

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

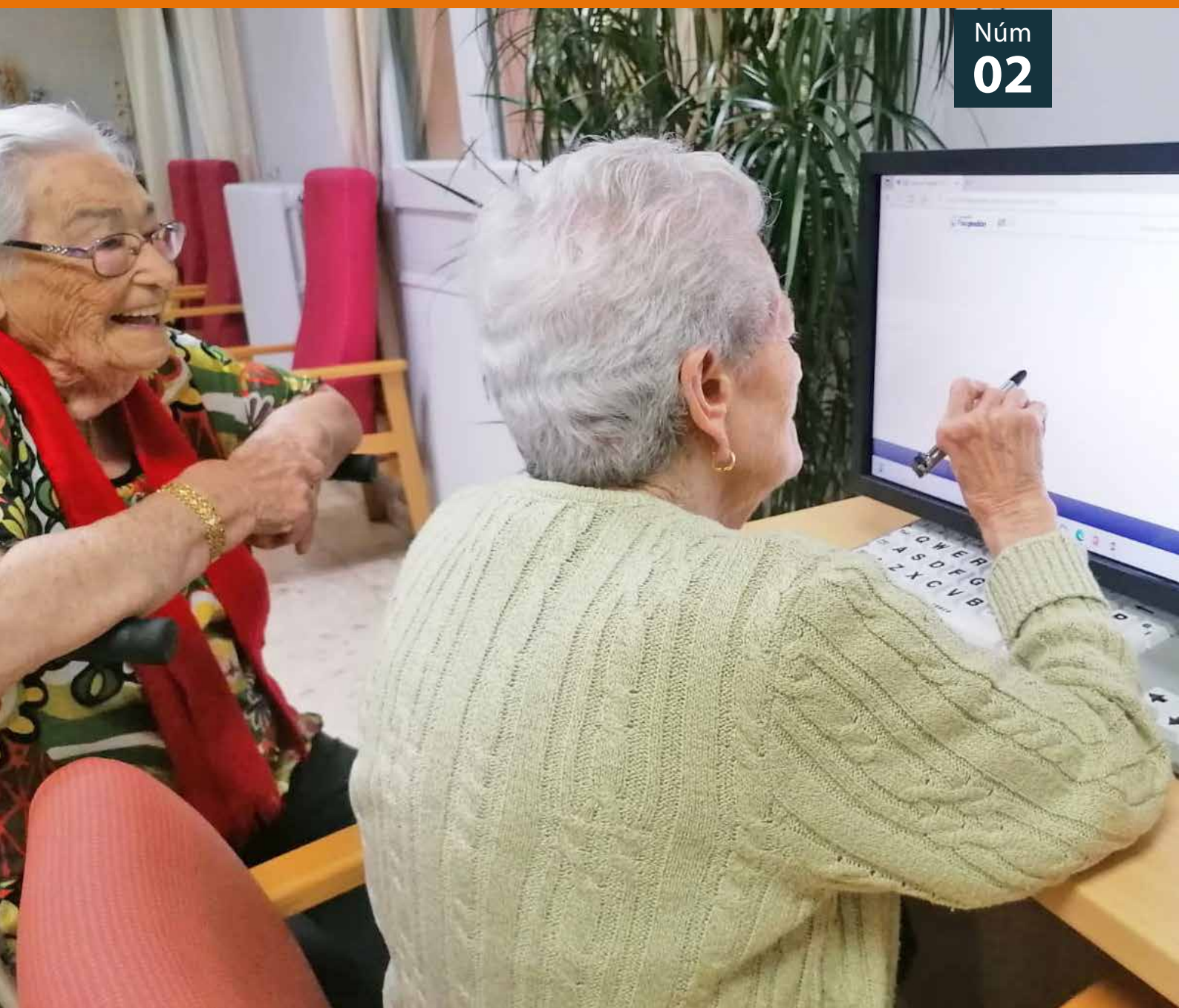
SUMEM

Juliol 2022

RESIDÈNCIA VALL DE RIBES
Ribes de Freser



Núm
02



04 EL CALENDARI
D'ACTIVITATS

12 UN PROJECTE
ESPECIAL

15 ESPAIS
D'OPINIÓ

22 ACTIVA'T

EDITORIALS



EDITA



Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

JULIOL 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA DEL CENTRE:

Raquel Solà

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Anual

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona 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.

