

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 RAQUEL VIDAL i MASNOU

16

El racó d'AGUSTÍ MORENO ESCANDELL

18

Activa't! Treball de cos i de ment

ENVELLIR A CASA. LA MILLOR OPCIÓN?

Envel·lir a casa és avui, amb diferència, l'opció que més prefereixen les persones que ens envolten i sobretot les persones grans que tenim més properes.

Fins i tot quan sobrevenen situacions de dependència funcional que requereixen el suport d'altres persones, o bé quan envel·lir a casa suposa passar-se la major part del dia i nit, sol es continua preferint aquesta opció.

Per què? L'explicació del perquè la trobem en el model de família mediterrani i en la nostra tradició familiar. En la nostra cultura la família té un pes molt important i ens costa delegar la cura dels nostres familiars a altres persones.

És aquesta sempre la millor opció? Quan sobrevenen situacions de fragilitat i dependència, algú de l'entorn familiar, directe o indirectament, assumeix la cura de la persona gran. En molts casos, quan la dedicació ha de ser intensa i no es té el suport adequat, pot comportar efectes negatius sobre la salut física i emocional del familiar que

se'n fa càrrec, així com canvis i restriccions en la vida personal, familiar, social i laboral.

Anys enrere, moltes dones de l'entorn familiar només s'ocupaven de les feines de la llar i se'n feien càrrec però la nostra societat ha evolucionat. Ara, amb la incorporació de les dones al mercat laboral, cal buscar en la majoria de casos suport extern. Els serveis d'atenció domiciliària (SAD) són una bona alternativa i ajuda per unes hores puntuals, i sobretot en situacions de dependència lleus. Però, i la resta del dia?

Què fa la nostra persona gran quan necessita ajuda i supervisió per sortir de casa? **Reflexionem-hi.**

L'any 2001 l'Ajuntament de Sant Hilari va inaugurar aquest equipament que des de principis del 2010 tenim la sort de poder gestionar. Actualment també gestionem 10 centres més d'aquestes característiques. Una bona alternativa diürna a la solitud que pot tenir a casa el nostre avi o àvia. Una alternativa que li permet **decidir com vol envel·lir**, i escollir entre fer o no, un munt d'activitats diverses cada dia.

Estanis Vayreda i Puigvert

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

Edita

SUMAR

 empresa d'acció social
 de Catalunya

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

Desembre 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 de SUMAR

Disseny Gràfic
 Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat
 Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació de l'empresa pública SUMAR, empresa d'acció social SL està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar el recurs que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització, sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a: www.sumaracciosocial.cat.

LA RESIDÈNCIA DE SANT HILARI, GARANTIA DE QUALITAT

Des de les passades eleccions municipals del 24 de maig tot l'equip que estem al capdavant de l'ajuntament tenim moltes ganes d'engegar projectes i actuacions positives per al poble de Sant Hilari i els seus ciutadans, i en aquesta feina necessitarem l'ajuda de tota la gent del poble.

I només entrar a governar ens hem trobat amb una notícia que ens ha de fer estar molt orgullosos de la feina feta com a poble en els darrers anys. Aquesta bona notícia és el reconeixement que s'ha fet a la Residència de Gent Gran de Sant Hilari amb el premi a la millor qualitat assistencial, atorgat fa poques setmanes dins l'entrega dels premis ACRA.

És una satisfacció molt gran per a tot el poble de Sant Hilari saber que la gent gran del nostre municipi que escull viure a la Residència ho fa en condicions òptimes i amb garanties de poder viure en plenitud. Perquè el què s'ha reconegut amb el premi ACRA és el model d'atenció centrat en la persona, això vol dir escoltar a cada resident i adaptar el servei que es dona a cada cas particular, amb la finalitat d'oferir a cada usuari la possibilitat de viure com si estigués a casa seva, i aquest és l'objectiu, fer de la Residència la casa dels nostres avis, la casa de la gent gran de Sant Hilari, un lloc on es viu amb comoditat, bon servei i atenció personalitzada.

I tot això és possible gràcies a tota la gent que ha participat en el creixement, ampliació i consolidació de la Residència de Sant Hilari com a llar de molts ciutadans del nostre poble. Aquesta gent que ha fet possible el reconeixement són en primera instància l'empresa SUMAR, com a gestora del centre i impulsora del projecte d'atenció centrada en les persones, però molt especialment la direcció del centre i tots els treballadors i treballadores del mateix, ja que sense ells no hagués estat possible aplicar el model amb èxit. També hem de fer un reconeixement als diferents equips de govern que han passat per l'ajuntament durant tots els anys de funcionament de la Residència i agrair a tots ells, tant treballadors i treballadores, directora, empresa SUMAR i dirigents polítics, l'aposta que han fet per convertir la Residència de Sant Hilari en un lloc de referència i valorat positivament per tothom. Per la nostra part, seguirem donant suport i recolzament a la Direcció de la Residència i als seus treballadors i treballadores perquè continuïn fent la seva feina amb la mateixa dedicació, esforç i encert com fins ara.

