

la revista dels serveis de SUMAR

“SANT HILARI” - Residència i Centre de dia per a gent gran



6

El nostre Centre

8

Activitats i celebracions

14

Entrevista a... **ESTHER MASFERRER**

16

El racó de... **JOAN JUVANTENY I CONXITA ROS**

18

Activa't! Treball de cos i de ment

UN SISTEMA PIONER QUE FOMENTA L'AUTONOMIA I LA PRESA DE DECISIONS DE LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA

Ja fa gairebé dos anys que vam iniciar el procés d'implantació del model d'atenció centrada en la persona en la majoria dels centres que gestionem i els primers resultats ja es comencen a reflectir, en positiu, sobretot en les persones ateses, però també en els seus familiars.

Això és el que reflexa l'estudi que hem realitzat per analitzar l'opinió de les persones ateses en els nostres centres i dels seus familiars. El mateix destaca, entre d'altres, que **"totes les persones grans enquestades han millorat el seu estat d'ànim"** que, **"més del 95% pensa que és més feliç"** i **"més del 90 % considera que decideix molt més el seu dia a dia al centre"**. I en percentatge similars, així ho pensen també els seus familiars.

Aquestes i d'altres conclusions, que trobareu ampliades a l'interior de la revista, les vam donar a conèixer als mitjans de comunicació i la societat en general, el passat 1 d'octubre, en motiu del Dia Internacional de la Gent Gran.

L'estudi dona a conèixer a la ciutadania les conseqüències, totalment satisfactòries, que suposa la implantació del nou model d'atenció gerontològica centrada en la persona, a través del programa "Tu decideixes com vols envellir". Una atenció que gaudeix del consens dels professionals del sector en definir-la com l'atenció de la gent gran del futur.

Es tracta del primer estudi a Catalunya que analitza l'impacte que suposa per a les persones grans en situació de depen-

dència, i també per a les seves famílies o el seu entorn més directe, la implantació del nou model d'atenció centrada en la persona a través del programa "Tu decideixes com vols envellir".

Com a entitat pública que som, un dels nostres objectius és el d'adquirir i aglutinar coneixement per poder anar definint les polítiques socials actuals i futures de la nostra societat, i això és el que pretenem portar a terme amb accions com aquesta.

I en aquesta línia d'actuació, s'emmarquen les diferents accions dins l'àmbit dels serveis socials que portem a terme, dia rere dia, arreu de Catalunya.

Estanis Vayreda i Puigvert - Gerent
Consorci d'Acció Social de Catalunya

ELS AVIS, UNA PRIORITAT

La gent gran figura entre les prioritats de l'Ajuntament de Sant Hilari, que té molt clar que una societat que es preocupa dels seus avis és una societat més justa i amb valors: respectuosa, solidària i atenta amb aquelles persones que més ho necessiten. Al llarg dels anys, la gestió i el funcionament de la residència d'avis del nostre poble ha estat exemplar. Les famílies saben que en aquest equipament la seva gent gran hi rep una atenció excel·lent, que ofereixen un professionals molt ben preparats i compromesos. Una bona prova d'això n'és l'elevada ocupació que registra el centre, que, a més, aplica programes pioners per fer possible que els avis se sentin com a casa.

És en aquest context que hem engegat, de la mà del CASC, el programa pioner "Tu decideixes com vols envellir", que consisteix en oferir atenció personalitzada als usuaris del centre. Es tracta d'una nova manera d'entendre l'atenció a la gent gran i que té per objectiu aconseguir que els avis i àvies que viuen a la residència ho facin com si es trobessin a casa seva. Conèixer la persona és el punt de partida d'aquest programa personalitzat, a través del qual es dissenyen activitats a mida i s'organitza l'alimentació de la persona, entre altres mesures. Així mateix, es procura implicar les famílies a l'hora de decidir quin ha de ser el pla d'atenció personalitzada de cada persona. Amb aquest programa, en definitiva, els avis de la residència de Sant Hilari poden decidir sobre el seu projecte de vida, alhora que mantenen la identitat. I puc donar fe que els objectius s'assoleixen amb escreix.

D'altra banda, i com a novetat més recent, hem d'assenyalar que l'Ajuntament ha adquirit un vehicle adaptat amb el qual s'oferirà un nou servei de transport per als nostres avis. La inversió és de 27.000 euros, per comprar una furgoneta amb capacitat per a sis places –cinc de convencionals i una plaça per a persones que s'han de desplaçar en cadira de rodes-. Aquest nou vehicle s'ocuparà, entre d'altres serveis, d'anar a buscar els avis que utilitzen el centre de dia. L'objectiu de tot plegat, fer-los la vida més fàcil a ells i a les seves famílies.

