

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Juliol 2022

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
Sant Josep - Cassà de la Selva



Núm
02



04 EL CALENDARI
D'ACTIVITATS

12 UN PROJECTE
ESPECIAL

15 ESPAIS
D'OPINIÓ

22 ACTIVA'T

UN PROJECTE QUE VA AGAFANT FORMA

El temps ha passat indefugiblement i hem pogut comprovar que s'ha anat consolidant el nou servei de gestió de la Residència amb Sumar. Aquest mes de juny ha fet dos anys que van agafar el repte de tirar endavant la Residència de Cassà, seguint el model que tenen implantat en altres centres associats. No ha estat fàcil per què va aparèixer la pandèmia, que ha dificultat tot i molt. Encara la patim i no l'hem superat del tot. Les conseqüències que ha provocat, han afectat a tota la societat, però especialment a la gent gran, provocant incomoditats i restriccions diàries. A la nostra residència, els residents, treballadors i familiars ho han patit durament al llarg d'aquests dos anys. L'esforç ha estat molt alt. Amb tot, el que també hem constatat, és que tot i els repunts de positius que hi ha hagut, a dia d'avui les coses han començat a tranquil·litzar-se i a normalitzar-se. Tots hem hagut d'aprendre i resoldre situacions mai previstes i això ens ha fet ser més valents, forts i optimistes per sortir del mal pas.

Poder altra vegada relacionar-nos i comunicar-nos és un regal que no ens pensàvem poder recuperar. Els avenços per millorar la situació han estat molt lents. Aquest 2022, el retrobament amb familiars i amics, les visites i els passejos s'ha anat convertint en una quotidianitat. Els somriures, les converses i les abraçades han tornat i hem de mirar que no es trenqui aquesta tendència.

Hem fet una aposta clara per la millora de l'atenció dels residents i hem millorat el centre de dia per donar resposta a les necessitats de les famílies. I per aconseguir qualitat de vida hi ha d'haver millores en els espais. Hem millorat la cuina, hem acabat d'instal·lar les plaques fotovoltaïques, hem posat mitjans per millorar el clima i estem a l'espera de poder fer el contracte d'ampliació de la sala d'estar que ha quedat frenada per la pandèmia. Les millores han de ser constants si volem continuar tenint un centre assistencial de primera.

Per últim, agraïment immens a les treballadores i treballadors d'aquest centre per l'esforç, professionalitat i dedicació que han demostrat cada dia perquè tot anés endavant. Sense ells no hauria estat possible.

Mirem endavant amb optimisme i treballem plegats per poder fer front a tots els reptes.

Robert Mundet Anglada

Alcalde de Cassà de la Selva

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

JULIOL 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA DEL CENTRE:

Ester Padrés

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

UN ANY DE NOUS REPTES I NOVES ESPERANCES

Després de poc més de dos anys de gestionar la residència Sant Josep, hem iniciat el 2022 amb nous reptes, nous projectes, noves activitats i amb la il·lusió de tornar a recuperar la incorporació de les famílies en el dia a dia de la residència, així com les activitats amb l'entorn més proper.

Venim de dos anys molt complexos on, poc a poc, hem anat recuperant una certa normalitat. S'ha hagut de prioritzar la seguretat i el compliment de la normativa sanitària vigent per fer front a la Covid-19 al desplegament i la implantació de moltes accions per a millorar l'atenció i el benestar de les persones ateses.

Hem començat el 2022 encara amb la mascareta posada i rentant-nos les mans amb regularitat, però amb moltes ganes d'iniciar accions que ens ajudin a millorar el model d'atenció a les persones grans. Accions que ajudin a fomentar la seva autonomia i independència personal i que tenen la finalitat de millorar el seu benestar.

Poc a poc, i a mesura que la situació pandèmica ha anat millorant, s'han anat recuperant algunes activitats i d'altres s'han redissenyat per adaptar-les a les mesures sanitàries vigents.