Joan Ramon Veciana - Alcalde
Ajuntament de Sant Hilari Sacalm

LA POLÍTICA DE RECURSOS HUMANS: LES ACCIONS FORMATIVES

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

La formació és una part important de la cultura d'empresa de SUMAR.

A tots els treballadors i treballadores, independentment, del lloc i càrrec que ocupen a SUMAR, se'ls dona l'oportunitat d'anar millorant els seus coneixements i aptituds.

En aquest sentit, aportem un valor diferencial i enfoquem la política de formació i desenvolupament dels nostres professionals, tant des del punt de vista dels coneixements tècnics, com de creixement personal i professional. L'impuls i potenciació de les habilitats i competències asso-

ciades al desenvolupament de funcions i l'actualització constant en el compliment de normatives que afecten al nostre sector són la base de la nostra política de recursos humans.

L'eina principal d'aquesta política és el Pla de formació, que confeccionem periòdicament, detectant i planificant les necessitats formatives a curt, mig i llarg termini, dels diferents recursos i serveis gestionats. Amb una metodologia objectiva i rigorosa vinculada a la Missió, Visió i Valors de Sumar, facilitem un marc favorable per el desenvolupament personal i professional de les nostres persones, amb la finalitat de generar compromís i talent.

Les diferents accions formatives que s'engloben en el pla de formació, tenen com a principal objectiu ser un espai que permeti generar sinèrgies i potenciar la cohesió entre els professionals, així com dotar-los d'eines de treball que els permetin afrontar amb garanties els reptes de futur.

Accions formatives realitzades durant l'any 2015:

En l'àmbit de la gent gran:

- Estratègies i tècniques d'intervenció cognitiva en gent gran
- Musica't: Aplicació pràctica de la musicoteràpia
- Coaching del Dol
- Suport vital bàsic
- Definició de les competències personals per treballar amb ACP
- Estimulació basal
- Al·lèrgies i seguretat alimentària

En l'àmbit de la violència de gènere:

- Violència masclista des d'una perspectiva sistèmica
- Intervenció amb fills i filles en situació de violència masclista
- Implicacions del maltractament a la infància en la regulació de les emocions i la psicopatologia de l'adult.

En l'àmbit de desenvolupament de competències:

- Lideratge transformador. Treball en equip. Les relacions interpersonals i la gestió de conflictes
- Líders generadors d'estats d'ànim
- Tècniques innovadores de reducció de costos

LES ASSEMBLEES



Les assemblees són espais de discussió que permeten prendre decisions de manera consensuada.

Amb la implementació del programa “Tu decideixes com vols envellir” es treballa per potenciar l'autodeterminació de les persones i s'intenta respectar al màxim la seva forma de vida, valors i preferències.

Per això, una de les activitats que es porten a terme per promoure l'autonomia i afavorir la presa de decisions és la realització d'assemblees. Assemblees en les que hi formen part les persones ateses i els professionals del centre i, assemblees que inclouen també la participació de familiars i/o amics.

En les assemblees, que poden ser setmanals, mensuals o per decidir temes puntuals, es decideixen, en general, accions i activitats del dia a dia al centre a realitzar de manera col·lectiva.

A les assemblees s'escolta i es tenen en compte totes les opinions. Tothom pot dir-hi la seva i expressar el seu punt de vista, sense imposicions. Es busca un clima agradable, de cooperació i cordialitat, basat en el respecte mutu, de manera que estigui garantida la confiança per tal d'abordar els temes i afavorir la comunicació i l'acord. Les decisions es prenen normalment per consens però, si això no és possible, per votació majoritària.



LES ASSEMBLEES SÓN UNA EINA QUE PERMET:



- Fomentar la participació a la presa de decisions del dia a dia del centre.
- Recollir les opinions de les persones i decidir de forma consensuada les activitats o accions a portar a terme en el dia a dia del centre.
- Construir i/o mantenir relacions personals de cordialitat i cooperació entre tots els que formem part del centre (usuaris, professionals, familiars i entorns més propers).

El fet de poder programar activitats o d'establir maneres de fer que s'han decidit conjuntament, que s'ajusten als gustos i preferències de la majoria, afavoreix la participació i la cooperació en l'activitat, amb un clima agradable i de cordialitat.



DECISIONS QUE ES PODEN PRENDRE EN UNA ASSEMBLEA:

- On anirem d'excursió la propera tardor? Què ens agradaria anar a visitar?
- Quines activitats ens agradaria fer per celebrar el Nadal?
- Voldriem introduir una nova activitat per fer al centre. Quina?
- El proper mes és l'aniversari de... Què podem fer per celebrar-ho?
- Ens venen a veure els nens i nenes de l'escola del poble. Els hi preparem alguna activitat o algun detall? Què farem?

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI

EL DIA A DIA AL CENTRE



Escollim què i com mengem d'acord a les nostres necessitats i preferències.



Alimentar-nos és una necessitat comú a tots els éssers vius. És imprescindible per mantenir l'activitat vital i proporcionar a l'organisme les substàncies que necessita.

Però per mantenir un bon estat de salut, cal també seguir unes bones pautes alimentàries i alimentar-se de manera saludable.