Albert Santaugini i Homs - Alcalde
Ajuntament de Sant Hilari Sacalm



Consorci d'Acció Social de Catalunya
SUMAR, Empresa d'Acció Social, S.L.
Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt
www.consorciasc.cat

Desembre 2014

Direcció, coordinació i edició
Mariona Rustullet, Anna Tarafa

Redacció
Anna Tarafa – Àrea de Comunicació
Gemma Puig, Olga López, Imma Masó,
Raquel Vidal, Montserrat Babià, Marta
Montasell – Residència Sant Hilari

Fotografies
Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció
Social de Catalunya

Disseny Gràfic
Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat
Semestral

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.

“SÓC MÉS FELIÇ PERQUÈ PUC ESCOLLIR”

ÉS UNA DE LES CONCLUSIONS QUE S'OBTENEN DE L'ESTUDI SOBRE LA IMPLANTACIÓ DEL PROGRAMA “TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR”

“Sóc més feliç perquè puc escollir” és la frase que millor defineix una de les principals conclusions que s'obtenen de l'estudi que hem realitzat sobre l'impacte que suposa la implantació de l'atenció centrada en la persona en les persones grans que viuen a la Residència de Sant Hilari o assisteixen a un dels centres de serveis d'atenció diürna que gestionem arreu de Catalunya.



El president, Miquel Noguer, el gerent, Estanis Vayreda i la coordinadora del programa Tu Decideixes com vols envellir, Elisenda Serra, durant la roda de premsa que es va fer el 30 de setembre a la Diputació de Girona per presentar l'estudi.

Els resultats obtinguts avalen aquest fet:

	Així ho pensen les persones grans ateses	Així ho pensen els familiars de les persones grans ateses
Percepció d'una millora del dia a dia al centre	76 %	65,8 %
Percepció que és força o molt més feliç	95,9 %	90,4 %
Sentir-se més autònom	87,8 %	--
La família ha notat un canvi positiu en el comportament de la persona atesa (per exemple, riu o parla més, està més sociable, menys làbil, ..)		65,8 %
Considera que ha millorat el seu estat d'ànim (*)	100 %	75 %
Considera que es tenen més en compte les preferències i desitjos	100 %	100 %
Considera que decideix molt més el seu dia a dia al centre	90 %	80 %

(*) - De la millora de l'estat d'ànim també se'n deriva la millora en un 93,8 % de les relacions familiars. Un 58,5 % de les famílies pensa que aquesta millora és molt considerable. L'estudi també reflexa que el 85 % de les famílies considera que ha millorat molt la seva relació amb el centre.

En definitiva, l'estudi constata una millora del benestar i de l'estat d'ànim de les persones grans que participen en la implantació d'aquest programa. Una millora que ens dona força i encoratja per continuar treballant i potenciant la seva implantació arreu de Catalunya.

“Puc escollir què menjar, em llevo qual vull, ... Puc fer el que vull, ... i, ... em creuen”; “Tinc més motivació per viure des de que estic al centre”; “El centre m'ha donat vida i alegria en el meu dia a dia”.

No ens calen més paraules de les que ens arriben de la nostra gent gran per seguir avançant en aquest projecte.

Podeu veure l'estudi a: www.consorciasc.cat

EL PLA D'ATENCIÓ I VIDA



Facilita als professionals la informació necessària per oferir a cada persona allò que desitja i evitar allò que no li agrada.

Cap persona és igual a una altra i cadascuna mereix un tracte especial. Per això i per poder donar una atenció individualitzada i personalitzada a cada una de les persones que atenem als nostres centres, necessitem un instrument que es permeti conèixer tot allò que és important i essencial de cada una d'elles.

I aquest instrument és el Pla d'Atenció i Vida, una nova eina de treball que té una gran influència en la vida present i futura de cada persona atesa:

- un element clau per a poder treballar amb el model d'atenció centrada en la persona,

- un full de ruta consensuat per atendre les necessitats i donar suport al projecte de vida de cada persona, prioritzant la seva autonomia per sobre la dependència, de manera que aquesta adquireixi un grau més elevat d'autonomia sobre el seu dia a dia al centre,

- un document on es recullen totes les informacions personals, gustos, preferències, objectius, valoracions, idees, propostes d'intervenció, suports personalitzats, recomanacions, etc, i que ens permet conèixer moltíssim a cada usuari amb l'objectiu de poder satisfer totes les seves necessitats.

Instrument dinàmic que propicia el diàleg entre la persona atesa, la seva família i els professionals del centre.

Quan una persona entra a formar part d'un centre, independentment de les hores que hi romandrà, tot el que hi ha en el centre entra a formar part de la seva vida: els professionals, les atencions i activitats que allà s'hi porten a terme, etc.

