

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... **LOURDES GARCÍA**

16

El racó de... **CONXITA TORRAS**

18

Activa't! Treball de cos i de ment

NEIX EL CERTIFICAT DE QUALITAT "TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR"

Creat conjuntament amb l'empresa certificadora TÜV Rheinland Group, és el primer certificat a Catalunya i a l'Estat Espanyol que valida la qualitat de la implantació en els centres de gent gran d'un programa basat en l'atenció centrada en la persona, el programa "Tu Decideixes com vols envellir".

Els centres de serveis de Santa Maria d'Oló i Camalleria, així com el centre de dia Les Bernardes de Salt i la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm, són els primers centres, tots gestionats per SUMAR, que reben aquesta nova certificació.

Fa poc més de dos anys que vam ser pioners amb la creació d'una metodologia de treball que permetés implementar amb èxit el model d'atenció centrada en la persona en els centres de gent gran i ara, ho tornem

a ser amb la creació d'aquesta certificació de qualitat conjuntament amb la reconeguda em-

presa de certificació d'origen alemany, TÜV Rheinland Group.

El procés de certificació identifica i avalua diferents processos de l'organització (estratègics, clau i de recolzament). S'analitzen 303 estàndards de treball i, per aconseguir la certificació, que pot ser de 3 nivells, or, plata i bronze, s'han de validar un mínim d'entre 200 - 250 estàndards de treball, nombre que depèn de la major o menor importància de l'estàndard dins el procés d'implementació del programa.

El naixement d'aquesta certificació del programa "Tu Decideixes com vols envellir" no només pretén documentar la qualitat de la implantació d'aquest innovador programa d'atenció a les persones grans en situació de dependència, sinó que pretén ser un model de referència per a la millora del benestar i de la qualitat de vida de les persones grans que s'atenen als centres de gent gran de tot Catalunya.

Estanis Vayreda i Puigvert - Gerent
Consorti d'Acció Social de Catalunya



Consorti d'Acció Social de Catalunya
SUMAR, Empresa d'Acció Social, S.L.
Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt
www.consorciasc.cat

Maig 2015

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 Consorti d'Acció
Social de Catalunya

Disseny Gràfic
Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat
Semestral

Aquesta publicació del Consorti 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.

ATENCIÓ DE QUALITAT CERTIFICADA

Que la gent gran que viu o passa el dia a la Residència de Sant Hilari se sentin com a casa és l'objectiu de la nova certificació que hem obtingut recentment. Es tracta del certificat de qualitat TÜV per al programa "Tu decideixes com vols envellir", una metodologia innovadora i pionera que implanta una nova manera d'entendre i atendre a les persones grans que han perdut un cert grau d'autonomia.

En aquest programa és primordial que l'usuari de la residència o centre diürn pugui prendre decisions pròpies, independentment que presenti o no un deteriorament cognitiu. I que la darrera etapa de la vida, pugui ser igual d'autònoma que abans d'entrar al centre.

D'altra banda, i en la línia de millorar l'atenció als usuaris, l'Ajuntament ha comprat una furgoneta adaptada que trasllada als avis que assisteixen al centre de dia a casa. Aquest mitjà de transport també fa possible que els residents puguin desenvolupar activitats a l'exterior; per exemple, poden anar en petits grups i acompanyats d'una vetlladora a comprar, a asseure's una estona en alguna plaça i visitar exposicions al Museu Guillerries. En definitiva, més autonomia i millor qualitat de vida per als nostres avis, que són un dels pilars de la nostra comunitat.

Albert Santaugini i Homs - Alcalde
Ajuntament de Sant Hilari Sacalm

LA POLÍTICA DE RECURSOS HUMANS DE SUMAR I LA GESTIÓ PER COMPETÈNCIES



A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de Recursos Humans

Els recursos humans d'una organització són la clau per a garantir el seu bon funcionament i la millora de la qualitat dels serveis que ofereix. Quan els treballadors estan compromesos amb la organització i les tasques que desenvolupen, el seu grau de responsabilitat i motivació s'incrementa, i es produeix una millora en la gestió de la feina desenvolupada.

SUMAR, conscient d'aquest fet, basa la política de recursos humans en la gestió per competències. Una gestió que prioritza per a cada situació, aquelles competències personals, - coneixements, motivacions, actituds, trets de personalitat i habilitats -, que es consideren més prioritàries amb l'objectiu d'aconseguir una millora permanent de les tasques desenvolupades i del nivell competencial de l'organització.

La gestió per competències parteix de la identificació i el desenvolupament d'aquelles competències professionals fonamentals per al desenvolupament d'un lloc de treball i proporciona un enfocament més centrat en les persones que en els llocs de treball.

A SUMAR ens nodrim del treball de totes les persones i els resultats obtinguts són fruit dels que hi participen.

