desembre 2014

SUMEM

núm. 1

la revista dels serveis de SUMAR

“BONDIA GRAU” - Residència per a la Gent Gran

4 El nostre Centre

5 Activitats dirigides i personalitzades

10 Entrevista a... ESTER ROMERO

12 El racó de... CARMEN SEGURA

14 Activa’t! Treball de cos i de ment

SUMAR
empresa d’acció social de Catalunya
consorci d’acció social de Catalunya

EDITA

Consorci d'Acció Social de Catalunya
SUMAR, empresa d'acció social SL
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt
www.consorciasc.cat

DESEMBRE 2014

DIRECCIÓ:
Mariona Rustullet, Anna Tarafa

COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa

REDACCIÓ:
Ester Romero, Anna Tarafa

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic de SUMAR

DISSENY GRÀFIC
Estudi Oliver Gràfic

PERIODICITAT
Semestral

Aquesta publicació està pensada per a la seva difusió entre els usuaris dels recursos que gestiona SUMAR així com dels 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.

EDITORIAL

Benvolguts i benvolgudes,

Us presentem amb molta il·lusió el primer número de la revista SUMEM, la revista dels serveis de SUMAR, específica pel centre Bondia Grau de Barcelona. Es tracta d'un document que té com a principal objectiu el d'aproximar el recurs a les famílies i a l'entorn més proper de les persones ateses.

A través d'ella intentarem explicar-vos el millor possible què fem al centre, com ho fem i perquè ho fem, què és el que ens agrada, quines festes i esdeveniments celebrem o qui som tots i totes els que fem possible aquesta realitat. També us parlarem del nou model d'atenció centrada en la persona que estem implementant a través del programa "Tu Decideixes com vols envellir", un nou model d'atenció a la gent gran que respecta els gustos i preferències de cada una de les persones ateses.

Pretenem que la revista sigui un canal més de comunicació entre tots nosaltres per donar a conèixer la realitat d'aquest servei i de les institucions que hi ha al darrera de la seva gestió, el Consorci d'Acció Social de Catalunya i l'empresa pública SUMAR, empresa d'acció social.

El proper 1 de febrer farà dos anys que Sumar va iniciar la gestió de la Residència Bondia Grau, i a partir de llavors, s'han anat succeint diferents accions i activitats amb la voluntat de millorar l'atenció a les persones que atenem. Des de Sumar treballem dia rere dia per anar millorant de manera continuada el servei que us donem i la publicació d'aquesta revista pretén ser un nou element que ens permeti avançar en aquest sentit.

No volem que es tracti d'una revista més, sinó de la revista de tots els que formem part del centre (persones ateses, familiars, amics, professionals,…). Una revista que anem construint entre tots i on volem comptar amb els vostres suggeriments i opinions. Per això us animem a que hi participeu, perquè a mesura que vagi creixent, maduri amb nosaltres i l'anem sentint cada vegada més nostra.

Esperem que us agradi i en podeu gaudir durant molt de temps.

Moltes gràcies per la vostra confiança.

Estanis Vayreda i Puigvert
Director General
SUMAR, empresa d'acció social SL

SUMAR, EMPRESA D'ACCIÓ SOCIAL, S.L. I EL CONSORCI D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA

L'empresa pública que gestiona la Residencia Bondia Grau és SUMAR Empresa d'Acció Social, S.L., va se constituïda l'any 2008. Es tracta d'una empresa de serveis socials, sense ànim de lucre, que opera sota l'empara del Consorci d'Acció Social de Catalunya.

Tant el Consorci d'Acció Social de Catalunya, CASC, com SUMAR, son entitats públiques de caràcter associatiu, formades per diferents governs locals de Catalunya:

- la Diputació de Girona,

- els Ajuntaments de Sant Cugat del Vallès, Vic i Figueres,

- els Consells Comarcals del Pla de l'Estany, Alt Empordà, Alt Penedès i Les Garrigues, i

- els Consorcis de Benestar Social del Gironès-Salt, Garrotxa, Ripollès, La Selva i Osona.