Els models d'atenció convencionals treballen perquè la persona s'adapti al centre en la mesura del possible. El nou model d'atenció centrada en la persona fa just el contrari. És el centre qui s'ha d'adaptar a la nova persona que entra a formar-ne part i en aquesta línia el Pla d'Atenció i Vida pren una especial rellevància.

Es realitza amb la màxima col·laboració de la persona atesa i si no és possible, de la seva família.



QUÈ PASSA AMB EL PLA D'ATENCIÓ I VIDA QUAN LA PERSONA TÉ UN DETERIORAMENT COGNITIU IMPORTANT?

Les persones que presenten un deteriorament cognitiu sever, trastorns mentals, etc., necessiten del suport de la família o de l'entorn més proper per poder elaborar el seu Pla d'Atenció i Vida.

Substituir a una altre persona per prendre les seves decisions i donar a conèixer tots aquells aspectes de la seva vida que han de permetre satisfer les seves necessitats actuals, no és una tasca fàcil.

Decidir segons el seu criteri, el seu estil de vida, les seves preferències, etc., pot arribar a ser complicat. No obstant, hi ha algunes estratègies que ajuden a prendre aquestes decisions sobre d'altres persones i que els professionals dels centres tenen molt en compte, per ajudar a elaborar els Plans d'Atenció i Vida en aquests casos. En destaquem algunes:

- Conèixer i tenir en compte la biografia de la persona.
- Saber si existeixen i respectar les voluntats expressades prèviament.
- Interessar-nos i informar-nos dels hàbits i les rutines que li generen benestar.
- Observar les seves preferències actuals i estar atents a qualsevol canvi que es pugui produir.



L'autonomia però no és una qüestió de tot o res. Depèn de cada tasca o situació, i de cada persona. Cal tenir en compte que no totes les decisions requereixen el mateix grau de competència i que no és el mateix decidir on passar la tarda (a l'habitació, a la sala d'estar, al menjador,...) que renunciar a un tractament prescrit i important per la pròpia salut.

És important tenir en compte que la majoria de les persones que presenten deteriorament cognitiu, amb els suports precisos, poden i han de seguir decidint sobre moltes de les qüestions quotidianes que els afecten. I que aquest fet no ens eximeix de decidir per elles en aquells assumptes més complexes.

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI

EL DIA A DIA AL CENTRE



Les sortides al poble

“Vosaltres aneu a comprar i jo m'estic aquí, asseguda al sol” ens diu la Montserrat, seient en un banc de la plaça. I mentre pren el sol, la Montserrat aprofita per fer tertúlia amb les veïnes del poble que van passant pel seu davant.

“A nosaltres ens agradaria anar a comprar el “Pronto” per posar-nos al dia”, ens comenten un grup de dones.

“Jo tinc ganes d'anar al supermercat a comprar xocolata”, ens diu l'Agustí. Ja en el supermercat, l'Agustí es separa un moment del grup i se'n va cap a buscar la xocolata.

I l'Elisenda busca els “caserios”, les patates i un pintallavis!



Tot això forma part de la sortida al poble que fem cada 15 dies. Una activitat que pretén pal·liar la situació d'aïllament vers el municipi que podríem patir les persones que vivim al centre i tenim dificultats per sortir al carrer tot sols. És una activitat que sol durar unes dues hores i que ens agrada moltíssim perquè és una gran oportunitat per trobar-nos amb molts coneguts i ens ajuda a mantenir l'entorn social que ha format part de la nostra vida durant molts anys.

Contents i emocionats pugem al transport adaptat que ens ve a buscar al centre, i durant al trajecte, normalment improvisem alguna cançó i aprofitem per cantar una estona.

Quan arribem al centre del poble anem a passejar o a comprar, a prendre un refrigeri, o senzillament, fem el que ens ve de gust en aquell moment. Ens agrada molt poder fer una estona de tertúlia amb els veïns de Sant Hilari asseguts a la plaça del poble, o bé trobar-los al supermercat comprant o en algun altre espai del municipi.

Per nosaltres aquestes sortides són molt importants sobretot perquè ens permeten mantenir el contacte amb el poble i estar al cas de les coses que passen.

Ens agrada passejar pel mig del poble, anar al supermercat, anar a les botigues a mirar roba, anar a l'es-



glèria, i de tant en tant, com que som molt llaminers, anar a prendre una xocolata calenta!

Si ens falten sabates, truquem en Joan, el taxista, i organitzem la sortida per anar-les a comprar! En Joan ens atén molt bé, com a per tot arreu on anem. Ens treuen molts models de sabates i després de molt remenar sortim amb sabates noves.