UN ANY DE NOUS REPTES I NOVES ESPERANCES

Aquest 2022 hem encarat el tercer any de gestió de la residència Vall de Ribes amb nous reptes, nous projectes, noves activitats i amb la il·lusió de tornar a recuperar la incorporació de les famílies en el dia a dia de la residència així com les activitats amb l'entorn més proper.

Venim de dos anys molt complexos on a poc a poc hem anat recuperant una certa normalitat. S'ha hagut de prioritzar la seguretat i el compliment de la normativa sanitària vigent per fer front a la Covid-19 al desplegament i implantació de moltes accions per a millorar l'atenció personalitzada i el benestar de les persones ateses.

Portar la mascareta posada, desinfectar i rentar-nos les mans molt sovint ja és una "normalitat", però tenim moltes ganes d'iniciar accions que ens ajudin a millorar el model d'atenció a les persones grans i això és el que hem fet. Accions que ajudin a fomentar la seva autonomia i independència personal i que tenen la finalitat de millorar el seu benestar.

A poc a poc, i a mesura que la situació pandèmica ha anat millorant, s'han anat recuperant activitats i d'altres s'han redissenyat per adaptar-les a les mesures sanitàries vigents.

El 2020 va ser un any molt complicat i el 2021 tampoc va ser fàcil. Ara sembla que tornem a recuperar gairebé en la seva totalitat la línia de treball que teníem abans de la pandèmia, fet que ens ha de permetre poder desenvolupar d'una manera molt més efectiva el model d'atenció centrada en la persona que fa temps que anem desenvolupant en els equipaments per a gent gran que gestionem i que, a principis del 2020, donava ja els seus fruits convertits en la millora de la felicitat de les persones grans ateses en algun d'aquests centres.

En aquest número pretenem mostrar-vos un reflex de tot allò que estem fent a la residència Vall de Ribes i de com encarem l'atenció a la gent gran que hi viu.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

EL CALENDARI D'ACTIVITATS

ACTIVITATS DEL DIA A DIA



Estimulació Cognitiva



Jocs de taula



Exercici físic



Cuidem l'hort



Labors i treballs amb reixa



Juguem a la Quina



Treballs manuals



Pintem mandales



Col·laborem amb tasques domèstiques



CELEBRACIONS I ALTRES ACTIVITATS

Aniversaris



Nadal 2021-2022



8M – Dia de la Dona



Carnestoltes





Sant Jordi

Dia del Bon Tracte



Campionat de dòmino



UN PROJECTE ESPECIAL:

LA REMINISCÈNCIA: Un viatge al passat per millorar el present

La reminiscència és una tècnica que consisteix en la recuperació de records autobiogràfics amb l'objectiu d'estimular la comunicació, la socialització i l'estat d'ànim de les persones grans.

Permet treballar les emocions a través dels records i portar a terme una activitat significativa

que genera un entorn d'oci positiu per a les persones que hi participen. I emfatitzar tant en la seva història de vida com en el sentiment d'identitat propi.





Les sessions per recuperar aquests records es poden treballar de diferents maneres i en diferents espais en funció de les preferències de cada persona i del grau de deteriorament cognitiu que presenten.

A les diferents sessions que hem portat a terme fins ara hem recordat matances del porc, els estris quotidians més habituals que s'utilitzaven fa uns anys i també hem parlat sobre l'evolució de la festivitat de Sant Antoni, molt significativa al poble.

A cada sessió hem utilitzat diferents elements de

suport com imatges, música, olors, objectes significatius o altres materials que ens han ajudat a recordar i a iniciar converses significatives amb les persones que fan l'activitat.

L'activitat està dinamitzada per la psicòloga i la terapeuta ocupacional i es porta a terme cada dos mesos en una sala amb suport audiovisual, durant una hora i mitja aproximadament. S'organitza en grups petits, entre 6 i 10 persones i es comença la dinàmica explicant i recordant perquè s'ha triat la temàtica que es treballarà.

LES NOSTRES PROFESSIONALS

En aquest espai entrevistem a la directora i a la responsable d'atenció directa que ens parlen de l'impacte de la pandèmia i dels reptes a què s'enfronten actualment.