El CASC també forma part de la Fundació Acció Social Infància, FASI, una fundació sense ànim de lucre, constituïda el 2010, que està impulsant un nou model d'atenció a la infància en risc de Catalunya.

MISSIÓ

Desenvolupament de serveis socials de qualitat i proximitat en el món local, oferint solucions d´innovació, planificació i gestió dels mateixos i establint, per aconseguir-ho, marcs de cooperació amb les entitats del tercer sector social, els agents clau del territori i els propis governs locals.

VALORS

La innovació, la rendibilitat social i la cultura del detall son els valors que ens guien.

OBJECTIUS

- Incrementar els recursos per a la producció de més polítiques socials i millorar la qualitat real i percebuda de la ciutadania.

- Potenciar la innovació tecnològica dels serveis socials.

- Acompanyar i assessorar als governs locals en els reptes futurs.

- Impulsar la col·laboració pública - privada.

ÀMBITS D'ACTUACIÓ

. Gestió de projectes, equipaments i serveis d'interès públic,

- per a gent gran (residències, centres de dia, centres de serveis, serveis d'atenció a domicili, …)

- per a persones en situació de dependència (servei de teràpia ocupacional a domicili, …)

- per a víctimes de violència masclista (cases d'acollida, serveis tècnics de punt de trobada,…).

- per infància amb risc d'exclusió

- de mediació intercultural

- altres

Amb una plantilla de més de 250 treballadors SUMAR, gestiona directament més de 20 equipaments i serveis socials titularitat del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya o dels Ajuntaments on s'ubiquen els equipaments.

CONEIXENT EL NOSTRE CENTRE

UN DELS NOSTRES GRANS OBJECTIUS: ESTIMULAR

DES DE L'ACTIVITAT A LES PERSONES QUE ATENEM

Les activitats que preparem i realitzem als diferents centres de gent gran que gestionem des de SUMAR van dirigides principalment a potenciar i estimular les diferents àrees de la persona, i sempre d'acord als seus gustos, preferències i habilitats.

Busquem mantenir les funcions mentals (memòria, llenguatge, ..), la mobilitat, l'autonomia o les capacitats funcionals, entre d'altres, de cada persona, fent allò que volen fer i que els agrada fer.

Tot l'equip de Sumar, i sobretot els professionals d'atenció directa de cada centre, treballem diàriament per aconseguir aquest objectiu, potenciant les activitats d'estimulació tant des d'una vessant lúdica com des de la socialització.

A les residències assistides, el Pla d'Activitats ha de possibilitar la promoció de l'autonomia, la participació, el benestar subjectiu i la integració social, però no és tasca senzilla aconseguir aquests objectius quan parlem de persones que requereixen un alt grau de supervisió en la major part d'activitats de la vida diària. A Bondia Grau, sabem a més a més, que conèixer les preferències i la història de vida dels usuaris són eines fonamentals per motivar-los i assolir activitats properes, divertides i creatives, en les que cada usuari participi en funció dels seus desitjos i capacitats.

Tenim en compte els gustos, preferències, capacitats i objectius de cada persona per planificar les activitats lúdiques, estimulatives i funcionals, dirigides a estimular, entretenir i potenciar les capacitats de cadascú.

En aquest sentit i en línia amb el programa de SUMAR, "Tu Decideixes com vols envellir", per a la implantació en els centres de gent gran del model d'atenció centrat en la persona hem dissenyat un calendari ampli i divers d'activitats, pensant en totes les persones que atenem.

Actualment disposem d'una àmplia programació d'**activitats setmanals** i d'un calendari d'**activitats extraordinàries**, que segurament ja heu vist exposats al tauler d'anuncis del centre. I també portem a terme una sèrie **d'activitats dirigides i personalitzades** per a una sola persona o un grup reduït de persones que formen part de l'activitat quotidiana de cada dia.

A partir de les preferències de cada persona, escollim activitats que els hi agradin amb un doble objectiu; aconseguir la seva participació a l'activitat i que aquesta li aporti un estímul positiu que l'ajudi a millorar el seu benestar.