Normalment, programem tres o quatre llocs per anar a cada sortida, que decidim per assemblea. A en Joan, el taxista, el fem voltar i voltar, ara aparca aquí, ara ens vens a buscar allà,... Tenim però l'ajuda de la policia municipal que moltes vegades ens facilita l'accés o l'aparcament en llocs no massa habituals.



ACTIVITATS I CELEBRACIONS

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

El Concert de la Festa Major!

L'últim cap de setmana d'agost hem tornat a assistir, com cada any, al concert de la festa major que organitza l'ajuntament. És una activitat que ens agrada molt i l'esperem amb molta il·lusió, per això any rere any l'anem repetim.

Enguany el concert va anar a càrrec de la Principal de la Bisbal i va ser el divendres 29, a les 5h de la tarda al Pavelló, però la "moguda" al centre ja va començar de bon matí.

Vam dinar d'hora, això sí amb un bon dinar de Festa Major, per tenir temps d'arreglar-nos amb els nostres millors vestits, i també maquillar-nos i perfumar-nos.



Vam sortir del centre ben puntuals per no fer tard i vam tenir una gran sorpresa quan a fora, en lloc de trobar-nos el transport habitual, ens esperava un trenet, amb un grup de voluntàries i familiars. Com que teníem temps, tot cantant ens varem passejar per dins i per fora del poble abans de deixar-nos al poliesportiu. Va ser una experiència nova i molt divertida.

Un cop al poliesportiu, ens varem asseure a primera fila per veure i gaudir de l'orquestra La Principal de la Bisbal. A mesura que anem escoltant les cançons ens emocionem però quan sona "*Girona, t'enamora a tu m'enamora a mi, i a tots ens enamora*" les nostres cares ho expressen tot ja que tenim els sentiments a flor de pell.



La Diada de Catalunya

Enguany, per assemblea, vam decidir que celebràrem la Diada de l'onze de setembre, llegint poemes catalans, escoltant i cantant cançons com L'estaca i Els segadors, i ballant una sardana, La Puntaire.

Va ser un matí molt emotiu i que vam concloure amb una fotografia de grup a l'exterior del centre, envoltant la Senyera que nosaltres mateixos havíem creat.



La Castanyada



Aquest any el temps no hi ha acompanyat i ens pensàvem que no menjaríem castanyes. Però un dia va arribar en Sidro, el fill de la Núria Busquets, amb un bon regal, castanyes cuites i pelades. I com no podia ser d'altre manera, ens les vam menjar juntament amb un tros de moniato i un raig de moscatell per fer-ho baixar tot ! Això si, després de ballar.

A diferència d'anys anteriors, no vam torrar les castanyes ni ens vàrem embrutar les mans, però vam celebrar la castanyada, ballant com sempre hem fet, amb les nostres famílies i amics.

Per exemple, va ballar amb nosaltres la germana d'en Joan Bosch, la Teresa, qui ens va dir que feia anys que no havia ballat.



Torna, Torna Serrallonga!

Un any més, com no podia ser d'altra manera, en Serrallonga i tot al seu equip han tornat a Sant Hilari i al nostre centre. Per a la darrera setmana de setembre varem fer diferents activitats relacionades amb la seva història, recordant el que coneixíem i les anècdotes de la llegenda d'aquest bandoler que sempre ha estat molt present en tots nosaltres degut als actes que va dur a terme per les nostres terres.

En grups petits vam traslladar-nos uns anys enrere i vam recordar tot allò que ens havien explicat, que era un bandoler que robava als rics per donar-ho als pobres, que anava damunt un cavall, que s'amagava a les muntanyes de les Guillerries, que tenia alguna cova per els voltants d'Osor,...

Després de recordar i opinar sobre el que feia vam treballar una mica la seva història. On havia nascut, amb qui s'havia casat, quines zones havia recorregut, els seus robatoris,

com havia estat distingut,... I tot això ho vam després escriure en uns pergamins que nosaltres mateixos vam retallar. D'aquesta manera tot el que vam recordar va estar uns dies a l'abast de tothom i ho anàvem rellegint de tant en tant.

Ens ho vam passar molt bé amb aquesta iniciativa que també ens va ajudar a recuperar records. Tampoc hi va faltar la cançó del bandoler, "Torna, torna, Serrallonga", que vam cantar i tararejar varies vegades. I com és de costum varem tenir la visita dels bandolers a la residència! Enguany ens van assaltar el 27 de setembre. Ens van regirar una mica el mobiliari i simular algun robatori, però ens ho vam passar molt bé.



Rumiem, Tastem i Pintem Bolets!