Entre d'altres, s'aconsella,

Fer 4 o 5 àpats diaris, consumir aliments variats en quantitats moderades, menjar asseguts i en una bona posició, seguir una regularitat horària, mantenir un pes estable, augmentar el consum de farinacis i fibra, disminuir el consum de greixos d'origen animal, moderar el consum de sucres i sal, o ser prudents en el consum d'alcohol.

Cada etapa de la vida requereix unes recomanacions dietètiques adaptades i cal tenir molt en compte els canvis fisiològics que es van produint a mesura que anem envellint així com les diferents patologies que es poden presentar. És important anar adaptant la dieta per mantenir l'estat de salut el millor possible.

Sovint però, resulta que el que ens recomanen no és el que més ens agrada! I el que més ens agrada ens ho desaconsellen! Què fem aleshores?

A la residència de Sant Hilari tenim cuina pròpia i amb la implementació del programa "Tu Decideixes com vols envellir", també disposem d'un registre de les necessitats i preferències alimentàries de cada persona. Aquest registre ens permet planificar i oferir menús adaptats a les necessitats i preferències de cada persona, revisats i consensuats amb elles, i si s'escau, també amb la seva família.

A cada àpat s'ofereixen diferents possibilitats i variacions de menú. Per exemple podem escollir entre macarrons o verdura de primer i, xai o peix de segon. I combinar-ho com millor ens vingui de gust! També acompanyem aquests plats amb un complement que posem al mig de la taula per compartir entre tots, una amanida, una escalivada, espàrrecs, bolets,... I n'agafem la quantitat que volem. El que ens ve de gust. Per beure, podem acompanyar l'aigua amb una copeta de vi, i de postres, posem la fruitera i diferents tipus de



el que calgui. O se'ns faciliten totes les ajudes tècniques necessàries per poder potenciar la nostra autonomia i menjar, en la mesura del possible, de forma autònoma.

Així mateix, l'alimentació, a més de ser indispensable, l'associem també amb moments de plaer i celebració. No és en va que la nostra cultura té molts aliments símbol de nombroses i variades



làctics al mig de la taula i escollim el que preferim en aquell moment.

Els diumenges, per assemblea, vam decidir fer el vermut abans de dinar. Ja portem gairebé dos anys fent-l'ho i qui vol, i el seu estat de salut li ho permet, pot prendre una copeta de conyac o ratafia.

A l'hora dels àpats, però, no només ens alimentem. El fet de seure al voltant d'una taula amb altres persones es converteix també en un acte social i cultural. Per això també podem escollir com preferim menjar. Tot i que no és habitual, també tenim la opció de menjar sols, si així ho desitgem. Sinó els àpats els fem juntament amb altres companys i companyes, amb els mateixos professionals de la residència i fins i tot, amb els nostres familiars.

Normalment escollim amb qui volem menjar i on volem seure, i si no ens agrada, ho modifiquem segons les possibilitats de cada moment. Com en tot el que fem al centre, es tenen molt en compte les nostres opinions i necessitats.

I si necessitem ajuda, també la tenim. Si cal, un professional s'asseu al nostre costat i ens ajuda en



tradicions. Els panellets, castanyes i moniatos per Tots Sants, els torrons i la sopa de galets de Nadal, les truites i les botifarres del Dijous Gras, els bunyols de Quaresma, els tortells de Reis i de Rams, la crema de Sant Josep, les coques de Sant Joan, les mones de Pasqua,... Tots aquests aliments formen també part del nostre centre i no en deixem escapar cap! Perquè són moments de plaer que ens permeten gaudir, relaxar-nos, riure i compartir bons moments amb tots els que formem part del centre.

ACTIVITATS I CELEBRACIONS

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



SANT JORDI amb els alumnes de primària de l'Escola Sant Josep



"Sant Jordi té una rosa mig descloussa, pintada de vermell i de neguit, Catalunya és el nom d'aquesta rosa i Sant Jordi la porta sobre el pit."

Amb aquest vers, acompanyat de llegendes, relats imaginaris, roses i dels alumnes de primària de l'Escola Sant Josep vam

celebrar el Sant Jordi d'aquest any.

La majoria vam preparar roses, d'acord al disseny decidit per assemblea. D'altres, els més artistes, van atrevir-se a dibuixar siluetes de roses i dracs de Sant Jordi. Vam pintar moltes roses! Amb les que vam poder retallar i crear el mateix dia, vam preparar di-

ferents rams. Acompanyats dels nens i nenes els vam distribuir pel centre i col·locar allà on ens semblava que guarnien millor.

I la resta de roses que vam pintar, les vam anar retallant al llarg de la setmana següent. En tenir tantes que vam poder muntar un gran roser el qual va decorar el menjador unes quantes setmanes.

També vam fer un mural, sempre amb música de fons catalana que ens acompanyava i ambientava.

Gimnàs intergeneracional

Aixequem el braç dret. Passem el globus a la persona del costat. Aixequem les cames,... Quin matí més mogut!

El 18 de Juny vam organitzar una classe de gimnàs especial amb nois i noies de 4rt d'E.S.O. La Laia, una alumna, ens havia preparat un CD amb música per coordinar moviments i ritme, i al so que ens marcava la música, vam començar a fer diferents exercicis físics amb globus i pilotes. I després de moure'ns i escalfar la musculatura, vam ballar tots plegats.