Procurem escollir activitats significatives, que coneguin o hagin fet sovint al llarg de la seva vida. Sabem que la capacitat cognitiva no és el factor decisiu quan es tracta d'aconseguir que els usuaris s'ho passin bé i, per estimular i potenciar capacitats les activitats han de resultar agradables i engrescar-los.

Si bé l'estat cognitiu és important per a activitats de psicoestimulació com el taller de psicoestimulació que du a terme la psicòloga del centre, és més útil per a l'equip pensar en el que "els agrada" i a partir d'aquí definir grups de treball i tasques. La implicació i participació de les famílies també és un factor clau alhora de gaudir del temps d'oci i de les activitats programades al centre.

Les **activitats setmanals** es realitzen cada matí i tarda, de dilluns a diumenge, amb el suport de l'equip gerocultor, la fisioterapeuta, la psicòloga i/o l'educadora, en funció de cada activitat.

Les **activitats extraordinàries** són activitats puntuals ó esporàdiques, que no es produeixen cada dia, sinó de tant en tant. Són les assemblees per decidir alguna cosa, celebracions d'aniversaris, els espais religiosos, els concerts de música, les excursions o les celebracions de festes assenyalades (la revetlla de Sant Joan, la celebració de la Diada, la castanyada, la festa de Nadal, etc).

Tot seguit, us n'expliquem algunes de les que portem a terme.

ACTIVITATS DIRIGIDES I PERSONALITZADES

ACTIVITATS FUNCIONALS Diàriament

Les activitats funcionals son activitats que s'orienten a preservar les capacitats bàsiques de cada persona com ara la marxa, la bipedestació, l'eliminació, o la possibilitat de menjar sol.

Algunes de les que es poden realitzar amb un grup reduït de persones s'han planificat dins les activitats setmanals que us expliquem a continuació però d'altres, es troben integrades a la dinàmica diària d'atenció a cada persona, com ajudar-la a mantenir la continència d'esfínters o ajudar-la a mantenir la capacitat de menjar sola. Per exemple, quan s'acompanya a una persona al bany, es deixa el temps que cada persona necessita o ens demana i a l'hora dels àpats, en la mesura del possible, s'acompanya en l'acció del menjar de manera que sigui capaç de menjar sola el màxim de temps possible. També, diàriament l'equip gerocultor ajuda a les persones ateses a potenciar la seva capacitat de deambular i mantenir la capacitat postural.

En general, intentem ajudar amb petites accions que ajudin a preservar l'autoestima i dignitat de cada persona.

FISIOTERÀPIA Dos cops per setmana

Dos cops per setmana, la fisioterapeuta realitza teràpies de rehabilitació a partir d'un pla d'objectius definit de cada persona, sempre intentant preservar la seva autonomia funcional i millorar la seva qualitat de vida.

Dins aquest espai també s'inclou un taller de gimnàstica grupal, que segueixen la major part de persones ateses al centre, o la rehabilitació de la marxa, que es fa individualment.

COSES DE CASA

Una tasca ben senzilla com plegar roba, i molt habitual en el dia a dia de les persones, ha esdevingut una activitat molt sol·licitada per la majoria, i per això la realitzem cada dia.

L'activitat va dirigida principalment a les persones que pateixen més deteriorament però pot participar-hi qui vulgui. El fet de col·laborar en les tasques domèstiques del centre, en la mesura del que els hi agrada o volen fer, els ajuda a mantenir el sentiment d'utilitat i les motiva a estar més actives.

Vist l'èxit que té, ja s'estan incorporant d'altres activitats relacionades com la de cuina, que vam estrenar fa poques setmanes elaborant uns panellets que van ser molt bons!

LES ACTIVITATS SETMANALS

Aquí teniu un detall d'algunes de les principals activitats setmanals que realitzem al centre:

TALLER DE CREATIVITAT Els dilluns i dijous a la tarda

El taller de creativitat l'hem pensat per treballar la creativitat i la motricitat fina. Programem diverses activitats manuals que ens serveixen per decorar el centre aprofitant alguna celebració o bé per treballar l'orientació i el treball en grup, reconeixent l'espai i el temps. L'activitat també permet que tothom qui ho vulgui, pugui col·laborar i participar en la preparació de celebracions i esdeveniments amb activitats originals i creatives.