El 2020 va ser un any molt complicat i el 2021 tampoc va ser fàcil. Ara sembla que tornem a recuperar gairebé en la seva totalitat la línia de treball que teníem abans de la pandèmia, fet que ens ha de permetre poder desenvolupar d'una manera molt més efectiva el model d'atenció centrada en la persona que fa temps que anem desenvolupant en els equipaments per a gent gran que gestionem i que, a principis del 2020, donava ja els seus fruits convertits en la millora de la felicitat de les persones grans ateses.

En aquest número, pretenem mostrar-vos un reflex de tot allò que estem fent a la residència Sant Josep i de com encarem l'atenció a la gent gran que hi viu o utilitza el servei de centre de dia.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*



EL CALENDARI D'ACTIVITATS

ACTIVITATS DEL DIA A DIA



Activitats individualitzades



Cuidem el jardí



Gimnàs



Assemblies



Estimulació Cognitiva



Taller d'herbes aromàtiques



Jocs de taula



Musicoteràpia



Treballs manuals



Trobades intergeneracionals



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Nadal 2021-2022



Carnaval



Setmana Santa



Sant Jordi



La Festa Major



Homenatge a la vellesa



Revetlla de Sant Joan



UN PROJECTE ESPECIAL: CARTES AMB ELS JOVES



Les activitats són un dels pilars de la Residència Sant Josep per això tothom recorda amb enyorança el tràfec que hi havia a la sala d'activitats abans de l'arribada de la Covid-19. L'organització i l'acompanyament per fer treballs manuals, l'alegria i la il·lusió de les festes i celebracions, les estones jugant al bingo,...

Fa dos anys que la pandèmia ens ha obligat a reformular moltes activitats. Hem passat de realitzar-les tots junts, a l'anul·lació total de cop, i ara, tot i que ja n'hem recuperat moltes, la gran majoria les fem en grups de 4 o 5 persones, d'acord amb les bombolles o grups de convivència que s'han establert.

A més, hem incorporat nous espais per a fer activitats, tot i que ja estava previst per diversificar l'oferta i adaptar-la a les necessitats i preferències de cada persona, com el menjador de la planta baixa, la sala gran (tal com anomenàvem la zona comuna de la planta baixa), la unitat de convivència (zona del centre que ja funcionava en unitat de convivència més petita) i l'espai del Centre de Dia.

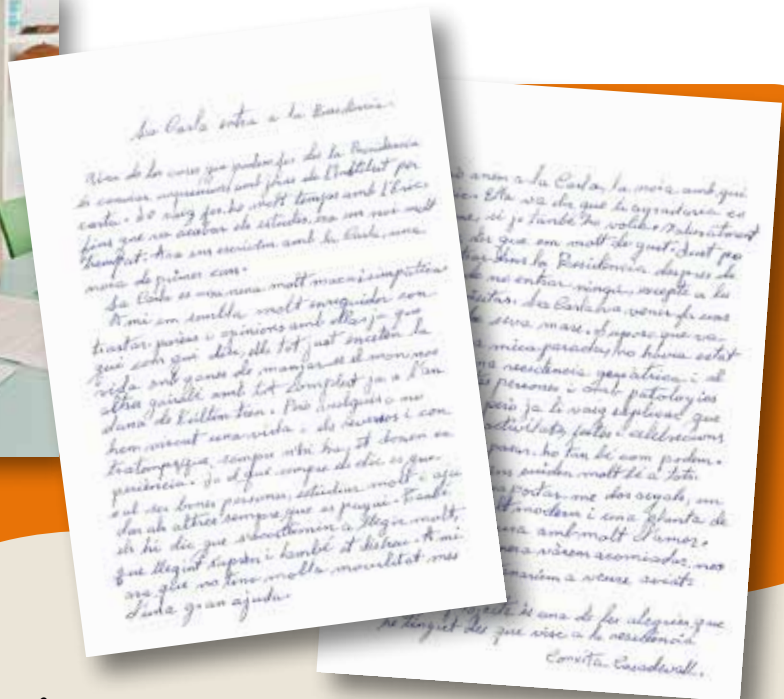
L'oferta d'activitats és àmplia i diversa, tant per a fer en grup com a nivell personal, amb l'objectiu de fo-

mentar l'autonomia de tothom. Activitats físiques, com la psicomotricitat per millorar la mobilitat; cognitives, com les sessions de reminiscència per ajudar a mantenir la memòria; i lúdiques, com les sessions de musicoteràpia i cinema, els jocs de taula o el bingo, que aporten il·lusió i alegria. I també tenim molt en compte les celebracions religioses, com l'Eucaristia o el seguiment de la processó de Setmana Santa, demanades per molta gent.

