

especial
FOGARS DE LA SELVA



4 L'atenció centrada en la persona

6 Les activitats del centre

13 Espai d'opinió

14 Coneixem els nostres professionals

16 El racó de Rafael Bocero

18 Activa't! Treball del cos i de la ment

SER FELIÇ EN LA TERCERA EDAT

Les persones som molt més felices si, a més de rebre les atencions que necessitem, podem mantenir el control sobre el nostre dia a dia, decidir tot el que ens afecta i viure d'acord amb els nostres valors de vida, preferències i desitjos.

Podem afirmar aquest fet després de comprovar-ho dia rere dia amb les persones que atenem. I així ens ho demostren els resultats de les diverses accions i activitats que duem a terme en els recursos i serveis que gestionem per a persones grans.

D'un temps ençà, per assolir aquesta fita, la implantació de l'ACP (Atenció Centrada en la Persona) i del programa 'Tu decideixes com vols envellir' ens marquen el camí a seguir. L'atenció personalitzada, els entorns amb significat, els espais envoltats d'allò que ens aporta sentit, la promoció de l'autonomia personal, l'ajuda quan ho necessites, la cultura del detall i el respecte a la intimitat, sense deixar de banda el suport familiar i l'equip humà que cohesiona tot això, són elements clau que ens permetem millorar la qualitat de vida de les persones que requereixen assistència en la seva vida diària i fan ús dels nostres serveis. I aquesta millora es tradueix també en un increment del seu benestar i de la seva felicitat.

La felicitat és un dels grans objectius vitals de totes les persones. I aquest és un dels principals objectius pel qual treballem en els centres i serveis que gestionem.

Aquest número torna a ser una edició especial i única pel centre de serveis. Hi trobareu un recull de les principals activitats que s'han dut a terme durant el 2017. Tot allò que identifica el centre de serveis i a les persones que en formen part. Tot allò que li agrada fer o que, entre tots els que en formeu part, heu escollit fer. Tot allò que fa feliç a la gent del centre i forma part de la seva personalitat.

Espero que us agradi.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.



EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA, S.L.

Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2017

PRESIDENT:
Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:
Mariona Rustullet (directora tècnica)
Gabriel Llagostera (director de gestió
de persones i organització)
Salvador Peña
(director administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:
Lídia Molist

COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa

REDACCIÓ:
Equip de professionals del centre
Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT
Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona l'empresa SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al 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 revista es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

“Les nostres persones grans són molt més felices si poden decidir”



En el centre ajustem les activitats del dia a dia a les necessitats, preferències i desitjos de la nostra gent i treballem constantment per fer-los la vida més agradable i més feliç.

Un dels grans pilars del model d'atenció gerontològica centrada en la persona és fer tot el possible perquè la persona doni continuïtat al seu projecte de vida, fent allò que li agrada sense renunciar a tot allò que forma part de la seva personalitat.

Nosaltres tenim molt clar que tothom ha de poder decidir com vol envellir perquè el poder de decisió multiplica el nivell de benestar i la felicitat, i per aconseguir-ho utilitzem diferents pautes:

> Potenciem l'autonomia:

Per a nosaltres, l'autonomia és la capacitat de decidir sobre el dia a dia i sobre la mateixa vida. Preguntem i escoltem a la persona gran perquè pugui decidir i ho fem acompanyant-la en tot allò que necessita i li interessa. Ens esforcem perquè el dia a dia s'ajusti el màxim possible a què vol cada persona, escoltant també si ella no pot decidir a les persones més properes.

> Creem entorns amb significat:

Realitzem activitats escollides pels usuaris i creem espais envoltats de tot allò que és important per a cada persona.

> Busquem el detall:

Parlem amb tothom per conèixer què vol, què li agrada o què necessita per sentir-se bé o millor. Busquem com adaptar-nos a cada persona per donar una atenció personalitzada i a mida.