El resultat final de totes les tasques desenvolupades és la suma de les aportacions individuals de cadascú, recollides, analitzades i elaborades de manera conjunta.

Analitzem i valorem el saber, saber fer, saber estar, voler fer i poder fer de cada professional.

A SUMAR Impulsem:

- **La responsabilitat compartida.** Cada persona té una responsabilitat personal en el treball en equip, independentment de que la seva tasca sigui com a responsable, col·laborador o subordinat.
- **El compromís amb el benestar i la felicitat de les persones.**
- **Respecte, confiança, transparència i honestedat** entre els companys/es i els equips directius.
- **Una comunicació oberta destinada a compartir les aptituds de cadascú i a estimular la creativitat.**
- **Accions formatives relacionades amb tècniques específiques d'intervenció en el camp social i d'adquisició i desenvolupament de competències.**

La formació forma part de la nostra cultura d'empresa i es promouen accions que permetin millorar els coneixements i les competències de cadascú.

LES NOSTRES COMPETÈNCIES

Genèriques (per a tota la plantilla)

Compromís
Treball en equip
Gestió de la diversitat
Qualitat d'atenció
Orientació a resultats

Específiques (en funció de cada lloc de treball)

Autonomia
Resistència a l'adversitat
Comunicació
Proactivitat
Pensament analític i conceptual
Creativitat

Competències directives per als llocs de treball que impliquen gestió de persones (planificació i organització, lideratge, desenvolupament de persones, coordinació).

EL PROFESSIONAL DE REFERÈNCIA



Una mateixa persona és atesa per diferents professionals durant la seva estada al centre i és molt important, per assegurar que tothom tingui l'atenció que necessita, que es respecti tot allò que agrada i és important de cada persona. D'aquesta manera, podem fer sentir millor i podem millorar el seu benestar.

Per poder maximitzar l'atenció personalitzada de les persones que atenem en els nostres centres, s'ha creat la figura del professional de referència. Una figura clau, que incorpora el programa "Tu Decideixes com vols envellir", que té la tasca d'acompanyar, dia rere dia, a unes persones determinades.

El professional de referència permet saber més coses de les persones ateses, reforçar el vincle emocional i establir una relació assistencial basada en la confiança.



El professional de referència és un professional d'atenció directa que té un ampli coneixement de tot allò que fan, poden fer i agrada, a tres, quatre o cinc persones ateses al centre. També és la persona que té de referència la família, a més de la directora del centre, per preguntar o facilitar informacions concretes del seu familiar.

El professional de referència facilita un suport personalitzat i un acompanyament continuat a les persones





que té "al seu càrrec". Això però no significa que s'ocupi només d'aquestes persones. Simplement, pren una responsabilitat especial vers elles. I és el seu principal referent.

La relació professional de referència/persona atesa és des de l'empatia. El/la professional ha de ser capaç de comprendre els sentiments de la persona gran a cada situació, conèixer el seu projecte de vida, i buscar sempre el seu benestar.



PRINCIPALS COMPETÈNCIES D'UN PROFESSIONAL DE REFERÈNCIA VERS LES PERSONES GRANS QUE TEU AL SEU CÀRREC:

Millorar la comunicació i la relació de confiança.

Conèixer més a fons a la persona atesa.

Cercar recursos que puguin generar més capacitat i benestar a la persona atesa.

Donar suport al pla d'atenció i vida personal.

Coordinar i fer un seguiment de la continuïtat i coherència de les intervencions a la persona.

Poder estar més a prop de les persones, conèixer-les més bé, compartir més el seu dia a dia permet desenvolupar una atenció més centrada amb cada persona atesa.

Una bona sintonia és fonamental per aconseguir una bona relació assistencial per això l'elecció del professional de referència és mútua. Les persones no som totes iguals, ni tenim les mateixes habilitats ni ens relacionem de la mateixa manera. En aquest sentit, busquem "la química" de l'empatia en aquestes relacions perquè tant el/la professional de referència com la persona atesa es sentin a gust en la seva relació.

EL DIA A DIA AL CENTRE



Fem assemblees per decidir entre tots i totes què volem al centre!



Què ens ve de gust menjar per les festes de Nadal? Com ens agradaria celebrar el fi d'any? Quins centres de taula ens agradaria tenir? Podem fer alguna activitat nova?

Aquestes i moltes altres preguntes més són les que es plantegen en les nostres assemblees.

És una activitat que tenim programada i la realitzem, com a mínim, un cop al mes. En alguna ocasió fins i tot dues vegades, si així algú ho ha demanat i ha sortit algun tema urgent a tractar.

L'objectiu fonamental d'aquestes assemblees és el de buscar i oferir l'oportunitat d'escollir i de decidir diferents qüestions de la vida quotidiana. Junts busquem acords i ens organitzem per portar a terme les propostes que sorgeixen.

