

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Juliol 2022

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
CAN CODINA - Tona



Núm
01



04 EL CALENDARI
D'ACTIVITATS

12 UN PROJECTE
ESPECIAL

15 ESPAIS
D'OPINIÓ

22 ACTIVA'T

Fa aproximadament un any, el juliol de 2021, vam incorporar la gestió de la residència Can Codina o del Casal, com també es coneix a Tona. El centre ens arribava després d'un any molt complicat on l'emergència sanitària per la Covid-19 ens havia obligat a canviar prioritats en la gestió de les residències de gent gran, a adaptar activitats i, fins i tot, a deixar-ne de banda d'altres, per minimitzar el risc de contagis. Però aquesta és la raó de ser de SUMAR: posar-se al servei del món local, dels ajuntaments i dels consells comarcals per fer front als reptes presents i futurs dels serveis socials i, en aquest cas, de la Residència Can Codina.

L'equipament s'incorpora a SUMAR amb un doble objectiu: combatre la Covid-19 amb les mesures de seguretat i prevenció necessàries, sense deixar de banda la implantació del model propi de gestió que promou la innovació i la millora continuada en l'atenció a les persones grans.

Al llarg d'aquest any, poc a poc, hem anat tornant a una certa normalitat. Tot i que no podem abaixar la guàrdia, l'evolució de la pandèmia ens ha permès portar a terme un programa regular d'activitats, així com introduir-ne de noves. Activitats que pretenem reflectir en aquest primer número de la revista SUMEM, la revista dels serveis de SUMAR, específica per a la Residència Can Codina.

El principal objectiu d'aquesta revista és aproximar el recurs a les famílies i a l'entorn més proper del centre. A través d'ella volem explicar-vos què hi fem, com ho fem i per què ho fem, què és el que ens agrada, quines festes i esdeveniments celebrem o qui som tots i totes els que fem possible aquesta realitat. En definitiva, pretén ser un mitjà més de comunicació per donar a conèixer la realitat del servei.

Esperem que us agradi.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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:

Judit Parés

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:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Després del temps d'incerteses que ens ha tocat viure, anem retornant al camí. D'una banda, les mesures per la pandèmia han tendit a ser, cada vegada, menys restrictives. Desitgem que aquesta sigui, sense noves alteracions, la tònica a partir d'ara. De l'altra, celebrem que el bon encaix entre SUMAR i el treball a la residència i als altres serveis municipals per a la gent gran cada vegada sigui més fecund i visible. Aquí hi hauria diversos aspectes a destacar, però podríem centrar-nos en dos de concrets: el suport als diversos camps de gestió i les propostes formatives, que han d'ajudar a reforçar els coneixements i les potencialitats de les treballadores d'aquests serveis tonencs tan necessaris. I en tercer lloc, ens agrada que s'estiguin reforçant els espais de voluntariat i haver trobat mecanismes per a una bona coordinació: això és i serà un benefici evident per a les persones que viuen a la residència i també per a Tona.

Confiem que el camí reprès ens portarà encara més novetats i bones notícies, però temps al temps! També desitgem que aquesta temporada d'estiu resulti benigna i reparadora per a totes i tots, començant per les persones que resideixen al casal del carrer de Barcelona. Bon estiu!

Margarita Fité. *Regidora de gent gran*
Ajuntament de Tona



EL PROGRAMA D'ACTIVITATS

El programa d'activitats té com a principal objectiu acompanyar les persones usuàries en el seu projecte de vida i té molt en compte les seves necessitats i preferències.

La realització d'activitats significatives en espais confortables que afavoreixin el benestar de les persones i els vincles socials entre elles i les seves famílies és un dels pilars del model d'atenció de SUMAR.

Tot seguit, us facilitem un recull de fotografies de les principals activitats que portem a terme.