> Respectem la intimitat i la privacitat:

Valorem i respectem els valors i principis de cada persona. Per a nosaltres, la intimitat i la privacitat inclouen sentiments, maneres de pensar, informació sobre la salut, les cures corporals, la sexualitat, les relacions interpersonals... Tot allò que la persona considera íntim i privat.

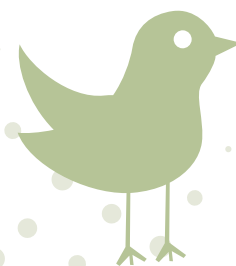
> Involucrem la família i l'entorn més proper:

Pensem que és molt important que també formin part del nostre centre la família, amics i totes les persones que són importants per a la persona gran i que s'inclouen en el seu projecte de vida.

Obrim el centre perquè la família i l'entorn més proper participin i col·laborin en el nostre dia a dia i els acompanyem en tot allò que necessitin.



Veniu a visitar-nos i ho comprovareu!



QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

Gener - Desembre 2017



EI CALENDARI D'ACTIVITATS

Activitats domèstiques



Treballs manuals



Jocs de taula



Musicoteràpia



Estimulació cognitiva



L'hort



Ús de les noves tecnologies



Taller de lectura



Taller de cuina



Gimcana d'estiu



Trobades intergeneracionals



Assemblea famílies



Assemblea usuaris



Gimnàstica



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Festa institucional



Missa



Nadal 2016



Carnestoltes



La Diada de Sant Jordi



La Castanyada



Dia de la mare



Dinar de germanor



LES SORTIDES

Del poble



L'excursió a Viladrau



ESPÀI D'OPINIÓ

Què opinen els nostres usuaris i usuàries i les seves famílies sobre el nostre centre?

Introduïm aquest nou apartat amb l'objectiu de conèixer una mica més què pensen els nostres usuaris i usuàries, i les seves famílies, del nostre centre i dels serveis que els oferim.

Fina Sole Barbera / Usuària

Vinc al centre des del mes de febrer del 2015 i des del primer dia estic molt contenta de tot; de les monitores i de la directora. Totes són estupendes. M'agraden els treballs que es fan, els companys, les activitats, el menjar... Jo faig tot el que puc. Fem molta pinya i, quan falta algú, el trobo a faltar.

Julia Rodríguez Herrera / Usuària

Estoy estupendamente porque me enseñan muchas cosas. Las compañeras son muy buenas y las cuidadoras son estupendas. Hago lo que me gusta cada día, sobre todo las manualidades.

Albert Salsas Gómez / Usuari

Venir al centre ha sigut tornar a viure. El centre reflecteix el nivell del personal que se'n cuida: gent amable, atenta, amb un nivell de relació amb les persones que venim increïble.

Jaume Vilar Alberti / Usuari

El centre és un lloc on estic a gust, acompanyat i actiu. Milloraria la varietat del berenar i acabaria d'arreglar les taquilles.

M^a Teresa Diago Franco / Jove de l'Àngeles Cañas Martínez

Veig que els avis vénen contents, que poden expressar i dir la seva. Es treballa perquè el centre sigui com casa seva. Amb els familiars, el tracte també és molt proper. Sento que es tenen en compte les nostres necessitats i fins i tot se'ns ofereix suport en forma de cursos.

Trinidad Peña Cerdan / Jove de la Felisa Díez Gutiérrez

El millor del centre és, sens dubte, el personal. Són un deu. Sempre ens heu simplificat la situació que vivim. Observem com tracteu els avis en les festes o esdeveniments i en el dia a dia, i sempre hem vist un tracte molt humà. Sempre mostreu un somriure i un bon fer amb 'carinyo' i 'cuidado'. Em quedo amb això.

Lidia Rodríguez Corpas / Filla de María Corpas Morales

Lo que más me gusta es la cercanía del personal, el trato que recibimos y la voluntad de querer mejorar, de que las personas del centro estén mejor. Algo a mejorar sería el sistema de taquillas.

