

desembre 2013

SUMEM

núm. **6**

la revista dels serveis de SUMAR

"LES BERNARDES" - Centre de Dia de Salt



6

El nostre Centre

8

Activitats del dia a dia

16

El Racó de... José Jurado

18

Activa't! Treball de cos i de ment

L'evolució de l'atenció a la persona gran al segle XXI: "Tu decideixes com vols envellir"

En els darrers anys, l'evolució de la població catalana s'està caracteritzant pel seu progressiu envelliment. Segons dades de l'Institut d'Estadística de Catalunya, la població major de 65 anys constitueix el tram de població que creixerà més fins al 2021. Concretament, un 26 % entre el 2008 i el 2021.

L'envelliment de la població és una característica generalitzada en els països avançats i és conseqüència d'una major esperança de vida. A Catalunya s'espera un augment de 2,2 anys per als homes i 1,9 per a les dones l'any 2020, situant l'esperança de vida als 80,4 anys per als homes, als 86,4 anys per a les

dones i augmentant, de manera sostinguda i notable, la població major de 80 anys.

Aquest fenomen, característic dels països desenvolupats, està plantejant noves situacions socials que cal afrontar, i una d'elles és la de poder garantir l'atenció de les persones grans, sobretot la d'aquelles que presenten un deteriorament físic i cognitiu palès.

La població envellida, entre els 65 i 85 anys, la població sobreenvellida, de més de 85 anys i que actualment representa més del 5 % del total de la població catalana i les diferents procedències i nacio-

nalitats d'aquesta població representen una franja molt àmplia de persones.

Aquest fet provoca que s'hagin d'atendre persones amb perfils molt dispars i diferents, al que cal sumar-hi una evolució del sistema de valors de les persones i de les estructures familiars tradicionals.

I les noves generacions de gent gran demanen una major individualitat i desig de ser tinguts en compte.

La transformació que s'està experimentant en aquest àmbit és substancial i en aquest sentit, el CASC, seguint un dels seus prin-

Sant Jordi i el Banc del temps

Quan per Sant Jordi fem una volta pel passeig podem veure com ha canviat la nostra vila amb els temps, cada cop hi ha més parades, d'escoles, associacions, partits. Tots amb les seves roses i els seus llibres, com un fresc de la diversitat de la vila i el seu creixent paisatge humà i cultural.

D'entre les parades però voldria fixar-me en una: La del Banc del Temps. Una parada d'intercanvi de llibres, un reflex del que és un banc del temps, l'intercanvi de serveis o en aquest cas llibres, sense intervenció dels diners.

El Banc de Temps és una eina i una oportunitat molt important per a la Gent Gran. Ens permet que la nostra experiència no es perdi i sigui útil a la societat i al mateix temps que es pugui disposar de serveis sense un cost econòmic.

El Banc del Temps no serveix només per intercanviar serveis, també és un bon motor per ajudar-nos en la relació amb persones noves, i ens ajudarà a crear teixit social i a sentir-nos més acompanyats. A més, evi-

ta que tot el que hem après al llarg de la nostra vida es perdi i pot ser traspasat a altres persones.

Podeu demanar informació i apuntar-vos al Banc del Temps els dijous de 17 a 19 hores a l'Hotel d'Entitats o bé enviant un correu-e a bancdeltempsdesalt@gmail.com. No hi perdreu ni hi guanyareu diners, però l'experiència segur que valdrà la pena.

També deixeu-me fer una menció especial al Centre de dia de les Bernardes, un centre que està fent una tasca molt important pel nostre poble i que crec que dintre de la nostra Vila no està suficientment reconegut. Per tots dos centres, en nom de l'Ajuntament i en el meu propi, moltes de gràcies a tot el personal humà que hi esteu treballant.

Gràcies a tots.

FELIÇ DIADA DE SANT JORDI

Josep Valentí i Feixas
Regidor de la gent gran
Ajuntament de Salt

Edita



Consorci d'Acció Social de Catalunya
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

Desembre 2013

Direcció, coordinació i edició
Mariona Rustullet, Susanna Torrà
i Anna Tarafa

Redacció

Anna Tarafa – Àrea de Comunicació i Màrqueting
Susanna Torrà, Henar Díez – Centre de dia Les Bernardes

Fotografies

Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció Social de Catalunya

Disseny Gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Semestral

Consorci d'Acció Social de Catalunya
www.consorciasc.cat

Aquesta publicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar els recursos que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part, usuaris, familiars, amics, governs locals, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasc.cat.

"TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR" ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ

"Sentir-se com a casa vivint a la residència", "Les residències són per viure-hi", "Més capacitat de decidir per als avis" o "Envellir en un geriàtric mantenint la capacitat de decidir", són els titulars que alguns dels principals mitjans de comunicació catalans han utilitzat en els darrers mesos per presentar el nostre programa *Tu Decideixes com vols envellir*.