ACTIVITATS DEL DIA A DIA I TALLERS

Exercicis de psicomotricitat



Estimulació individualitzada



Activitats de la vida diària



Treballs manuals per decorar el centre



Reminiscència



Taller de màscares



Taller de musicoteràpia



Taller de quadres de flor natural



Taller de percussió a La Canal



CELEBRACIONS

Nadal i Cap d'Any



Carnaval



Panellets per la Castanyada



Sant Jordi



Aniversaris



SORTIDES

Fem el vermut a la terrassa



A veure el Corraigua



Al concert de la Festa Major



El Noi de Tona, amb les escoles



A comprar (planter, al supermercat i al mercat setmanal)



UN PROJECTE ESPECIAL: L'HORT I LES TORRATXES DE LA TERRASSA

La residència està molt ben ubicada al poble, es troba al centre del municipi i ens va molt bé quan sortim a l'exterior per tenir-ho tot a mà. Dins l'equipament, a més, disposem d'una petita terrassa a la primera planta que ens fa molt servei en èpoques de sol i calor.

Des de fa anys, portem a terme l'activitat de plantar-hi flors i en tenim cura, una activitat que sempre genera diferents interessos i responsabilitats i alhora ens permet gaudir d'un espai a l'exterior dins del mateix equipament.

Aquest any hi hem tornat, però amb un element més. Gràcies a la col·laboració de la família de la Margarita, hi hem incorporat un hortet urbà. Ens l'han fet a mida i de dos pisos, per adaptar-lo a l'espai disponible, que prèviament hem escollit.

A més de plantar-hi flors i verdures i de tenir-ne cura, el petit hortet també ens permet donar joc a moltes altres activitats, algunes de les quals ja hem realitzat alguna vegada i d'altres les tenim previstes per a més endavant.





El fet de que gairebé tothom ha tingut hort a casa al llarg de la seva vida ens permet fer sessions de remiscència de la vida a pagès, d'estimulació cognitiva per saber què es pot plantar a les diferents èpoques de l'any i a recordar receptes amb alguns dels productes plantats.

L'hort també ens ajuda a estimular converses i la presa de decisions a l'hora de decidir el que hi plantem. És també una excusa per sortir a comprar el planter al poble i fomentar la relació social amb l'entorn.



Ens ajuda a moure'ns, sigui per sortir a comprar, per plantar el planter, a cuidar allò que hem plantat i, fins i tot, a cuinar i a elaborar receptes de cuina amb alguns dels productes que hem plantat. I finalment, també ens estimula la memòria i la responsabilitat de tenir cura del seu manteniment.

Així mateix i, paral·lelament a l'hort urbà, també hem iniciat el projecte de plantar diferents herbes remeieres a les torratxes que tenim a la terrassa. Amb aquest projecte, a més de les activitats que ens ofereix l'hort urbà, treballem l'estimulació sensorial de cada planta, l'estimulació cognitiva amb les propietats terapèutiques de cadascuna d'elles i l'elaboració de diferents materials que ens puguin ser beneficiosos per al nostre dia a dia, gràcies a les propietats de cada planta.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES NOSTRES PROFESSIONALS

Què hem après amb la pandèmia? Quins són els principals reptes als que ens afrontem ara? Diferents professionals de la residència reflexionen sobre l'atenció post-Covid.

Judit Parés Sagalés, directora tècnica i infermera-RHS.

Treballa a Can Codina des del novembre de 2016.



Aprenentatges

La capacitat d'adaptació a les adversitats, sobretot de les persones grans que viuen al centre. La força i la valentia per lluitar i tirar endavant. Durant tot aquest temps hem hagut de transformar espais físics per a utilitats que no ens haguéssim imaginat mai per poder donar resposta a totes les restriccions que se'ns demanaven, però, de tot això, ens agrada pensar que actualment hem trobat una manera de potenciar aquests espais que teníem oblidats i que ara ens fan tant de servei.

Treballar en equip, fer pinya i sobretot escoltar les persones grans és el que més ens ha ajudat durant aquest temps. Ara preferim mirar endavant i aprofitar tot allò que hem construït i que creiem que funciona i millorar tot allò que hem vist que calia reforçar.

