

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

especial
TORRELAVIT

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 6** Les activitats del centre
 - 6** Espai d'opinió
 - 10** Coneixem els nostres professionals
 - 12** El racó d'Àngela Parellada
 - 14** Activa't! Treball del cos i de la ment

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:
LLuïsa Puigcerver

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.

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 formen 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.

SEGUIM ENDAVANT

Un any més podem dir que avancem. Continuem consolidant aquest **Centre de Serveis en l'àmbit rural**, on oferim un dels serveis municipals bàsics del nostre poble: l'atenció a la nostra gent gran.

De com fem l'atenció de les persones més vulnerables se'n determina la qualitat de vida i maduresa de la nostra societat. Aquest fet aporta una característica indispensable a tot el conjunt d'elements que configuren l'estat del benestar.

Com ja hem anat explicant moltes vegades, aquest és un dels reptes que, com a responsables municipals, ens hem marcat des de fa temps i en el qual continuem treballant per fer-lo possible i viable. Aquest servei, com ja sabeu, té com a objectiu final acompanyar l'envelliment de les persones amb tota la dignitat possible sense haver de marxar de la llar, ni del poble, ni de trencar amb la unitat familiar.

És una aposta que, any rere any, s'està consolidant amb el nombre d'usuaris que en gaudeixen i l'ampliació dels serveis que s'ofereixen.

De ben segur que hi ha coses a millorar i fites encara per assolir, el transport n'és una d'elles, així com l'obtenció de les tan reclamades places concertades per assegurar-nos la viabilitat d'aquest servei. I és en aquestes perspectives en què estem centrant els nostres esforços.

Una vegada més vull agrair la confiança que usuaris i familiars heu fet en aquest servei i en les persones que hi treballen i el fan possible dia a dia. A elles també el nostre reconeixement i agraïment per la feina que fan.

I a tots aquells que encara no coneixeu el nostre **Centre de Serveis de Torrelavit**, us convido a acostar-vos-hi i a descobrir-lo. Val molt la pena!

Seguim...

Ramon Riera Bruch

Alcalde de Torrelavit



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



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.

El model ajusta les activitats del dia a dia a les necessitats, preferències i desitjos de la gent gran i treballa constantment per fer-los la vida més agradable i més feliç.

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.

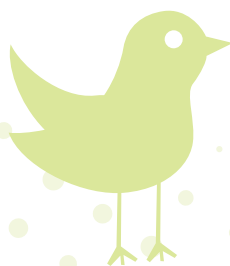
> Respectem la intimitat i la privacitat:

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.



QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

Gener - Desembre 2017

CALENDARI D'ACTIVITATS

El nostre primer record



L'hort urbà



Taller d'estiu



Grup de lectura



Juguem al bingo



Visita institucional



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Nadal 2016



Dia de la dona



Festa Major



Festa de Primavera



Carnestoltes



Pasqua



Nadal 2017



ESPAI D'OPINIÓ

Què opinen els nostres usuaris i usuàries i les seves famílies?

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.

Demetrio Romero / Usuari

Valoro el centro en un notable. No está pagado el trabajo que hacéis por nosotros. Es como mi segunda casa. Me gustaría que estuvieran las personas que ya no están con nosotros, pero el resto todo está muy bien.

Amparo / Usuària

Me gusta venir al centro porque sé que puedo continuar viviendo en mi casa con mi familia.

Família Llopart

Valoro el tracte familiar que ens ofereix el centre i la tranquil·litat que tinc quan vaig a treballar perquè sé que el meu marit està en bones mans. Ens agradaria que hi hagués més personal.

Família d'Assumpció Forn

És un centre actiu, amb moltes iniciatives, activitats i dedicació i professionalitat del personal. M'agradaria aconseguir uns horaris més extensibles, com per exemple els caps de setmana, o que hi hagi la possibilitat de venir més aviat. I també tenir servei de transport i una mica més de personal.

EL CENTRE DE SERVEIS DE TORRELAVIT

Viure a Torrelavit és ser afortunat, és un poble petit que creix ben arrelat.

Tenir un centre de serveis és molt interessant és un suport per les famílies, i un benestar per la gent gran.

El nostre centre de serveis de sol està envoltat, té un jardí que enamora i un aparcament al costat.

En entrar al nostre centre et quedes meravellat, de l'amplada i llarga sala que va de cap a cap.

L'adorna una gran taula amb els avis al voltant, tots ells es relacionen i és molt gratificant.