Durant les assemblees ens ajustem al ritme de cada persona perquè tothom hi pugui dir la seva. Des de l'equip de professionals del centre es busca facilitar la participació dels avis i àvies per tal

de que quedin reflectits tots els gustos i preferències. Consensem i estudiem en quins moments i activitats podem estimular i portar a terme tot allò que es decideix.





En tot moment es recolzen les opinions i les decisions de les persones grans, les seves necessitats i desitjos. Totes elles opinen, decideixen i participen en funció de les seves capacitats.

Utilitzem diferents estratègies per facilitar la comunicació de tothom. Escollim entre varies propostes, preguntem, observem i busquem a cada persona com pot decidir. Oferim oportunitats perquè les persones coneguin altres opcions, ampliïn o modifiquin les seves preferències o escullin nous gustos.

És un espai d'intercanvi molt bonic i molt efectiu. Els resultats de les activitats i accions que es decideixen en assemblea son molt més positius, en el sentit que les persones fan allò que volen fer i els agrada i l'activitat o acció els és molt més satisfactòria.



ACTIVITATS I CELEBRACIONS

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



Celebrem el dia de Nadal com a casa

Què farem el dia de Nadal? Què menjarem? Farem cagar el tió? Com passarem aquest dia al centre?

Totes aquestes qüestions les vam decidir dies abans, tots plegats, reunits en assemblea.

El matí del dia 24 ja vam començar amb els primers actes. Primer de tot, vam assistir a la nostra particular Missa del Gall al centre, on els membres de la coral i les voluntàries de la residència hi van participar activament cantant cançons nadalenques. I després, tots junts, avis, àvies, familiars i treballadors vam fer cagar el tió!

Però el dia no va acabar aquí! També vam organitzar els menjadors, o millor dit, vam canviar-ho tot de lloc per poder dinar tots junts, acompanyats de l'alcalde i la re-

gidora Núria Navarro, en una gran taula on vam posar al mig els centres que havíem preparat dies abans.

L'endemà, el dia de Nadal, algunes persones vam marxar a passar el Nadal amb la família i els que ens vam quedar al centre vam gaudir d'un bon àpat, acompanyats de les treballadores i d'algun familiar! Vam menjar el que havíem escollit nosaltres en assemblea, la tradicional sopa de galets, una bona escudella i carn d'olla nadalenca! I com no, tampoc van faltar a la taula uns quants torrons de postres, que ens van fer acabar aquesta diada d'una manera ben dolça! El més important però va ser que durant les festes vam gaudir d'una gran taula, com a casa!



Cada últim divendres de mes, ballem !



Molts de nosaltres som molt balladors i la música ens encanta. Per això, quan a principis d'any, en una assemblea, es va proposar d'organitzar un ball el darrer divendres de cada mes, no ens ho vam pensar ni un moment. La idea, a proposta de la fisioterapeuta i l'animadora, ens va agradar molt, i des de llavors, cada últim divendres de més, ballem!

Ballem, cantem, movem el cos i per tant també fem una mica de gimnàs. I després de ballar, cantar i riure una estona, acabem amb un bon berenar. Com més som més bé ens ho passem.

Passem una molt bona estona amb una activitat lúdica que també ens aporta exercici físic. El ball constitueix una activitat física i lúdica que afegeix a l'activitat física pròpiament dita la combinació d'emocions, la interacció social, l'estimulació sensorial, la coordinació motora i la música, creant així un ambient estimulant per a tots els participants. D'aquesta manera doncs s'aconsegueix un treball molt global a nivell físic a través del divertiment.

Les persones que hi participem cada cop demanem més cançons

concretes. Cançons que ballàvem quan érem joves i ens expliquen i recorden històries de la nostra joventut i dels balls on participàvem: *"Els diumenges a la tarda amb les amigues anàvem al "Tívoli" a ballar. Ballàvem amb els nois que ens venien a buscar. A mi m'agradava molt el vals",* comenta la Núria.

"Jo ballava amb la noia que més m'agradava", diu en Joan i l'Elisenda recorda quan *"els diumenges a la tarda anava amb les amigues al cine i després a ballar. Venien nois de Girona, de Cassà i els nois del poble, de Llagostera. Ai ! com m'agradava i en tenia de balladors! el que no m'agradava ballar era el tango, no el sabia ballar. Ara les comes no em segueixen però m'agrada veure com els altres ballen i sentir la música."*

L'Agustí ens diu que *"jo, de jove, nedar i ballar era el que m'agradava. Ho ballava tot ! Tot i que em vaig casar amb una dona que això de ballar no li agradava gaire."*

I en Baldiri *"ballava tant com podia. Totes les noies eren molt especials. A l'hivern al Tívoli i quan feia bon temps a la piscina d'en Villaret. Allà és on vaig conèixer l'Annita i les primeres paraules que em va dir van ser -no em facis voltar que se'm*



veuran les cuixes!-. I ara, si no fossin les comes, ...!"