"Els cama-secs es poden collir a la primavera també", "jo coneixia un lloc on n'hi havien molts!", "jo trobava sempre rossinyols!", "a mi m'agradava més anar a buscar bolets que menjar-me'ls",...

Com a bons boletaires, perquè ens agrada, perquè els coneixem, perquè durant molt de temps n'hem anat a buscar i n'hem menjat, hem aprofitat aquest interès per fer-ne una tertúlia i ja de pas, alguna activitat per fer-nos rumiar.

Amb l'ajuda de fotos i de les activitats per despertar la ment (com diuen algunes àvies), hem reconegut els bolets, hem recordat com eren, com els cuinàvem, on els trobàvem i, fins i tot algun familiar ens



n'ha fet arribar una bona caixa que nosaltres mateixos hem netejat i ens els hem menjat! Boníssims!

La Serrat i la Gemma mentre dinaven amb nosaltres ens intentaven treure on era el millor lloc per anar a "caçar" els rossinyols però no ho



van aconseguir. Aquestes coses no es diuen!

També vam aprofitar aquesta activitat per pintar uns bolets de fusta que s'han utilitzat per la Festa de l'estiujeant d'enguany.



Tertúlia amb en Joan Castells, el metge del poble

A finals de novembre, hem dut a terme una tertúlia sobre les voluntats anticipades amb en Joan Castells, el metge del CAP de Sant Hilari, qui fa més de 25 anys que exerceix al poble i a la majoria de nosaltres ens coneix de molt a prop.

Les voluntats anticipades signifiquen un pas més en el desig d'involucrar la persona en la presa de decisions sobre l'evolució de la seva pròpia salut i per això és va creure adient fer una xerrada per explicar que són i com ho podem fer per donar-les a conèixer.

En Joan ens comença a preguntar qui té les voluntats anticipades o el testament vital i la majoria no sabem de què ens parla. "Què és això?", li preguntem. "No coneixem què són, què volen dir?, parlem de propietats?, de diners?,..." Aquestes i moltes altres preguntes ens passen pel cap i en Joan ens diu que no és res d'això.

Ens explica que les voluntats anticipades són aquelles que podem comunicar abans de que arribi un dia en que ja no tinguem prou capacitat per decidir sobre com tractar la nostra salut. Quan la família ha de prendre aquests tipus de decisions normalment sorgeixen moltes preguntes: "No sé que faria ara el pare o la mare?", "Voldria que el portéssim a l'hospital?", "Voldria prendre aquestes pastilles?",...

Són preguntes que si comuniquem quan som capaços, poden facilitar la presa de decisions dels nostres familiars o de les persones que ens atenen quan això no és possible.

"No cal que tinguem presa però cal pensar-hi i anar-les comentant", ens va dir en Joan.

També li demanem a en Joan com ho hem de fer. I ens explica que es pot fer el document davant de notari o bé, davant de tres testimonis, i que sempre és possible la seva modificació i revocació. Això sí, cal facilitar-ne una còpia al metge, perquè ell les tingui presents.

VOLUNTATS ANTICIPADES QUÈ SÓN I PERQUÈ SERVEIXEN?

Davant de la possibilitat de perdre la capacitat per decidir, les voluntats anticipades són un instrument molt útil perquè la persona expressi prèviament els desitjos que vol que es tinguin en compte si arriba un moment en el qual no es pugui manifestar personalment la seva voluntat. Sempre dins de la legalitat.

L'objectiu dels documents de voluntats anticipades és mantenir el respecte a les decisions personals i augmentar la seguretat de la família i dels professionals a l'hora de respectar-les.



Concert de música

L'any passat vam escollir un grup d'havaneres i aquest any l'"Apadrina els nostres somnis" ens ha portat al centre un concert de música clàssica. Va ser el 6 d'agost a les sis de la tarda que vam poder gaudir en directe del Quartet Sibelius, un quartet de corda format per estudiants de música del Conservatori de Vic.

El grup està format per dos violins, una viola i un violoncel, i ens van emocionar amb músiques combinades amb imatge de bandes sonores d'algunes pel·lícules com el Doctor Zhivago, Cinema Paraíso, Titànic o El senyor dels anells, entre d'altres.



Moments per recordar...



ENTREVISTA A...

ESTHER MASFERRER

Tècnica d'Auxiliar d'Infermeria



L'Esther Masferrer treballa al centre des del primer dia que es van obrir les portes i d'això ja fa més de 13 anys. Va començar treballant en el torn de nit i ha passat per tots els torns. Ara treballa en el torn del matí. Té 44 anys, està casada i té dues filles. Es considera una persona molt oberta, divertida i molt "carinyosa".

Esther, explica'ns una mica en què consisteix la teva feina?