Amb motiu del Dia Internacional de la gent gran, l'1 d'octubre, des del Consorci d'Acció Social de Catalunya vàrem organitzar al centre de Sant Hilari Sacalm una roda de premsa per presentar a l'opinió pública aquest programa, pioner i totalment innovador a Catalunya.

Al centre de Sant Hilari, un dels primers centres on estem implantant el programa, els periodistes varen poder comprovar en primera persona com és aquesta atenció diferenciada, quins beneficis suposa per l'usuari i cap a on està anant l'atenció a la gent gran. Durant el matí del 27 de setembre, varen poder parlar i compartir una estona amb les persones del centre, així com acompanyar-los a comprar al supermercat amb la furgoneta adaptada, una de les accions amb més èxit que ha implantat el programa.

Les persones ateses a Sant Hilari també varen gaudir de les gravacions realitzades pels programes de TV3, "Els Matins" i "Telenotícies comarques". La gravació del "Telenotícies comarques" es va fer el mateix dia 27, amb una connexió en directe a les 14h des de la mateixa residència i la d'"Els Matins", 2 dies abans. Aquesta es va transmetre l'1 d'octubre, amb motiu del Dia Internacional de la gent gran, alhora que la directora tècnica del CASC, la Mariona Rustullet i la directora del centre de Sant Hilari, la Gemma Puig, presentaven el programa en el plató d'"Els Matins". L'endemà i també amb la mateixa finalitat, el gerent del CASC, l'Estanis Vayreda, va participar en el programa "El Matí" de Catalunya Radio. I la Mariona Rustullet i la responsable d'implantació del programa, l'Elisenda Serra, al programa de radio La Xarxa, "La Tarda". Finalment, la Mariona i l'Elisenda també varen ser entrevistades per TV Girona el dia 3 de novembre.



TELEVISIÓ:

TN Comarques - TV3 - 27_09_2013
Els Matins de TV3 - 01_10_2013
TV Girona - 02_10_2013



PREMSA DIGITAL:

27_09_2013
Diari de Girona, El Punt Avui,
La Vanguardia, 324.cat, VilaWeb,
Girona Notícies



RADIO:

2_10_2013
El matí de Catalunya Radio
La Xarxa



PREMSA ESCRITA:



***Tu decideixes com vols envellir* introdueix una metodologia d'atenció personalitzada a la gent gran. Una atenció que gaudeix del consens dels professionals del sector en definir-la com l'atenció de la gent gran del futur.**



CONEIXENT ELS NOSTRES CENTRES

L'INGRÉS A UN CENTRE SEGONS EL PROGRAMA "TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR"



El pas d'una situació d'autonomia a una situació de dependència, encara que aquesta sigui de manera gradual, no és gens fàcil, ni per la persona que ho pateix ni per a la seva família. I aquest fet normalment s'agreuja quan es fa necessari l'ingrés de la persona gran a un centre assistencial o residencial.

Sigui quina sigui la situació de cada persona i de cada família, un dels objectius del programa "Tu decideixes com vols envellir" és que aquest ingrés sigui el menys difícil i trist possible.

El programa prioritza l'atenció a la persona i deixa en segon terme, els tràmits i documents necessaris per a formalitzar l'ingrés.

L'ingrés tradicional

El procés més habitual és que la persona gran a atendre i/o la seva família escullin el centre que millor s'ajusta a les seves necessitats (les instal·lacions, la confiança que perceben dels seus professionals, el preu, ...). I un cop feta l'elecció, aquestes s'adaptin al servei escollit.

L'ingrés es formalitza amb la signatura d'un contracte i l'entrega de diversos documents que expliquen els serveis que s'inclouen, les obligacions i els drets de cada una de les parts, els horaris del centre, les condicions d'admissió i baixa i les normes de convivència, entre d'altres.

La persona entra a formar part d'una estructura organitzativa, més o menys flexible en funció de cada centre, però que no li permet exercir el control sobre l'organització del seu dia a dia, ni prendre la major part de les decisions sobre la seva vida quotidiana, independentment del grau i del tipus de dependència que presenti. I en general, totes les persones ateses reben un tracte similar en funció de les seves dependències.



L'ingrés segons el programa "Tu Decideixes com vols envellir". El pre-ingrés

En el procés d'ingrés segons el programa "Tu Decideixes com vols envellir", el primer pas és fer que es coneguin la persona i el centre (instal·lacions, professionals i persones ateses). I considerant que cada persona és diferent, i té necessitats i gustos diferents, el programa adapta i ajusta per a cada persona l'ingrés al centre assistencial o residencial.

Davant de la pregunta de si hem de tractar igual una persona amb situació de dependència física i una amb situació de dependència cognitiva, la resposta és evident. Però el que d'entrada pot ser una respos-

ta clara, no és una pràctica habitual en l'estructura organitzativa d'un centre assistencial o residencial. Entre d'altres, perquè suposa portar a terme canvis estructurals en la gestió i organització dels centres que surten dels models tradicionals.