Activitats no en falten fan les que els ve de gust, las 'manualitats' destaquen que han sorprès a més d'un.

Celebracions, visites i festes i una trobada mensual, als avis els entusiasma i és medicina natural.

Als laterals de la sala hi han diverses dependències, dedicades a teràpies que ens ofereix el centre.

El nostre centre de serveis és de màxima qualitat, amb un servei responsable molt ben organitzat.

La seva directora té un carisma tal, a més de ser infermera i excel·lent professional.

Quan pensem en el demà ho farem esperançats, perquè ens acollirà el centre amb amor i dignitat.

Berta Marcé
(veïna de Torrelavit)

ENTREVISTA A...

MARIA LLUÏSA PUIGCERVER ROMERO

Directora i Infermera del centre de serveis

La Maria Lluïsa Puigcerver és diplomada en Infermeria i té un postgrau en Infermeria a l'Atenció Primària i Comunitària. Ha estat una persona referent del Pla d'Atenció Física, Esport i Salut de la Generalitat de Catalunya (PAFES). A més, és la directora i infermera del centre de Torrelavit des del mes de juny de l'any 2015, i els últims 10 anys ha treballat com infermera d'atenció primària i comunitària en l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) de Sant Sadurní d'Anoia, més concretament, a la població de Sant Quintí de Mediona. També ha fet xerrades i conferències per tota la comarca de l'Alt Penedès en temes relacionats en la promoció de la salut. En aquesta entrevista ens parla de la seva vida, de la seva tasca al centre...



Maria Lluïsa, quina és la teva tasca principal al centre?

La meva tasca al centre es divideix en diferents parts. La gestió del centre, l'atenció directa i personalitzada als usuaris i la tasca assistencial com a infermera que està present durant tota la jornada de

treball. Realitzo un treball de prevenció i manteniment de les patologies físiques, psíquiques i problemes socials de les persones que assisteixen al centre i mantinc una estreta coordinació amb els professionals sanitaris i socials de referència que, juntament amb la família, permeten que l'estada al centre sigui viscuda amb una gran positivitat.

És de gran importància donar resposta a les preguntes dels familiars per simples que puguin ser

Què t'aporta aquesta feina?

El tracte amb les persones grans m'aporta una satisfacció diària. Els petits gestos, un somriure, una abraçada, escoltar aquelles històries viscudes, veure les expressions d'emoció, d'estima, de felicitat... Les petites millores m'omplen el dia a dia i em donen forces per continuar treballant segons l'atenció centrada en la persona, respectant en tot moment les preferències i desitjos dels usuaris.

Sóc infermera per vocació, la meva primera disfressa va ser d'infermera per cuidar al meu germà

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

Són molts els moments emotius però voldria explicar-ne dos. El primer, el d'una senyora que, quan feia una setmana que venia al centre, va sospirar i, de forma espontània, em va dir: "Aquí em sento com una princesa". La vaig abraçar i li vaig contestar que "aquí sempre seràs la meva princesa". I el segon moment, el d'un senyor que va venir al centre perquè sabia que jo hi estava treballant i em va dir: "Tu vas ser la infermera que va cuidar a la meva dona fins a l'últim sospir i jo vull venir al centre perquè em cuidis igual. Sempre formaràs part de la meva família".

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

En el moment que una família truca per demanar informació sempre els dic que els dono la informació, però que els animo a venir a veure'ns i a parlar 'in situ' abans de prendre la decisió. Som un centre on els usuaris decideixen què volen fer en tot moment, que podem formar part de la seva vida. Els usuaris i també les seves famílies poden donar la teva opinió i adaptem les activitats en funció de les seves preferències i capacitats. La nostra prioritat és que la persona que ve al centre sigui feliç i visqui la seva vida com si es trobés a casa seva. Nosaltres li podem oferir un entorn adequat i adaptat a les seves necessitats d'atenció, afavorint la recuperació i el manteniment de l'autonomia personal i social. Tot plegat, segons el programa 'Tu decideixes com vols envellir' i amb el suport de la família.

Per acabar, què ens pots dir de Torrelavit?

Que forma part de la meva vida. Vaig venir a viure en aquest municipi fa 30 anys i m'omple de satisfacció que el centre de serveis de Torrelavit, que va començar com una iniciativa popular, sigui actualment un centre de referència de la comarca, obert a tota la gent i a les entitats que vulguin col-

laborar amb nosaltres. També vull donar les gràcies per l'atenció i les mostres d'afecte que rebo constantment per part de la població de Torrelavit i dels diferents municipis de l'entorn. I pel suport incondicionat de l'Ajuntament de Torrelavit.