Jo començo a les 7 del matí i en aquesta hora ja hi ha alguna persona que te ganes de llevar-se. Aleshores jo l'ajudo amb el que necessita; rentar-se, vestir-se, pentinar-se,... i de mica en mica vaig ajudant als que es van despertant tot seguit. De seguida hi ha gana i cal ser també al menjador per ajudar amb l'esmorzar. Algun d'ells es preparen les torrades sols, a d'altres cal ajudar-los i a alguns se'ls ha d'ajudar a menjar. Tot depèn de cada persona doncs cadascú té les seves capacitats. Durant el matí també endreço habitacions i ajudo amb les dutxes i les activitats del dia a dia. En resum la meva feina és cuidar a les persones que viuen al centre.

Quines són les activitats que t'agraden més i les que menys?

L'activitat que m'agrada més es tenir converses amb les persones grans. Hi ha moments durant el dia, molt íntims, en que

pots conversar amb elles una estona, com a l'hora de llevar-se o durant la dutxa. M'agrada molt seure amb ells i participar de les seves activitats. M'agrada observar-los quan realitzen diferents activitats perquè estan com tranquils. I el que m'agrada menys és l'hora del dinar.

Com que ets una de les professionals veteranes, has viscut la implantació del model centrat en la persona. Explica'ns quina és la teva visió d'aquesta nova manera de tractar amb la gent gran.

Que van força el seu aire! No hi ha una hora estipulada per llevar-se, per esmorzar,... Abans teníem unes llistes. Començàvem a llevar per una habitació i anàvem seguint, sense tenir en compte els desitjos de les persones. Ara segons les seves preferències i també vigilant si estan desperts o no, entrem o no a l'habitació. També s'ha millorat amb la varietat del que es pot menjar. Abans ja n'hi havia, però ara n'hi

ha molt més, i les persones poden escollir més el que els hi agrada o ve de gust.

No hi ha una hora estipulada per llevar-se, per esmorzar,... Abans teníem unes llistes. Començàvem a llevar per una habitació i anàvem seguint, sense tenir en compte els desitjos de les persones.

Què és el que tu destacaries més del model?

En poques paraules: el sentir-se com a casa.

Tu ets professional de referència d'alguna persona. Per tu, què significa aquesta figura?

Sóc la professional de referència de 6 persones. El ser referent d'una persona és

molt positiu ja que t'apropes més a ella. No és que abans no ho estigués però no podies arribar a tothom. Ara tens unes persones concretes que depenen de tu i això et permet conèixer-les més a fons. D'aquesta manera jo els conec més i elles a mi. Crec que s'arriba a tenir més confiança amb elles i amb les famílies.

Durant aquest temps segur que tens alguna anècdota per explicar...

Sempre n'hi ha d'anècdotes,... Tot i ser la més "alta" de la casa hi ha l'Elisenda que em diu que sóc com un "torronet". També recordo la sortida que vàrem fer tots junts a Montserrat. Tota una experiència! Recordo que hi havia obres i vàrem caminar moltíssim. En arribar al monestir no hi havia lloc per tanta gent i les persones grans es varen haver de seure a dalt l'altar (sort que ens acompanyava mossèn Carles). A l'arribada estàvem tots cansats però l'excursió va ser maquíssima i ens ho vàrem passar molt bé.

Esther, per acabar et diré unes paraules i m'has de contestar el primer que pensis:

VELLESA: gent gran

MORT: final d'una etapa.

FLOR: orquídia.

TENDRESA: nens

RIALLA: feliç

CUIDAR: estimar.

DOLÇ: jo

FAMÍLIA: els meus

EQUIP: companyes.

GEST: carícia.

PARAULA: amor.

LLIBRE: El diari de Noa.

Moltes gràcies Esther, per l'entrevista i per ser com ets.



EL RACÓ DE...

JOAN JUVANTENY I CONXITA ROS



En Joan Juvanteny i la Conxita Ros són un matrimoni que assisteix al centre des del mes de gener d'aquest any. La Conxita, al centre de dia i en Joan, al menjador social. Si hi ha alguna cosa de la que presumeixen els dos és de la gran família que tenen. Els ulls se'ls il·luminen quan parlen dels seus fills, néts i besnéts i manifesten haver fet i que farien tot el que fos per tal de poder-los ajudar. I estan molt orgullosos de poder dir que tenen molt bona relació amb tots.

Hola Conxita i Joan, m'agradaria que comencéssim l'entrevista presentant-vos vosaltres mateixos.

Som en Joan i la Conxita, un matrimoni que tenim 4 fills, 7 néts i 4 besnéts. Jo sóc en Joan de Vilanova de Sau, de les Valls al Sot de Castanyadell. I ella és la Conxita. Va néixer a Catalunya, però de ben petita per circumstàncies de la vida va anar a viure a Múrcia. De més gran va tornar a Catalunya, i concretament a la Fàbrica Xica de Sant Hilari.