I enmig de tot el programa d'activitats, també realitzem algun projecte especial. És el cas del que portem a terme des de fa temps amb els joves de l'institut del poble que realitzen l'activitat de serveis comunitaris: l'intercanvi de cartes entre una persona gran i una de jove.

Durant aquest curs escolar s'han cartejat 5 alumnes amb 5 residents. L'experiència ha estat molt gratificant per a tothom i s'han explicat moltes coses. La Conxita, una de les participants, ens explica molt bé en la carta que segueix tot el que pot aportar aquesta experiència.





La Carla entra a la residència.

Una de les coses que podem fer des de la residència és intercanviar impressions amb joves de l'institut per carta. Jo vaig fer-ho molt temps amb l'Enric, fins que va acabar els estudis. Era un noi molt trempat. Ara ens escrivim amb la Carla, una noia de primer curs.

La Carla és una nena molt maca, simpàtica amb un toc de timidesa molt agradable.

A mi em sembla molt enriquidor contrastar parers i opinions amb ella, ja que, com qui diu, ells tot just enceten la vida amb ganes de menjar-se el món i nosaltres, gairebé amb tot complert, estem ja a l'andana de l'últim tren. Però, vulguis o no, hem viscut una vida i els revessos i contratemps que sempre hi ha et donen experiència. Jo el que sempre els hi dic és que cal ser bones persones, estudiar molt i ajudar als altres sempre que es pugui. També els hi explico que s'acostumin a llegir molt, que llegint s'aprèn i també et distreu. A mi, ara que no tinc molta mobilitat, m'és de gran ajuda.

Bé, però, anem a la Carla, la noia amb qui m'escric. Ella va dir que li agradaria conèixer-me, si jo també ho volia. Naturalment li vaig dir que amb molt de gust. Just ara podria entrar dins de la residència, després de dos anys de no entrar ningú, excepte a les sales de visites. La Carla va venir fa uns dies amb la seva mare. Suposo que va quedar una mica parada, no havia estat mai en una residència geriàtrica i al veure tantes persones i amb patologies diferents... però ja li vaig explicar que també fem activitats, festes i celebracions i mirem de passar-ho tant bé com podem. A més a més, ens cuiden molt bé a tots.

La Carla va portar-me dos regals, un braçalet molt modern i una planta de la que tinc cura amb molt d'amor. D'aquesta manera vàrem acomiadar-nos dient que ens tornàriem a veure aviat.

Aquest projecte és una de les alegries que he tingut des que visc a la residència.

Conxita Casadevall

ESPAIS D'OPINIÓ

LES NOSTRES PROFESSIONALS

En aquest espai entrevistem treballadores de la residència que ens parlen de l'impacte de la pandèmia i dels reptes a què s'enfronten actualment.

Silvia López

Responsable d'Atenció Indirecta des del setembre de 2021

Aprenentatges

Al meu parer, una de les coses que hem après durant la pandèmia ha estat el fet d'adaptar-nos als canvis. Ens hem adaptat a mesures diferents cada setmana, a canvis de protocols, hem hagut d'anar surfejant tal com venien les onades per tal d'anar surant,...

Crec que en el món residencial la Covid ha posat en evidència que el sistema al qual estàvem acostumats no era el que millor funcionava. Abans les residències estaven molt centrades en l'àmbit sanitari i penso que a tot plegat ens ha fet veure que, dins el terme salut, no només ens hem de centrar en la vessant sanitària o en la vessant física sinó que hem de tenir molt en compte la vessant psicosocial i emocional de la nostra gent gran. Crec que ells han estat dels que més han patit. Personalment és d'ells de qui més he après durant tot aquest temps, la seva capacitat d'adaptació i resiliència és brutal! Han passat per un munt de PCR, TARs, canvis de protocols (sovint d'un dia per l'altre), s'han hagut d'aïllar diverses vegades, han après a comunicar-se amb les seves famílies mitjançant les noves tecnologies,... Tot i així sempre ho entenien, sempre tenien aquest bon fer que els caracteritza.