És una activitat que realitzen la major de persones que mantenen capacitats motrius com ara pintar, retallar o subjectar objectes, entre d'altres, amb el suport de l'educadora.

En totes les activitats dirigides respectem sempre el principi d'elecció de cada persona.

Aconseguir un alt grau de participació depèn de l'habilitat de l'equip professional per a innovar i adaptar els recursos i espais a les preferències i límits personals.

Per aquest motiu, a Bondia Grau revisem periòdicament el grau de satisfacció amb les activitats realitzades i les ajustem en funció dels desitjos i les necessitats (sempre canviants) de les persones. Aquest tema i d'altres també es treballen al Consell de Participació del Centre i amb les famílies de les persones ateses.

PASSEJADA MATINAL AMB CAFÈ

Els divendres al matí

Tot i que el cafè ha esdevingut Cacaolat per les preferències de la majoria, aquesta és una de les activitats amb més èxit a Bondia Grau. Els objectius són molt diversos en funció de cada persona, però la sortida ens ajuda en general a potenciar la integració amb l'entorn, la socialització del grup i el lleure.

Qualsevol persona atesa al centre pot participar i beneficiar-se d'aquesta activitat programada pels divendres al matí, a partir de les 11h. La lidera l'educadora del centre, i l'acompanyen altres professionals de Bondia Grau així com familiars dels usuaris i voluntaris de la parròquia que ens ajuden a fer el grup de sortides més gran.

TALLER DELS CINC SENTITS

Els dimarts i dijous a la tarda

El taller dels cinc sentits s'ha dissenyat per estimular els sentits amb l'ajut de diferents sabors i olors d'aliments, sòlids i líquids, aromes, etc.

L'hem creat pensant en totes aquelles persones del centre que pateixen graus molt severs de deterioramen.

Permet que les persones que han perdut la parla i el raonament, i en molts casos també la seva capacitat funcional puguin mantenir la seva connexió amb l'entorn.

"L'SPÀ"

Els dilluns i dimecres a la tarda

Aquest taller també va destinat a totes aquelles persones del centre que pateixen graus molt severs de deteriorament, les quals necessiten activitats molt personalitzades i adaptades. Mitjançant mobilitzacions passives del cos i massatges hidratants, facilitem que reconeguin el seu cos i els proporcionem moments de benestar.

TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA
Els dijous al matí

L'objectiu d'aquesta activitat és el d'estimular les funcions cognitives: memòria, raonament, atenció i concentració, orientació etc. Amb tècniques i eines diverses la psicòloga del centre ajuda als usuaris a recordar èpoques concretes, a opinar sobre esdeveniments actuals, a exercitar la ment amb el càlcul o a recordar dites populars, entre d'altres.

L'objectiu principal és el d'estimular la ment però l'activitat també ajuda a treballar aspectes grupals com l'empatia, l'expressió verbal o el respecte vers els altres.

Es realitza en dos grups cognitius diferents, els usuaris amb deteriorament moderat i un altre amb aquells residents amb funcions més preservades.

MÚSICA I MOVIMENT Els matins dels caps de setmana

Amb aquesta activitat treballem la psicomotricitat amb música animada i divertida. L'objectiu és moure el cos i activar-nos. Va adreçada a tots els usuaris del centre i la realitzem amb el suport de l'equip gerocultor.

L'HORT Els dimecres a la tarda

Al mes d'agost d'enguany vam iniciar el projecte de l'hort amb la instal·lació d'un hort urbà al pati interior del centre, i ha esdevingut una de les activitats de lleure més seguides per tothom.

Vam plantar maduixots, pastanagues, enciams, pebrots i cebetes que hem cuidat moltíssim, arrencant brots secs i regant, per exemple. La llum que entra al pati interior però no ha estat suficient i no ens ha ajudat a obtenir bons resultats. No obstant, estem molt engrescats amb aquesta activitat i per això durant el mes d'octubre hem podat un arbre que tapava força llum i pròximament tornarem a fer un altre intent, amb nou planter.