Joan, expliqueu-me una mica la vostra història de vida. De què heu treballat per exemple?

Ui noia, excepte tocar la guitarra i robar, em sembla que he fet de tot! He treballat la terra, he treballat a bosc durant més de 40 anys, després vaig treballar a la

torneria i quan aquesta va començar a anar malament vaig tornar al bosc. Quan em vaig fer gran vaig anar a treballar amb el meu fill, que és paleta i jo feia de manobre i em vaig jubilar fent això.

Bé, jubilar, jubilar, em sembla que no. Perquè bé que has fet d'avi, veritat ?

Ui sí, tots els néts han passat per casa! Nosaltres hem ajudat als nostres fills en tot el que hem pogut. I una cosa t'haig de dir, si no faig de besavi, és perquè no puc, perquè si pogués també cuidaria els besnéts!

I la Conxita...

També ha treballat molt. Ha treballat la terra, ha cuidat bestiar, ha fet de minyona, ha anat a servir, feia roba,... I a més a més, cuidava dels nostres 4 fills.

Però imagino que no tot era treballar, oi? Què us agradava fer a les estones lliures?

De joves, quan érem solters havíem ballat molt, ens agrada molt. Després quan van néixer els nostres fills vam deixar-ho perquè no podíem fer-ho! Va ser després de jubilar-me que hi vam tornar. Anàvem cada diumenge al casal dels avis a ballar. Ens agraden tot els balls: el vals, el foxtrot, el pasdoble, el tango,... Aquí al centre, quan fem una festa i hi ha ball, si ens trobem bé, també ballem!





Joan, expliqueu-me perquè vareu decidir venir aquí al centre de dia i al menjador social?

Jo no ho vaig decidir! Van ser els meus fills i els metges. Resulta que la Conxita va caure i quan li havien de donar l'alta ens van dir que havia de fer recuperació i que hauria d'anar en un centre a fer-la. Jo estava ben espantat perquè pensava que es quedaria en cadira de rodes. Els meus fills em van explicar que seria el millor per tots i jo ho vaig acceptar. Jo estava acostumat a estar amb ella tot el dia, així que estava disposat també a venir, però els meus fills em van dir que el que havia de fer era descansar una mica, per tant vam decidir que vindria a dinar i passaria una estona de la tarda aquí fins que marxem cap a casa.

I com us organitzeu per venir cada dia?

La Conxita ve pel matí amb la nostra filla, que la porta amb cotxe. Jo vinc al migdia a peu des de casa. Surto amb molt de temps per venir tranquil·lament i arribo aquí cap a quarts d'una. Avui només he tardat mitja hora en arribar. A la tarda a quarts de sis marxem a peu tots dos. Com que tot és pujada fins a casa fem la meitat del camí a peu. Ens parem al trencant de la carretera de la Font Vella i allà ens sentem fins que ens ve a buscar la nostra filla amb el cotxe. D'aquesta manera caminem una mica cada dia. Al vespre tenim un familiar que es queda amb nosaltres a dormir i els caps de setmana anem a casa dels nostres fills, un cap de setmana a casa de cada un.

Quina és la teva opinió sobre el menjador social?

Per mi està molt bé. No tenen un plat i prou, i no et sents obligat a menjar el que et posen. Et deixen triar entre un parell o tres de plats. I les noies són molt trempades,



moltes riuen perquè els hi faig bromades. Avui mateix, per dinar hi havia sopa i com que saben que m'agrada, quan han acabat de repartir m'han avisat que n'hi havia més per repetir. El menjar és variat, la única cosa és que pel meu gust és una mica dolç, li falta sal, però jo els hi demano més sal i elles em porten el saler.

Quan hi ha alguna festa, per exemple pel dijous llarder, em va agradar molt el que es va fer. Van fer foc i carn a la brasa. Això sí que em va agradar.

Hi ha algun menjar que t'agradi molt i que trobes que aquí no es fa?

La veritat és que no, perquè a mi m'agrada molt l'arròs a la cassola i aquí sí que en fan. El que no m'agrada són les lleties i els macarrons.

I sobre el centre de dia, quina és la vostra opinió?

Jo estic content de la recuperació que fa la Conxita aquí al centre. Sé que fan moltes activitats i això és molt positiu ja que es manté activa l'estona que està aquí. A la Conxita li agrada participar en les tasques domèstiques de la casa, plega els tovallons pel dinar, ajuda a les cuineres amb l'àpat,... Tot i que es cansa ràpid, se li respecta el seu ritme i ella mateixa es marca la durada de l'activitat. Jo sé que en podria fer moltes més si volgués, però ella ha escollit això. També li agrada molt tot allò relacionat amb la música. Li agrada cantar, escoltar música i sempre està molt predisposada a ballar, sobretot les sardanes, i a participar en el grup de coral que hi ha cada divendres al matí.