La importància de les relacions socials, de la pertinença a un grup i de la convivència han quedat



sobre la taula d'una manera més vistosa.

La pandèmia ha fet que tot això és trobés tant a faltar que ara treballem més que mai per tornar a crear aquests vincles tan necessaris.

Reptes

A mi m'agrada pensar sempre en positiu i, per tant, la paraula afrontar no m'agrada. Em recorda com si ens haguéssim de barallar contra algú o alguna cosa. Prefereixo parlar de reptes que volem aconseguir o assolir.

Per tant, crec que ara per ara és important utilitzar la clau que tenim per obrir la porta, una porta que ens ha d'ajudar a tornar a pujar les escales graó a graó per arribar allà on les persones grans i els professionals del centre vulguin. La clau la tenim a les nostres mans i hem de ser capaces de donar totes aquelles eines a les persones grans que viuen al centre per acompanyar-les a tornar a encaminar el seu projecte de vida, acompanyar-les en les seves capacitats, en els seus neguits, però sobretot acompanyar-les per poder tornar a viure amb intensitat, sense por, recuperant el seu dret a decidir sobre la seva vida, que mai s'hauria d'haver perdut, i que, amb la pandèmia i les restriccions a les residències, van provocar que a moltes persones amb capacitat de decidir no se'ls tingués en compte.

Ara volem mirar al futur amb esperança, però no ens volem encallar pensant només amb el demà, volem començar a gaudir el present. Per tant, el principal objectiu ara és assolir la llibertat de les persones grans per decidir, el seu empoderament i la reconstrucció de les relacions socials, afectives i comunitàries.

Alba Roca Molet, gerocultora del torn de matí.

Treballa a Can Codina des de l'agost de 2018.



Aprenentatges

Sovint les persones grans diuen “de tot se n'aprèn” i aquest és un bon lema que també ha de funcionar en aquest cas.

La pandèmia ens ha fet viure situacions extremes, dures, però, encara que ens costi de veure, n'hi ha hagut de positives: la capacitat d'adaptació, el treball en equip, a cuidar-nos entre tots, l'enfortiment de relacions d'amistat, la valoració de les coses petites, senzilles i simples que tenim,...

Havíem perdut la por a certes malalties, ens pensàvem que les podíem controlar, però hem vist que un virus pot amb tot, que hem d'estar més alerta i no agafar-nos les coses a la valenta.

L'empatia, la generositat i la solidaritat han estat unes banderes que no hem de deixar que desapareguin de les nostres vides.

L'experiència viscuda ens ha fet créixer a gairebé a tots.

Reptes

El principal repte que tenim ara és la necessitat de capgirar les prioritats, que aquesta pandèmia no sigui només una anècdota que va durar dos anys, una batalla que explicarem quan siguem grans. Hem d'aprofitar cada nova oportunitat per veure la part positiva de tot el que passa, ja que no sabem què ens espera en el futur.

Hem de pensar nous models d'atenció a la gent gran. Es van perdre molts valors, la dignitat, la llibertat,... La vulnerabilitat s'ha de protegir.

Letty Consuelo, gerocultora del torn de nit.

Treballa a Can Codina des del novembre de 2005.



Aprenentatges

Valorar el temps d'una altra manera, viure el present, perquè no sabem mai què pot passar demà. Estic contenta de la feina feta perquè entre tot l'equip varem poder tirar endavant la feina i adaptar-nos a la nova situació. Per tant, he après que treballant en equip es poden fer grans coses.

Adaptar-nos a nous horaris o adaptar-se a feines que potser fins aleshores no havíem fet. Ara valorem molt més el fet de poder sortir al carrer, de sortir a la terrassa. Hem passat tant de temps sense poder sortir per les restriccions que ara ho vivim tot d'una manera molt intensa.