Pel que fa al meu àmbit, el d'atenció indirecta, hem hagut d'aprendre a adaptar-nos a noves formes de treballar, abans de la Covid, les companyes de neteja, cuina, bugaderia o manteniment no havien d'interactuar amb els residents. I amb la Covid, durant els aïllaments, l'equip de neteja s'ha equipat i ha entrat a netejar les habitacions amb



els residents a dins, el company de manteniment ha entrat a les habitacions a fer petites reparacions, l'equip de la cuina ha portat els àpats i el de la bugaderia ha portat la roba. Això ha fet que tots plegats interactuessin i es relacionessin molt més. Crec que ha fet que no hi hagués tanta diferència entre els equips d'atenció directa i els d'atenció indirecta. Tots hem hagut de fer una mica el rol dels altres i ha fet que ens unim com a equip.

Reptes

Crec que en tenim molts. Un d'ells és la cura emocional i psicològica dels professionals de l'àmbit residencial. Han hagut de fer sovint un esforç sobrehumà.

Però potser ara mateix el repte més gros és el de readaptar-nos a la normalitat d'ara. Fa dos anys que estem aplicant mesures restrictives i sanitàries per preservar la salut de les persones grans i crec que l'obertura ens costarà a tots, tant a professionals com a les famílies.

Montse Pimàs Puig

Gerocultora des del 2020

Aprenentatges

Tenint en compte que les restriccions de llibertats ha suposat un canvi molt important per a les rutines de les persones que viuen a la residència, que s'han vist vulnerats drets fonamentals que fins ara pensàvem que teníem garantits, com les relacions socials, les visites dels familiars, les sortides..., penso que durant aquests dos anys de pandèmia hem après a treure el millor de nosaltres, com a treballadors, com a persones, per minimitzar tot el que no estava al nostre abast de canvi, imposat per uns protocols externs, comportant una manera més propera de tractar el resident, sent la seva família dins la residència i augmentant els lligams i vincles.

S'han compartit moments de dol o tristesa, en els quals nosaltres hem estat presents per acompanyar-los i fer-los sentir millor, oferint activitats



adaptades al moment, i intentant que sempre tinguessin un motiu per seguir i per gaudir, dins de les circumstàncies, de la vida al centre.

Reptes

El principal repte és tornar a la normalitat, a rebre els familiars de forma oberta i que tornin a estar integrats amb nosaltres.

Fadoua El Assri Samadi

Cuquera des de 2016

Aprenentatges

Des de cuina potser no ha tingut el mateix impacte que per altres professionals d'atenció directa, però també hem hagut d'aprendre a improvisar i a no donar per fet o planificar les coses de la mateixa manera com ho havíem fet fins ara.

Canvis en les dietes per nous ingressos, noves maneres de preparar el menjar, utilitzant productes d'un sol ús, distribuint segons els grups bombolla preestablerts o havent de traslladar el menjar a zones vermelles. Tot plegat ha suposat una major dedicació de temps i esforços logístics i humans. Segurament això ens ha fet millorar com a professionals i com a persones.

També des de cuina ens ha fet sentir més integrats en l'equip perquè ens hem hagut de coordinar amb la resta per aconseguir els objectius del moment.



Reptes

Crec que el major repte és tornar a la normalitat, des de cuina sempre havíem fet molts dinars i berenars especials de celebracions, amb familiars, amb els residents, i potser ho podrem tornar a fer amb la naturalitat que es feia abans.

Anna Bonmatí

Psicòloga des de 2009

Aprenentatges

La pandèmia ha posat a prova tot el personal de la residència. Ha estat un temps difícil on tots els esforços no sempre s'han vist recompensats. Tot i haver establert grups bombolla i haver aplicat correctament les mesures que marcava el protocol, no s'ha pogut evitar que el virus entrés al centre. Aquest és el primer gran aprenentatge de la pandèmia: acceptar que no tot surt com volem i que tenim els nostres límits. Malgrat tot, els professionals del centre hem potenciat els nostres recursos personals per superar aquests moments de crisi i les nostres frustracions, sense perdre la motivació vers la tasca que fem.