Joves i grans vam compartir diferents tipus de música, formes i estils de ball que ens agradaven! Després d'una pausa per beure un suc que ens van repartir els joves, vam asseure'ns i amb música per relaxar, van fer-nos una petita sessió de relaxació. Vam acabar el matí imaginant paisatges, indrets i altres situacions relaxants, amb l'esperit jove que ens van transmetre els nois i noies que van compartir una estona amb nosaltres.



Recordant la revetlla de Sant Joan

"Una festa maca! La carn a la brasa boníssima!", ens explica l'Anna.

"Recordo la festa que vam fer, la "juerga" que sempre fem. No ens passem de la ratlla però la fem grossa! Així sóc feliç", ens diu l'Elisa.

"Vam fer tota classe de carn a la brasa, jo la vaig tallar! Em vaig fer voluntària pel dinar!", ens comenta la Núria Tarrés.

"Ara no sé si vaig ballar una mica però sí recordo que va venir en Ramon a tocar l'acordió. Vam estrenar la barbacoa i vam fer ball. Ah! I les vo-

luntàries van venir a celebrar la "berbena" tot cantant les cançons que tant ens agraden", diu l'Antonia.

La Revetlla de Sant Joan, també anomenada popularment com la Nit del Foc, la Nit de les Bruixes o la Nit del Ros, és la festa major petita del nostre poble i per això també especial per nosaltres. I enguany, essent el foc i la carn a la brasa una de les principals característiques de la vetllada, vam aprofitar per estrenar la barbacoa que ens ha regalat l'Ajuntament.



Feliços 14 anys!

Com és habitual, el 9 de juliol vam celebrar l'aniversari del centre. Enguany el 14è! Entre tots i per assemblea, vam decidir celebrar-ho amb "molta marxa", com a la majoria de nosaltres tant ens agrada.

Vam fer un bon àpat i tot seguit, ball. I carregats d'energia, vam moure el cos a ritme de passos dobles i tangos!

També al llarg del dia vam recordar el camí que hem fet des dels inicis i a moltes de les persones que n'han format part al llarg d'aquests 14 anys.



Benvinguts a la Festa Major!

Sant Hilari està de celebració i, un any més, nosaltres no ens ho podem perdre.

A principis d'agost, per assemblea, varem escollir com volíem celebrar la festa. Varem recollir moltes propostes i, com que teníem moltes ganes de festa, vam decidir fer-ne varies, repartides al llarg de la setmana de festa major.

El dilluns vam organitzar un gran bingo amb cartrons adaptats per les persones amb capacitats visuals reduïdes, carregat de regals especials, d'aquells que tant ens agraden! Braçalets, mocadors, colònies,...

L'endemà vam fer jocs de taula. Tots aquells que ens agraden (el dòmino, la brisca, el parxís,...) i fins i tot vam jugar a algun joc nou!

El dimecres, el dia que començava oficialment la festa, vam cantar cançons que ens agrada escoltar i recordar. I el dijous,

després d'esmorzar i ben animats, vam convertir el menjador en una pista de ball!

El divendres, després d'un bon dinar escollit per nosaltres i de la nostra habitual sobretaula, el carrilet del poble ens va venir a buscar per portar al pavelló municipal a veure l'orquestra Montgrins. Ben elegants i gaudint de la companyia de la família, cuidadores i voluntaris i voluntàries vam marxar cap al concert. Varem poder gaudir de l'espectacle a primera fila i apropar-nos als cantants que de tant en tant, ens agafaven de la mà! Vam sortir tant contents i emocionats que durant el trajecte de tornada, també amb el carrilet, vam continuar el concert, amb el nostre propi repertori.

I això no va ser tot! A més de tot el que vam organitzar, ens van visitar al centre, amb molta xerriola, els gegants de Sant Hilari acompanyats d'una festiva batucada.



Celebrem la Diada Nacional de Catalunya

Per assemblea, vam decidir construir una senyera amb la silueta de Catalunya al mig de les 4 barres vermelles i les 5 de grogues, i un "memory" amb imatges típiques catalanes com una barretina, unes espadnyes o un porró, entre d'altres.

Vam començar a treballar-ho setmanes abans, per tenir-ho tot a punt el dia 10 de setembre, que és el dia que nosaltres vam celebrar la Diada al centre. La senyera la vam fer amb retalls grossos i vermells i un cop acabada, la vam estendre al menjador.

El "memory" també ens va servir per estimular la memòria i recordar, a més d'objectes típics i tradicionals de la nostra cultura, quan portàvem espadnyes i barretina o bevíem amb porró.

I durant la celebració no podia faltar-hi la música! Vam escoltar sardanes i cançons catalanes i fins i tot, vam tenir un recital de poemes.

I finalment, el mateix dia 11, com és habitual de cada any i al igual que fa l'Ajuntament i altres entitats del municipi, la Núria i en Josep van anar a fer l'ofrena floral a l'escultura al General Moragues.



Torna en Serrallonga!