LES ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES

ELS ESPAIS DE TERTÚLIA

Periòdicament i fóra de la programació d'activitats setmanals, programem espais de tertúlia, per conèixer, entre d'altres, l'opinió dels usuaris sobre el seu dia a dia i els serveis que reben al centre.

En un d'aquests espais, que també ens serveixen per fer sessions de psico-estimulació, ens vam dedicar a parlar sobre el menú i especialment sobre l'esmorzar al centre. Alguns usuaris van expressar el seu desig de que aquest àpat fos més variat i que els agradaria tenir alguna opció de menjar "salada". Normalment esmorzaven pa torrat amb mantega i melmelada, i/o llet amb galetes. Des de llavors això es té en compte, i moltes persones ara demanen per esmorzar un "bocata" que sol ser de formatge, pernil dolç o pernil saltat.

MOMENTS PER RECORDAR...

ENTREVISTA A...
ESTER ROMERO CABEZA
Directora de la Residència

L'Ester és llicenciada en psicologia. Té un postgrau en demències i malaltia d'Alzheimer i un màster en direcció d'empreses socials. Ha treballat com a psicòloga de l'envelliment en diferents centres geriàtrics i també com a directora. Ha fet docència a diversos ajuntaments i entitats formant persones en l'àmbit de la gerontologia (Barcelona Activa, Ajuntament de Premià de Mar, etc). Recentment, també ha col·laborat voluntàriament amb la Fundació Llars Compartides, que ofereix habitatge a gent gran en risc d'exclussió.

Bona tarda Ester, des del febrer d'enguany ets la directora de la Residència Bondia Grau, però des del 2003 has treballat a diferents centres geriàtrics. Perquè decideixes treballar en aquest sector?

Amb 18 anys vaig haver de cuidar la meva àvia malalta. Va ser un caos domèstic i em vaig adonar que quan ens fem grans no tot és atenció mèdica, també necessitem altres serveis més "socials" a mesura que anem perdent salut i autonomia. Una situació així pot desfer tota la rutina d'una família i estem poc preparats per afrontar aquestes situacions. Des de llavors he volgut fer alguna cosa per ajudar a la gent gran més fràgil.

Amb l'envelliment que pateix la població i des de la teva experiència, com veus el futur de les persones grans?

Amb esperança, però des del convenciment que haurem de fer molts canvis tots plegats. La propera generació de persones que es farà gran no es conformarà amb qualsevol cosa i no en tindrà prou amb els recursos actuals. És gent més formada, amb criteris molt clars que voldrà que la seva opinió tingui més valor. Actualment, la majoria de persones s'han d'adaptar a la residència on entren a viure, però això ja està canviant a través de la implantació del nou model d'atenció centrada en la persona. Amb la nova metodologia d'implantació que s'ha dissenyat des de Sumar, el programa "Tu Decideixes com vols envellir", es treballa d'acord als gustos i preferències de cada persona, i això m'engresca i em motiva molt.

Com veus el rol del psicòleg dins el sector de les residències?

Molt poc conegut i molt important. És cert que els usuaris actuals no tenien costum d'anar al psicòleg, però aquesta figura professional és fonamental a l´hora

Aconseguir un ambient familiar fa que puguem treballar des de la confiança i també ens permet tenir una visió més global de les persones.

d'entendre les motivacions i necessitats de les persones ateses i també dels familiars. El psicòleg afavoreix l'adaptació dels nouvinguts, el treball en equip i especialment disposa de molts recursos per estimular a les persones amb demència o deteriorament cognitiu moderat i greu. És una figura de suport per a tot l'equip, que també pateixen molt desgast com a cuidadors.

Què t'aporta aquesta feina? Amb què et quedaries?

M'aporta molta satisfacció quan veig que molts usuaris se senten "com a casa". Aconseguir un ambient familiar fa que puguem treballar des de la confiança i també ens permet tenir una visió més global de les persones.