EL RACÓ DE... ÀNGELA PARELLADA PUJADAS

En aquest número entrevistem l'Angeleta Parellada, que amb 98 anys és la usuària més gran del nostre centre, després d'en Ton Feixas, que va celebrar el centenari el passat mes de juliol. I també al seu nebot, l'Antonio Coca.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Torrelavit, 24/10/1918

Lloc de residència: Torrelavit

Nom del pare i de la mare: Emilio i Antònia

Germans: 1, Josep

Fills: No

Ofici: Cosidora

Data d'arribada al centre: 2013



Àngela, pots fer-nos una pinzellada de la teva història de vida?

Vaig néixer a Torrelavit fa 98 anys i sempre he viscut aquí. Tothom em coneix com l'Angeleta de 'Cal Potecari'.

De ben petita, ajudava als meus pares a la vinya i a l'hort, i també a la meva mare a fer les feines



de casa. Abans no teníem tantes màquines i tot es feia a mà. Però a mi el que més m'agradava era cosir. Em vaig dedicar a això tota la meva vida.

Sempre he sigut una dona molt presumida, sempre anava a l'última moda amb els models que jo mateixa confeccionava

Em vaig casar de ben jove, a 20 anys, amb un bon mosso del poble, en Feliu. Sempre ens havia agradat anar a ballar a les festes del poble i jo sempre lluïa amb un vestit nou.

En Feliu va treballar de pagès conreant les terres de la meva família i em va deixar fa 9 anys. Nosaltres no vam tenir fills, però el meu nebot, l'Antoni, és com si fos el meu fill.

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

Després de la mort del meu marit vaig deixar de sortir i estava tot el dia a casa. La meva salut es va ressentir i l'any 2013, quan es va obrir el centre de serveis, el meu nebot va pensar que venir em serviria per relacionar-me amb d'altra gent i no passar tantes hores sola a casa. Al principi em va constar moltíssim. Vaig plorar molts dies perquè no em volia moure de casa i les coses desconegudes m'atabalen.

Però passat un temps vaig canviar d'idea i totes les tardes, de dilluns a divendres, l'Antonio em porta al centre, un espai molt acollidor on parlo amb gent que ja coneixia i amb altres que vénen de pobles del voltant de Torrelavit.

Sé que a la nit torno a casa meua i ara em trobo molt bé. Sempre estic acompanyada. Ja fa 4 anys que vinc al centre i així veig cares noves. Aquí som com una família, jo em faig amb tothom. Així que qui vulgui venir, serà benvingut!

M'agrada molt fer els treballs manuals de costura, pintar, fer números, jugar al dòmino i al bingo els divendres. Sóc una dona que participa en totes les activitats. Aquestes noies sempre estan



preparant coses per no avorrir-nos. La qüestió és fer coses que t'agradin per trobar-te a gust. A més, amb els jocs de taula la sort sempre està de part meua!

Els dies de festa trobo a faltar venir al centre. Però els anys no perdonen i les cames cada vegada van més lentes...

Antonio, com valoreu l'estada al centre de l'Àngela?

Quan l'Ajuntament de Torrelavit va fer l'esforç per aconseguir que els nostres avis i persones dependents poguessin tenir un centre d'acolliment, on ocupar el seu temps fent activitats per mantenir actives les funcions cognitives i físiques, relacionar-se amb els altres usuaris, tenir el caliu de cuidadores capacitades per organitzar i gestionar l'estada al centre les activitats del dia a dia, no vam dubtar-ho ni un moment. Valia la pena fer-ne ús.

Teníem i tenim a càrrec nostre l'Angeleta, que aleshores vivia sola, era vídua, sense fills i tenia 94 anys. "Ho hem de provar", vam plantejar-nos. Al començament no va ser gens fàcil. Els canvis, a l'usuari, segons la condició, generen por, incerteses, sobretot si es tracta de gent gran, i als que hem de prendre la decisió ens entren dubtes per si és correcte o desencertada.

Cada dia a l'hora d'anar cap al centre, ploriquejant, ens deia, entre altres impropis, que la fèiem fora de casa i que no volia anar-hi. Al cap de dos mesos, un dissabte a mitja tarda, ens preguntava per què no li dúiem. Va adonar-se dels avantatges d'estar acompanyada. Estava contenta amb les activitats que feien. Havia fet un canvi d'actitud molt important.