Des de fa uns anys, Sant Hilari enceta el calendari de fires de tardor amb la fira "Torna en Serrallonga". Ja ens sabem de memòria la història i la cançó, perquè cada any, en Serrallonga torna a Sant Hilari i a la residència.

La visita del bandoler i els trabucaires ens va agafar per sorpresa, tot i preveure-la i que sempre estem a punt per les visites! Abans d'adonar-nos que els espetecs dels trabucs ja ressonàvem pel poble,

ens vam trobar, de sobte, amb en Serrallonga i els trabucaires a dins de la residència.

Vam compartir una estona amb ells, i com és habitual, dies abans també vam aprofitar per recordar la seva història i aventures a través de diverses activitats. Enguany vam fer petits grups de tertúlia per parlar sobre el personatge i vam dedicar-li un petit raconet a l'entrada de la residència.



La setmana del bolet



El cap de setmana del 17 i 18 d'octubre es va realitzar a Sant Hilari la XIV Fira de la Micologia i el Bolet. Estem a les Guillerries una zona de recol·lecció de bolets, i al municipi s'organitzen moltes activitats relacionades amb el món dels bolets i nosaltres no hem volgut ser menys.

Com que no podíem anar a recollir bolets, vam decidir plantar-ne al jardí. No ho havíem fet mai i això ens va donar una emoció especial a l'activitat. Així doncs, el divendres 16, amb poca estona, vam tenir una bona quantitat de bolets plantats al jardí. Vam fer-hi fotos i les vam penjar a Instagram, al concurs "Tocats del bolet".

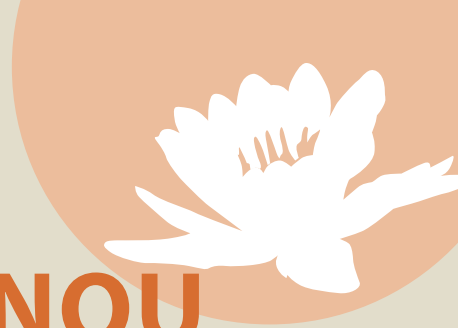
També, durant el cap de setmana, els plats del menú van anar acompanyats de bolets, fideus a la cassola amb bolets, vedella guisada amb bolets,... I el dilluns, l'Anna Agulló que des de l'any 1999 està al Museu Guillerries, va venir a fer una xerrada sobre bolets. Vàrem estar unes dues hores compartint coneixements sobre els bolets amb ella.

En Florenci i la Montserrat, grans buscadors de bolets, van compartir, més o menys, perquè ningú vol dir exactament les millors zones, on se'n podien collir. A la zona de Vallclara, Roca d'en Pla, Pla de les Arenes, ..., ens diuen, i creixen els pinenques, alguns

ceps, llenegues,... A les Valls, els rossinyols, ceps, l'ou de reig,...

La Núria Busquets, la Montserrat Canaleta i la Maria Fugarolas ens comenten que *"disfrutavem més collint-los que menjant-los. Tot i que fets a la brasa amb all i julivert o amb pollastre són boníssims. I que al bosc no anaven amb pantalons, sinó amb faldilles."* I els hi preguntem *"però no us fèieu mal a les cames?"* *"No, el bosc era molt net!"*, ens diuen.

Finalment, la Núria ens explica que per menjar bolets tot l'any els conservava amb aigua i sal. *"Primer bullits amb aigua salada, els posava a dins un pot i al ball maria"*, ens indica.



ENTREVISTA A...

RAQUEL VIDAL i MASNOU

“La Raquel és llicenciada en Psicologia per la Universitat de Girona i té un Postgrau de Psicopatologia clínica.”



Bon dia Raquel, com et presentaries?

Em considero una persona empàtica i suposo que això també és condició necessària per fer el que estic fent, de psicòloga. Des de sempre tenia molt clar que jo volia treballar amb persones. També l'interès per entendre una mica millor les conductes i en general el cervell humà. Com diuen, la curiositat que té l'ésser humà per el propi ésser humà.

Vaig començar l'1 de Juny del 2007, per tant ara ja fa 8 anys i mig que estic a la residència. Abans de venir aquí vaig estar treballant en un centre d'acollida de menors els caps de setmana i també havia treballat en un centre psicopedagògic amb persones amb discapacitat.

Perquè vas decidir treballar amb gent gran?

En realitat no m'ho havia plantejat abans fins que em va sortir l'oportunitat. És una feina que m'agrada molt i gaudeixo de cada moment mentre la faig, és interessant i sobretot vius cada dia moltes experiències. T'adones que treballes més enllà de les paraules i deixes de banda la raó per comunicar-te amb l'emoció. Veure les capacitats que tots tenim de canviar i ajudar a les persones que les

vegin i que siguin reals és apassionant per mi. És un motor que m'ajuda a seguir en aquest camí.

Tu vas tenir un familiar vivint a la residència i alhora n'eres treballadora. Com es pot portar això? Com et feia sentir? És fàcil o difícil?

Diria que hi han moments de tot, fàcils i difícils.