Reptes

Tornar a la normalitat, tornar a començar amb la vida quotidiana i amb les rutines que abans portaven totes les persones que viuen a la residència. Tinc la sensació de tenir més cura i vigilar més amb mesures higièniques des de que hi ha hagut la pandèmia i crec que això ja ho mantindrem durant molt i molt de temps. Deixar una mica enrere la por, per poder viure el present al màxim i mentalitzar-nos que ha passat, que la pandèmia comença a ser el passat, tot i que costa afrontar que puguem tornar a la normalitat.

Laia Taña Argemí, gerocultora del torn de matí-tarda.

Treballa a Can Codina des de l'octubre de 2014.



Aprenentatges

Primer de tot, assumir ràpidament que les coses canvien d'un dia per l'altre. Els familiars venien quan volien i, de cop, ningú podia entrar.

Segon, va ser molt important tenir un aparell electrònic per poder oferir a les famílies algun tipus de comunicació amb els seus familiars ja que no els podien entrar a veure i tot era molt nou per a tothom. I realment l'electrònica no era una cosa que es dominés a la residència, ni el wifi arribava a tot arreu. Per això, les treballadores vam començar a donar el nostre número de telèfon personal per poder realitzar videotrucades i això també va provocar que la relació amb les famílies fos més intensa.

El millor que en trec de tot això és la relació que vaig generar amb la gent amb qui passava el meu dia a dia. Les persones que convivia a la residència només ens tenien a nosaltres per a tot: per tallar cabells, per demostrar afecte, per passar les hores que es feien eternes... I entre companyes, de cop, ens vam passar més hores al centre que a casa nostra i això ha provocat que la relació entre nosaltres també sigui magnífica. Totes estàvem passant una situació nova i només entre nosaltres enteníem el sentiment que teníem en aquells moments.

El que m'acabo quedant per a mi, després de tot, és que em sento molt orgullosa de mi mateixa i de tota la gent que m'ha envoltat en aquest temps. Pensàvem que no podríem i ho hem tirat endavant. Jo sentia que no podia, tantes hores, amb tanta pressió... I aquí estic, tot ha anat passant i jo he après que sempre em puc superar i que, si em sento acompanyada, tot és millor.

Reptes

Per mi, ara mateix, tornar a obrir les portes del centre. Jo tinc molt bona relació amb les famílies i m'encanta que puguin entrar i sortir quan volen. Però si que és veritat que ara a dins de la residència hi ha un ambient molt tranquil, en el millor del sentits.

Com a qualsevol casa, no tots els dies són flors i violes i silenci, però és diferent a com era abans de la Covid. Això també ha provocat que a moltes persones ara se'ls faci estrany veure que les famílies poden entrar i la gent pregunta, com és normal.

Serà qüestió d'acostumar-nos a la nova "normalitat", i que entre tota la gent que formem part de la gran família del Casal puguem tornar a sentir-nos tots com a casa.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES NOSTRES PERSONES GRANS

En aquest espai, quatre persones grans ens parlen de què és el que més els agrada i d'allò que els agradaria que millorés.

Joana Ramos Deulofeu. 81 anys.

Viu a Can Codina des del novembre de 2021.

Què m'agrada.

Tot, en general: el personal, els espais comuns, les saletes, els companys... Sobretot, els companys perquè et fan molta companyia i tots necessitem aquesta companyia. També m'agraden les activitats d'hivern perquè són més acollidores i els companys ens veiem més a prop. A vegades fem cinema i estem ben acompanyats i ben avinguts. Amb la calor i l'estiu és diferent perquè la gent surt més.

Millores.

M'agradaria que millorés l'empatia de la gent quan no estàs passant una bona època, que em poguessin entendre millor i es poguessin posar al meu lloc, que es poguessin asseure amb mi i parlar tranquil·lament, que em facin companyia i m'escoltin, però hi ha molta feina i a vegades no es pot.



Dolors Montmany Duran. 96 anys.