Rosa Berenguer Invernón / Filla de Jaume Berenguer Prat

Em sembla magnífic tot plegat, un excel·lent en tot el que feu. El que més m'agrada és com tracteu als avis, us veig molt atentes i sempre de bon humor.

Òscar Taraginés Argemí / Fill de Pilar Argemí Mora

Estic molt content des del principi. L'atenció a la gent és excel·lent. La meva mare està contenta i això és el que m'importa.

ENTREVISTA A...

SÒNIA DIAGO FRANCO

Infermera del centre de serveis

La Sònia Diago és diplomada en Infermeria i tècnica en cures d'Infermeria, de laboratori en anàlisis clíniques i en documentació sanitària. També ha fet diferents cursos formatius relacionats en aquest àmbit, com ara un curs d'Úlceres per Pressió, un de Suport Vital Avançat i un altre sobre Diabetis. Treballa al centre de serveis de Fogars des del setembre de 2012.



Sònia, quina és la teva principal tasca al centre?

La meva tasca principal és dur a terme el seguiment de la salut de les persones que assisteixen al centre i realitzar totes aquelles tasques que siguin necessàries per garantir-la, com ara el control de la pressió arterial i del pes o la realització de cures i la seva supervisió. També ajudo les famílies en tot el que em demanen, resolent dubtes sobre salut o fent educació sobre aquesta. Considero que també faig una tasca molt important donant suport i resolent dubtes en tot el que em dema-

nen les meves companyes. Treballem en equip. Joestic poques hores al centre i elles són els meus ulls quan no hi sóc. Moltes vegades detecten els problemes de salut i després me'ls comuniquen! A més de l'atenció directa, realitzo altres tasques, com ara l'actualització de dades o el control de la farmaciola, entre d'altres.

Què t'aporta aquesta feina? Què és el que més valores del treball que realitzes?

Valoro molt la proximitat en el tracte amb les persones. És més càlid, més proper, més de tu a tu que en altres feines que he tingut o tinc. Algunes de les persones són al centre de serveis des del primer dia que vaig començar-hi a treballar. No podem dir que són de la família, però sí d'aquesta família que hem format al centre. Em coneixen i jo els conec. No només són cinc o deu minuts de visita. Són molts dies de tracte i això fa que ens unim. Em fa veure la meva feina des d'una altra perspectiva, no només de salut. M'ajuda a veure les persones com un tot, amb la seva salut, el seu caràcter, les seves circumstàncies de vida actual, el seu passat... Això em fa anar més enllà. No es tracta només d'acon-

D'ençà que sóc al centre he vist com persones que estaven molt aïllades i desconnectades, i es negaven rotundament a venir han canviat totalment d'opinió un temps després. Els encanta venir i canvien fins i tot la seva expressió, estan més alegres i es relacionen molt més.

seguir uns ítems de salut. És veritat que, com a infermera, és un requisit que hem d'assolir, però el fet de treballar al centre em fa connectar i treballar molt més per la persona i no en funció d'uns ítems determinats.

Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment, viscut al centre?

Tinc molt moments divertits i emotius, ja que moltes vegades, mentre fan gimnàstica o cant coral, col·laboro amb ells, encara que només siguin cinc minuts. Això, normalment, els sorprèn i diverteix. L'últim moment més emotiu que recordo va ser a la festa de la primavera. La directora del centre i jo vam fer un ball que els va agradar molt i es van emocionar. També he tingut l'oportunitat d'anar d'excursió amb ells. Va haver-hi moments de tot, però va ser gratificant.

En aquests cinc anys he conegut moltes persones i totes m'han ensenyat alguna cosa, però sobretot que l'envelliment pot ser una època meravellosa de la qual es pot gaudir. El centre de Fogars és un espai per fer-ho.

Quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

D'ençà que sóc al centre he vist com persones que estaven molt aïllades i desconnectades, i es negaven rotundament a venir han canviat totalment d'opinió un temps després. Els encanta venir i canvien fins i tot la seva expressió, estan més alegres i es relacionen molt més. El meu consell seria que vinguin a provar-ho, que aquí es trobaran persones com elles, passaran unes hores acompanyats i que ens donin l'oportunitat de deixar-se cuidar pels professionals i també per altres usuaris.



EL RACÓ DE... RAFAEL BOCERO RODRÍGUEZ

En aquest número entrevistem en Rafael Bocero, un dels usuaris que es van incorporar al recurs el mateix dia que va obrir les portes, i també a la seva esposa, la Lucía. Aquesta entrevista, en deferència a ells, la fem en castellà.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Andalusia, 29/4/1942

Lloc de residència: Fogars de la Selva (1997)

Nom del pare i de la mare: Miguel i Natalia

Germans: 7, Francisco, Dolores, Juan, Carmen, Antonio, Miguel i Ricardo

Fills: 3, Natalia, Miguel i Patricia

Néts: 5, Lúdia, Marc, Carla, Jon i Noa

Ofici: Paleta

Data d'arribada al centre: 18/9/2010



Rafael, ¿puedes explicarnos brevemente tu historia de vida?

Nací en Andalucía, pero hace ya tiempo que vivo en Cataluña. Mis recuerdos de pequeño son que pasaba el día en el campo, con mis padres. Nací en una época en que se pasaba hambre. Mi padre estaba en un cortijo de capataz y vivíamos todos allí. Un cortijo viene a ser lo que aquí en Cataluña es una masía...

Mi infancia fue corta y dura, puesto que a los 15 años ya estaba con mi tío haciendo de peón arrimando tochos. Me gustaba el trabajo y le ponía ganas. Cuando cumplí los 20 ya hacía de albañil. Empeño no me faltó y por los años 70 me puse por mi propia cuenta. Puedo decir que me siento orgulloso de este aspecto de mi vida.

A los 15 años salimos del cortijo para ir a Córdoba, ciudad donde encontraría el amor de mi vida. Entonces tenía 18 años. No festejamos mucho tiempo, nos juntamos y más tarde nos casamos.

Nuestra boda no fue como las de ahora, no había medios para hacer nada, pero sí mucha ilusión de formar una familia.

En el 66 me vine a Cataluña. Nos instalamos en Premià de Mar y allí vivimos hasta hace 20 años, cuando vinimos a Fogars. En Premià llegaron nuestros tres hijos: Natalia, Miguel y Patricia, de los cuales estamos muy orgullosos.

Puedo decir con satisfacción que me he divertido mucho con mi mujer, hemos hecho muchos viajes y acompañado en momentos difíciles.



Y ahora, ¿cómo te encuentras en el centro?

Me encuentro bien. Me gusta que haya compañerismo, conversar con los amigos, pero por encima de todo hacer manualidades y cuidar del huerto. Los martes en la coral también me lo paso muy bien, es un momento divertido en el que estamos casi todos echando unas risas.

Para mí es importante sentirme útil y por eso ayudo en todo lo que puedo a mis compañeros. Aunque parezca serio, me preocupo por todos y cada uno de los que aquí estamos.

En el centro me llaman 'el manitas' porque apaño cosas de manualidades y siempre estoy arreglando todo lo que puedo.

Siempre me ha gustado esforzarme, intentando dar lo mejor de mí. Y aunque las circunstancias no acompañen, busco siempre la manera de hacer las cosas por mí mismo.

Los momentos más especiales en el centro son cuando hacemos las fiestas o celebraciones. Para mí es muy bueno reír. Aquí ha sido la primera vez que me he disfrazado en mi vida y desde el primer año he repetido.

Un momento que me gusta también es la sardinada o la castañada. Me encargo de hacer las sardinas o castañas en compañía de mis compañeros Jaume y Cesc. Las excursiones también son momentos especiales. Me acompaña siempre mi mujer. Es un espacio diferente.

Pero, sin duda alguna, lo más importante para mí del centro es la gente que estamos y cómo nos acompañamos.



