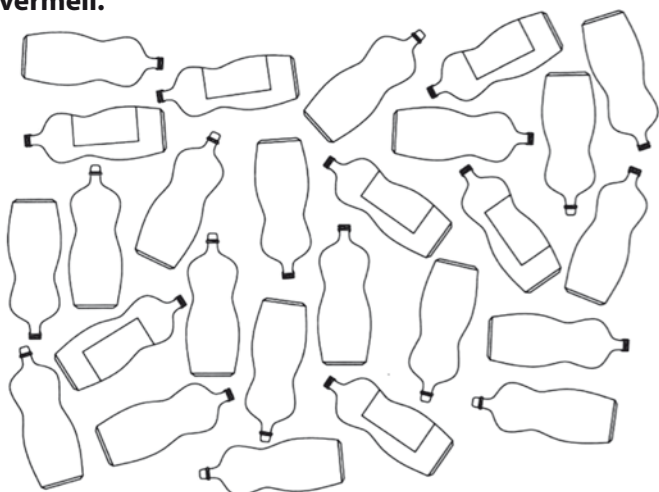
$88 : 2 =$

$150 : 6 =$

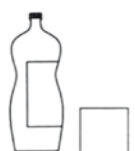
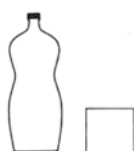
$130 : 5 =$

$210 : 5 =$

Pinta les ampolles amb tap de color verd, les sense tap de color blau i les que porten etiqueta de color vermell.



Quantes n'hi ha de cada?



SABIES QUE...?

EL NOU MODEL D'ATENCIÓ CENTRADA EN LA PERSONA PIVOTA EN LES IDEES SEGÜENTS:

Cap persona és igual a l'altra i per tant l'atenció individualitzada ha de ser el valor central dels serveis de suport a les persones.

La persona és el centre del procés de planificació. Es parteix dels seus drets, capacitats, preferències i eleccions.

La planificació centrada en la persona, manté la interdependència del subjecte amb la seva xarxa social més propera. La família i els amics són essencials en el desenvolupament del projecte vital de la persona.

La planificació centrada en la persona s'entén com un procés continuat on l'escolta i l'aprenentatge modifiquen les accions. Es tracta doncs d'un procés flexible i obert al canvi, disposat a adaptar-se a les diferents necessitats, desitjos i aspiracions de les persones en les seves diferents etapes i circumstàncies de la vida.



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



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



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