

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Juliol 2022

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
Can Comelles - Esparreguera



Núm
07



04 El calendari
d'activitats

12 Projectes
especials

16 Un homenatge

17 Espais
d'opinió

26 ACTIVA'T

UN ANY DE NOUS REPTES I NOVES ESPERANCES

El 2022 és un any de nous reptes, nous projectes, noves activitats i molta il·lusió per tornar a recuperar la incorporació de les famílies en el dia a dia de la residència, així com les activitats grupals amb l'entorn.

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 o a la implantació de moltes de les accions previstes per a millorar l'atenció i el benestar de les persones ateses. Però l'enginy de les nostres professionals i de les persones usuàries ha fet que l'essència del model d'atenció centrada en la persona iniciat en els darrers anys es mantingués als nostres centres.

Hem començat el 2022 encara amb la mascareta posada, però començant a alleugerir algunes mesures. També hem adaptat activitats i n'hem creat de noves adaptades a les mesures sanitàries vigents per tal de tornar a fomentar l'autonomia de les persones grans i recuperar el model d'atenció centrada en la persona.

I, poc a poc, també anem recuperant algunes activitats que en els darrers dos anys no s'han pogut fer. Un exemple d'activitat que la Covid-19 no ha permès és el fet d'ajudar a parar i desparar taula, una acció que agrada molt perquè, entre d'altres beneficis, ajuda les persones grans a sentir-se útils. Ara tothom qui vol ja pot ajudar a desparar la taula després dels àpats però, per mesures d'higiene i d'intentar minimitzar l'impacte del virus, encara no és possible ajudar a parar-la.

Així mateix, per fomentar l'autonomia també s'ha preparat material propi per a cada persona de manera que tothom pot realitzar moltes activitats sense necessitat de compartir materials.

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 de 2020, donava ja els seus fruits amb una millora de la felicitat de les persones ateses.

En aquest número, pretenem mostrar-vos un reflex de tot allò que hem recuperat en els darrers mesos a Can Comelles i de com encarem l'atenció a la gent gran que hi viu.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

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:

Neus Montserrat

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals de Can Comelles
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Anual

www.sumaracciosocial.cat

NINGÚ ESTAVA PREPARAT PEL QUE VA PASSAR AL 2020

29.408 persones grans van morir per coronavirus entre març de 2020 i gener de 2021 i més de 9.859 d'ells, sense diagnòstic.

Avui, després de més dos anys de restriccions, per fi caminem cap a la normalitat i gairebé sense restriccions a les residències. Enrere queden les videotrucades i el no contacte físic amb els familiars. Ara, encara que amb precaució, podem tornar a restablir els vincles que s'havien perdut i la solitud viscuda sense els éssers estimats a prop nostre.

Després de tots els drames viscuts, de tot el patiment sofert i de tot l'esforç, ens hem de preguntar si ens ha servit per aprendre'n alguna cosa i també preguntar-nos si estem fent les coses bé.

La gestió que hem fet d'aquesta crisi, en primer lloc, ens ha servit per a qüestionar-nos com a administració i també com a societat com som de vulnerables i les mancances que el sistema pateix, el temps de resposta davant les urgències, els recursos dels quals disposem, la dotació de personal, la formació, etc,...

Des de la mirada dels centres residencials, ens ratifiquem en el fet que les residències que necessitem per al futur són les residències que treballen amb el model centrat en la persona. Està clar que les petites unitats de convivència són els espais on es pot donar una qualitat assistencial individual i humana més propera a la nostra gent gran. Era un projecte que encara que estava a punt de posar-se en marxa, la Covid-19 no ens havia deixat iniciar-ho. És arrel d'aquesta infame pandèmia quan s'ha vist que les petites sectoritzacions apropen les persones, milloren les cures i l'atenció personalitzada i encara més, quan més necessiten de l'atenció dels cuidadors i cuidadores a nivell físic i psicològic.

Aquest model d'atenció residencial és la garantia dels drets de les persones grans, del respecte a la seva dignitat, al seu projecte de vida i a la seva llar. Per tant, hem d'abordar canvis profunds i en el termini més curt possible per fer-ho realitat.

S'hauria afrontat millor aquesta tràgica situació amb dit canvi de model? En el nostre cas, com a totes les residències, hem hagut d'atendre canvis quasi diaris, a un ritme vertiginós i formar al personal a manegar una situació sense precedents i en un escenari que desconexíem, però, tot i això, la part professional es va lligar amb la part més humana i sensible de les persones, donant el resultat del qual avui ens congratulem tots i totes, especialment al nostre centre.

Per tant, la resposta a la pregunta és que aquest canvi s'ha de fer sí o sí. Segurament estariem preparats d'una altra manera i està clar que hem d'apostar per l'autonomia personal de les persones grans. El model és totalment necessari establint nivells de qualitat als centres residencials, consensuats i avaluats.

Iniciem doncs una altra etapa i continuem avançant i millorant ara sí cap a l'atenció centrada a la persona amb la mirada posada en un futur ple d'esperança i amb projectes nous que donaran als nostres avis i àvies una bona qualitat de vida amb uns professionals altament qualificats.