Raquel Solà

Directora

Aprenentatges

Una frase que m'ha vingut moltes vegades al cap durant aquests anys de pandèmia és que "l'essencial és invisible als ulls" i és aplicable a tots els àmbits de la vida, laboral, personal... Un dia et lledes i el món que fins ara coneixies ha canviat, les rutines i fins i tot els imprevistos són substituïts per una altra realitat. La pandèmia ha envaït les nostres vides posant-nos un gran repte, ha creat una situació complexa, inesperada i incerta, que ha provocat un estrès important en la societat i en particular a les persones que viuen a les residències, als treballadors i als seus familiars. Amb moltíssima intensitat, cansament, impotència, patiment..., i alhora molta fortalesa, bondat, compassió i treball en equip per cuidar i acompanyar a les persones més vulnerables. La pandèmia ens ha obligat a sortir de la zona de confort i fer un exercici d'adaptació i creixement. Tinc molt presents a totes les persones que lluiten per seguit endavant, també a les que ens han deixat amb dignitat i amb l'amor de les persones que les han cuidat. Creiem que hem fet tot el que hem pogut com a professionals i segur que hem



apòs com fer-ho millor si la vida ens torna a posar en una situació com aquesta.

Quin és el principal repte que ens afrontem ara?

Ara ens queda cuidar-nos molt, mirar en el nostre interior i guarir les ferides que se'ns han acumulat, necessitem refer-nos. Penso que caldrà solucionar la dificultat que hi ha per trobar persones formades per treballar sobretot perquè els sous són baixos, cal enfortir el model d'atenció integrada social i sanitària, també s'ha de canviar la mirada social i donar a conèixer les bones pràctiques que hi ha a les residències, voldria manifestar que en l'exigència d'una atenció excel·lent, s'hi impliqués tota la societat, perquè és un lloc on cuidem a les persones més fràgils i estimades de la família, per tant, s'ha d'exigir que estiguin en mans competents, en espais cuidats perquè tothom és candidat a ser-ne usuari, no és un repte fàcil, però haurem de pensar en el bé comú i en el nostre sistema de benestar.



Rosa Franquesa

Responsable d'atenció indirecta i auxiliar de clínica

Aprententatges

La pandèmia ens ha recordat que no ho tenim tot sota control. En una societat molt avançada en l'àmbit tecnològic ens ha aparegut un virus que ningú coneixia, i ens ha fet tremolar durant molt de temps. La primera lliçó ha estat que "RES ÉS SEGUR" i d'aquesta desconexió de la malaltia s'han derivat diverses accions per poder pal·liar i aturar el virus. Vàrem passar el confinament que ens va demostrar la IMPORTÀNCIA DE LES PETITES COSES i que hem de fer el que ens agrada. També, tant a la vessant professional com personal, TOTS ENS NECESSITEM, hem de ser capaços de treballar junts. La pandèmia ha posat en relleu les soledats de les persones i crec que com a societat ens ha de portar a una reflexió crítica i necessària sobre el paper dels nostres avis, ja que són els més vulnerables.

Reptes

Tenim la urgència i necessitat d'introduir reformes. Se'ns obren grans reptes, hem de renovar i innovar, construir una atenció sanitària centrada en les persones. En el món de les residències s'ha perdut a molta gent i ens hem vist tocats i trastocats per pèrdues de vides. Hem estat molt



assenyalats per diferents mitjans de comunicació polaritzant opinions, però en la majoria de vegades no s'ha entrat en la complexitat d'aquest món. Com a treballadores d'aquest sector hem de poder acompanyar amb ànim i vitalitat. Hem de tenir la capacitat de transformar residències en un lloc a on viure-hi i conviure-hi.

Tenim clares les bones pràctiques que hi ha hagut, així com les contradiccions i els errors. Cal posar mesures preventives perquè la pròxima ens agafi organitzats i tenim la capacitat de crear un futur millor.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES NOSTRES PERSONES GRANS

En aquest espai, entrevistem a persones grans que ens parlaran d'allò que més els agrada i també d'allò que els agradaria que millorés.

Àngel Casals. 8/2/1936

Es va incorporar a la residència el març del 2015

Què m'agrada

M'agrada ajudar amb tot el que puc. A vegades arreglo alguna cosa, ajudo a parar i desparar les taules del menjador, obro la porta d'entrada, ajudo a ordenar algun paquet que arriba que no pesi gaire, ... El què més m'agrada però, és cuidar del gat.



Millores

Les instal·lacions, tot i que ara s'ha pintat i ha millorat.