Ballar és una activitat que no ens deixa de sorprendre. Persones que normalment no caminen s'aixequen per ballar i disfruten de la música! La música té un efecte sobre les persones que no ens deixa de sorprendre mes a mes, cada cop que realitzem aquesta activitat!

Ens convertim en mestres artesans del ferro forjat!

A l'inici de l'activitat cap de nosaltres estava segur del que podíem aconseguir amb el que ens estava proposant l'Imma. No ho vàiem gaire clar! Per això ens hem sorprès i hem estat molt contents quan hem vist el resultat final!

Segurament tots hem tingut, tenim o hem vist en alguna casa alguna peça de ferro forjat. Una barana d'escala, unes reixes per les finestres, un portal,... El que no sabíem es que podíem simular diferents peces de ferro forjat amb cartolines negres i rotlles de paper higiènic pintats també de negre!

Vam començar l'activitat retallant a tires els rotlles de paper higiènic i després de donar-los forma, els vam enganxar sobre un fons de cartolina blanca. Primer vam compondre un quadre i com que ens va agradar molt, vam continuar retallant i enganxant fins a aconseguir els magnífics panells que hem pogut penjar a les portes del menjador. I tothom qui ve al centre s'atura a contemplar-los!



El Dijous Llarder i la Festa de Carnestoltes d'enguany



Tradicionalment el dijous gras o dijous llarder és el primer dia del Carnestoltes. Per tant, vam començar el Dijous Llarder polint els últims detalls de les disfresses de carnestoltes i deixar-les a punt per la festa que teníem prevista per l'endemà.

Cap al final del matí, una vegada acabades les disfresses, ens van portar una barbacoa i a fora al jardí en Florenci i en Bartomeu van donar un cop de mà amb els preparatius del dinar. D'aquesta manera vam seguir la tradició d'aquest dia, menjant carn a la brasa amb all i oli, tal i com ho fèiem a casa ! En Lluís i en Joan van ser els cuiners del dinar que vam compartir tots plegats, i a on no hi va faltar la famosa coca de llardons!



L'endemà, el divendres 13, havíem previst la celebració del Carnestoltes. Prèviament, en una assemblea, vam decidir com el volíem celebrar i després d'una gran tertúlia, de què ens volíem disfressar. Això sí, respectant també a totes aquelles persones que no volen disfressar-se.

Van sortir moltes propostes de disfresses: cuiners, hippies, indis, pallassos, monges, ... Tantes que l'únic remei que ens va quedar va ser treballar de va-

lent per poder elaborar la gran varietat de disfresses que havien sortit!

Durant unes setmanes tothom es va elaborar la seva disfressa. I així va arribar el dia de Carnestoltes amb un gran ball per la tarda, bona música, moltes disfresses i molts complements. Avis, àvies i treballadores del centre vam ballar amb molt de ritme! I per no perdre les forces vam fer una pausa durant el ball per menjar xocolata desfeta!



Les Mares es desmadren i els Armats de Sant Hilari

Durant el mes de març i abril hem tingut les visites especials de "Les Mares es desmadren" i els Armats de Sant Hilari que ens han fet molta il·lusió.

"Les Mares es desmadren" és un grup de mares del col·legi Sant Josep que des de fa més de 15 anys, organitzen un espectacle musical que es representa dins dels actes de la setmana esportivo-cultural de l'escola, pels vols de Sant Josep. Al principi era només un espectacle per els nens, però degut a que als marits i familiars els feia gràcia veure-ho es va decidir fer una funció oberta al públic.

Els primers anys ens desplaçàvem al teatre per poder-les veure, però ja fa 6 anys que venen a fer la representació al centre i així tots podem gaudir de l'espectacle.

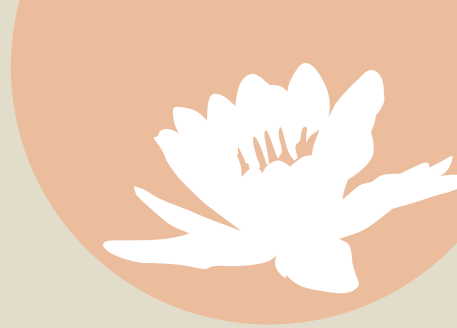
Els Armats de Sant Hilari ens van visitar dies després. Ells acompanyen a la representació del Via Crucis Vivent que es celebra cada any al municipi el dia del Divendres Sant, una Festa declarada Tradicional d'Interès Nacional.

A través del ritme dels tambors que anava marcant el pas dels armats, van recórrer tota la residència i ens van fer recordar bonics moments viscuts de la nostra vida.



ENTREVISTA A...

LOURDES GARCÍA



La Lourdes García s'acaba de jubilar després de 10 anys treballant com a gerocultora a la residència. 10 anys que ens comenta que li han estat molt satisfactoris.