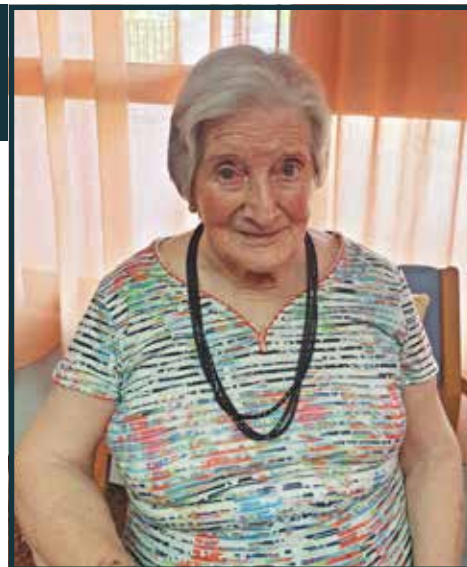
Viu a Can Codina des del juny de 2018.

Què m'agrada.

M'agrada tot perquè per a mi el fet de viure al Casal va ser una experiència nova, viure amb els companys em fa sentir acompanyada i ben avinguda; m'agraden els companys que tinc. També m'agraden els berenars a la fresca, sortir a la terrassa i arreglar i cuidar les flors que tenim em fa sentir bé.

Millores.

Penso que les coses ja estan bé com estan, els espais, el menjar, el personal, els companys... tot, en general. Per a mi estan bé perquè jo m'hi trobo a gust.



Joan Riu Solà. 88 anys.

Viu a Can Codina des del març de 2021.

Què m'agrada.

El que més m'agrada de la residència és el personal, la gent que treballa aquí, pel tracte rebut. Estan atents a les meves necessitats i es preocupen pel meu benestar. Per exemple, avui la cuinera m'ha fet un plat d'escudella especial per mi, amb pasta més petita, perquè jo també en pogués menjar com la resta dels companys. Ells tenien pasta gran i a mi no em passa bé pel coll i això m'ha fet content. Ets sents millor perquè tenen en compte la teva opinió i això et fa sentir bé. Et tracten molt bé.



Millores.

M'agradaria que millorés el manteniment de l'ascensor. L'altre dia es va espatllar i tot van ser complicacions. Va haver de venir gent a ajudar-nos a pujar per les escales cap a les habitacions i això és molt incòmode per a tots. Vam estar un dia i mig sense baixar al menjador i espai comuns fins que el van arreglar! Et trobes tancat a l'habitació i això et treu llibertat de moviment. També fa endarrerir la feina perquè després tots anem tard. Les treballadores fent les seves tasques i nosaltres ho notem perquè s'endarrereix l'horari dels àpats.

Margarita Tarter Creus. 79 anys.

Viu a Can Codina des de l'octubre de 2021.

Què m'agrada.

M'agraden les activitats que es fan a l'aire lliure, sortir a berenar a la terrassa, a regar les flors o a prendre l'aire. També m'agrada que es pugui sortir a passejar amb els familiars a fora, al carrer. Les activitats de conversa que es realitzen a la residència o els jocs de taula també m'agraden perquè em fan sentir acompanyada. Estic contenta perquè, en general, tot m'agrada i tot em va bé.



Millores.

Que m'entenguin tal com soc. M'agradaria que la gent es pogués posar al meu lloc. No hi sento gaire, parlo a poc a poc, però m'agrada parlar... Voldria sentir-me més acompanyada, que puguin assegurar-se a parlar amb mi i poder parlar jo també amb la gent. M'agradaria fer més activitats a l'aire lliure i seguir fent les de conversa.

ESPAIS D'OPINIÓ

LES FAMÍLIES

En aquest espai són els familiars de les persones grans els que ens parlen de què és el que més els agrada i d'allò que els agradaria que millorés.

Virtudes, filla d'Isabel Sánchez

La Isabel té 93 anys i viu a Can Codina des del novembre de 2016.

Què ens agrada.

