

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Juliol 2022

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
Sant Hilari Sacalm



Núm
19



04 EL CALENDARI
D'ACTIVITATS

19 UN PROJECTE
ESPECIAL

20 ESPAIS
D'OPINIÓ

22 ACTIVA'T



DONEM VEU A LA GENT GRAN

Des de l'Ajuntament de Sant Hilari Sacalm vam crear la regidoria de Gent Gran per tal de disposar d'un espai amb una mirada pròpia per al col·lectiu. La voluntat era crear un punt de trobada en què el personal tècnic de l'ajuntament, els agents del territori que treballen amb i per a la gent gran i el mateix col·lectiu de persones grans poguessin compartir la realitat i així visibilitzar les oportunitats i abordar-ne les necessitats reals.

La realitat és que la pandèmia també va fer que les prioritats fossin unes altres i aquest espai no es va constituir fins a mitja legislatura. En aquest espai, que ja funciona i anomenem Taula de la Gent Gran, també hi participa la residència de gent gran de Sant Hilari, entre altres.

Ara s'ha volgut anar un pas més enllà i s'està creant un Pla Local per a la Gent Gran que analitzarà la realitat del col·lectiu sobretot tenint en compte la seva mirada i proposarà les accions a realitzar de cara al futur per a facilitar el benestar i un envelliment actiu de les persones grans de Sant Hilari. Sota el lema "Donem veu a la gent gran", s'han creat accions i espais per la participació ciutadana, afavorint que els agents del territori relacionats amb la gent gran i els mateixos majors de 65 anys hi diguin la seva.

És evident que la família que conformem la residència de gent gran de Sant Hilari hem de ser protagonistes d'aquest pla i, per tant, la nostra visió i la nostra experiència han de ser presents en aquest treball. Així que aprofitem aquestes línies per animar-vos a participar i a fer-nos arribar la vostra opinió, ja sigui com a persones majors de 65 anys, familiars d'usuaris de la residència o treballadors i treballadores de la casa.

Jordi Moragas Rotllant

Regidor de Benestar i Habitatge, de Participació Ciutadana, Ciutadania, Solidaritat i Igualtat, Salut i Comunicació

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:

Gemma Puig

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

UN ANY DE NOUS REPTES I NOVES ESPERANCES

El 2022 és un any de nous reptes, nous projectes, noves activitats i molta il·lusió per tornar a recuperar la incorporació de les famílies en el dia a dia de la residència, així com les activitats grupals amb l'entorn.

Venim de dos anys molt complexos on 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 o a la implantació de moltes de les accions previstes per a millorar l'atenció i el benestar de les persones ateses. Però l'enginy de les nostres professionals i de les persones usuàries ha fet que l'essència del model d'atenció centrada en la persona iniciat en els darrers anys es mantingués als nostres centres.

Dins les residències, anem encara amb la mascareta posada, però comencem a alleugerir algunes mesures. Hem adaptat activitats i n'hem creat de noves, d'acord a les mesures sanitàries vigents, per tal de tornar a fomentar l'autonomia de les persones grans i recuperar el model d'atenció centrada en la persona.

I, poc a poc, també anem recuperant algunes activitats que en els darrers dos anys no s'han pogut fer. Un exemple d'activitat que la Covid-19 no ha permès és el fet d'ajudar a parar i desparar taula, una acció que agrada molt perquè, entre d'altres beneficis, ajuda les persones grans a sentir-se útils. Ara, tothom qui vol ja pot ajudar a desparar la taula després dels àpats, però per mesures d'higiene i d'intentar minimitzar l'impacte del virus, encara no és possible ajudar a parar-la.

Així mateix, i per fomentar l'autonomia, també s'ha preparat material propi per a cada persona de manera que tothom pot realitzar moltes activitats sense necessitat de compartir materials.

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 tornar a aplicar el model d'atenció centrada en la persona que fa temps que anem desenvolupant als 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 ateses.

En aquest número pretenem mostrar-vos un reflex de tot allò que hem recuperat en els darrers mesos a Sant Hilari 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

Assemblies



Estimulació sensorial



Treballs manuals per a decorar els espais de la residència per Nadal, Sants Innocents, Sant Valentí, Setmana Santa, Sant Jordi, ...









Cuidem les flors





Labors



Lletregem per estimular la memòria



Musicoteràpia



Olorem plantes medicinals



Fem tertúlies



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



La Castanyada



Cap d'Any i Reis



Carnestoltes



Setmana Santa. Els Armats



Sant Jordi



ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES I SORTIDES

Intercanvis intergeneracionals



Participació al concurs de Punts de llibre per Sant Jordi



Col·laborem amb l'Associació de Comerciants



Projecte "El bon tracte"



UN PROJECTE ESPECIAL: EL NOSTRE ENTORN

Aprendre coses noves sempre ens motiva i activa la nostra curiositat i, si es tracta de conèixer més i millor el nostre entorn o de recordar com ha canviat al llarg dels anys des de la nostra infantesa, l'èxit de l'activitat està garantit.