Quan parlo de difícil em refereixo en la malaltia en sí mateixa i sobretot quan la vius amb un familiar. L'Alzheimer i la majoria de demències produeixen algun tipus de deteriorament cognitiu que afecten a la capacitat d'expressió i comprensió de la persona, per tant és complicat i cal saber adaptar-te als canvis i tenir recursos per afavorir la relació i el dia a dia.



En ocasions la malaltia no ens ho posa fàcil, però de vegades les coses senzilles, el propi camí en sí mateix, té moments bonics i val la pena viure cada dia sense esperar grans coses, perquè les petites, com un somriure o un gest, són molt importants. Si ho vius així, tot és més planer. També dir que gràcies a la família i a l'equip que tinc al costat els moments difícils s'han convertit en més lleugers.

En general però, el que em queda ara, és que valoro positivament la situació. D'aquesta manera he pogut compartir amb altres familiars moltes de les

l'angoixes que això pot generar. Es crea un vincle molt gran amb la residència que m'ha ajudat a un creixement en tots els nivells, personal i professional.

Quins són els canvis més importants que tu has vist en la teva feina amb la implantació del model centrat amb la persona?

La implantació del model centrat en la persona crec que és una bona iniciativa, ja que la prioritat és que la persona sigui feliç i visqui la seva vida com si es trobés a casa seva.

Centrar-nos amb la singularitat de cada persona, respectant així les preferències i desitjos en tots els aspectes, visualitzar les capacitats i acompanyar-lo amb el seu projecte de vida junt amb la família crec que són els punts més importants.

T'adones que treballes més enllà de les paraules i deixes de banda la raó per comunicar-te amb l'emoció. Veure les capacitats que tots tenim de canviar i ajudar a les persones que les vegin i que siguin reals és apassionant per mi.

En el dia a dia observes molts detalls i molts canvis ja des de que es lleven, tenint en compte l'hora, la roba, el que mengen, en quina activitat vol participar i de quina manera.

Potser destacaria la implicació de les famílies en el seu Pla d'Atenció i vida, sobretot, per tenir tota aquella informació de les persones que no ens ho poden expressar. D'aquesta manera nosaltres podem apar-nos molt més a ells i respectar fins a

l'últim moment tots aquells desitjos i preferències que per ells són molt importants.

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

El que més m'agrada és el tracte amb les persones grans. M'agrada parlar-hi, asseure'm amb ells, escoltar-los, fer-los somriure, comunicar-m'hi amb llenguatge no verbal, i en general tots aquells petits detalls que et fan veure que l'altre persona és feliç i que està fent i gaudint del que li agrada o tu li pots oferir.

Quines són les activitats en què tu veus que gaudeixen més?

Hi ha varietat, en funció de cada persona. Hi ha qui els agrada molt anar a l'ordinador i d'altres, com diu l'Elisenda, despertar la intel·ligència. Però a nivell general, el primer que m'ha vingut al cap és ballant! Tenim uns avis i àvies que porten molta "marxa" i a totes les celebracions que fem, sempre volen ballar! Els hi agrada tant que, a vegades, fins i tot sense res a celebrar també acabem ballant!

Explica'm alguna anècdota que tu hagis viscut a la residència.

Anècdotes n'hi han moltes, però potser em quedo amb quan vam portar un ramat de xais al pati de la residència per simular per Nadal els pastorets! Realment sempre tenim "entre mans" propostes molt engrescadores, i també, que porten molta organització i feina prèvia, però quan veus els resultats, la satisfacció i les expressions d'emoció, alegria, ..., dels nostres avis. Això ja és el més bonic amb què et pots premiar!

Raquel, ara et diré una paraula i tu m'has de dir la primera paraula que et vingui al pensament:

- VELLESA:** Felicitat
- MORT:** papallona
- FLOR:** orquídia
- TENDRESA:** somriure
- RIALLA:** sentiment
- CUIDAR:** sempre
- DOLÇ:** xocolata
- FAMÍLIA:** base
- EQUIP:** necessari
- GEST:** somriure
- PARAULA:** emoció
- LLIBRE:** "La mecànica del cor"

Moltes gràcies per compartir-ho amb nosaltres.



EL RACÓ D'...

AGUSTÍ MORENO ESCANDELL

L'Agustí viu a la residència des del 16 de març del 2009. Té 91 anys. Li agrada jugar al bingo, escoltar música i sortir a passejar pel poble.



Agustí, explica'ns una mica la teva història, ...

Em dic Agustí Moreno Escandell, el meu pare es deia Joan i la mare Maria. Tenia dues germanes, la Ramona i la Maria i vam néixer a l'Empordà, a Llançà. Jo estava molt enamorat d'aquell poble. També sóc pare de dos fills, l'Agustí i la Pilar.

Vaig començar a treballar fent feinetes de paleta i quan havia d'anar a fer la "mili" un sergent em va dir que em deixés estar d'anar a la "mili", que estudiés i entrés a l'acadèmia per fer de Guàrdia Civil. I així ho vaig fer. Vaig estudiar i el meu primer destí va ser a Sabadell. Després vaig ser destinat a Lloret, però vaig decidir marxar perquè hi havia una noia que m'anava al darrera, i a mi no m'agradava.