Durant aquest temps també hem après de la gent gran que ens ha ensenyat la seva capacitat de resiliència i superació i és que en molts moments han gestionat molt millor que nosaltres els aïllaments, la por i la disminució dels contactes socials.

La pandèmia ens ha posat a tots en contacte amb les nostres pròpies vulnerabilitats. Crec que, en general, ha servit a tota la societat per posar sobre la taula el tema de la salut mental i que cal mantenir uns vincles relacionals forts i estables. Per desgràcia, hem experimentat que pel benestar de les persones els aïllaments i les restriccions dels contactes interpersonals no han estat bons. Per sort, aquest període de restriccions més estrictes ja ha quedat enrere.

Reptes

Ara el principal repte és recuperar la residència com un espai obert per a les famílies i els visitants amb les màximes garanties de seguretat per evitar la propagació de nous brots. Ara s'han de recuperar els vincles amb la presència de les visites, s'han de deixar enrere les videotrucades o les visites amb distància que, en cap cas, poden substituir una trobada propera i amb contacte fi-



sic. També esperem recuperar aviat i amb certa normalitat la celebració de les activitats festives, les sortides i els programes intergeneracionals i de voluntariat.

Finalment, i després de veure que l'establiment de les unitats de convivència ha aportat avantatges en l'atenció a les persones grans perquè al fer vida en grups més petits s'han enfortit els vincles entre ells i amb el personal cuidador, cal plantejar-se ara com mantenir aquestes unitats, però amb més llibertat per relacionar-se amb altres grups o per fer algunes activitats conjuntes.

ESPAIS D'OPINIÓ

LES NOSTRES PERSONES GRANS

En aquest espai entrevistem a persones grans i a algunes famílies, també una part molt important de la residència.

Conxita Casadevall Vidal. 87 anys

Viu a la residència des del desembre de 2019

Què m'agrada

M'agrada com em cuiden. El personal del centre és afectuós i eficient.

Quan vaig arribar els primers que em van cuidar van ser la Aisatu i en Pau. A tots els treballadors els considero la meva família, especialment a la Fina que per mi és com una filla. A ells i a tots me'ls estimo molt.

Millores

Des que hi ha la pandèmia han disminuït les activitats, tot i que mica en mica es van recuperant. Abans se'n feien moltes més, amb familiars i a fora del centre, sortides i activitats amb el poble.



Imelda Ros Mateu. 92 anys

Viu a la residència des del maig de 2021

Què m'agrada

M'agrada el tracte que tinc amb el personal que hi treballa. Et tracten bé, et fan sentir millor amb tu mateix i fan que estiguis millor amb els altres.

Millores

Milloraria alguns aspectes del menú, dels àpats. Hi ha dies que és bo, però d'altres que m'agradaria que fos més condimentat, amb més gust, potser més salat.

Tot i això, soc conscient i és comprensiu que és difícil poder fer menjar per tanta gent.



Ramón López Cerezo. 87 anys

Viu a la residència des del novembre de 2020

Què m'agrada

M'agrada molt com m'atenen. És cert que en alguns moments he vist personal que no conec, són nous i que tampoc em coneixen a mi i als meus gustos de tracte. Jo soc una persona amb costums fixos i de caràcter fort i m'agrada que em tractin com jo vull, per això m'han de conèixer bé.

Millores

M'agradaria que el menjar fos més elaborat, que es tinguessin en compte els gustos, tot i que puc entendre que no és fàcil sent tanta colla per menjar.

Per altra banda, m'agrada molt descansar a la nit. Tinc un company d'habitació que és bon home i tret de cantar algun dia abans d'adormir-se, dorm com un tronc. El que no porto gaire bé és sentir els timbres de les altres habitacions quan necessiten que els atenguin.

També penso que la bugaderia fa molt bona feina, però pel meu gust no faria falta rentar la roba tan sovint ni a tanta temperatura, es fa malbé i jo soc d'aprofitar i allargar la vida útil de les coses.