Maria Rigola. 13/12/1932

Es va incorporar a la residència el setembre del 2020

Què m'agrada

Doncs que des que soc aquí no m'he enyorat ni 1 minut. Em sé distreure i puc fer el que em ve de gust. Mica en mica vas coneixent a les persones, surto a passeig i és el que més m'agrada perquè trobo molta gent que em diu, "oh, que bé que et veiem!" i



jo els hi contesto "és que ho estic de bé". Quan em convé alguna cosa vaig a comprar. I quan vaig estar confinada vaig estar ben cuidada. M'hi trobo a gust en el meu espai d'habitació, escric cartes, faig sudokus, ...

Millores

Ai mira, una cosa que m'agradaria molt seria tenir el lavabo dins l'habitació.



M. Àngels Iborra. 18/5/1946

Es va incorporar a la residència el novembre del 2017

Què m'agrada

M'agrada l'ambient i el tracte general de les persones que viuen i treballen a la residència. M'agrada perquè puc sortir sempre que vull amb la cadira elèctrica i m'agraden les activitats que hem fet a l'ordinador.



Millores

M'agradaria tenir una habitació per mi sola. També es podria millorar algun menú i posats a dir algun mobiliari com cadires i llits. També sé que algunes d'aquestes coses es van fent poc a poc.



Maria Perramon. 28/1/1931

Es va incorporar a la residència el desembre del 2017

Què m'agrada

Mira jo estic molt bé aquí, tinc les meves dificultats però encara m'espavilo prou. Això sí, quan no puc demano ajuda i sempre la tinc, no tinc res a dir de ningú. Si em trobo bé vaig a totes les



activitats: gimnàstica, memòria, bingo, faig sopa de lletres i el que em proposen.

Millores

Doncs trobo que tarden massa a arreglar algunes coses quan s'espatl·len, això hauria de millorar.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES FAMÍLIES

Les famílies també són una part molt important de la residència. En aquest espai, també ens parlaran d'allò que els agrada i allò que no tant.

Vicente, fill de Lorenza Martínez

Què ens agrada.

Que les persones grans estan ben ateses i que poden comptar amb aquest recurs. És important que hi siguin aquest tipus de serveis.

Millores.

M'agradaria que hi hagi una persona a recepció per obrir la porta i atendre les trucades. Ara mateix fa molta falta ja que no podem entrar nosaltres a la residència sense cita prèvia. També m'agradaria que es pogués arreglar una mica més a la mare quan la vingui a buscar per anar a passeig. Per exemple, que se li posi colònia i se la pentini millor.



Quim, fill de Maria Mercè Martínez

Què ens agrada.

El centre en sí m'agrada; sobretot pel servei que fa a la societat. A l'estar ubicat en el poble de la mare, fa que hi hagi un ambient molt més familiar; tant pels professionals que hi treballen com per les persones que hi viuen. Molta gent és de Ribes de Freser i això dona calidesa. Una residència en llocs grans és molt més freda.

Millores.

En aquests anys de pandèmia, quan s'ha hagut de fer aïllaments m'hagués agradat que la gent estigués més acompanyada. Crec que faltaria més personal, sobretot els caps de setmana.



Dani, fill d'Antonio Lej

Què ens agrada.

Quan he necessitat alguna cosa referent al meu pare sempre m'han atès molt bé i he pogut resoldre qualsevol problema. Quan parlo amb ell em diu que està bé i això per mi és important.

Millors.

Com que visc lluny de Ribes, m'agradaria poder tenir més contacte amb el meu pare. De vegades quan he trucat per parlar-hi no m'han pogut agafar el telèfon. Estaria bé que hi hagués sempre una persona a recepció.



Maite, filla de Teresa Pacheco



Què ens agrada.

Les cuidadores que treballen en aquests moments a la residència. Tracten amb respecte i consideració als avis; tenen molta empatia i m'agrada quan riuen i parlen amb la mare. Això li va molt bé.

L'equip d'infermeria també trobo que funciona molt bé. Qualsevol cosa del dia a dia que afecta la mare de seguida m'informen i això ho valoro molt positivament.

Millors.

Penso que la residència funciona força bé. M'agradaria que es pogués gaudir més del pati exterior que és molt bonic i també que la gent pogués sortir a passeig més sovint, sobretot aquelles persones que no surten mai perquè no reben visites.

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

Estiraments de Colze, Canell i Mà

Els colzes fan possible que l'avantbraç giri sobre el seu eix permetent que els braços es flexionin i estirin. A més a més la complexitat dels canells facilita a les mans posicionar-se de diferents maneres permetent així multitud de tasques.