Després d'això vaig anar a Requesens. Allà va ser més dur. La nostra feina era perseguir els Makis. Recordo un dia que 5 makis armats van entrar dins del "cuartel" i es van posar a disparar. Nos-

altres vam intentar escapar. Allà van morir makis i Guàrdies Civils. A mi em van tirar molts trets, però no em van tocar. Uf! Va ser molt dur.

També vaig estar destinat a Susqueda, quan feien el pantà. Havíem de vigilar, perquè hi havia molts explosius. Allà ens vam trobar una colla de 12 o 13 i tots érem solters. Anàvem a ballar i allà vaig conèixer una noia amb qui anys després em vaig casar.

Després vaig anar a Girona i vaig explicar al meu tinent coronel que em volia casar. A ell no li va semblar massa bé i em van destinar cap a la costa, a Sant Feliu de Guíxols. En aquells temps, anar a la costa era el pitjor que et podia passar. Allà hi vam anar amb la meva dona quan ja ens havíem casat i la veritat és que hi vam estar molt bé. Jo estava al port, havia de controlar el vaixells, mercaderies,... Vam estar-hi molt bé.

M'agradava molt fer la meva feina, però per edat ja em vaig jubilar.





Explica'ns alguna anècdota o moment que recordis especialment de tots aquests anys de feina.

Vaig conèixer a en Franco. A Sant Feliu vaig parlar varies vegades amb ell.

Una altra anècdota que recordo és l'accident d'avió que hi va haver al Montseny. Tothom era mort excepte dues dones a les quals vam ajudar a sortir del mig del desastre, les van portar a un hospital i es van salvar. Elles van ser les úniques. No sé sap què va passar a aquest avió, qui sap!

Quin record feliç em destacaries de la teva infantesa o joventut?

Recordo que m'agradava molt nedar i hi anàvem plegats amb una amiga que era una mica més gran que jo, l'Enriqueta. A ella també li agradava molt i ens fixàvem distàncies per nedar. "Avui nedarem fins aquella roca", deiem.

De la meva joventut també recordo que m'agradava molt i molt ballar i llegir llibres d'història.

I ara, que t'agrada fer ?

Sóc una persona que no m'agraden gaire les activitats amb molta gent o molt soroll. Prefereixo aquelles que sol haver-hi quietud com jugar a cartes i sobretot, el solitari. També m'agrada es-

coltar música d'aquell temps i aquelles activitats relacionades amb ella, com ballar, o participar amb la Coral. Ara, com que tinc problemes de vista, canto aquelles que sé i escolto les altres. I jugar el bingo. Em preparen els números ben grans per poder-los veure bé!

Un dels dies que realment "disfruto" moltíssim és el divendres de festa major. Després de dinar marxem, ben "modats" a concert i jo a primera fila! És l'únic dia de l'any que no vaig a fer la migdiada!

No sóc persona de parlar gaire però si em parlen del mar i de vaixells aquí si que tinc una estona de conversa. També m'agrada sortir a passejar pel poble, sobretot amb el meu fill! Quan hi vaig aprofito per anar a comprar colònia, sabó, es- tris per afaitar-me i especialment xocolata, que m'agrada moltíssim.

M'agraden molt les coses dolces. En el tallat i en els iogurts no hi falten les 3 o 4 cullerades de sucre i les mandarines. Entre mig dels àpats en solo agafar de la fruitera del menjador!

El setembre vaig fer 91 anys i com que saben que m'agrada menjar gambes i cuixes de granta, em varen portar per dinar un plat de gambes.

Gràcies, Agustí, pel teu temps!

ACTIVA'T!

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

Exercicis per afavorir el retorn venós (bona circulació de les cames)

Els trastorns circulatoris afecten a un 80% de la població adulta. Quan les venes no poden transportar de forma correcta la sang fins al cor apareixen cames cansades i/o pesades, inflors, edemes de peus i turmells, formigueig i/o rampes, sensació de calor, picor o varius.

És molt important prevenir aquests trastorns o frenar-ne l'evolució perquè a la llarga poden aparèixer complicacions més greus com flebitis, tromboflebitis o úlceres varicoses. Per això us proposem una sèrie d'exercicis que poden afavorir al retorn venós i consells per a prevenir-lo. Són exercicis que es poden fer 2 cops al dia si és necessari:



1. Punta i taló.

Caminar durant 1 o 2 minuts en un terra dur, si pot ser amb els peus descalços, primer de puntes i després de talons. També es pot fer a peu dret sense caminar i/o amb suport de braços o asseguts si hi ha dificultats per caminar.

2. Pedaleig.

Asseguts en una cadira o estirats al llit, fer el moviment de pedalar amb una bicicleta, movent els turmells durant 2 o 3 minuts o fins que aparegui cansament de cames. Si es fa assegut cal recolzar-se poc a la cadira i si s'opta estirat al llit, és recomanable fer-ho amb les cames enlaire.