Narcís Guitart Geladó. 81 anys

Viu a la residència des de l'agost de 2021

Què m'agrada

M'agrada el "serviment", no entenc com les persones que hi treballen poden atendre tanta gent amb tanta paciència i dedicació. Només es pot entendre si hi ha una vocació al darrere, si no no ho entenc.

M'agrada el menjar que cuinen. De nota hi posaria un notable alt. Clar, no sempre és del meu gust, però amb una mica de sal, sobretot a la sopa, es pot solucionar. És molt difícil que plogui a gust de tothom.

M'agrada poder tenir la llibertat de fer el que vulgui. De sortir a fer la volta quan em vingui de gust, de portar les hortalisses i verdures de fora i tenir el meu espai per preparar-les, tallar-les i menjar-les a cada àpat. Em fa sentir autònom i bé amb mi mateix.

Millores

En aquesta vida tot té marge de millora, per molt bé que es faci la feina.

El que potser m'agradaria és que canviessin el matalàs per dormir, que fos més còmode.



Maite Sánchez

Filla de Teresa Sánchez. La Teresa té 87 anys. Es va incorporar com a usuària del centre de dia el 30 d'abril de 2013 i com a resident, el 28 de gener de 2018

Què ens agrada

De tots aquests anys que la meva mare ve a la residència ens quedem amb el caliu i la familiaritat que s'hi ha respirat.

També m'agraden les instal·lacions que té. Són acollidores i quan arriba el bon temps poden gaudir dels seus jardins.

Millores

Per la pandèmia han canviat molt les coses. Una d'elles, la proximitat que teníem amb els cuidadors. Trobo que hi ha canvis de personal molt sovint i això pot descol·locar una mica al resident en perdre a la seva persona de referència.



Manoli Cespon

Filla de Manuela Embid. La Manuela té 94 anys i viu a la residència des del 20 d'abril de 2021

Què ens agrada

El que valoro més de tenir a la meva mare amb vosaltres és el tracte humà i proper que ha rebut des del primer dia. Confiar la seva salut i benestar en persones que no coneixia va ser molt difícil per a mi, ja que fins el dia de l'ingrés jo he estat la cuidadora principal i sempre he intentat que no li faltés de res, tant físicament com emocionalment.

Veure que està en bones mans em tranquil·litza i penso que no només l'heu cuidat a ella, sinó que m'heu cuidat a mi, m'heu ajudat en els moments més difícils i incerts de tot el procés i sobretot en els moments durs d'onades de la Covid. El fet de no poder ser present tant com voldria s'ha vist facilitat quan veus que la mare està envoltada de gent que la tracta amb afecte i estima, que la cuida i la mima, que fa que el dia a dia sigui més fàcil.

Només tinc paraules d'agraïment per a tot l'equip, tant els cuidadors com els tècnics ho feu tot més fàcil.



També valoro molt l'estructura de la residència, els patis i jardins, la llum i la claror que hi entra fa que sigui un entorn boníssim per a la meva mare.

Millores

Com en totes les cases sempre es poden millorar coses, sinó mai ens esforçaríem per avançar i fer les coses ben fetes. Penso que vosaltres ja sou conscients de la direcció que heu de seguir per millorar i aquest és el fet més important. Saber que ja en sou conscients fa que estigui tranquil·la perquè sé que mica en mica tot serà millor del que és, que ja us torno a repetir que només tinc paraules de suport i agraïment a la tasca que feu tots plegats.

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres

Estiraments de Colze, Canell i Mà

Els colzes fan possible que l'avantbraç giri sobre el seu eix permetent que els braços es flexionin i estirin. A més a més la complexitat dels canells facilita a les mans posicionar-se de diferents maneres permetent així multitud de tasques.

Els estiraments dinàmics de colze, canell i mà relaxen, tonifiquen, enforteixen i flexibilitzen diferents zones del braç, des del colze fins als dits de la mà, facilitant així les seves funcions i ajudant a reduir possibles inflamacions i a prevenir lesions.