Lucía, ¿cómo valoras la estancia de tu marido en el centro?

Veo que le hace bien venir y considero que le ha servido bastante, aunque hay momentos en los que no se siente tan bien de salud y le cuesta más venir.

Yo vengo al taller de memoria y veo todo lo que vais haciendo, que no paráis, y eso a él, que ha sido un hombre muy dinámico, hace posible que tenga un espacio para continuar activo. Ha hecho buenos amigos, especialmente Jaume, con el que siente mucha afinidad.

Pienso que el centro es un espacio muy necesario para que pueda salir de casa y esté en otro ambiente, compartiendo con más personas y teniendo una ocupación.

Él se involucra mucho en las ocasiones especiales, le gusta tener un papel activo en las manualidades, sobre todo en carnaval o cuando le pedís que se encargue de las castañas o sardinas, porque él tiene estas habilidades o cosas que ha hecho toda la vida en casa.

--

En Rafael duu un llarg recorregut al centre i hem pogut compartir amb ell diferents etapes.

Sempre s'ha mostrat un home molt actiu, molt implicat i amb una gran dosis de voluntat i compromís. Ens ha mostrat que, darrere un rostre inicialment seriós, hi ha un cor enorme i un espai per a cada un dels que estem al centre. També destaca les seves ganes de riure, de fer pinya i de superació.

Podem comptar amb ell en tot moment, sempre està disposat a ajudar. En l'últim any, que ha vist com la salut empitjorava i necessitava cadira de rodes en el seu dia a dia, ha tret coratge per superar-ho i realitzar la major part d'accions del dia a dia per ell mateix.

¡Gracias Rafa por esta entrevista y por mostrarnos cada día una gran fuerza de voluntad y coraje!

ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis i de la residència de Sant Vicenç de Torelló, i del centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

Eliminem estigmes

El bastó i les croses, ajudes per mantenir i millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments

A mesura que ens fem grans, podem notar que ens flauegen les cames o els genolls (o tots), que a vegades perdem l'equilibri i que necessitem agafar-nos de la barana per pujar i baixar escales. Pot ser que ens passi després d'una fractura o bé simplement pel fet de sumar anys a les nostres espatlles.

El nostre objectiu en aquest número és mostrar-vos i demostrar-vos que l'ús d'ajudes tècniques, com ara el bastó i les croses, no és incapacitant, sinó tot el contrari.

Principals característiques per optimitzar l'ús del bastó i les croses

El bastó

El puny ha de ser suficientment ample per recolzar bé la mà, i ens ha d'arribar a l'alçada del cap del fèmur. Ha de portar un tac de goma perquè no ens rellisqui.



Bastó de puny ample



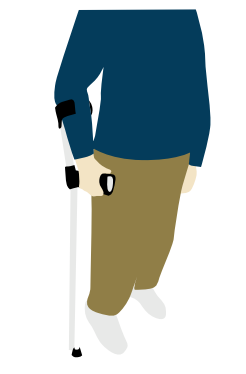
Bastó amb tac de goma



Les croses

El puny també ha d'arribar al cap del fèmur i el tac ha de ser de goma. El reposabraços ha de quedar 2 o 3 dits per sota del colze.

Si utilitzem una sola creua i és per lesió o per dolor, l'hem de portar al costat contrari de la cama afectada, a menys que el metge o professional que ens controla la lesió ens indiqui el contrari.



Croses amb tac de goma

Principals avantatges de l'ús del bastó o de les croses

> Manteniment de l'autonomia personal en els desplaçaments i de les activitats que ens agraden: sortir a passejar, anar al poble a comprar, quedar amb les amistats, anar a l'església...

> Reducció del risc de patir caigudes i fer-nos mal. Ens donen seguretat en el desplaçament i ens permeten anar més tranquils pel carrer. Ens ajuden a descarregar el pes de les cames i a repartir el pes del cos cap als braços i el pit. I a millorar l'equilibri, perquè incorporem un punt de suport.