El que més m'agrada de la residència és l'ambient familiar que s'hi respira perquè el tracte que hi ha és molt proper. Les persones del centre reben molt bona atenció per part de tot el personal, cobrint totes les seves necessitats, fet que fa que estiguin molt ben atesos. El fet que el Casal sigui un habitatge petit fa que hi hagi poca gent vivint i això comporta una proximitat i una familiaritat que s'agraeix alhora d'atendre les necessitats de la meva mare i dels que hi viuen.

Millores.

M'agradaria que es pogués aprofitar més l'espai exterior, que es pogués donar ús al jardí que hi ha perquè les persones que hi viuen ho poguessin aprofitar, millorant així la seva estança al Casal. Això seria molt positiu.



Mercè, filla de Luís Martos

En Luís té 88 anys i viu a Can Codina des del juny de 2016.

Què ens agrada.

És una residència molt familiar. El tracte del personal és molt professional, totes les treballadores són molt properes i familiars i ofereixen molt bona assistència a les persones que viuen al Casal. Tenen sempre en compte les necessitats de cadascú ja que al haver-hi poca gent els poden conèixer molt bé. Això també fa que l'ambient entre famílies, quan es pot anar a la residència, sigui més familiar.

Millores.

L'espai exterior on hi ha el jardí. M'agradaria que es pogués adaptar un pas alternatiu per poder utilitzar-lo de manera productiva i millorar així el benestar de les persones que viuen a la residència. Podria ser un espai ben aprofitat on podrien gaudir moments de tranquil·litat a l'exterior i tenir més distraccions, a banda de les activitats que ja s'ofereixen dins el Casal.



Dolors, filla de Neus Calvet

La Neus té 87 anys i viu a Can Codina des de l'agost de 2018.



Què ens agrada.

El que més m'agrada del Casal és el caliu que hi ha. L'ambient és molt familiar. Hi ha molt bon tracte i assistència per part del personal que en tot moment vetlla pel suport i benestar de les persones que hi viuen, i sempre que ho necessiten. El nivell de responsabilitat que assumeix la residència derivat a un alt nivell de dependència de la gent gran que hi viu, comporta una gran assistència per part de tothom.

Vull agrair a tot l'equip tota la feina feta durant la pandèmia. Sense aquest equip no haguéssim tirat endavant.

Millores.

M'agradaria que millorés el manteniment i l'assistència necessària en cas d'averia de l'ascensor. Penso que es podrien valorar altres recursos per poder atendre les persones grans en el moment de l'averia i de la millor manera possible. Una possibilitat de millora podria ser la instal·lació d'una barana mecànica a l'escala per poder pujar les persones a les habitacions en cas d'ascensor avariament i/o un ascensor exterior. Un altre punt fort a millorar seria l'aprofitament de l'espai exterior on hi ha el jardí per tal que les persones que viuen al Casal en poguessin gaudir.

Joan, marit de la Rosario García

La Rosario té 69 anys i viu a Can Codina des del novembre de 2014.



Què ens agrada.

L'ambient familiar que hi ha sempre. Ens coneixem amb tots els familiars que anem al Casal, també amb tot el personal i amb totes les persones residents... Això fa que l'ambient sigui més proper i confortable, sentint-nos tots com a casa.

Millores.

M'agradaria que es pogués aprofitar el jardí exterior. Fer una petita ampliació del centre per tal que totes les persones que hi viuen en poguessin fer ús. Penso que seria molt bo que els residents més independents tinguessin la possibilitat de cuidar el jardí, poguessin fer-ho com una activitat positiva per a ells. I, per als residents més dependents, seria molt agrair un espai verd on poder sortir a prendre l'aire, per exemple, sota l'ombra d'algun arbre.



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 la memòria, la comunicació i el llenguatge, el 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 Tona

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

CAN CODINA - TONA

C/ Barcelona, 23
08551 Tona
Telèfon: 93 887 08 12 / 93 887 02 01

www.sumaracciosocial.cat

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