Lourdes, ens expliques una mica la teva trajectòria professional?

Vaig començar a treballar l'any 1966 a la confecció. Després vaig anar a treballar a El Corte Inglés de venedora a la secció de punt i la veritat és que m'agradava. Vaig plegar quan em vaig casar i durant 12 anys em vaig dedicar a fer de mare dels meus tres fills. Quan van ser una mica més grandets vaig tornar a treballar a una empresa de confecció. Després, amb el meu marit vam decidir venir a viure a Sant Hilari. Vaig treballar en una fàbrica però vaig plegar perquè no m'agradava gaire. Aleshores em surt la possibilitat de fer un curs de cuidadora a través de l'INEM, i vinc a fer les pràctiques a la residència on hi passo els darrers 10 anys fins que em jubilo.

Per tant, que hagis treballat amb persones grans és tota una casualitat?

I tant! Jo vaig fer el curs pensant que era una formació que m'aportaria nous coneixements i que si no anava bé, provaria una altra cosa.

Després d'arribar a aquest món per casualitat, quina va ser la teva impressió del treball en una residència?

La veritat és que no em va fer res però al principi em costava molt d'entendre les persones amb demència. Com que d'aspecte els veia bé em costava entendre que no poguessin mantenir una conversa coherent. És el que em va costar més.

En els meus inicis les companyes em van ajudar molt, sobretot la Pili i la Maria. Jo pensava que em costaria,

però no va ser així i la feina la feia de gust. Em sentia útil perquè podia ajudar a les persones grans.

Has treballat en torn de tarda i en torn de nit. Explica'ns el torn de nit, desconegut per la majoria de famílies.

Al treballar a la nit he sentit que tenia més responsabilitat. Suposo que és perquè a la nit treballem només dues cuidadores i en el cas de que una persona estigui malalta s'ha de saber actuar. Per exemple, localitzar a la infermera que en aquells moments no és a la residència.

Durant la nit, atenem les diferents necessitats que sorgeixen. Sobretot acompanyar al servei i vetllar per la seva higiene i comoditat. No totes les persones tenen la capacitat per demanar ajuda i és importantíssim anar-los observant.

Una altre de les funcions de la nit és endreçar els espais comuns de la casa, magatzems, menjadors, banys,... Netejar les ajudes tècniques i deixar els menjadors a punt per poder esmorzar.

A vegades durant la nit apareixen pors personals. En aquests casos, acompanyem a la persona i passem amb ella una estona, conversant, per ajudar-la a tornar a dormir.

Quines són les activitats que t'agradava més realitzar? i les que menys?

No m'agradava dutxar a una persona amb malaltia cognitiva, que no li agrada el bany. Normalment es posen molt tenses, s'alteren i és difícil portar a terme la dutxa

com t'agradaria fer-ho, amb tranquil·litat i fent que la persona gaudeixi del moment.

I una de les que més, tallar i pintar les ungles de les senyores. Normalment aprofiten per explicar-te moltes històries. El que m'agradava més, al cap i a la fi, era poder passar una estona amb ells per parlar.

En la teva feina específica què va canviar el fet de començar a treballar amb el model d'atenció centrada en la persona?

Entendre que no totes les persones són iguals dins d'una residència i que poden escollir. En algun moment inclús, m'he atabalat. Per exemple al migdia, quan et demanen tallats, cafès, diferents infusions o varietat de llets,...



la meva companya va anar-hi. Jo, principiant, em vaig quedar amb ell. Me'l vaig mirar i li vaig explicar que em sabia greu, però que l'havia de desvestir jo sola. Va canviar de cara, em va amanyagar el braç i entre els dos ho vam fer. Em va entendre.

I en tinc una del meu últim dia de feina. Un senyor amb demència necessitava una dutxa i l'aigua no li agradava gens. Quan vam entrar a la dutxa li vaig dir que em jubilava que era el meu darrer dia i li vaig demanar si aquell dia podíem fer la dutxa amb tranquil·litat. Sempre li havia demanat però aquell dia, no sé si va ser el meu to de veu que el va fer canviar.



Com va ser el teu darrer dia laboral a la residència?

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

Si he de dir la veritat sempre vaig pensar que seria impossible poder-lo portar a terme. Què vol dir que cadascú es pot llevar a l'hora que vulgui? Vaig pensar que era inviable, però he vist que sí que es pot fer, i es fa. Pensava que seria un desordre, però no és així.

Si penso que algun dia m'han de cuidar les meves companyes, jo voldria poder escollir.

El vaig viure bé, tot i que una àvia que em va fer reflexionar molt.

A última hora del dia vaig portar una coca i ens la vam menjar els que estàvem treballant en aquell moment.

Durant els últims dies vaig gaudir de diferents mostres d'afecte, sopars sorpresa de les companyes, entrega de placa de l'ajuntament i l'empresa, i les abraçades de les persones que durant aquests anys he estat cuidant i acompanyant!