EXERCICI 1:

Extensió i flexió del braç.

Eleva el braç dret per davant del cos fins que la mà quedi a l'altura de l'espatlla amb la palma de la mà mirant cap amunt. La mà esquerra pressiona suaument sobre la mà dreta portant els dits cap avall. Mantenir uns segons. A continuació recollir la mà dreta amb la mà esquerra i portar-la cap a l'espatlla dreta flexionant el canell i el colze. Mantenir la flexió uns segons i portar de nou el braç a la posició inicial. Repetir el procés de 6 a 10 vegades i fer el mateix amb l'altre braç.



Molt important: les persones amb síndrome del túnel carpià no realitzaran el moviment al màxim si apareix dolor. Si els exercicis resulten massa intensos es pot abaixar la posició del braç.

EXERCICI 2:

Circumducció

Col·locar les mans tancades en forma de puny amb la palma de la mà mirant cap avall. Suaument amb un moviment de rotació girar els canells cap avall. A continuació amb un moviment suau desplaçar els canells endavant fent un moviment d'extensió. Lentament girar les mans cap endins i cap amunt i tornar a la posició inicial.



Molt important: les persones que pateixen dolor o lesions de canell poden realitzar aquest exercici sense portar els moviments a un punt màxim d'estirament.

A càrrec d'**Antònia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 TREBALLEM L'ATENCIÓ

Observa detingudament la imatge durant un minut.



Tapa la imatge i intenta respondre:

Quantes fruites hi havia?
Quins colors trobem a la foto?

.....

Hi havia taronges?
Escriu el nom de les fruites que recordis.

.....

.....

.....

2 Enllaça cada frase feta amb el seu significat

Afartar-se com un lladre

Beure's el seny

Anar de vint-i-un botó

Perdre l'esma

En un tres i no res

Aixecar la camisa

Fer cara de pomes agres

Posar fil a l'agulla

Desanimar-se

Posar-se a fer una tasca

Enganyar

Estar enfadat

Menjar molt

En molt poc temps

Perdre la raó

Anar molt ben vestit

3 Troba les sumes amagades el resultat de les quals sigui 10

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

4 Pinta les caselles buides de vermell, groc, blau o verd. Sense repetir el color a una mateixa fila o columna.

SABIES QUE...?

Alzheimer, demències i deteriorament cognitiu lleu. Similituds i diferències.

ALZHEIMER

L'Alzheimer és una malaltia que provoca un tipus de demència.

Síntomes principals	Primers símptomes: Incapacitat o dificultat de retenir informació recent.
	A mesura que la malaltia avança: Desorientació temporal, espacial i personal. Canvis d'humor i de comportament. Alteracions del llenguatge
	Fases avançades: Dificultats per caminar, parlar i empassar.

DEMÈNCIES

La demència no és una malaltia específica sinó una categoria on s'hi inclouen totes les malalties neurodegeneratives que afecten les capacitats cognitives (memòria, llenguatge, ...) de la persona, de manera que dificulten la seva activitat diària.

Tipus de demències més conegudes	Demència vascular (sovint provocada per infarts cerebrals o ictus)
	Demència per Parkinson
	Demència per Alzheimer

DETERIORAMENT COGNITIU LLEU

Afectació del cervell que pot afectar a la memòria, a la comunicació i al llenguatge, al comportament,...

La principal diferència amb la demència és que no suposa una ruptura en la vida quotidiana de la persona afectada. Té més dificultats en la realització d'algunes tasques, però pot seguir desenvolupant el seu dia a dia.

Pot derivar en una demència, però no sempre és així. Existeix també la possibilitat de millorar o de quedar-se estancat. I existeix la mateixa probabilitat que passi qualsevol d'aquestes possibilitats.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Cassà de la Selva

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació de Girona



1822-2022

SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

Rambla Onze de Setembre, 77
17244 Cassà de la Selva
Tel. 972 460 130
epadres@sumaracciosocial.cat

@santjosepcassa

www.sumaracciosocial.cat

Font: alzheimercatalunya.org. Píndola de Coneixement: Alzheimer, demències i deteriorament cognitiu lleu. Similituds i diferències.