Moltes gràcies Joan pel temps que ens has dedicat!

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

A càrrec de Meritxell Coromina, fisioterapeuta del centre de Sant Vicenç de Torelló.

Estiraments per relaxar la musculatura durant l'hivern

A l'hivern i sobretot quan el fred ja s'ha instaurat, tendim a encongir la postura corporal, ens posem més tensos i ens sentim més contracturats. Per això us proposem una sèrie d'exercicis físics en què l'objectiu és l'estirament de la musculatura.

Amb els estiraments el que volem aconseguir és que el múscul es relaxi i pugui fer la seva funció sense tensions. Així ens podrem sentir més lleugers i elàstics. T'animes a provar-los? Són els següents:

Estirem les cames

Ens posarem asseguts a la vora del llit o del sofà. Deixarem una cama doblegada i l'altra ben estirada al damunt. Es pot augmentar l'estirament inclinant el cos endavant, com si volguéssiu anar a tocar el peu. Mantindrem l'estirament uns 15 segons.



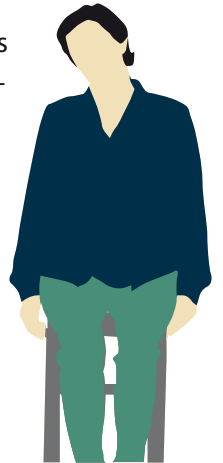
Estirem els braços

Aquest exercici ens permet estirar tot el braç; i també el canell, colze, ombro i inclús el pit. Drets i amb l'esquena recta portarem tot el braç endarrere, amb el colze estirat i el palmell de la mà amunt forçant el moviment per tal de sentir bé l'estirament. El mantindrem així uns 15 segons.



Estirem el coll

Per estirar tota la zona de les cervicals ens posarem asseguts deixant els braços relaxats al llarg del cos. Amb el cap mirant endavant l'inclinarem a la dreta. Quan notem l'estirament aguantarem la postura uns 15 segons. Repetirem l'exercici cap a l'esquerra.



Estirem l'esquena

Ens assentarem en una cadira no gaire alta perquè els peus quedin ben recolzats al terra. Abaixarem el cap i després anirem baixant tot el cos amb la intenció de tocar a terra. Es un exercici que s'ha de fer lent per no marejar-nos.



MOLT IMPORTANT: Al fer els exercicis hem d'evitar sentir-nos fatigats. Hem de procurar descansar entremig i si ens sentim molt cansats, simplement parem.

Es recomenable repetir cada estirament 5 vegades. Si algun exercici provoca dolor cal parar.



europsicologia i demències i directora del

Fixa't en les imatges. Ordena-les posant un número al quadrat perquè tinguin una seqüència lògica.

Escriu paraules en singular que comencin i acabin amb la mateixa síl·laba.

[illegible]

SABIES QUE...?

Les persones experimentem i gestionem les emocions d'una manera particular. Per això, no és sorprenent que apareguin conflictes a les famílies quan, a algun dels seus membres, s'uneix la longevitat amb una situació de dependència.

Els conflictes, a més, es poden agreujar si la dependència és presenta a través d'un problema de salut mental com ara l'Alzheimer.

En qualsevol cas, mantenir una bona convivència és fonamental.

10 CONSELLS PER MANTENIR UNA BONA CONVIVÈNCIA AMB UNA PERSONA DIAGNOSTICADA D'ALZHEIMER:

1. Ser flexibles i pacients
2. Promoure la seva autonomia en las activitats diàries .
3. Evitar corregir la persona.
4. Ajudar a la persona a ser tan independent com sigui possible.
5. Facilitar-li les tasques oferint-li diferents opcions.
6. Simplificar les instruccions.
7. Establir una rutina familiar.
8. Estar atent a les reaccions emocionals.
9. Simplificar, estructurar i supervisar.
10. Proveir-se d'ajudes i suports quan es requereixi.

Font: <http://knowalzheimer.com>



Generalitat de Catalunya
**Departament de Benestar Social
i Família**



Generalitat de Catalunya
**Institut Català d'Assistència
i Serveis Socials**



CASC/SUMAR: Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@consorciasc.cat - www.consorciasc.cat

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI: Passeig 14 d'Abril, 1 - 17403 Sant Hilari Sacalm - Tel. 972 872 800 - residenciaggshs@consorciasc.cat