Què opines sobre la figura del professional de referència?

Em sembla molt bé. Ho valoro molt positivament perquè veig que les companyes s'agafen aquest paper molt en serio i això és bo. Veus que procuren perquè es respecti tot el que la persona ha demanat a les seves preferències.

Lourdes, ara et diré una paraula i tu m'has de dir la primera paraula que et vingui al cap.

Explica'ns alguna anècdota de la feina.

N'hi ha moltes! En tinc una del principi. Hi havia un senyor amb demència que havíem d'ajudar a posar el pijama i al llit. Quan el desvestíem es posava molt nerviós. Un dia, quan ho estàvem fent amb la meva companya, va caure en aquell moment una altre persona i

- VELLESA:** tendresa
- MORT:** dolor
- FLOR:** rosa
- TENDRESA:** carícia
- CUIDAR:** gratificant
- DOLÇ:** xocolata

- FAMÍLIA:** tot
- EQUIP:** bo
- GEST:** mirada dolça
- PARAULA:** t'estimo
- LLIBRE/PEL·LÍCULA/SÈRIE:** Pulseres vermelles

M'agradaria acabar aquesta entrevista dient que aquí he conegut a moltes bones persones.

Gràcies, Lourdes!



LA FAMÍLIA DE... **CONXITA TORRAS**

En Josep, en Joan i la Carme són els tres fills de la Conxita Torras que fa gairebé 10 anys que viu a la residència. La Conxita també té molts néts i besnéts!



Josep, Joan, Carme, podeu presentar-nos a la vostra mare? Quina és la seva història de vida?

La mare és la Conxita de Can Ramon, de Sant Miquel de Cladells, una persona molt de la broma, tot i que ens feia anar rectes! Eren 9 germans. Sempre explicava acudits, cantava, ballava i parlava fent rodolins. De fet això encara ho fa. El cantar i ballar se li va acabar ben aviat, el pare es va morir jove. La mare li agradava molt la platja, tot i que no sabia nadar.

Era molt treballadora i estalviadora pel dia de demà. A les netes els donava diners per anar a fira i els demanava el canvi.

La mare és molt lla-minera, el cabell d'àngel és sobretot el que més li agrada.

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

Carme: A mí em feia molta cosa, m'havia plantejat de deixar la feina i cuidar-la però després de tenir-la 15 dies a casa vaig veure que era complicat. Amb les coses que feia no podia estar sola. D'això ja fa 10 anys!

Josep i Joan: Sí, però feia temps que les coses ja no anaven bé. Ja feia uns 3 o 4 anys que prenia medicació per la demència i més o menys anava fent, però va començar a fer coses que no tocaven, cada vegada més sovint i allò no podia ser. Havia fet coses que fins i tot posaven en perill la seva seguretat. Per exemple, fer foc,...

Primer li vam proposar de posar-li una noia a casa per tal que l'ajudés, però ella no volia de cap manera, s'hi va negar en rodó! Com que aquesta opció ella no la volia vam decidir que la única solució era venir cap aquí. Però és clar, com ho fèiem? Vam tenir molta sort del metge. La mare es va posar malalta i ell li va dir que tenia dues opcions: o venia a la residència o bé se n'anava a Girona cap a l'hospital. Davant d'aquestes dues alternatives, a la mare li va semblar més bé de venir a la residència. Al principi ella es pensava que només seria fins que es recuperés, però mica en mica ella mateixa va començar a demanar per quedar-se.

La veritat és que no ens esperàvem que s'adaptés tan ràpid a viure aquí.



I una vegada ella viu a la residència, que en penseu vosaltres del recurs?

Nosaltres bé!. De fet quan estava més bé i la veníem a buscar per emportar-nos-la qualsevol de nosaltres, quan feia una estona que era fora d'aquí, demanava per tornar. L'últim dinar que va venir a casa a mig dinar varem tenir de portar-la. Això volia dir que ella aquí hi estava bé. Ara si hem de celebrar alguna cosa amb ella ja ho fem aquí.

Com a família heu viscut a les dues unitats de la residència, com heu viscut el fet de canviar de pis?

Carme: jo ho vaig viure molt malament però un cop vaig veure l'atenció que hi havia i com es cuidaven ja vaig quedar tranquil·la. En recordar-ho encara m'emociono.

Joan i Josep: Nosaltres no hem trobat diferència perquè ella no ha tingut cap problema amb ningú. Bé, al principi va tenir problema amb la seva companya d'habitació, però de seguida ens ho varem solucionar. Tret d'això no hem tingut problemes amb ningú, ni del primer pis, ni del segon.



Quines coses destacaríeu de la unitat de demència?