És per això que volem manifestar la nostra satisfacció pel funcionament del centre, sobretot del tracte, cura i servei que dóna als usuaris, de la informació puntual als familiars. Part de la seva gestió està oberta a la col·laboració i a la participació de tothom, bàsicament per millorar, afegir o suprimir activitats. Què més podem demanar? Implicar-nos-hi més? Val la pena reflexionar i pensar què serà útil i beneficiós per a les persones per les quals demanem que gestionin el seu benestar.

Aprofito també per dir que hi ha un grup d'ajuda mútua, obert a tothom, adreçat a donar suport als cuidadors en general, usuaris o no del centre, que ens trobem dues vegades al mes, amb el suport i orientació d'un psicòleg.

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 crosses, 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 crosses

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 crosseja 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.



Crosses amb tac de goma

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

- > 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’IMSESO. 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!

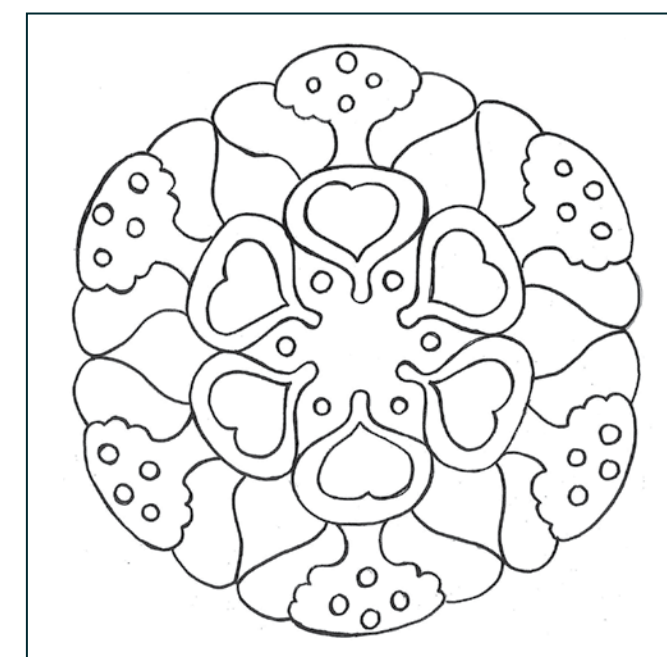
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

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

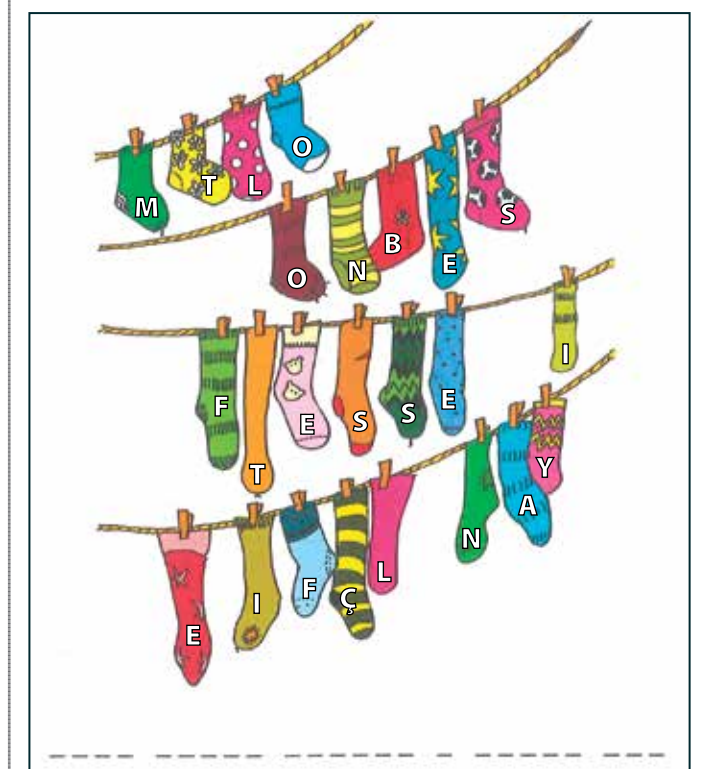
Pinta aquest mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila.



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/>



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
de Torrelavit



CONSELL COMARCAL
ALT PENEDÈS

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

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

CENTRE DE SERVEIS - Segimon Tomeu, 21 - 08775 Torrelavit - Tel. 935 165 051 - cstorrelavit@sumaracciosocial.net

www.sumaracciosocial.cat