Això és el que hem fet amb el projecte "El nostre entorn". Compartim coneixements i experiències a través de la identificació d'elements naturals del nostre entorn més proper com poden ser les plantes i els bolets que creixen als nostres boscos i els animals que hi habiten.

L'activitat s'ha iniciat aquest abril passat i està previst que tingui una durada de 8 mesos. Fins al mes de novembre i aproximadament cada tres setmanes, els dilluns a la tarda parlem d'algun element de l'entorn que s'englobi dins d'un dels tres eixos temàtics que hem definit: plantes-arbres-flors, animals i bolets.

Tothom hi pot participar com vol: identificant un element que s'ensenya, explicant les seves característiques, associant l'element amb records i experiències viscudes, compartint reflexions...

Hem iniciat l'activitat treballant les plantes, els arbres i les flors de l'entorn. Si d'alguna planta en coneixem receptes o ungüents, l'explicuem i valorem la possibilitat de desenvolupar-ho en una altra activitat. I un cop al mes, sortim a recollir plantes fresques que creixen a prop. Utilitzem l'aplicació PlantNet per a descobrir el nom de les plantes, els arbres o les flors que no coneixem i ens encurioseixen.

L'activitat té molt bona acollida, tant pel fet de retrobar-se amb plantes ja conegudes i tornar-les a tocar i olorar, com per conèixer el nom de plantes amb les quals fins ara no ens havíem fixat mai. Agrada molt el fet de treballar els diferents noms amb què es coneix la planta treballada i recordar-ne les propietats, si en tenen.



ESPAIS D'OPINIÓ

LA NOSTRA GENT

En aquest espai entrevistem diferents persones que formen part de la residència: una treballadora que ens parla de l'impacte de la pandèmia i de com veu la situació a partir d'ara i persones residents, així com algun dels seus familiars que ens expliquen què és el que més els agrada o el que els agradaria que millorés al centre.

REGINA TORO RICO

Psicòloga des del gener de 2019

Aprenentatges

La pandèmia ens ha ensenyat les dues cares d'una mateixa moneda. D'una banda, hem après la fragilitat, com ens pot canviar el nostre món, el nostre dia a dia, en un moment. I de l'altra, la fortalesa. Hem hagut d'esforçar-nos més, treballar més, adaptar-nos ràpidament a la dura situació que se'ns va presentar.

Reptes

Crec que un dels principals reptes que tenim és recuperar la confiança en nosaltres mateixes i en l'equip. Hem viscut i vivim uns anys molt durs que inevitablement ens han debilitat. Toca mirar endavant i empoderar-nos de nou. Però, perquè això es compleixi, necessitem tornar a la normalitat, la quotidianitat que teníem abans de la pandèmia. Érem una casa oberta, on la relació amb les famílies i amb la comunitat era molt fluida i sense restriccions. Tots en gaudíem i ens beneficiàvem d'aquesta proximitat.



ANGÈLICA MERCADAL TOSCHI

88 anys. Resident des del febrer de 2016

Què m'agrada

Me gusta vivir aquí cómodamente. Es una residencia muy bonita, me gusta salir al jardín. Yo aquí me siento cuidada y bien atendida. Me gusta todo lo que hacemos y la comida también.

Millores

Antes estábamos más limitados por la pandemia, pero ahora ya estamos mejor. Sólo faltaría que tuviésemos un transporte adaptado para poder desplazarnos fuera de la residencia, a otros lugares.



AURORA CALVO RODRÍGUEZ

79 anys. Resident des del setembre de 2021

Què m'agrada

Me gusta mucho el trato del personal. Saben escuchar y te ayudan en lo que pueden. Me siento a gusto aquí, me dan confianza y seguridad.

Millores

Es una casa grande y somos muchos y a veces pasa que falta un poco de orden y tranquilidad. Ya lo entiendo que es normal, pero es lo único que echo de menos a veces.



CARME VIGAS MASÓ

Filla de la Montserrat Masó, de 92 anys, que viu a la residència des de l'octubre del 2019

Què ens agrada

Hi ha diverses coses que m'agraden. Per exemple la netedat tant en els espais com amb les persones. La mare sempre va neta i polida i porta els complements i joies que li agrada cada dia. Ella és una persona molt presumida i per això ho valoro molt. També m'agrada el bon tracte que rebem sempre i la manera com veig que tracten a la mare. I el menjar és molt bo. Recordo quan podíem estar durant els àpats i veia que gaudien amb el menjar.

Millores

Les visites a la residència. Estàvem acostumats abans de la pandèmia que podíem venir quan volíem i estar-nos l'estona que volguéssim amb la mare. Ha estat dur venir només un cop o dos a la setmana, no poder entrar a la residència... Ara per sort ja ha començat a canviar una mica, però encara no tenim la llibertat que teníem abans. M'agradaria que, de cares a l'hivern, poguéssim tornar a entrar i estar-nos als espais comuns com fèiem abans.



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...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT DE
SANT HILARI SACALM



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

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 I CENTRE DE DIA

Passeig 14 d'Abril, 1
17403 Sant Hilari Sacalm
Tel. 972 872 800
rggsthilari@sumaracciosocial.cat

@rggsthilari

@rgg_sthilari

www.sumaracciosocial.cat

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.