I em quedo... ufff, hi ha moltes coses que m'agraden de la meva feina. El treball amb algunes famílies, molt atentes i conscients de la importància de treballar conjuntament. I també amb estones molt divertides amb els usuaris… Cada dia aprenem alguna cosa!

També deveu passar moments durs... Que és el pitjor de treballar en una residència?

Personalment eliminaria tanta paperassa! Però el més dur sens dubte és veure com una persona es va deteriorant i el patiment de la família, que sovint i és raonable, els costa anar acceptant aquest fet. Però és també reconfortant veure com el treball d'equip ajuda a conviure millor amb aquestes situacions.

Cóm afecta l'estrès als treballadors d'una residència?

Tots els que treballem amb persones patim un cert grau d'estrès, perquè no sempre podem preveure tot el que ens trobarem i anticipar-nos. Però l'estrès forma part de la vida sempre que no es perllongui molt de temps. En dosis puntuals també estimula per trobar solucions i a millorar la manera com l'afrontem.

Quines prioritats tens en el dia a dia?

Que els residents se sentin cuidats i a gust, res és com a casa nostra, però treballem perquè es sentin quasi "com a casa". I també que l'equip treballi a gust i es senti satisfet de la feina que fem tots plegats.

Un moment divertit que heu viscut darrerament a Bondia Grau...

Uns quants! Per exemple fa poc ens va quedar lliure una habitació individual i vam traslladar a una senyora que compartia habitació perquè en gaudís. Durant molts dies es negava a fer la migdiada sola i la feia amb la seva antiga companya. Quan els hi recordaven que cada una d'elles havia de fer la migdiada a la seva habitació s'enfadaven molt.

En aquest espai us anirem presentant a diferents persones que formen part del centre. En aquesta ocasió, hem escollit la senyora Carmen Segura, per ser una persona molt estimada per tothom.

EL RACÓ DE...
CARMEN SEGURA DE RIVAS

La Carmen va néixer l'abril de 1938 a Sant Julià de Vilatorta i des del mes de juny de 2013 conviu amb nosaltres a la residència. És vídua des de fa molts anys i té dues filles, l'Àngels i la Laura. Las tres comparteixen aquesta entrevista que ens dóna una petita pinzellada de qui és la Carmen.

Carmen - La meva mare, Matilde, era mig Taitiana i va tenir 10 germans, nascuts entre San Francisco, Madrid i Barcelona. Ella va ser la primera nascuda a Catalunya i l'anomenaven "la catalana".

El meu pare va treballar 8 anys a Guinea Equatorial. Quan jo tenia 11 anys, vaig viatjar amb la mare i el meu germà a Guinea i van passar 18 mesos tots junts. Aquesta experiència és un dels meus records més estimats. Després, el meu pare va tornar malalt i va morir al poc temps. Jo tenia 14 anys i vaig començar a treballar de seguida.

Al meu marit, el vaig conèixer amb 17 anys, treballava de caixera en una gasolinera i érem companys de treball.

Laura – El meu pare era un bilbaí encantador de 22 anys, modern, alegre, "chistoso" i divertit al que tots anomenaven "Josechu" i que va enamorar a la "Rubia", la meva mare, en un tres i no res. Tenia una Montesa i feien excursions pels pobles de la costa.

Àngels – El pare volia casar-se de seguida, però a l'àvia Matilde no li feia gràcia perquè era molt joveneta. Així que li va dir que fins que no tingués una dotzena de llençols no hi hauria casament. De seguida ell es va presentar amb un munt de llençols.

Carmen - Així i tot, hauríem de passar 5 anys de nuvis! Vam estar casats 5 anys fins que es va morir. Durant aquest temps vam tenir a les nostres dues filles. De seguida vaig haver de tornar a treballar.

Més endavant vaig estudiar anglès i informàtica, per millorar en la feina.

Àngels - Passem gairebé 20 anys vivint amb la família. Després jo em vaig casar i la Laura i la mare se'n van anar a viure i a viatjar juntes. Tot i que els caps de setmana sempre ens hem ajuntat.