La relació amb les famílies és bona. Com que tots tenim familiars que no estan massa bé i de vegades no volen parlar, doncs mira, parlem entre nosaltres. Hi ha la família de la Rosa Garriga, la d'en Joan Masnou, que són molt trempades, en Joan de la Mercè,... Bé tots tenim bona relació. A més com que tots venim en horaris diferents tenim relació amb diferents familiars. Segons si vens al matí, a la tarda o al cap de setmana trobes uns familiars o altres. De les instal·lacions ens agradaria destacar les butaques que tenen, que són molt còmodes per ells, tot i que la majoria es cansen i volen anar al llit d'hora.

Donat que fa uns anys que esteu amb nosaltres, heu vist el canvi en el model de treballar. Què destacaríeu dels darrers canvis introduïts relacionats amb el nou model d'atenció centrada en la persona?

Nosaltres ho veiem igual en el sentit de que el tracte que rebem és el mateix, sempre ha estat bo. El personal està molt bé, els horaris els veiem correctes, les instal·lacions també, el menjar també,... De les instal·lacions ens agradaria destacar les butaques que tenen, que són molt còmodes per ells, tot i que la majoria es cansen i volen anar al llit d'hora.

Carme: La figura del professional de referència està molt bé perquè així hi ha algú que es preocupa de si li manca alguna cosa a la mare,... Jo la veig bé aquesta figura.

Creieu que cal millorar alguna cosa? Canviaríeu alguna cosa?

Per nosaltres està tot correcte.

Moltes gràcies a tots pel vostre temps!

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

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

Exercicis indicats per a persones que pateixen artritis

L'artritis és aquest dolor que es pateix a mans, genolls, maluc i esquena i que popularment el coneixem com a "reuma". És una inflamació de les articulacions que a més d'un dolor agut també provoca rigidesa, deformitat i limitació del moviment. Al nostre entorn és una malaltia molt coneguda que afecta majoritàriament a dones.

Quan el dolor agut desapareix és quan podem fer els exercicis per mantenir la mobilitat de l'articulació, reforçar la musculatura i retardar que aparegui la rigidesa, i així poder sentir-nos millor. Recomanem fer els exercicis que us proposem tot seguit cada dia i també fer caminades curtes. Això si, sempre hi quan el dolor no ens sigui un impediment. Són aquests:

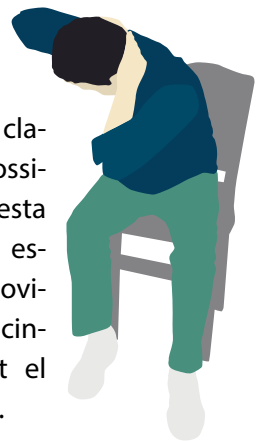
1. Per mobilitzar i reforçar genolls:

Asseguts en una cadira estirarem un genoll, mantindrem la posició un parell de segons i baixarem lent. Farem el mateix amb l'altra cama.



2. Per mobilitzar i reforçar esquena:

Asseguts col·locarem les mans al clatell i obrirem els colzes, dins les possibilitats de cadascú. A partir d'aquesta posició anirem a tocar el genoll esquerra amb el colze dret, fent moviments lents i procurant girar la cintura. Repetirem l'exercici tocant el genoll dret amb el colze esquerra.



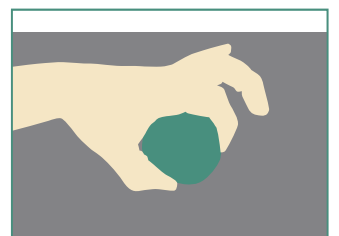
3. Per mobilitzar i reforçar dits i canells:

Per fer aquests exercicis ens anirà bé tenir una pilota d'escuma o tennis.

Posarem la pilota a la taula i amb la ma la farem rodar endavant i endarrere de manera que treballarem el moviment del canell.

Agafem la pilota amb una ma i fem força amb els dits com si la volguéssim aixafar i després afloixem, però sense que ens caigui. Aquesta força no ens ha de fer mal als dits!

Podem ampliar l'exercici agafant la pilota només amb els dits polze i índex, polze i mig, polze i anular i si ens atrevim polze i menut.



Podem fer series de 10 vegades cada exercici un parell de cops al dia. I sempre que ens trobem bé podem afegir-hi algun dels exercicis del número anterior.

Important: si al fer aquests exercicis o qualsevol activitat física sentim un dolor fort i a les dues hores posteriors persisteix aquest dolor molest, hauré de baixar l'intensitat dels exercicis o inclús deixar de fer-los durant alguns dies.

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.

Relaciona cada dita amb el seu significat:

Localitza 20 paraigües en aquest mercat.

Encercla 'ls:



Per l'abril,
no et treguis ni un fil.



Si l'abril venteja,
és que encara marceja.