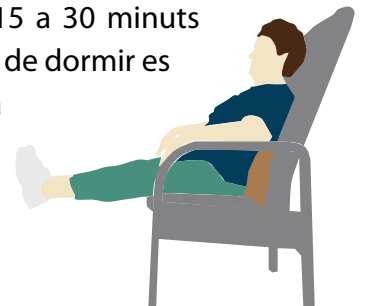


3. Pujar escales.

Fer el moviment de pujar escales portant el genoll cap al sostre. 3 sèries de 10 repeticions que es poden fer assegut si hi ha problemes de dolor articular. Pujar escales activa el cor i la circulació al contrari de baixar-les que genera un impacte a les articulacions.

4. Aixecar les cames.

Aixecar les cames de 15 a 30 minuts cada dia. Inclús a l'hora de dormir es poden elevar una mica els peus del llit.



CONSELLS

- Portar roba i calçat còmode. Evitar roba estreta i talons.
- Activar les cames, caminar i fer activitat física diària.
- Evitar estar molta estona de peu o assegut.
- Fer massatges a les cames, dels peus cap amunt.
- Alternar dutxes d'aigua freda i calenta.
- Evitar sobrepès, dieta equilibrada baixa en sal i rica en fibra.
- Bona hidratació, beure aigua i crema hidratant per les cames.
- Evitar la calor. L'escalfor empitjora la circulació.

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.

Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell
e	os	o

Valoració

FÀCIL
 M'HA COSTAT
 NO M'E'N SURTO
 TEMPS EMPRAT

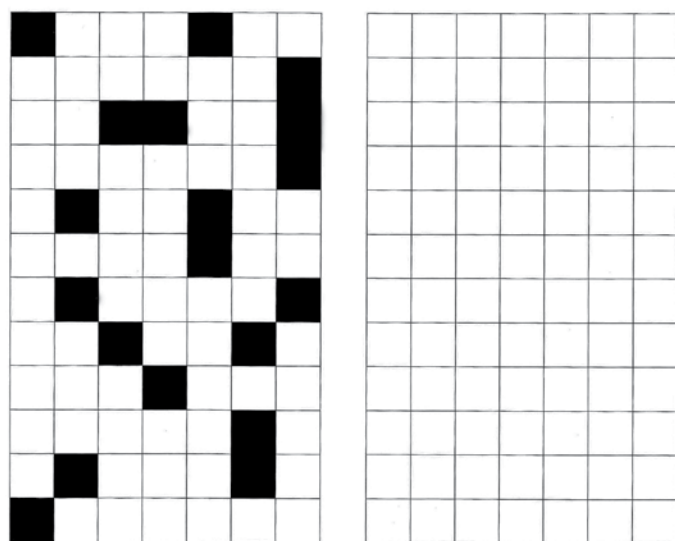
L'estenedor porta un missatge, per llegir-lo has d'ordenar els mitjons



Valoració

FÀCIL
 M'HA COSTAT
 NO M'E'N SURTO
 TEMPS EMPRAT

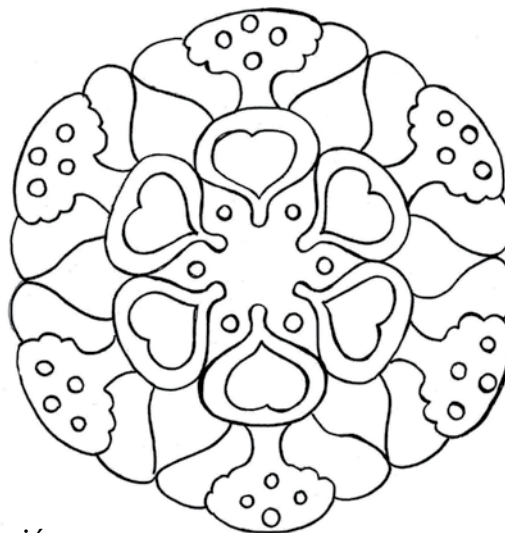
Fes el dibuix simètric al del costat:



Valoració

FÀCIL
 M'HA COSTAT
 NO M'E'N SURTO
 TEMPS EMPRAT

Pinta aquesta mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila



Valoració

FÀCIL
 M'HA COSTAT
 NO M'E'N SURTO
 TEMPS EMPRAT

SABIES QUE...?

Els localitzadors personals són dispositius que permeten conèixer la localització de persones. Són pensats, sobretot, per persones que presenten situacions de discapacitat o dependència, i que poden desorientar-se. Existeixen varis formats que s'adapten a les circumstàncies de cada persona: mòbil, polsera, rellotge, penjoll,...

La teleassistència domiciliària és un servei dirigit a persones grans o amb discapacitat, que viuen soles. És un dispositiu, normalment en forma de penjoll, que està connectat a una centraleta les 24 hores del dia i davant d'una urgència, gestiona la mateixa avisant a familiars o als serveis d'emergència necessaris. També pot servir per recordar cites importants o la medicació

Els localitzadors personals i els aparells de teleassistència ofereixen tranquil·litat i benestar als familiars i als usuaris

Escoltar la música que t'agrada amb uns auriculars millora la vida dels malalts d'Alzheimer i d'altres demències, i és un complement a l'ús dels medicaments.

La música i les emocions dels malalts d'Alzheimer perduren fins al final dels seus dies.

A les persones amb Alzheimer avançat, escoltar la música que ha format part de la seva vida, les calma i aconsegueix que s'oblidin del dolor.