Laura – Si, vaig passar de viure amb la mare, a que la mare visqués amb mi. Hem viatjat molt juntes: Egipte, Itàlia, Turquia, Tunísia, Canadà, Suïssa, Mèxic, Cuba, Escòcia, …

Laura – Fa 6 anys, quan la meva mare va complir els 70, ho celebrem sopant fora amb la família i en acabar el sopar li regalem un llibret on deia al final: "I demà anirem a Viena". I l'endemà ens vam anar les tres soles a Viena, i vam tornar a dormir juntes de nou.

Carme, tens dues filles que venen tot sovint, cóm les definiries?

Carme – L'Àngels sempre la veig molt disposada a fer coses. De la Laura... que li costa encendre's, però quan ho fa té un caràcter molt fort.

Angels, què diries de la teva mare?

Àngels - La meva mare sempre ha estat el meu suport, la meva amiga, una ajuda constant, tot i haver sortit de casa continuem amb el mateix vincle.

Àngels - L'any passat, la meva mare, va estar dos mesos ingressada a l'hospital a causa de la seva malaltia. Com nosaltres dues treballàvem, els seus dos néts van col·laborar en tot. En Daniel, que s'havia quedat a l'atur, anava cada dia a ajudar a la seva àvia. Va ser la nostra prolongació. I la Cris ens animava i era el nostre suport psicològic.

Carmen, recordes els primers dies a la residència?

Carmen – Els primers dies tot em venia molt gran, però no em va costar gens adaptar-me. No em costa fer amics.

Tornaries a casa?

Carme – Es clar que sí! Però allà no faré res, deixo les coses per ganduleria,...

Quina activitat t'agrada més i la que menys?

Carme – La que més, la del Cacaolat (es refereix a la passejada del divendres) i les que menys les que s'han de fer amb la memòria.

Laura, una frase de la teva mare?

Laura - Fa dos anys la meva mare va participar en un programa de TV2 i el CCCB sobre els malalts d'Alzheimer i va dir el següent:

"La memòria es va perdent. Si tens algú al teu costat que te la va recordant ja és moltíssim"

Carmen, amb quina persona de la residència t'avens més?

Carme – Amb aquesta senyora (assenyala a la Rosa, l'educadora). Ens fa passar molt bones estones.

Moltes gràcies noies por aquesta entrevista tan emotiva!

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.

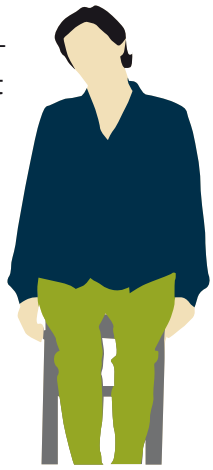
Amb els estiraments el que volem aconseguir és que el múscul es relaxi i pugui fer la seva funció sense tensions. Així ens podrem sentir més lleugers i elàstics. T'animes a provar-los? Són els següents:

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 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 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 ma amunt forçant el moviment per tal de sentir be l'estirament. El mantindrem així uns 15 segons.

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.