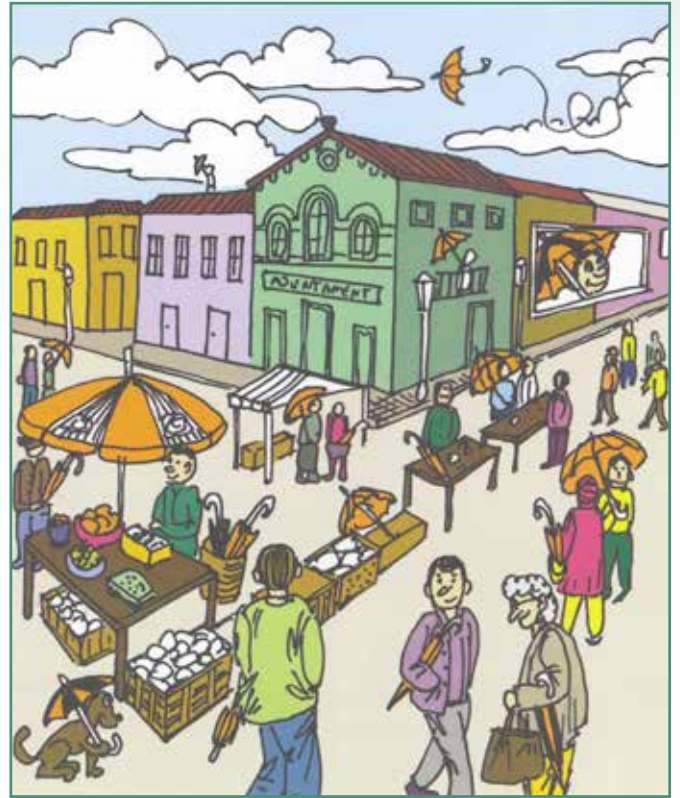
A l'abril, aigües mil.



Gelada d'abril,
fam per tot l'any.



Crema més el sol d'abril
que el de tot l'estiu.



Llegeix el text que tens a continuació:

Avui, 23 d'abril, és la diada de Sant Jordi, patró de Catalunya. Com és costum, les persones estimades es regalen llibres i roses, veritables protagonistes d'una festa tan marcada a Catalunya pel civisme, i celebrada a tot el país i en algun lloc de fora.

Tal com la vivim avui, la diada de Sant Jordi té una vuitantena d'anys: el 7 d'octubre de 1926 es va fer per primera vegada el Dia del Llibre, en commemoració del naixement de Miguel de Cervantes.

Des del segle XV ja tenim constància d'una fira de roses per Sant Jordi, al pati i als voltants del palau de la Generalitat de Catalunya. La festa, que naturalment tenia l'origen en el culte a Sant Jordi, va anar-se popularitzant a les acaballes de l'edat mitjana. Al 1436, la Generalitat de Catalunya va proposar-ne l'oficialitat.

Contesta a les preguntes sense mirar el text:

- 1- Quin dia és Sant Jordi?
- 2- Quan es va fer per primera vegada el dia del llibre?
.....
- 3- Per quin motiu?
- 4- Qui va proposar la diada de Sant Jordi com a Festa oficial de Catalunya?
- 5- Les persones estimades es regalen:

SABIES QUE...?

L'esperança de vida seguirà augmentant en els propers anys com ho ha fet en les darreres dècades. Passarà dels 79,8 als 85,3 anys per als homes i dels 85,4 als 90,2 anys per a les dones, del 2012 al 2051.

L'edat dels homes s'incrementarà, de mitjana, 1,45 anys per dècada i la de les dones 1,23 anys.

D'ençà del darrer quart del segle XX, l'evolució de l'expectativa de vida de la població catalana ha estat molt favorable. Entre el 1983 i el 2012 es va registrar un augment de la vida mitjana de 6,4 anys per als homes i de 6,1 anys per a les dones, que equival a un guany d'esperança de vida de 2,2 anys per dècada en els homes i 2,1 anys per dècada en les dones.

La població major de 65 anys representa avui el 17,4% de la població (1,304 milions, un de cada sis habitants), mentre que el 2026 augmentarà fins al 21,9% (1,635 milions) i el 2051 arribarà al 30% (2,450 milions).

L'envelliment serà especialment visible a causa de l'augment del nombre de majors de 85 anys, que passarà dels 195.000 el 2013 als 541.000 el 2051.

L'índex de dependència de la gent gran (població de 65 anys i més per cada 100 habitants de 16 a 64 anys) passarà de 26,5 l'any 2013 a 34,3 l'any 2026 i a 55,9 l'any 2051. L'índex de dependència de la gent gran a Catalunya és de 26,5 el 2013, molt semblant al d'Espanya i al de la Unió Europea, que són de 26,3 i de 27,5 respectivament. Alguns països europeus presenten valors superiors, com ara Itàlia, Alemanya i Grècia.

Font: Dossiers Idescat - Núm. 18 / gener del 2015 - www.idescat.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 de Catalunya

 **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 - 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