Els estiraments dinàmics de colze, canell i mà relaxen, tonifiquen, enforteixen i flexibilitzen diferents zones del braç, des del colze fins als dits de la mà, facilitant així les seves funcions i ajudant a reduir possibles inflamacions i a prevenir lesions.

EXERCICI 1:

Extensió i flexió del braç.

Eleva el braç dret per davant del cos fins que la mà quedi a l'altura de l'espatlla amb la palma de la mà mirant cap amunt. La mà esquerra pressiona suaument sobre la mà dreta portant els dits cap avall. Mantenir uns segons. A continuació recollir la mà dreta amb la mà esquerra i portar-la cap a l'espatlla dreta flexionant el canell i el colze. Mantenir la flexió uns segons i portar de nou el braç a la posició inicial. Repetir el procés de 6 a 10 vegades i fer el mateix amb l'altre braç.



Molt important: les persones amb síndrome del túnel carpià no realitzaran el moviment al màxim si apareix dolor. Si els exercicis resulten massa intensos es pot abaixar la posició del braç.

EXERCICI 2:

Circumducció

Col·locar les mans tancades en forma de puny amb la palma de la mà mirant cap avall. Suaument amb un moviment de rotació girar els canells cap avall. A continuació amb un moviment suau desplaçar els canells endavant fent un moviment d'extensió. Lentament girar les mans cap endins i cap amunt i tornar a la posició inicial.



Molt important: les persones que pateixen dolor o lesions de canell poden realitzar aquest exercici sense portar els moviments a un punt màxim d'estirament.

A càrrec d'**Antònia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 TREBALLEN L'ATENCIÓ

Observa detingudament la imatge durant un minut.



Tapa la imatge i intenta respondre:

Quantes fruites hi havia?
Quins colors trobem a la foto?

.....

Hi havia taronges?
Escriu el nom de les fruites que recordis.

.....

.....

.....

2 Enllaça cada frase feta amb el seu significat

Afartar-se com un lladre

Beure's el seny

Anar de vint-i-un botó

Perdre l'esma

En un tres i no res

Aixecar la camisa

Fer cara de pomes agres

Posar fil a l'agulla

Desanimar-se

Posar-se a fer una tasca

Enganyar

Estar enfadat

Menjar molt

En molt poc temps

Perdre la raó

Anar molt ben vestit

3 Troba les sumes amagades el resultat de les quals sigui 10

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

4 Pinta les caselles buides de vermell, groc, blau o verd. Sense repetir el color a una mateixa fila o columna.

SABIES QUE...?

Alzheimer, demències i deteriorament cognitiu lleu. Similituds i diferències.

ALZHEIMER

L'Alzheimer és una malaltia que provoca un tipus de demència.

Síntomes principals	Primers símptomes: Incapacitat o dificultat de retenir informació recent.
	A mesura que la malaltia avança: Desorientació temporal, espacial i personal. Canvis d'humor i de comportament. Alteracions del llenguatge
	Fases avançades: Dificultats per caminar, parlar i empassar.

DEMÈNCIES

La demència no és una malaltia específica sinó una categoria on s'hi inclouen totes les malalties neurodegeneratives que afecten les capacitats cognitives (memòria, llenguatge, ...) de la persona, de manera que dificulten la seva activitat diària.

Tipus de demències més conegudes	Demència vascular (sovint provocada per infarts cerebrals o ictus)
	Demència per Parkinson
	Demència per Alzheimer

DETERIORAMENT COGNITIU LLEU

Afectació del cervell que pot afectar a la memòria, a la comunicació i al llenguatge, al comportament,...

La principal diferència amb la demència és que no suposa una ruptura en la vida quotidiana de la persona afectada. Té més dificultats en la realització d'algunes tasques, però pot seguir desenvolupant el seu dia a dia.

Pot derivar en una demència, però no sempre és així. Existeix també la possibilitat de millorar o de quedar-se estancat. I existeix la mateixa probabilitat que passi qualsevol d'aquestes possibilitats.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT DE
RIBES DE FRESER

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació de Girona



1822-2022

SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA

Pg. d'en Guimerà 6,
17534 Ribes de Freser
Tel. 972 727 120
direccioribes@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Font: alzheimercatalunya.org. Píndola de Coneixement: Alzheimer, demències i deteriorament cognitiu lleu. Similituds i diferències.