En els darrers anys s'ha posat de moda la marxa nòrdica (caminar amb bastons) i cada cop hi ha més persones i més joves que fan ús del bastó per tots els avantatges que us hem explicat. Per això us animem a incorporar-lo al vostre dia a dia, sense vergonya!

Veureu com us hi acostumeu de seguida i com us ajuda a desplaçar-vos molt millor!

Exemple de cas real

"Jo mateixa vaig demanar si podia agafar el bastó, fa uns 16 anys, ja que me n'anava de costat i em feia por caure. Així vaig poder continuar anant amb l'IMSERO. Al principi el portava plegat al bolso i el treia en moments puntuals, ara no sé sortir de casa sense ell"

Conxita, 88 anys

ACTIVA LA TEVA MENT!

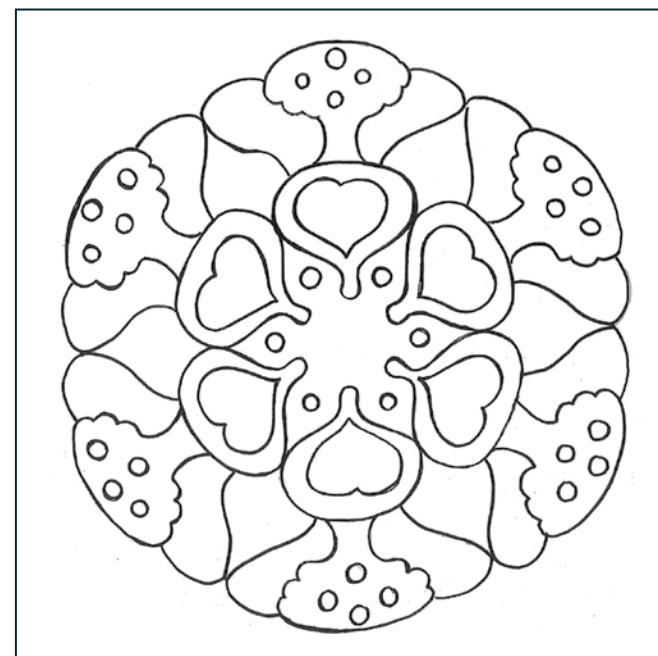
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

Sudoku

Per jugar al sudoku cal omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□) i cada requadre (□□) han de contenir una sola vegada totes les xifres de l'1 al 9.

2			5		7			4
	8		3		6		5	1
1			4	9	8	3		2
5	4			6	3	9		
6		3	9		4		7	
7	9						3	6
9			8					3
	7		2		1		8	
8		2	6		9	5		7

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



Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell
e	os	o

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



SABIES QUE...?

> Ens preocupem molt per la salut en la tercera edat, però que sabem que no hem de deixar de banda la dimensió psicològica de les persones grans, tan important com la física i íntimament relacionada amb aquesta.

> La tercera edat és una etapa on sorgeixen preocupacions que poden generar sensacions com ara perdre el control sobre la mateixa vida i causar tristesa o fins i tot depressió.

> És important mantenir un bon benestar anímic i intentar ser tan feliç com sigui possible per minimitzar els símptomes de tristesa que poden aparèixer.

> 10 consells per ser feliç en la tercera edat

1. Cuida el teu aspecte
2. Fes exercici
3. Surt de casa cada dia
4. Sigues optimista i busca l'humor
5. Reconeix els teus mèrits
6. Sigues útil als altres
7. Estigues ocupat
8. Cuida les relacions socials
9. Gaudeix el present
10. Comparteix les teves preocupacions

Font: www.firagran.com

<http://firagran.com/consells-basics-per-a-que-una-persona-gran-pugui-ser-felic/>



Amb el suport de:



SUMAR - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS- Plaça Serra de Marina, s/n - 08495 Fogars de la Selva - Tel. 937 644 367 - csfogars@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat