


especial
PORQUERES

- 
- 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 Lluïsa Boixó
 - 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 permeten 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 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.

Quan arriba el final de l'any i les festes nadalenques, arriba també el moment de fer balanç, veure si hem complert els desitjos que ens vam marcar a l'inici i comprovar fins a quin punt els hem realitzat o no.

Aquest any, en l'àmbit polític català, ha estat –i sembla que fins a l'últim dia ho serà– molt intens. Hem patit moltes pujades, baixades i canvis de guió. A més, per acabar-ho d'arrodonir, abans de final d'any tindrem una altra cita amb les urnes.

Diuen que 'no hi ha mal que per bé no vingui', i és que tota la situació que estem vivint fa que sense cap mena de dubte tots parlem de política. Feia anys que en aquest país no se'n parlava tant com ara. És curiós com una cosa que ens afecta a tots fins ara passava més o menys desapercibuda. És fàcil anar a qualsevol lloc amb gent com pot ser una botiga, un restaurant o a passejar i que el tema sigui la independència, el 155, Puigdemont, Rajoy, els Jordis... Aquesta intensitat fa que tots estiguem al corrent de l'actualitat política.

El que és clar és que hem de treballar per aconseguir una entesa global i que tots puguem sentir-nos a gust amb el resultat. Només parlant ens podrem entendre. Alguns es pensen que amb la violència ho poden solucionar tot. Però amb la repressió, i vosaltres ho sabeu, es pot guanyar, però no es convenç. I si no es convenç, tardarà més o tardarà menys, però el conflicte tornarà a sortir.

Però deixem estar aquest tema, perquè prou que en deveu parlar també entre vosaltres, abans de dinar, quan llegiu els diaris, durant els tallers... en fi, en totes les activitats que feu al centre de serveis, que no són poques.

A Porqueres ja hem acabat el projecte de l'ampliació del centre i volem mirar, per al 2018, de fer les obres. Esperem d'aquesta manera millorar encara més el servei que rebeu.

Espero de tot cor que aquest any us hagi estat profitós, que us hàgiu mantingut actius i que estigueu contents i contentes amb el centre.

Bon Nadal i feliç any nou.

Francesc Castañer Campolier

Alcalde de Porqueres



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:
Esther Arbusà

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



CALENDARI D'ACTIVITATS

Treballs manuals



L'hort



Taller de cuina



Gimnàstica



Ús de les noves tecnologies



Activitats domèstiques



Musicoteràpia



Bingo



Lectura del diari



Jocs estimulatis



Jocs de taula



Papiroflexia



Assemblea d'usuaris



Estimulació cognitiva



Fem l'àlbum



Projecte Apadrina



Trobades intergeneracionals



Festa de Primavera



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Festes d'Agost



Diada de l'11 de setembre



Carnestoltes



Sant Jordi



Dijous Llarder



La Castanyada



LES SORTIDES

Biblioteca municipal



Mercat municipal



Parc de Salut



Besalú



ESPAI 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, dels serveis que els oferim.

Anna Sala Forn / Usuària

M'agrada venir. Quan arribo a casa sempre em pregunten com ha anat el dia i què hem menjat per dinar, per després planejar i preparar el sopar. Trobo que hi haurien d'haver més lavabos i estaria bé un pels senyors i un altre per a les senyores. Estic contenta de venir cada dia.

Maria Coll Font / Usuària

Sempre participo en les activitats que crec que puc fer. M'agrada sortir a fora al jardí, sobretot quan fa sol, m'assec al banc que hi ha sota les moreres on m'hi sento molt a gust; em relaciono amb tothom, tot i que hi ha dies que tinc dificultats, ja que no se'm sent gaire al parlar. Així i tot em sento molt acompanyada en tot moment.

Gertrudis Güell Masó / Usuària

Sempre vinc a les tardes, i sembla que quan vinc el dia em passa millor i no és tan feixuc com estar tot el dia a casa. M'agraden les activitats de dibuix i pintura i les de memòria. M'agrada perquè sempre variem les activitats. El que em fa més recança és anar a l'ordinador. A vegades va molt lent. Em sembla tot correcte i em sento a gust amb els companys i professionals.

Isabel Reig Pastoret / Usuària

M'agraden molt les activitats que fem, sobretot les de pintura. Les faig molt a gust. Poder triar l'hora dels àpats, el berenar... trobo que ha millorat, ja que tenim l'opció de decidir què volem. Tinc bona relació amb tothom i estic contenta amb l'atenció que rebo dels professionals. He establert molts vincles amb tothom.

Núria Pons / Filla de l'Anna Sala

Nosaltres valorem correctament tot el servei que s'ofereix al centre, sens dubte millor impossible. La mare arriba molt contenta cada dia per les activitats que realitza i pel servei del dinar, variat i complet. Ho trobem tot correcte. Només manca algun servei de WC més.

Xari / Jove de la Maria Coll

Després d'un any d'assistir al centre, la iaia en surt molt contenta. Es distreu amb els companys fent tot tipus d'activitats: gimnàstica, últimes notícies, jocs de memòria... No té temps d'avorrir-se, sense oblidar que estan atesos per a professionals que els fan sentir com a casa.