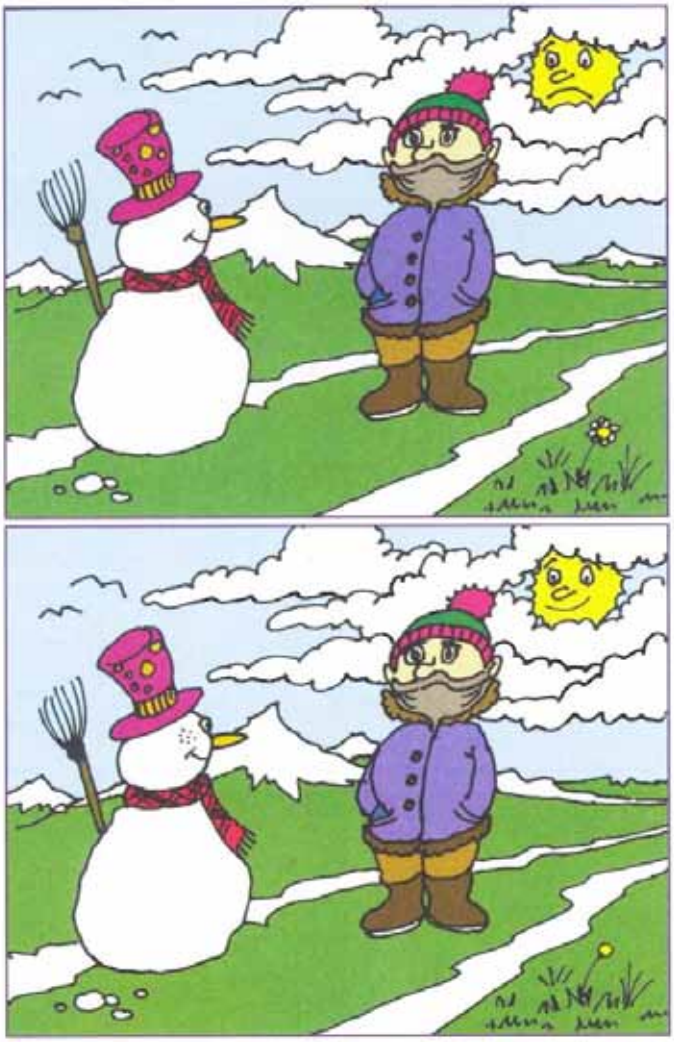
ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de Míriam Caro, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de Sant Vicenç de Torelló.

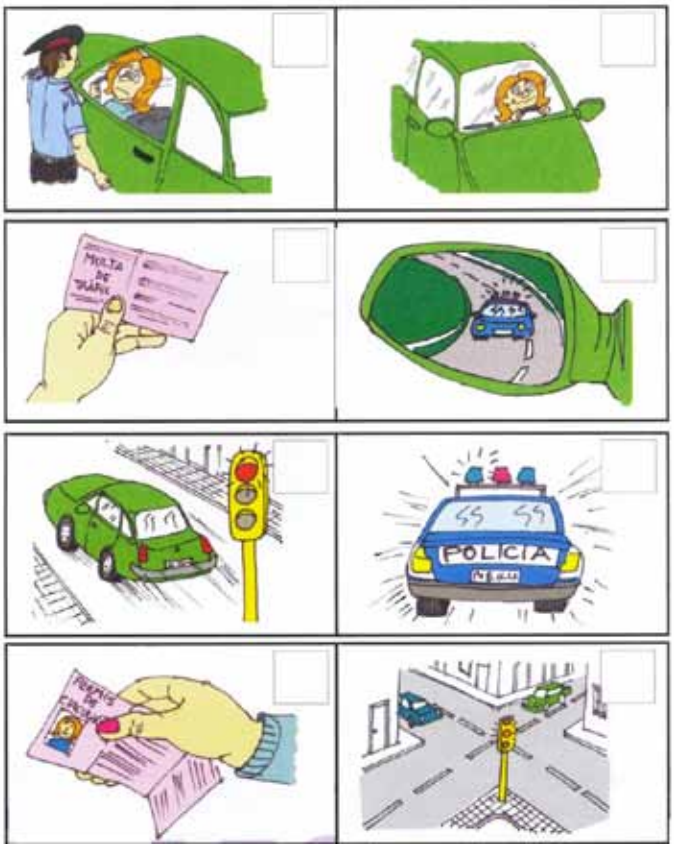
Ordena els números de més petit a més gran, de la graella de sota:

3	48	21	87	58
39	81	66	44	23
64	71	7	114	17
15	52	31	90	75

Si t'hi fixes bé, les dues imatges aparentment semblen iguals, però si hi poses atenció hi trobaràs 10 diferències.



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.

P	I	L	O	T	A
T	A	R	I	M	A
M	A				

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. Proveír-se d'ajudes i suports quan es requereixi.

Font: http://knowalzheimer.com

consorci d'acció social de Catalunya
SUMAR empresa d'acció social de Catalunya
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 PER A LA GENT GRAN BONDIA GRAU:
C/ Rios Rosas, 21 - 08006 Barcelona - Tel. 934 186 748 - residenciabondiagrau@consorciasc.cat