El programa "Tu Decideixes com vols envellir" és precisament una nova metodologia de gestió i organització per poder implantar a nivell organitzatiu i de gestió, aquesta resposta tant evident, així com moltes d'altres.

I facilita els procediments perquè el procés d'ingrés d'una persona gran que presenta un alt grau de dependència física, però que és capaç de prendre decisions per si mateixa, i que té por o no vol ingressar al centre, no sigui tractada igual que una persona, que pateix una demència avançada i s'adona poc del que li està passant. I també facilita eines perquè l'ingrés s'adapti en funció de l'edat, del caràcter o de les costums de cada persona, entre d'altres.

Amb el "Tu Decideixes com vols envellir" el centre s'adapta a les necessitats de la persona a atendre i no la persona al centre.

El pre-ingrés: el procés d'adaptació i la recollida d'informació

Primer de tot, abans de formalitzar el contracte i fer efectiu l'ingrés, cal fer el pre-ingrés.

El pre-ingrés és un procés d'adaptació i de coneixença entre el centre i la persona a atendre, la seva família i els professionals que hi treballen. És un període on la persona visita o assisteix al centre de forma gradual i s'intercanvia molta informació per part de les dues parts. Una de les més importants és conèixer i registrar els aspectes més importants de la persona. Les seves principals necessitats i preferències, que tota l'organització haurà de conèixer i caldrà que li respectin.



- 1 Preferentment, vull que em dutxin noies.
- 2 De tant en tant vull menjar escudella.
- 3 M'agrada mirar pel·lícules a la meua habitació.
- 4 Poder anar a dormir molt d'hora, a les 18 h.
- 5 M'agrada molt llegir i tenir el meu espai per llegir.
- 6 Vull que em pentinin les perruques.
- 7 No sentir-me obligada a participar a totes les activitats que s'organitzen al centre.
- 8 Vull tenir sempre al meu costat l'ampolla d'aigua.
- 9 Que em tractin de tu.
- 10 Que no em diguin ni Carme ni Carmeta, sóc la Carmen.

D'aquesta manera, quan la persona ingressa, entra a formar part d'un entorn que ja no li és desconegut i que a més, el coneix. Així es minimitza la "fractura institucional" que l'ingrés suposa i es facilita la percepció del centre, com una extensió de la seva llar.

Es minimitza la "fractura institucional" que l'ingrés suposa i es facilita la percepció del centre, com una extensió de la llar.



CONEIXENT LES BERNARDES

CAP A UNA NOVA MIRADA... UNA MIRADA DES DE LA PERSONA ATESA

En el número anterior, així com en les pàgines anteriors d'aquesta revista, us hem parlat del programa "Tu decideixes com vols envellir", i ho hem fet des d'una visió general, des del CASC, on s'emmarquen tots els centres d'atenció a persones grans que en formem part.

Ara, us volem apropar a la implantació d'aquest programa i traslladar-vos el seu impacte en el dia a dia de Les Bernardes, el nostre centre de dia.

Per què parlem d'un canvi de mirada?

Bé, fins fa poc, als centres de gent gran, i també a Les Bernardes, s'atribuïa la veritat als professionals tècnics i d'atenció directa dels centres, com a experts que saben què cal i què li convé a cada persona. L'actuació, sens dubte, era correcta, ja que sempre es cercava el benestar de la persona i de la seva família, i es reforçava l'autonomia de la persona. Era una manera de plantejar el rol professional, en el que es prioritzava la mirada tècnica i que, sense voler, podia caure en destacar més les mancances de la persona atesa que les capacitats que preservava.

Aquesta visió, a més, es veia reforçada per normatives, indicacions de la mateixa administració, plantejaments sanitaris, etc.

On volem anar amb el "Tu decideixes com vols envellir"?

Amb el nou programa que estem implantant a Les Bernardes, volem anar cap a un canvi de



mirada. Una nova mirada en la que ens centrem molt més en les capacitats de cada persona, en la que l'usuari/ària ens aporti el que és important a la seva vida i en la que ens traslladi quines són les seves preferències i com vol viure el seu dia a dia al centre de dia.

Què hem fet fins ara en relació a aquesta nova mirada des de la persona atesa?

Hem començat a implantar el programa a partir del mes de setembre de 2013, i des de llavors hem portat a terme varies accions:



- Hem preguntat a cada usuari/ària, per exemple, com vol viure al centre de dia: quines activitats personalitzades vol potenciar més, on vol seure a l'hora dels àpats, què vol fer després de dinar, si es vol dutxar o no al centre, quan ho vol fer, què vol fer de diferent, etc.



Sempre que és possible ho acordem amb el mateix usuari/ària, i en cas de no ser així, proposem al familiar de referència si vol participar en aquestes decisions.



- Hem flexibilitzat els menús del dinar i del berenar, de manera que la persona pugui tenir alternatives en cas que el menú proposat no li acabi de satisfer.
- Realitzem assemblees mensuals en les que acordem conjuntament diferents temes (activitats que es volen potenciar cada mes, com mirarem la TV, l'estona que s'engega, proposta de noves activitats, a què volem dedicar més temps,...)
- Hem modificat aquells elements del centre

de dia que ens allunyaven de la idea de viure en una casa i que ens apropaven a una imatge d'atenció hospitalària. Per això, hem retornat als tovallons a l'hora dels àpats i hem mantingut només els pitets que calien i, en aquest mateix sentit, hem revisat la roba de treball dels professionals. Hem substituït els vestits blancs, típics d'un model assistencial, per roba més informal.



L'objectiu principal del canvi de roba de treball és el d'eliminar les barreres jeràrquiques i buscar més la proximitat amb la persona atesa. Crear una relació més de tu a tu, i de confiança. No d'expert (professional) a persona que depèn d'aquest, sinó de persona (company) que acompanya al procés de vida d'una altra persona.

En definitiva, volem caminar junts, com fins ara, però polint els detalls.

VOLEM SER MILLORS I MÉS PROPERES.

VOLEM SER PERSONES QUE ACOMPANYEN A PERSONES.

Això defineix el nostre camí a partir d'ara.

Susanna Torrà

Directora del centre

ACTIVITATS DEL CENTRE



Sant Jordi, La primavera i Sant Joan són algunes de les celebracions que hem realitzat al centre en els darrers mesos. També hem fet manualitats, alguna sortida i hem compartit estones amb els nens i nenes de la Ludoteca, així com amb joves de l'IES Vallvera, que ens han ajudat a afavorir la relació entre els joves i les persones grans. Com veureu, la il·lusió, l'entusiasme i alegria no ens han faltat.

— SANT JORDI 2013

Aprofitem qualsevol festivitat per gaudir de la festa i Sant Jordi no hi pot faltar.

Aquest any, hem decidit entre tots de confeccionar un punt de llibre que fos diferent del que estem habituats a trobar. Per això, hem creat un punt de llibre cantoner en forma de rosa. L'activitat ens ha servit per potenciar la imaginació i reforçar les capacitats manipulatives.

Hem retallat la cartolina base, el paper vermell i la tija de feltre. Després hem anat formant la rosa fins a transformar-la en un punt de llibre. Aquest ha estat el resultat final del que tots vam quedar molt satisfets.



Les celebracions, a través d'una vessant lúdica, ens ajuden a potenciar principalment l'orientació temporal, l'autoestima i la comunicació, així com l'estat d'ànim.



El mateix dia de la Diada de Sant Jordi vam fer una sortida al passeig de Salt per gaudir de l'ambient festiu. Hi havia moltes parades de roses i llibres, i molts usuaris van trobar amics i coneguts a qui van poder saludar i amb els que van compartir una estona agradable.



Com cada any, l'Alcalde de Salt, Jaume Torramadé, i el regidor de l'àrea de Gent Gran, Josep Valentí, ens han visitat i han regalat roses a tots els usuaris i professionals del centre. Un detall que ens fa sentir cuidats i valorats.

Donació de llibres per part del Casal de Jubilats

Xènia Corcoll, directora del Casal de Jubilats Les Bernardes, ens va fer donació d'un lot de 30 llibres pels nostres usuaris.

"Un cuidador. Dues vides" és el títol del llibre editat per l'Obra Social de La Caixa, i adreçat a cuidadors de persones en situació de dependència. Realment, una lectura molt enriquidora.



Des d'aquestes línies, volem agrair molt aquesta iniciativa, que obre les portes de col·laboració i de bona sinergia entre els dos equipaments.



— LA PRIMAVERA

A Les Bernardes anem transformant la decoració del centre en funció de cada estació. Enguany, per marcar l'entrada de la primavera, vam acordar conjuntament de guarnir el centre amb flors de diferents tipus tot aprofitant material de reciclatge.

Una de les activitats ha estat preparar unes cortines de flors per l'entrada. I també hem retallat i pintat trossos de cartró de paper higiènic, que hem convertit en flors de colors alegres per animar el centre.



Amb les manualitats, potenciem les capacitats de motricitat fina i gaudim, al mateix temps, de la creació artística. A la vegada, intentem que tothom hi pugui col·laborar fent diferents tipus d'activitats.

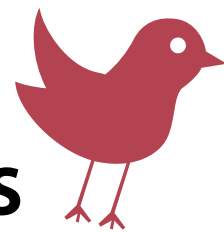
— REVETLLA DE SANT JOAN

Per a l'ocasió, vam preparar diferents tipus de "guirnalles", unes amb ganxos de porexpan i unes altres amb papers de colors, que després varem utilitzar per decorar el centre. I amb el centre ben guarnit, vam celebrar la revetlla amb ball i coca de Sant Joan, com és la tradició.



El ball és una activitat que agrada molt a tothom. Ens ajuda a despertar les emocions i ens transporta a moments significatius de la nostra vida.





— RELACIONS INTERGENERACIONALS

“VIATGE EN EL TEMPS” amb els nens i nenes de la Ludoteca

Els nens i nenes de la ludoteca varen construir una màquina del temps i tots junts vàrem viatjar a èpoques passades. Vàrem anar molts anys enrere, com a la civilització romana, i a anys passats més propers, que formen part de la nostra història de vida. Així, a més de viatjar en el temps, amb l'ajuda d'aquesta excepcional màquina també hem compartit fets de la nostra vida quotidiana. Els nostres usuaris i usuàries han transmès als nens i nenes com es desenvolupaven abans aquests

fets i la quitxalla, després d'escoltar-los amb molta atenció, ens han explicat com han evolucionat aquests fets i com són ara.

Durant la trobada també vàrem compartir jocs antics i moderns, i vam fer una cloenda “pomposa”, jugant i compartint bombolles de sabó entre tots.

Com cada any l'experiència ha estat tant bona, que ja tenim ganes de tornar-ne a gaudir una altra.

Tres tardes amb joves de l'IES Vallvera

Al llarg de tres tardes hem compartit activitats amb alumnes de l'IES Vallvera del municipi. Hem fet

jocs per potenciar i estimular diferents capacitats cognitives com l'atenció, la memòria o la capacitat d'associació, entre d'altres.

Hem observat fotografies d'objectes i després els hem classificat segons l'estança de la casa on es poden trobar i d'artistes d'anys enrere per reforçar el record del passat. També hem fet un taller de música i hem escoltat cançons d'èpoques passades. L'experiència ha consistit en reconèixer el títol de la cançó i recordar qui la cantava. I el darrer dia vam compartir una activitat més física, un ball de comiat.

A totes les activitats, joves i grans vam connectar moltíssim i vam gaudir junts de les mateixes.



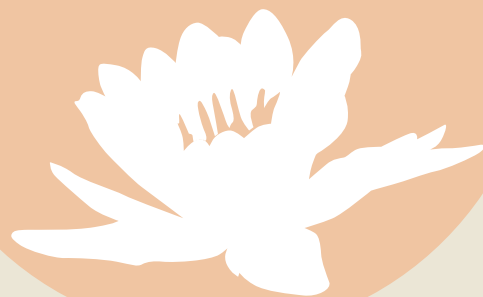
— EXCURSIÓ A LLORET DE MAR

Aquest setembre hem sortit d'excursió i hem anat a Lloret de Mar. Hi hem anat la majoria dels usuaris, juntament amb els seus familiars i persones de l'equip del centre. Hem visitat el Museu del Mar i després hem anat a dinar al restaurant Galicia Mar que ens ha ofert un menjar molt bo i un tracte molt humà i proper. Finalment, hem passejat, hem mirat el mar, i algú, fins i tot s'ha animat a posar els peus a l'aigua. Hem compartit un dia de joventut i de sentiments positius entre tots que pensem que ens han ajudat a reforçar encara més els vincles entre tots nosaltres.



A cada activitat intentem potenciar i estimular les diferents àrees de cada persona, d'acord als seus gustos, preferències i habilitats. Busquem potenciar capacitats i sobretot, millorar estats d'ànim. A gaudir i a sentir-nos a gust al centre !

ENTREVISTA A LA FAMÍLIA D'... **ALFRED VILANOVA**



En el centre de dia tenim molt clara la importància de la implicació familiar i de l'entorn, per això en aquest numero comptem amb la col·laboració de la Sra. Consol Ros, dona d'un dels nostres usuaris, l'Alfred Vilanova. Ella ens ha concedit aquesta entrevista per ajudar-nos a conèixer millor al seu marit.



Consol, presenta'ns al teu marit. Els nostres lectors estan desitjant conèixer-lo una mica

Començaré pel principi (somriu). L'Alfred és natural de Figueres, però quan només tenia dos anys, degut a la guerra, es va traslladar a Madremanya, d'on era la seva mare. Allà va viure fins els 22 anys, edat en que va haver d'anar a Ceuta a fer el servei militar.

Després, l'Alfred i la seva família (pare, mare i els seus germans bessons) van venir a viure a Salt, i és quan ens vam conèixer. Aleshores l'Alfred treballava amb el seu pare, portaven un taxi i també un camió pel transport de mercaderies. Més endavant, devia tenir

uns 30 ó 35 anys, va començar a treballar a Banca Catalana, on era l'encarregat de recollir els diners dels bancs i portar-los-hi, ja que abans no existien els camions blindats com ara. Això em recorda un parell d'anècdotes,...

Consol, ens les pots explicar?

Una vegada, el van detenir pensant que era un atracador, a Torroella. Hi va haver un atracament i la policia estava buscant dos nois en un cotxe blau matrícula de Barcelona, i quina casualitat, que ell estava treballant amb un company, justament amb un cotxe blau. I és clar, portava molts de diners de la recaptació del dia. Va passar unes hores detingut, fins que un cap de la Banca va ratificar que era un empleat seu i va poder marxar.

Una altra vegada, quan anava a treballar a les 8 del matí amb un company, a l'entrada d'un banc es van trobar uns atracadors que els van lligar les mans. Els atracadors van marxar amb els diners i els van deixar lligats allà, fins que van entrar altres persones al banc i els van deslligar.

Caram Consol! Realment, era una feina de risc! Teniu fills Con- sol?

Sí, dos, l'Alfred i en Josep Ma. I tenim dos néts de cadascun.



Què fèieu en el vostre temps lliure? Quines aficions tenia l'Alfred?

Ens agradava molt viatjar, però només podíem fer-ho una vegada a l'any. Ell conduïa i li agradava molt preparar la ruta que fariem. Tant li agradava que en acabar el viatge ja estava pensant en el següent, i això que encara faltava un any!

La gran passió de l'Alfred, però, era l'hort, on passava molt de temps.

Ah! I tampoc podia passar sense llegir el diari, cada dia llegia "El Punt".

Consol, l'Alfred pateix Parkinson. Com vas entomar el saber que l'Alfred tenia una malaltia degenerativa?

A l'Alfred li van diagnosticar la malaltia de Parkinson als 65 anys. En aquell moment, l'única cosa que sabia del Parkinson era que es tractava "d'allò que fa tremolor", i com ell gairebé no tremolava, pensava que no n'hi havia pertant. Anys després, vaig adonar-me que li estava afectant al cap i jo no sabia que aquesta malaltia podia afectar al cap. Em va costar adonar-me'n, per-

què ell ho dissimulava molt bé. Se'n van adonar abans les altres persones que jo. De fet, la persona que em va explicar que el meu home tenia una demència tipus Alzheimer associada al Parkinson va ser la psicòloga de l'Associació del Parkinson.

Pel que veig, vas buscar suport en el teu entorn comunitari.

Si, ens vam apuntar a l'Associació del Parkinson, i ens van ajudar molt. Feien teràpia i tallers cognitius. Va arribar un moment que, degut a l'avançament de la malaltia, l'Alfred ja no podia seguir el ritme que portaven als tallers, i aleshores vaig adonar-me que havia arribat el moment de trobar un altre recurs més adequat a la seva nova situació. Els meus fills, en un principi, volien contractar una senyora, però de seguida vam pensar que era millor venir al centre de dia, perquè rebria més estímuls.

Com us ha ajudat el centre de dia, Consol?

A mi em dona, d'una banda, alleujament, perquè es molt dur cuidar i con-viure les 24h del dia amb una persona amb qui no pots parlar i que ni tan sols t'entén. És psicològicament esgotador. I per l'altra, em proporciona tranquil·litat, perquè sé que l'Alfred al centre està bé en tots els sentits. Atès a nivell físic i també estimulat a nivell cognitiu, dins de les seves capacitats, és clar.

Moltes gràcies Consol per la teva col·laboració. Agraïm molt que hagis compartit totes aquestes vivències amb nosaltres.

EL RACÓ DE... JOSÉ JURADO



No hem hagut d'insistir gaire perquè en José ens concedeixi aquesta entrevista. Quan li hem proposat de protagonitzar aquesta secció ha estat encantat!

José, explica'ns una mica la teva història de vida.

Jo vaig néixer l'any 1926, a un poble de Còrdova. Em vaig quedar sense mare als 7 anys i això és la pitjor cosa que li pot passar a una persona. Vaig haver de treballar des de molt petit, netejava els corral·ls de casa l'àvia i donava de menjar als animals. En aquell temps no

hi havia gaire res per menjar. L'any 35 em vaig dedicar també a la recol·lecció de l'oliva. Després, l'àvia va emmalaltir i va morir. Els meus oncles es van encarregar dels animals i jo els ajudava.

L'any 43 em tocava anar a la "mili", però, com que era baixet, no hi vaig poder entrar. Un any després es va rebaixar la talla mínima i vaig poder fer el servei militar.

Com a anècdota us diré que vaig haver d'anar des de Madrid a Colmenar Viejo, caminant. Uns 31 Km per arribar al quarter, anomenat "El Goloso". Vaig fer-hi maniobres, carregar fusells, municions, etc., i en el transcurs d'aquestes maniobres em van ascendir a caporal. En aquell temps, cobrava 1 pesseta per ser caporal i els soldats cobraven 2 rals.

Quan vaig acabar la "mili", vaig tornar al poble, però no hi havia feina. Només feines de temporada al camp i es passava molta gana. Vaig decidir anar a Lleida, volia apropar-me a França, que era la meva il·lusió. Però finalment vaig acabar treballant a l'empresa de subministrament d'electricitat ENHER a Pont de Suert.

Quin va ser el teu primer amor?

Em vaig enamorar de l'Agripina Librado Rope-ro. La vaig conèixer a Madrid quan estava fent el servei militar. Ella era criada en una casa de gent benestant. Ens vèiem els caps de setmana, fins que vaig haver de marxar als Pirineus, a Pamplona. Era el setembre del 45 i no la vaig tornar a veure més.

I de la teva dona, què ens en pots explicar? On la vas conèixer?

La meva dona la vaig conèixer a Pont de Suert. Ella tenia xicot i el va deixar per mi. Vàrem tenir 8 fills: l'Agustí, empresari que va morir de



càncer fa 8 anys; l'Àngel, en Damián, en Lorenzo, en José Maria, en Paco, l'Antonia i la Rocío Jurado, com l'artista.

Ara, on i amb qui vius?

Ara visc a Can Gibert, amb el meu fill Angel i el meu nét de 10 anys.

Quant fa que vens al centre i com t'hi sents?

Vinc al centre des de farà més d'un any i em sento molt ben cuidat i atès. El menjar és molt bo i les noies em tracten molt bé. En fi, que tot m'agrada.

Hi ha alguna cosa del centre que no t'agradi?

Tot m'agrada, la veritat. Hi estic molt a gust i content.

Però hi deu haver algunes activitats que t'agraden més que d'altres, no?

Això sí. Pintar no m'agrada; m'agrada el bingo, el dòmino, algun altre joc de taula, llegir revistes, els programes del cor i la gimnàstica. La gimnàstica m'agrada molt, de fet també la faig a casa. Tots els dies després de llevar-me faig exercicis de braços i mans.

Vinc al centre des de farà més d'un any i em sento molt ben cuidat i atès. El menjar és molt bo i les noies em tracten molt bé. En fi, que tot m'agrada.

I que fas quan no vens al centre de dia, per exemple, els caps de setmana?

Surto molt a passejar. També haig de complir amb la meua feina diària: sóc l'encarregat de preparar i llençar la brossa.

ARA CONTESTA EL PRIMER QUE ET VINGUI AL CAP:

Una pel·lícula:

No m'agraden ni el cine, ni el futbol, ni l'esport, ni els toros.

Una cançó:

Qualsevol de Juanito Valderrama

Quines coses t'hagués agradat aprendre?

La primera, nedar; la segona, muntar en bicicleta; la tercera, llegir i escriure bé; i per últim, parlar i entendre bé el català.

Un record especial:

La meua mare. L'he trobat molt a faltar. A la seva tomba vaig plantar un roser.

Gràcies José per compartir la teua història de vida, records i emocions amb nosaltres.

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

A càrrec de Meritxell Coromina – Fisioterapeuta de Sant Vicenç de Torelló

En aquest numero us proposem exercicis enfocats a persones que pateixen la malaltia de Parkinson o síndrome parkinsoniana.

Aquesta malaltia afecta al control dels moviments i a la llarga provoca que s'adopti una postura rígida i anterioritzada, alteracions funcionals com tremolors, i trastorns no motors en la parla o emocionals, entre d'altres.

L'objectiu d'aquests exercicis és el d'intentar mantenir al màxim la mobilitat, per flexibilitzar la musculatura i endarrerir els símptomes de rigidesa i inestabilitat postural.

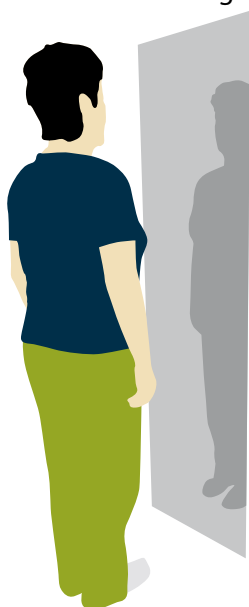
Per treballar la coordinació

Estirats panxa amunt creuem els braços i dobleguem els genolls. A partir d'aquesta posició portem els braços a un costat i els genolls cap a l'altre. Poc a poc tornem a la posició inicial i canviem de costat.



Per treballar la postura.

Ens col·loquem davant un mirall i intentem corregir la postura. Els peus han d'estar paral·lels (recolzant tota la planta), els genolls estirats, el cos recte i el pit amunt. Els braços estirats al costat del cos i el cap mirant endavant.



EXERCICIS ENFOCATS
A PERSONES
AMB PARKINSON

Per estirar cames i braços.

Recolzats davant una paret avancem una cama i doblem el genoll. Estirem l'altra cama, intentant mantenir el genoll ben estirat i que el taló toqui a terra. Per treballar els braços ens col·loquem d'esquena a la paret i els obrim en creu, estirant-los bé i intentant tocar amb el dors de la mà, la paret.



Per enfortir cames i tronc.

Estirats panxa amunt dobleguem els genolls. Es tracta d'eleva la pelvis i per això, cal controlar el moviment que ha de ser suau. Ens mantenim uns segons amunt i baixem a poc a poc, vigilat no fer-nos mal a l'esquena.



MOLT IMPORTANT: AL FER ELS EXERCICIS HEM D'EVITAR LA FATIGA. S'HA DE PROCURAR DESCANSAR ENTREMIG I SI ENS SENTIM MOLT CANSATS, SIMPLEMENT PAREM. RECOMANEM REPETIR CADA EXERCICI UNES 8 VEGADES.

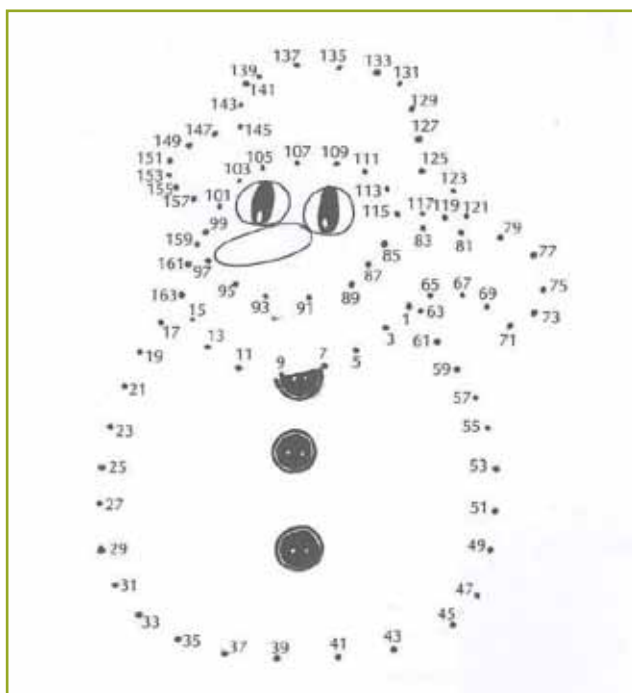


TREBALL DE MENT

A càrrec de Míriam Caro – Terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del Centre de Sant Vicenç de Torelló.

El dibuix amagat

Si seguiu els punts, descobrireu un dibuix típic de l'hivern. Heu de començar pel número 1, anar sumant de dos en dos, fins arribar al número 163.



Sudoku

Per jugar al sudoku cal omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□□□) i cada quadre (□□□) 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 aquests dos dibuixos seguint les instruccions:



Pinta:

- El fons de la bola de color vermell
- La sanefa de color verd clar i groc
- Les rodones petites de color blau



Pinta:

- L'estrella de color groc
- Els llaços de color vermell, lila i taronja.
- Les boles de color blau
- Els regals de diferents colors

SABIES QUE...?

L'ATENCIÓ GERONTOLÒGICA CENTRADA EN LA PERSONA...:

És un model d'atenció que assumeix, com a punt de partida, que les persones grans, com éssers humans que son, mereixen ser tractades amb igual consideració i respecte que qualsevol altre, des del reconeixement de que totes les persones tenim igual dignitat.

Reconeix que les persones amb una elevada dependència cognitiva també tenen dret a exercir la seva autonomia.

I entén l'autonomia tant com una capacitat com un dret. Una capacitat per prendre decisions i un dret a poder seguir vivint d'acord als propis valors i preferències, encara que per això es necessiti l'ajuda d'altres persones.

És un element clau per a la millora de la qualitat assistencial a les persones grans.

Reconeix que cada persona és única i que la seva biografia és la raó essencial de la seva singularitat.

Reconeix que les persones tenen dret a controlar la seva pròpia vida, i que totes, tenen fortaleces i capacitats.

Considera que l'entorn i l'activitat diària de cada persona, influeix en el seu comportament i benestar.

Font: "L'atenció gerontològica centrada en la persona", "L'atenció centrada en la persona. Algunes claus per avançar en els serveis gerontològics" de Teresa Martínez.

 www.consorciasc.cat

 Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família

 Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Assistència i Serveis Socials

Ajuntament  de Salt

 consorci
d'acció social
de Catalunya

SUMAR 
empresa d'acció social

 Centre de Dia
Les Bernardes

CASC/SUMAR : Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt. Tel. 972.439.168 - info@consorciasc.cat

CENTRE DE DIA LES BERNARDES: Sant Dionís, 42 - 17190 Salt . Tel 972.425.267 - storra@consorciasc.cat