M^a Àngela Mir / Nora de la Gertrudis Güell

Estem molt contents que la Gertrudis assisteixi al centre, considerem que està molt ben atesa i que els professionals són molt agradables. La família està contenta en tot el que fa referència al centre de serveis.

Maite Parés / Filla de la Isabel Reig

A la mare li agrada venir al centre, s'hi sent molt a gust amb tothom. Quan demana alguna cosa és atesa de seguida. Se sent molt ben tractada per part dels professionals i dels companys.

ENTREVISTA A...

ANNA PRADA COMPTA

Infermera del Centre de Serveis

L'Anna Prada és diplomada en Infermeria i té un postgrau en Atenció Prehospitalària Urgent i un postgrau CADI. També ha realitzat i realitza cursos formatius per adquirir més coneixements sobre ferides cròniques, pacients crònics complexos i diabetis mellitus, entre d'altres. Treballa al Centre de Serveis de Porqueres des de l'any 2010.



Anna, quina és la teva principal tasca?

La meva feina consisteix a dur a terme diverses tasques: intervenir en el procés d'acollida sobre els aspectes funcionals de l'àmbit d'Infermeria per facilitar la integració i adaptació en el centre, tant per la persona usuària com per la família; aplicar les tècniques pròpies d'Infermeria, com ara cures, control de la tensió arterial...; preparar la medicació setmanal i els tractaments prescrits pels professionals mèdics; preparar una avaluació continuada de les necessitats bàsiques de les persones ateses; realitzar els tests de memòria i funcionals, i el seguiment periòdic; immunitzar la vacuna de la grip en el període de campanya; i per últim, revisar periòdicament els protocols d'Infermeria.

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

Durant els anys que porto d'exercici de la meva professió no he deixat mai d'aprendre i sempre m'ha agradat el tracte amb la gent gran. Són grans 'mestres de la vida' i els tinc molt respecte. Una estona de conversa et pot enriquir molt. T'expliquen com han superat les dificultats, les seves vivències i experiències, les seves aficions, les seves preocupacions i les seves alegries.

El tracte amb les persones grans i la seva gratitud és el que m'aporta més de la meva feina

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

Jo sóc filla de Porqueres i quan vaig entrar a treballar al centre em va emocionar que alguns usuaris em diguessin que havien conegut els meus avis i que m'havien vist de petita. Fins i tot un d'ells m'havia tingut a la falda quan jo era molt petita. Això em va permetre establir, de seguida, un vincle molt especial.

Quan entra una persona nova també és un moment molt especial. Tots el rebem, ens presentem, s'expliquen experiències i entre tots l'ajudem a adaptar-se, independentment de les limitacions que té cadascú



Durant la jornada, hi ha també molts moments divertits. Hi ha molta complicitat entre tothom!

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

El centre ofereix als usuaris un espai dinàmic on compartir el dia a dia amb altres persones, sense haver de deixar la mateixa llar. És un lloc acollidor, amb molta llum natural, en un entorn estimulador on es realitzen moltes activitats cognitives i psicomotrius.

El personal que hi treballem fem tot el possible perquè les persones ateses se sentin com a casa, respectant les seves preferències i necessitats



EL RACÓ DE...

LLUÏSA BOIXÓ RIERA

En aquest número entrevistem la Lluïsa Boixó, una de les persones més grans del nostre centre de serveis, i al seu fill, en Francesc.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Banyoles, 18/9/1923

Lloc de residència: Porqueres, des del juliol del 2014

Nom del pare i de la mare: Francesc i Dolors

Germans: 1, Núria

Fills: 2, Joan (va morir als 3 anys) i Francesc

Néts: 2, Ferran i Quim

Data d'arribada al centre: novembre del 2014



Lluïsa, ens pots explicar una mica la teva trajectòria de vida?

Vaig néixer a Banyoles, a Can Boixó, al carrer Santa Maria. A casa venien grana i criaven porcs, tenien un molí i érem una família molt coneguda al poble.

Vaig anar a l'escola de la Vila fins als 14 anys i després a conferència i a mecanografia fins que va començar la guerra. El pare em deia que em preparés per a fer feina de despatx, però en acabar la guerra ja no vaig tenir aquesta opció i, com que la mare em deia que aprengué a cosir, vaig anar a treballar a la Sastreteria Mata, on vaig aprendre, sobretot, a cosir americanes. Hi vaig treballar 11 anys i després cosia a casa, ja que havia de tenir cura del fill, en Joan.

Vaig conèixer el meu marit, en Jaume Vila, anant a ballar sardanes. Era fill de Can Font Pudosa i ens vam casar quan teníem 25 anys. En un principi vam anar a viure amb els pares i després ens van comprar un terreny a les cases barates, després un altre a Banyoles i, finalment, ens vam decidir per

fer la casa al solar de Banyoles. Jo vaig voler un pis. Vivíem a dalt i a baix hi teníem un local.

Vaig enviudar i al cap de cinc anys, el juliol del 2014, vaig venir a viure amb el meu fill i la nora, en Francesc i la Dolors, a Porqueres.



Tens alguna vivència que recordis especialment?

Guardo un molt bon record dels pares. Vaig tenir uns grans pares, una família molt apreciada i estimada a Banyoles. El pare era una persona molt honrada i que ajudava a tothom, i la mare era una gran dona humil i senzilla provinent d'una família nombrosa de set germans.

Recordo que l'avi Pere era carlí, el pare d'Acció Catalana i l'oncle Miquel, comunista. I tots vivien a la casa familiar. Quan es convocaven eleccions ja patíem, però així i tot érem una família molt ben avinguda que ajudàvem a tothom comptant que eren molta colla, deu germans.

I ara, com et trobes al centre? Què hi fas?

Em sento molt a gust amb les persones amb qui comparteixo el dia a dia al centre. Hi vinc amb molta tranquil·litat i m'agrada perquè hi ha molta franquesa i confiança, tant amb les persones com amb els professionals.

Participo en moltes activitats que es fan. M'agrada la gimnàstica i sempre aprenem coses noves. M'he aficionat molt a fer sopes de lletres i també càlcul.

També passo bones estones jugant a cartes i al dominó, que comparteixo amb amistsats que he fet al centre.

Cosia molt, però ara tinc dificultats de visió i ho he anat deixant. Encara faig mitja, sobretot a estones a la tarda.

M'agrada molt llegir novel·les, sobretot d'en Nadal i de la Núria Esponellà. Ara també em costa més, però lleigeixo cada dia el diari al centre, així també fomento i mantinc la lectura.



Francesc, com valoreu l'estada al centre de la mare?

La mare va venir a viure amb nosaltres a l'estiu del 2014. Tenia més de noranta anys i vam creure que, per la seva seguretat, era millor que no visqués sola. Va ser llavors quan uns companys ens van parlar del centre de serveis. La proposta ens va agradar. No podia entrar-hi immediatament, ja que les places estaven ocupades, però a mitjans de novembre del mateix any es va produir una vacant. En principi, la mare era una mica reticent, però un dia, a la tarda, la vaig acompanyar al centre per tenir-hi un primer contacte. Va trobar-hi una coneguda i la impressió va ser molt bona i va sortir-ne contenta i amb ganes de venir. A poc a poc es va anar adaptant i es va sentir millor.

Ella i nosaltres estem molt contents. La seva assistència al centre fa que estigui activa. Fa exercici físic i exercicis per mantenir la ment en forma. La mare es va aficionar a les sopes de lletres i hi va haver un període que es passava moltes estones a casa fent-ne. A més, és un bon lloc per relacionar-se amb altra gent, ja que els queda temps per jugar a cartes o fer allò que els vingui de gust. Ella cada dia llegeix tot el diari, ja que, tot i la seva edat, noranta-quatre anys, li agrada estar ben informada. Dues de les activitats que més li agraden són les partides de bingo (està molt contenta quan té premi) i les visites que fan els nens de pàrvuls al centre. Hauríeu de veure amb la il·lusió que comenta la vetllada o amb l'afecte que guarda el treball que els nens li han regalat.

Nosaltres estem molt contents perquè ve a gust, està satisfeta amb el menjar i s'ha adonat que està millor al centre que a casa, ja que s'hauria de quedar sola i seria un avorriment. A més, sempre hi ha bona comunicació entre el centre i nosaltres per solucionar els problemes que poden sorgir.

No ens queda més que agrair a tots els professionals de la casa la feina que feu.

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 crosse, 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 crosse, no és incapacitant, sinó tot el contrari.

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

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 crosse

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 crosse 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.



Crosse amb tac de goma

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

> 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!

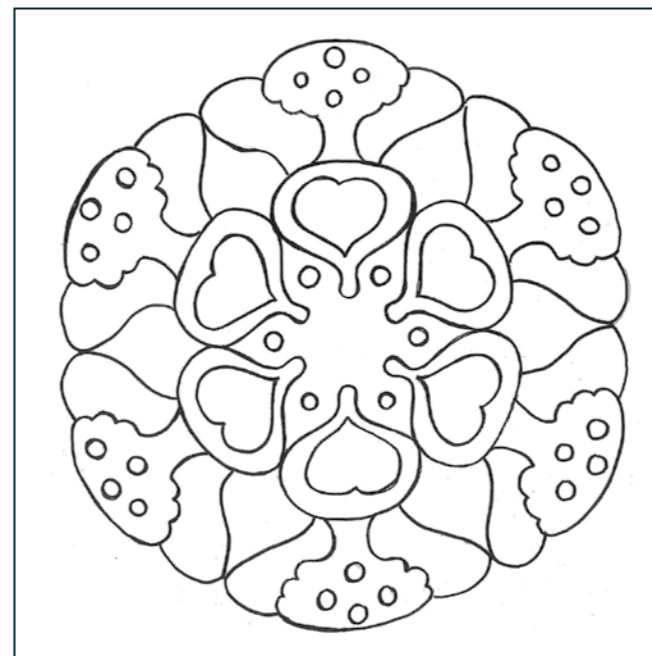
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

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 - Isaac Albéniz, 30 - 17834 Porqueres - Tel. 972 584 033 - csporqueres@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat