

abril 2012



SUMEM

núm. **3**

la revista dels serveis de SUMAR

“LES BERNARDES” - Centre de Dia de Salt



5

El nostre Centre

8

Activitats: sortides i celebracions

16

El Racó de...

18

Activa't! Treball de cos i de ment

“Envellir tal i com s’ha viscut - L’atenció gerontològica centrada en la persona”

L’1 de març s’han complert tres anys que el Consorci d’Acció Social de Catalunya, a través de l’empresa SUMAR, gestiona el Centre de dia per a gent gran, Les Bernardes, de Salt. Durant aquest període s’han posat en marxa varies tècniques i estratègies tant de gestió com d’intervenció amb les persones grans, totalment innovadores. I l’atenció gerontològica centrada en la persona és una d’elles.

Durant el 2011, a les Bernardes i a la resta de centres que gestionem, hem iniciat un canvi en el concepte d’atenció a la gent gran, adoptant i prioritzant un enfocament més humanista, integral, normalitzador i integrador amb la comunitat, que combina al mateix temps amb la normativa de gestió dels centres per a aconseguir, en definitiva, l’equilibri entre la rendibilitat social i la rendibilitat econòmica, fent així el model sostenible.

El principal objectiu d’aquest nou model d’intervenció és el de prestar una atenció integral a les persones grans, que respongui a les seves necessitats individuals, i es basi sobretot en la seva **capacitat d’elecció i control de l’entorn**. Passem d’un model molt orientat als serveis a un **model totalment orientat a la persona** que ofereix, de manera consensuada, el que demana l’usuari. Un model que té molt en compte la trajectòria de vida de cada persona i que té com a límits els que marca el propi usuari: Jo vull / Jo no vull, d’acord als seus desitjos i preferències.

El nostre gran repte és que cada persona pugui **envellir tal i com ha viscut**. I en aquest sentit, els recursos petits com el centre de dia Les Bernardes ens aporten l’espai i l’entorn adequats per poder portar a terme el treball personalitzat i proper, que requereix la implementació d’aquest nou model d’atenció a la gent gran.

Estanis Vayreda i Puigvert, **Gerent**
Consorci d’Acció Social de Catalunya

Edita



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

Abril 2012

Direcció, coordinació i edició:
Mariona Rustullet, Anna Tarafa

Redacció:
Anna Tarafa – Serveis Centrals
Susanna Torrà, Henar Díez i Laura Soler –
Centre de dia Les Bernardes

Fotografies
Arxiu fotogràfic del Consorci d’Acció
Social de Catalunya

Disseny gràfic
Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat
Quadrimestral

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 el recurs que presentem en el seu 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 publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasc.cat.

L’Ajuntament de Salt i el Centre de dia

Des de l’Ajuntament agraïm l’oportunitat que se’ns dona per fer pública la tasca del Centre de dia Les Bernardes, del que és, del que significa,..., i del que significa pel poble de Salt i la seva Gent Gran.

Per l’Ajuntament el Centre de Dia és el punt de mira de l’ajut social per excel·lència. Situat al vell mig del poble, envoltat d’una gran majoria d’entitats, i admirat per a la majoria de gent, per no dir tothom, pel respecte que és mereixen la nostra Gent Gran, pel que han fet en la seva vida. Si tenim el poble que tenim, és gràcies al seu treball i a les seves vivències. Possiblement mai podrem “pagar” al conjunt de Gent Gran de Salt el que han fet pel poble, dels quals, els més avantatjats, poden gaudir de l’estada i serveis d’aquest Centre de Dia.

Possiblement és el centre més humà que tenim. Dirigit només a la Gent Gran, convivim amb les seves dificultats, limitacions, malalties,..., procurant minimitzar-les amb companyia, paciència i molt d’amor,... Estimulant tots els seus sentits possibles i disponibles,... Dignant la vida de la nostra Gent Gran en l’últim període de la seva vida.

Una gran tasca,... Dura i agraïda a la vegada, que diu molt de qui ho dirigeix, de qui hi treballa, de qui ho estima, de qui ho estimula i millora en el dia a dia.

Aquesta revista diu això i molt més.

Des de l’Ajuntament només podem tenir paraules de lloança envers al Centre de Dia que tenim a Salt, envers la gent que ho porta, tot felicitant als usuaris per la sort de poder-ne gaudir. Felicitant-nos tots plegats pels serveis socials que es poden prestar a la Gent Gran, que en definitiva és on per naturalesa tots hi podem acabar passant.

Felicitats a tots plegats i per molts anys.

Josep Valentí Feixas, Regidor Delegat de la Gent Gran
Ajuntament de Salt

En aquest espai pretenem donar-vos a conèixer, de mica en mica, qui som i què fem des del Consorci d'Acció Social de Catalunya (CASC) i el seu òrgan de gestió, l'empresa pública SUMAR, Empresa d'Acció Social S.L. (SUMAR). En aquest segon número us parlarem d'un dels nostres valors corporatius, la innovació social i el valor públic que genera en l'àmbit dels serveis socials a Catalunya.

INNOVACIÓ SOCIAL



Com assenyalava el nostre eslògan, des del CASC treballem diàriament per impulsar *noves idees que funcionin*, idees que puguin ser sostenibles i puguin aportar valor als serveis socials del món local català. I la **innovació social** és

un dels valors que guien l'acció social del CASC des de la seva creació.

La capacitat d'innovar per respondre a les necessitats de la ciutadania i a les exigències dels serveis socials dels governs locals s'ha convertit en un dels trets distintius del CASC. A més, l'actual crisi econòmica, institucional i social que estem patint, està situant als serveis socials en el primer nivell de les prioritats de treball dels governs locals. En aquest sentit el CASC ha portat a terme darrerament tres jornades amb les que, sota el títol de "Serveis socials en temps de crisi. Com innovar", es vol transmetre a tots els agents implicats del món social que tot i l'actual context de crisi existeix una oportunitat de desenvolupament dels serveis socials.

Aquestes jornades, dirigides tant als responsables polítics i tècnics dels serveis socials, com a la resta de professionals i d'entitats que treballen en l'àmbit dels serveis socials locals, tenen com a principals objectius:

- Aportar coneixement innovador tant tècnic com de gestió dels serveis socials.
- Proporcionar eines als diferents professionals dels serveis socials per fer front a la crisi.

Es centren en la innovació dels serveis socials, tant a nivell tècnic com de gestió, i compten amb la intervenció de dues personalitats destacades i reconegudes en el món dels serveis socials per les seves aportacions innovadores en aquest àmbit.



La Teresa Martínez, psicòloga i gerontòloga, experta en gerontologia social i amb una experiència de més de 20 anys en l'àrea dels serveis socials enfocats a les persones grans en el Principat d'Astúries. Autora de diverses publicacions, la última és "L'atenció gerontològica centrada en la persona. Guia per professionals de centres i serveis d'atenció a persones grans en situació de fragilitat o dependència"

L' Albert Serra, és consultor en gestió pública, i professor a l'Institut de Governança i Direc-



ció Pública d'Esade, i director del màster en direcció pública d'Esade. La seva trajectòria professional ha estat vinculada principalment al sector públic i ha desenvolupat treballs de consultoria per a les principals administracions públiques espanyoles i per a les Nacions Unides, entre d'altres.

La primera jornada es va celebrar a Girona el 25 de novembre de 2011, amb la col·laboració de la Diputació de Girona. La segona, a Reus, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Reus i la tercera, el 23 de març a la Diputació de Lleida.

A més també han tingut el suport del Departament de Benestar Social i Família i de l'Associació Catalana de Municipis (ACM).

Paral·lelament a aquestes jornades d'innovació social, el CASC treballa amb altres elements d'innovació social. El nou model d'intervenció en gent gran, la implementació d'una aplicació informàtica de gestió per als serveis socials dels governs locals o la col·lecció de guies "Eines d'Innovació Social" en són alguns exemples.



CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PER A GENT GRAN

VISIÓ, MISSIÓ I VALORS

VISIÓ

Innovar el concepte de gent gran.

MISSIÓ

Oferir felicitat i qualitat de vida a les persones que accedeixen a la nostra llar.

"Quan canvies la teva manera de mirar les coses, les coses que mires canvien"

Max Planck 1858-1947

Com ho fem?

A través del respecte, la preocupació constant per a conèixer el mapa personal de tots i cada un dels usuaris, i la potenciació de la seva autonomia i independència.

A què ens comprometem ?

A generar totes aquelles oportunitats que ens condueixin a despertar, descobrir i potenciar la seva inquietud, les seves possibilitats i les seves potencialitats.

Què volem ?

Volem acompanyar-les, donant-los eines que les ajudin i les acostin al seu propi concepte de felicitat i benestar.

Valors

- Créixer en serenitat i felicitat
- Despertar il·lusió, entusiasme i positivisme
- Estimar, respectar i empatitzar

Els nostres reptes

Donar i rebre alegria, felicitat i satisfacció
Superar adversitats
Tenir capacitat per a visionar i avançar-nos a les necessitats dels usuaris
Influir per a canviar les coses

Què ens cal aprendre ?

Trobar l'equilibri. No hi ha res impossible.
A trencar esquemes i prejudicis.
A mostrar més del que portem a dintre.
A realitzar totes les accions des de l'amor.
A respectar la diversitat d'opinions.

Què ens cal desaprendre ?

Els prejudicis i les falses creences:
La por a equivocar-nos.
La compassió i el paternalisme.
La burocràcia i les inspeccions.
La intolerància i la rigidesa.
La frustració.

Què ens impulsa ?

Els reptes continus.
El camí que hi ha per recórrer.
Poder trencar esquemes. Innovar.
L'equip i la implicació.
Saber on volem arribar.
Tenir els recursos per a fer-ho realitat.

Les nostres creences

Acompanyem en la vida.
Aixequem castells: carreguem, descarreguem i tornem a carregar.
Fem feliços als altres donant la nostra felicitat.



LES BERNARDES: QUÈ FEM?

En aquest número ens centrarem en la tasca d'infermeria en el centre: en què consisteix la feina de la infermera al nostre centre de dia.

SERVEI D'INFERMERIA

A càrrec de Laura Soler, infermera del centre.

La tasca de la infermera al Centre de dia Les Bernardes es centra en **cobrir al màxim les necessitats de salut de l'usuari**.

L'objectiu principal del servei d'infermeria és aconseguir que l'usuari tingui la màxima qualitat de vida possible, la màxima autonomia i un estat de salut òptim, adaptat a la seva situació.

La infermera valora i controla sobretot que les principals necessitats bàsiques dels usuaris estiguin cobertes. La nutrició, la medicació, l'estat de la pell, la mobilitat, la higiene o l'autonomia, en son algunes d'elles.



Per a portar-ho a terme, la infermera del centre de dia assumeix les següents tasques:

- Administració i gestió de la medicació
- Cures
- Controls de tensió arterial (TA), alçada, pes, ...
- Controls de glicèmia i administració d'insulina
- Seguiment d'estats de salut
- Control de dietes (hipocalòriques, hiposòdiques,...)
- Control de la temperatura dels aliments
- Coordinació amb les famílies i l'equip mèdic
- Activitats de prevenció

Més concretament, podríem classificar el tipus d'activitat que realitza la infermera al centre en dos grups: activitats preventives i activitats de tractament.

ACTIVITATS PREVENTIVES

En les activitats preventives es fan intervencions de prevenció per evitar que aparegui el problema, que poden ser molt diverses: estimulacions a la deambulació, dietes sanes i equilibrades, control de temperatura dels aliments, controls de pes i de tensió arterial i aplicació d'apòsits o pomades per prevenir l'aparició d'úlceres, entre d'altres.

ACTIVITATS DE TRACTAMENT

Les intervencions directes de tractament són les que es realitzen quan l'usuari ja té el problema i s'intenta solventar. Són les cures de ferides o úlceres existents, l'administració de medicaments, els controls de glicèmia, l'administració d'insulina o la coordinació amb l'equip mèdic i les famílies.

Com ja s'ha comentat la nutrició també és una tasca d'infermeria. A més d'adaptar les dietes a cada usuari, també tenim la responsabilitat de controlar l'estat dels aliments. Per aconseguir-ho, una de les accions que es porten a terme es verificar i prendre la temperatura de cada plat abans de servir-lo. Així ens assegurarem que té la temperatura òptima i es troba absent de gèrmens, un fet que podria ser molt perjudicial pels nostres usuaris.

El treball que realitza la infermera en el centre és molt individualitzat i adaptat a cada usuari. Tan bon punt hi ha un nou ingrés al centre, la infermera fa una valoració de la persona i estableix un pla d'actuació inicial en funció de les seves necessitats, el qual anirà variant amb el temps, i en funció de cada persona.



Una de les tasques menys visible però molt important de la infermera és la de conversar amb els usuaris doncs d'aquesta manera es crea un clima de confiança amb ella que permet descobrir problemes, inquietuds o noves necessitats.



ACTIVITATS DEL CENTRE



Recull de les activitats més destacades realitzades al centre durant els darrers mesos.

Com podreu comprovar la il·lusió, l'entusiasme i l'alegria no hi falten. Ens ho hem passat molt bé duent-les a terme!

— Nadal

Preparant la decoració nadalenca del centre aconseguim no només divertir-nos, estar actius i deixar el centre ben guarnit per celebrar aquestes dates, sinó que, com tot el que fem al centre, busquem també altres objectius i beneficis per a la nostra gent gran.

Els treballs manuals permeten desenvolupar la motricitat i l'agudesa visual, i a més a més, faciliten l'orientació temporal, un element molt important, sobretot per les persones que presenten algun tipus de deteriorament cognitiu.



En una decoració nadalenca no hi pot faltar l'arbre de Nadal, i aquest any els nostres usuaris van fer un arbre de Nadal molt original, decorat amb crispets de colors. Fins i tot l'estrella es va fer amb crispets! L'arbre va causar sensació i admiració a totes les persones que venien al centre i va ser molt fotografiat!





També vam fer un calendari d'advent, amb envasos de flam!

I vam rebre moltes visites. Entre elles, el Pare Noel, els Reis Mags, i nens i nenes dels col·legis Saint George School de Fornells de la Selva i Pompeu Fabra de Salt, que ens van cantar nades.



— Carnestoltes



Per Carnestoltes, hem decorat el centre per l'ocasió i hem elaborat les nostres pròpies disfresses per celebrar tots plegats una gran festa de Carnestoltes, coincidint amb el Dijous Llarder.

Vam preguntar als usuaris de què es volien disfressar aquest any i van sortir propostes molt diverses: de Bruixa, Adam i Eva, Galetes, Ou ferrat, Coronel, ...

Un cop recollides totes les propostes, els usuaris van votar per decidir per la disfressa i la guanyadora va ser la d'Ou Ferrat.

El dia de la festa, a més de disfressar-nos, escoltar música i ballar, vam fer una rua pel casal i l'Hotel d'Entitats.





L'endemà, ens vam tornar a posar les disfresses per poder-les compartir amb els nens de l'Escola bressol municipal El Lledoner. A més de cantar junts cançons pròpies del senyor Carnestoltes, vam gaudir molt d'aquesta segona festa.



Altres sortides i celebracions



Podeu veure més fotografies d'aquestes i d'altres activitats a la nostra pàgina web:

<http://www.consorciasc.cat/centres/bernardes>

ENTREVISTA A... LES GEROCULTORES

Maribel Fernández Extremera, Lluïsa Fernández Zamora, Maria Luque, Mercedes Adame i Anna Porcel.



Les cinc gerocultores del centre compten amb formació i experiència assistencial en l'àmbit de la geriatria. Són les que passen més hores amb els usuaris del centre i comparteixen amb ells tots els moments del dia a dia.

Noies, podeu dir-nos exactament en que consisteix la feina que realitzeu?

Anna: Ufff, per on comencem, son tantes coses!

Maria: Bàsicament i resumint, es tracta de la vigilància, supervisió, cura i atenció de les persones grans que venen al centre de dia.

Maribel: Més concretament, els atenem en el referent a l'alimentació, la higiene, la comunicació, la deambulació, la relació,...

Anna: També procurem que estiguin estimulats i actius, i per això compartim amb ells manualitats, jocs,...

Mercedes: Així mateix els ajudem a fer activitats que els permetin orientar-se en el temps i

en l'espai.

Maria: Sí, perquè, a més a més, de que estiguin ben atesos i amb les seves necessitats bàsiques cobertes, és molt important el tracte humà.

Maribel: És a dir, que és important animar-los, calmar-los, estimular-los i motivar-los.

Lluïsa: Es tracta doncs, d'ajudar als usuaris en tots els aspectes; els donem suport, els motivem, els animem,... També hem de supervisar-los i vigilar-los molt, per exemple perquè no caiguin i no es facin mal.

Anna: ... perquè es prenguin la medicació que tenen prescrita, perquè mengin,...

Mercedes: Vetllem pel seu benestar, fins i tot els tallem les ungles de les mans !

Maria: Això em recorda que també els acompanyem a la perruqueria i a la podologia.

Lluïsa: Una altra cosa que no hem dit i que és important en la nostra feina és donar una correcta atenció als familiars, donant-los informació i transmetent-los com ha anat el dia de l'usuari.



Maribel: I transmetre tot això també a la resta de l'equip (directora-psicòloga, treballadora social, infermera, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional,...), perquè nosaltres, com que passem tant temps amb els usuaris detectem més qualsevol tipus d'anomalia que puguin presentar les persones grans que atenem.

Mercedes: Sí, és molt important que mantinguem una bona coordinació amb direcció i els tècnics per a què cadascú des de la seva àrea pugui donar el suport adequat a cada persona.

Lluïsa: En definitiva, mirem que l'usuari se senti bé, còmode, alegre, que es trobi a gust, que tingui suport en tots els aspectes.



Com és un dia típic al centre? Expliqueu-nos, com transcorre un dia qualsevol des de que s'obre fins que es tanca el centre.

Maria: Jo sóc la que obre el centre, a les 8 del matí. A aquesta hora arriba el primer servei de transport i els primers usuaris. Els acompanyo a dins, guardo els seus abrics i els acomodo a les butaques. Només hi ha un usuari que esmorza al centre, per tant li serveixo l'esmorzar.



Mercedes: Jo arribo a les 9. Els usuaris que venen acompanyats de les seves famílies van arribant escalonadament, per tant seguim rebent-los i fent

l'acollida diària. Aquests moments d'entrada i de sortida dels usuaris són moments d'intercanvi d'informació amb les famílies (si l'usuari necessita gel, crema, bolquers, ...; si ha de prendre un nou medicament per prescripció mèdica; si ha passat mala nit a casa; si està neguitós, si hi ha alguna cosa positiva o negativa important,...)

Anna: A les 10 arribem la Lluïsa i jo. Ja som quatre gerocultores al centre i per tant ens distribuïm el treball: unes comencen amb les dutxes, l'altra els llegeix el diari, donem dibuixos a qui ens els demana, tot que alguns usuaris això ho comencen a fer a les 9 del matí perquè ja són al centre.

Lluïsa: I a les 10:30 arriba l'altre servei de transport, per tant sortim a buscar-los i els acompanyem a dins. També a aquesta hora arriba l'educadora social i li donem suport en les activitats que realitza. A més a més, estem pendents de donar aigua als usuaris perquè és molt important que estiguin ben hidratats.

Maribel: Jo arribo a les 11h, i m'incorporo a les tasques que ja estaven realitzant les meves companyes: suport en les activitats estimulatives, dutxes, portar-los al lavabo,... Una altra cosa que fem és fer-los caminar, mirem que donin almenys una volta al circuit del casal, per tal que no perdin la mobilitat i contribuir a mantenir el seu estat físic.

Lluïsa: Així, va passant l'activitat del matí i arriba l'hora del dinar. Prèviament, nosaltres hem anotat els menús que necessitem especificant el tipus de dieta de cadascú per poder demanar els dinars a la cuina.

Maria: A l'hora del dinar, els usuaris posen les tovalles a les taules. Nosaltres servim el menjar als usuaris, i ajudem a menjar a qui necessita suport en l'alimentació.

Maribel: La infermera dóna la medicació a cada persona, però si un dia ella no hi és a l'hora de dinar nosaltres som les que repartim la medicació que ella ens ha deixat preparada.



Anna: Després, al voltant de les dues de la tarda, els usuaris es preparen per fer la migdiada a les seves butaques. La Lluïsa i la Maribel es queden el migdia i supervisen que tot estigui bé al centre, i la resta marxem i tornem a la tarda.

Mercedes: A les 4, que ja hi tornem a ser totes, els usuaris es tornen a activar, i els tornem a donar aigua. Alguna de nosaltres ajuda a la fisioterapeuta amb la deambulació (caminar) i la gimnàstica, altres acompanyem els usuaris al lavabo i els fem una higiene.

Lluïsa: ...També al llarg del dia se'ls acompanya a la perruqueria, a la barberia i els dilluns al podòleg.

Maribel: A les 17:30 preparem i repartim el beure, i després ja comencen a arribar familiars a buscar als usuaris. Amb els que es queden, fem activitats i jocs de taula. Tenim dos grups importants: un a qui els agrada jugar a la "brisca", i un altre a qui li agrada jugar al dòmino.

Mercedes: ... i a altres els agrada llegir el diari o mirar revistes.

Maria: A les 18h arriba el primer servei de transport a buscar alguns usuaris, i a les 18:45 arriba l'altre. Els ajudem a posar-se l'abric i els acompanyem a fora cap a la furgoneta adaptada o el mini-bus adaptat.



Anna: La resta d'usuaris que no utilitzen el transport adaptat els venen a buscar els seus familiars al llarg de la tarda, fins les 8 del vespre. A aquesta hora ja només hi quedo jo,... I l'endemà, tornem a començar!

Com en totes les feines, hi ha coses que agraden més i coses que agraden menys. En aquest cas, què és el més dur de treballar al centre de dia?

Lluïsa: A mi em fa respecte quan haig de donar la medicació, perquè, encara que sigui per ordre de la infermera i que es basa en la medicació que l'usuari té prescrita pel metge, i a més



a més, ho deixa tot ben preparat, jo sento que és una gran responsabilitat, i que s'ha de fer amb moltíssima cura, perquè qualsevol error podria tenir greus conseqüències.

Mercedes: A mi el que em costa més és veure, encara que els atenem i en tenim cura amb la idea que es mantingui la seva situació, que el deteriorament físic i cognitiu va avançant dia a dia per una qüestió d'edat o per l'evolució d'alguna malaltia que pateixen.

Maribel: Sí, sobretot resulten durs els moments en que, degut a malalties que afecten l'estat cognitiu, pateixen episodis d'agressivitat, de nervis, de desorientació,...

Anna: I quan tenen alguna caiguda, també és una situació molt dolenta, perquè tothom es posa nerviós, i s'ha de mantenir la calma, tranquil·litzar a l'usuari que hagi pogut caure i també als altres que es preocupen. També hem de mirar de reaccionar ràpid per veure si hi ha alguna conseqüència important i prendre la decisió pertinent.

Maria: El pitjor és quan patim la pèrdua d'algun del nostres usuaris. Però, crec que parlo per totes. I encara que hi hagi moments durs, les bones experiències i els bons moments, superen als dolents o difícils amb diferència (la resta assenteix).

Què creieu que aporta de positiu per a la gent gran el fet d'assistir al centre de dia?

Lluïsa: Al centre de dia les persones estan més actives, es mantenen estimulades, es mouen i fan exercici. Molts d'ells ens diuen que a casa seva passaven el dia asseguts al sofà mirant la televisió i no estaven tan actius.

Anna: Aquí estan més ocupats i més estimulats, tant a nivell físic com a nivell cognitiu.



Mercedes: A més a més, estan més acompanyats, no solament per professionals que els donen el suport que necessiten, sinó també per altres persones de la seva edat,

amb qui poden relacionar-se i compartir les seves experiències passades.

Maria: I són beneficis no solament per a la gent gran, sinó també pels familiars que conviuen amb ells, que a vegades es troben sobre-carregats i troben dificultats per compaginar la cura de la persona gran amb la resta d'obligacions que tenen: feina, llar, cura d'altres familiars com fills o néts,... El centre de dia, doncs, suposa una oportunitat per aquestes persones per poder atendre aquestes obligacions i per poder també tenir un espai per poder cuidar-se un mateix i no arribar a l'esgotament.

Anna: I amb la tranquil·litat de saber que estan ben ateses.

Maribel: Jo diria que el centre de dia aporta a

la gent gran una millora de la qualitat de vida en tots els sentits, i tot això sense deslligar-se del nucli familiar ni del seu entorn, aspecte que considero que és molt important.

Podríeu explicar als nostres lectors alguna anècdota que us hagi passat durant el desenvolupament de la vostra feina al centre?

Mercedes: Una vegada, quan punxava una insulina a un usuari, em van empènyer sense voler i em vaig punxar jo!

I va tenir alguna conseqüència per a la teva salut?

Mercedes: Nooo, res, vaig anar a la mútua a fer-me una analítica i vaig fer un control mèdic i em van dir que tot estava bé. També recordo quan una usuària no volia beure aigua i quan li vaig oferir de beure'n va donar un cop al got i em "va a dutxar" tota sencera, jajajaja!

Lluïsa: Jo recordo una vegada que quan vaig sortir del servei em vaig trobar amb una usuària que s'estava menjant el meu dinar, jajaja!

Maribel: Ui, sí, anècdotes d'aquestes n'hi ha moltes! Jo no trobava el meu rellotge per cap lloc i després vaig veure que el portava posat una usuària (riures).



Maria: Jo el que no trobava eren les meves sabatilles i també les portava un usuari, però el cas es que després no hi havia forma de treure-les-hi (riures), perquè deia que eren seves i vaig haver de deixar-les-hi posades tot el dia, i a més a més li anaven petites, però no se les volia treure (més riures).

Anna: A mi em va passar que fent una activitat amb els usuaris, estava ballant fent gestos

com si fos coixa, i els usuaris van riure molt amb mi. Però per fer-me la coixa em vaig fer mal a la cama i em vaig lesionar, així que vaig quedar-me coixejant de veritat uns dies, jaja-jaja! Els usuaris ho van passar molt bé però a mi després ja no em va fer tanta gràcia, jajajaja (totes riuen).

La nostra anterior entrevistada, la Mónica Angulo, fisioterapeuta del centre, volia preguntar-vos el següent: Quina va ser la vostra motivació per treballar amb la gent gran? Creieu que és agraït treballar en aquest àmbit?



Maria: La meua motivació per treballar amb gent gran, jo crec que té relació amb els valors que em va inculcar la meua mare, entre els

quals està el respecte per la gent gran. És un treball agraït a nivell personal, perquè t'aporta moltes experiències i emocions.

Maribel: A mi sempre m'han agradat els nens petits i la gent gran, i sempre havia pensat en treballar amb uns o amb altres. La gent gran m'agrada per la seva saviesa, m'agrada escoltar les seves experiències i vivències. Que si és un treball agraït? Sí que ho és, perquè em sento molt útil.



Lluïsa: Jo no m'havia imaginat que treballaria

amb gent gran, perquè jo abans havia treballat en fàbriques, i no pensava que acabaria relacionada amb aquest sector, però després vaig descobrir que m'agradava. I m'agrada molt, és un treball agraït perquè simplement el fet de que et regalin un somriure ja et fa adonar de la importància de la teua feina dedicada als altres.

Anna: Jo tampoc pensava que em dedicaria a això, casualment vaig fer un cursset per provar i quan vaig fer les pràctiques



vaig veure que era una feina que m'agradava. És una feina a vegades dura, però molt agraïda. Estic d'acord amb el que diuen les meves companyes en aquest sentit.

Mercedes: Com les meves companyes, jo tampoc pensava dedicar-me a la gent gran, però ara estic molt contenta de treballar aquí. Encara que de vegades hi ha moments difícils, i que en algun moment hem trobat persones que no han valorat la nostra feina, no parlo pas del moment actual, és una feina que t'aporta molta satisfacció i t'omple molt. A més a més, treballar en aquest centre m'ha ajudat molt a apropar-me a la gent gran i a descobrir capacitats que no coneixia de mi mateixa.

La següent entrevistada serà la Beth Comas, terapeuta ocupacional del nostre centre, que li voleu preguntar? Poseu-vos d'acord perquè no es qüestió d'atabalar-la amb massa preguntes!

Totes (després de deliberar)

- Què et va fer decidir a dedicar-te a l'àmbit de la vellesa?

- Com et sents treballant al centre? Què és el més positiu de la teua feina aquí?

Moltes gràcies a totes!!

EL RACÓ DE...

DOLORS FERNÁNDEZ GUILLÉN



La Lola, com li agrada que li diguin, està encantada de protagonitzar aquest espai de la revista!

Té 82 anys i va néixer a Barcelona. Va venir a viure a Salt quan la seva filla petita tenia 8 anys.

On vas néixer Dolors?

A Barcelona, a Sant Adrià del Besòs.

Vareu ser una famí-

lia nombrosa? Quants germans tenies?

Ara en quedem 4, però vam ser 7! L'Antonia era la més gran, després dos que jo no vaig conèixer, després vaig néixer jo, la Rita, l'Emilio i la María Asunción.

Vas anar a escola?

Degut a que ja de petita patia una malaltia que em limitava en el dia a dia no vaig anar a l'escola. En aquells temps si hi havia alguna cosa fora de la normalitat, com era el cas de la meva malaltia, no t'acceptaven a l'escola.

I llavors què feies a les teves estones lliures?

Venien les meves amigues a veure'm. En aquell temps havíem anat a viure a les Mines d'Osor i sortíem a passejar amb les veïnes de la meva edat.

Per quin motiu vareu anar a viure a Osor?

La meva mare era llevadora i es dedicava a anar a les cases de pagès on hi havia dones embarassades. S'estava amb elles durant l'embaràs i assistia el part. Va trobar feina per aquesta zona i vam venir tota la família cap aquí.

Vas assistir a algun part amb la teva mare?

No! No! Jo no he treballat mai, degut a la meva malaltia, però avorrida no he estat, que he tingut 10 fills!

Deu fills! Deu ni do!! Fora de casa no hi hauràs treballat però tenies un gran tre-

ball a dins de la llar! Lola, si haguessis pogut realitzar una feina fora de casa, què t'hauria agradat fer?

No ho sé, m'agradava cosir, fer punt, ganxet... i quan van començar a néixer els meus fills els feia robetes i faldilles amb volants a les nenes, que en aquella època estava molt de moda.

Quants anys portes venint al Centre de Dia les Bernardes?

7 anys cap a 8 ja!

I t'agrada venir?

Molt! De fet vaig demanar jo de venir! M'estava a casa dels meus fills però ells tenien feina i jo volia ocupar el meu temps. I ara vinc aquí i m'entretinc molt.

De les activitats del Centre, quina és la que més t'agrada i quina la que menys?

M'agraden totes les activitats que fem, l'únic que no m'agrada es mirar la televisió, només m'agrada escoltar-la de fons a casa mentre faig altres coses.

Hi ha alguna cosa del Centre de Dia que canviaries?

No! Res! M'agrada tot! A més, jo sóc una persona que m'adapto a tot i no m'agrada buscar problemes, així que tot em va bé!

Ara et farem unes preguntes ràpides. Has de respondre el primer que et passi pel cap, a veure si ens sorprens!

Una afició:

Fer mitja. Encara ara faig mitja. Faig conjunts de punt pels besnèts que ha de néixer. Sempre estic molt enfeïnada!

Un desig:

Que la meva família continuï bé i feliç.



ACTIVA'T!

TREBALL DE COS I DE MENT

ACTIVA EL TEU COS!

En aquest número us recomanem alguns exercicis per començar el dia amb alegria i treure'ns la son. L'objectiu és mobilitzar la majoria de les articulacions del cos, de bon matí o abans de qualsevol activitat que ens demani estar preparats físicament. Els exercicis estan explicats per fer-los estirats o asseguts al mateix llit; però bona part d'ells es poden fer asseguts en una cadira, dempeus o en qualsevol altra posició que un hi estigui còmode i relaxat.

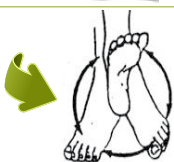
Posició inicial estirat al llit.

Exercicis:

1. Moure els dits del peu amunt i avall.



2. Fer girar els peus cap a la dreta i a l'esquerra, movent els turmells.



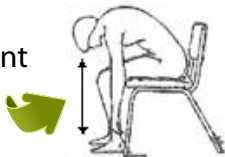
3. Arronsar la cama, doblant el genoll. Acostar el taló tan a prop del cul com puguem. Estirar la cama de nou. Després fer el mateix amb l'altra cama.



Seguidament, ens assentem al llit amb les cames penjant i els peus recolzats al terra.

Altres exercicis:

4. Doblar-se endavant, acostant les mans al terra, fins on puguem. Tornar a pujar.



5. Inclinar-se de costat, mirant que una mà toqui el peu del mateix costat. Després, pujar i fer l'altra mà.



6. Girar el cos com si volguéssim mirar a darrera nostre. Primer per un costat i després, l'altre.



7. Tancar i obrir els dits de les mans.



8. Amb la mà tancada, fer girar els canells a la dreta i a l'esquerra.



9. Flexionar els colzes, fent que les mans ens toquin les espatlles. Tornar-los a estirar.



10. Aixecar els braços amunt, fins a on puguem i baixar-los.



11. Obrir els braços en creu i tancar-los com si ens abraçéssim.



12. Moure el cap amunt i avall, mirant al sostre i al terra.



13. Inclinar el cap com si volguéssim tocar l'espatlla amb l'orella. Primer un costat i després l'altre.



14. Girar el cap a dreta i esquerra, com si volguéssim tocar les espatlles amb la barbeta.



Es recomanable repetir tots els exercicis uns 10 cops. S'han de fer de manera suau i sense forçar; i si un exercici ens fa mal, parar immediatament i consultar-ho amb un fisioterapeuta que ens pugui ajudar. Si un vol es pot tornar a fer tota la sèrie o només l'exercici que creiem convenient al moment del dia que necessitem.

ACTIVA LA TEVA MENT!

Sopa de lletres

V	G	R	S	W	O	L	A	D	D
Q	D	H	Z	O	S	L	A	C	J
J	M	A	R	I	E	T	A	X	F
U	R	E	U	P	X	X	A	R	L
J	P	M	Q	A	F	V	B	B	O
O	P	O	L	P	E	M	E	P	R
S	H	Q	S	A	G	X	L	H	S
B	B	V	J	L	Z	D	L	A	U
R	E	G	D	L	O	N	A	M	D
B	P	A	S	O	A	Q	S	O	L
E	K	B	Y	N	I	J	V	R	Z
F	E	E	O	A	I	C	U	O	X
R	R	W	P	W	E	A	V	L	I
T	M	R	L	B	W	L	D	L	P
V	B	B	E	R	H	V	U	Y	Q

Troba aquestes paraules:

ABELLA, AMOR, FLORS, MARIETA, PAPALLONA, PLUJA, SOL.

Sudoku

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

Endevinalles

1_ Entre el fred i la calor estic.
Ni suo, ni sóc fredolíc.
Qui sóc?

2_ El meu perfum acarona
parelles d'enamorats
vigila que no et punxis
quan em cullis amb les mans

3_ Tinc títol i no sóc noble
tinc marges i no sóc riu,
sóc molt blanc i sóc molt negre,
amb mi es plora i amb mi es riu.

4_ "Senyora de noble llinatge,
visc en un castell,
si no endevines aquest perso-
natge...
Ets un gran passarell..."

5_ Té nom de mamífer,
té plomes i no és au,
té ous i no és rèptil
i no és un animal.

SABIES QUE...?

La Llei 12/2007, d'11 d'octubre, de serveis socials de la Generalitat de Catalunya, es regeix pel **principi de la universalitat en l'accés als serveis socials** i converteix els serveis socials en el quart pilar de l'estat del benestar. Els altres tres pilars són la sanitat, l'educació i el sistema de pensions i, com aquests, tothom té el dret d'accedir-hi.

El Sistema públic de serveis socials és el conjunt d'ajudes, equipaments, projectes, programes i prestacions destinats a assegurar el dret de les persones a viure dignament.

L'any 2012 ha estat declarat "**Any europeu de l'envelliment actiu i de la solidaritat intergeneracional**" i durant tot l'any es realitzen activitats relacionades. Podeu trobar més informació al respecte a :

<http://europa.eu/ey2012/>



La finalitat dels serveis socials és:

- Assegurar el dret a les persones a viure dignament durant totes les etapes de la vida
- Cobrir les necessitats personals bàsiques i socials
- Promoure l'autonomia personal
- Prevenir les situacions de risc

El Sistema públic de serveis socials s'adreça a totes les persones, i especialment a les que necessiten ajuda i per fer front a situacions de necessitat personal bàsica, com, per exemple:

- Discapacitat física, intel·lectual o sensorial
- Malalties mentals i malalties cròniques
- Manca d'habitatge o desestructuració familiar
- Drogodependències i altres addiccions
- Violència i delinqüència juvenils
- Persones grans
- Violència masclista i familiar
- Discriminació o pobresa
- Exclusió i urgència social



 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