Eduard Rivas. *Alcalde d'Esparreguera*

Maria Vallejo. *Regidora de Gent Gran i Serveis Socials Especialitzats*

EL CALENDARI D'ACTIVITATS

ACTIVITATS DEL DIA A DIA



Activitats personalitzades



Cuidem l'hort



Estimulació cognitiva (amb jocs verbals, amb activitats musicals, a l'ordinador, ...)



Assemblies



Activitats al jardí



Jocs de taula



El racó d'estètica



Treballs manuals



LES CELEBRACIONS

Carnestoltes



L'enterrament de la sardina



Sant Jordi



Caramelles



La festa de primavera



SORTIDES I ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES

Al mercat



D'excursió



A la floristeria



PROJECTES ESPECIALS: EL PHOTOCALL: UNA NOVA ACTIVITAT!

El photocall és una de les activitats que s'ha creat com a conseqüència de la Covid-19 i també ha estat una de les més utilitzades durant els períodes en què s'han patit els confinaments més estrictes. Ha permès millorar els vincles de comunicació amb les famílies i passar estones alegres i divertides, malgrat la situació viscuda. N'hem fet per celebrar el darrer Nadal, el dia de la dona, el dia del pare i de la mare, per donar la benvinguda a la primavera,...

A més de moments de distensió, l'activitat també permet demostrar la creativitat i deixar fluir la imaginació a l'hora celebrar qualsevol festa. A més, tothom hi pot aportar el seu granet de sorra tot i que, com en qualsevol altra activitat que fem, la participació és opcional. Durant les sessions de fotos, tothom se sent protagonista i especial! Però també ens ho passem

molt bé ajudant i col·laborant amb la preparació dels elements que ajuden a ambientar la sessió de fotos, d'acord al que volem celebrar.

I què fem amb les fotos?

L'objectiu principal és fer-les arribar a les famílies per mitigar el distanciament físic a què ens ha obligat la Covid-19 durant molts de mesos, ajudant-nos a complementar la comunicació feta a través de trucades i videoconferències.

Ara que anem tornant a la normalitat i les famílies poden tornar a entrar a la residència, ha desaparegut l'objectiu pel qual va ser creada l'activitat. No obstant, es manté perquè és una activitat que agrada molt i que aporta molta alegria i diversió.



RECUPEREM LA COL·LABORACIÓ AMB RÀDIO ESPARREGUERA

Amb l'espai *Música des de Cancun*, s'ha recuperat una de les activitats amb Ràdio Esparreguera que es va deixar de fer amb l'arribada de la Covid-19.

A finals de 2021, la ràdio es va tornar a posar en contacte amb nosaltres a través d'un dels nostres residents, en Josep Farré, i a partir d'aquí van començar les gestions per posar en marxa un nou programa amb la residència.

Optem per fer un programa per parlar de música a partir d'entrevistes individuals a les persones residents, així li podem donar continuïtat davant d'algun nou cas de Covid-19 a la residència.

I així iniciem el programa amb un format d'entrevistes a les persones residents, d'entre 2 i 5 minuts de durada. Les entrevistes es fan a Can Comelles i l'encarregada de fer-les és l'educadora social. Els residents parlen sobre la música que escoltaven quan eren més joves, qui era el seu cantant preferit, els records que els aporten algunes cançons, etc. Es graven les entrevistes i els dilluns, de 12 a 13 h, s'emeten per Ràdio Esparreguera.

Abans de la Covid-19, Ràdio Esparreguera organitzava un programa des de Can Comelles mateix. Avui encara no podem reprendre l'activitat en aquest format però l'hem adaptat per poder-li donar continuïtat i recuperar totes les emocions, il·lusions i alegries que l'activitat ens aporta.



ESTRENEM CUINA

Fa poques setmanes que hem estrenat una nova cuina. Les obres de millora es van portar a terme entre els mesos de març i abril.

La cuina de Can Comelles està ubicada a la planta baixa de la residència nova i no s'hi havien fet reformes des que es va construir l'edifici, l'any 2005.

Entrevistem la Maria, la cuinera que hi treballa des de 2014.



Maria, quines millores suposen les obres de la cuina per a l'equip que hi trebal·leu?

Les obres a la cuina ens suposen reduir l'esforç físic que havíem de fer a l'hora de moure les olles i les cassoles. Ara, una marmita i una paella basculant ens evita aquest esforç. I també hem notat una millora important en la sensació d'higiene de tota la cuina.

I pel que fa a la qualitat dels aliments, suposen algun canvi les obres?

En principi, no. La qualitat del menjar és la mateixa ja que sempre ens hem esforçat per oferir el millor menjar possible. Però els canvis ens ajuden a realitzar les tasques de manera més còmoda i pot ser que això també es noti en el resultat final.

Heu adaptat algunes mesures diferents a nivell de normatives i recomanacions de seguretat i higiene per evitar l'entrada de la Covid-19?

Seguim les mateixes mesures d'higiene personal que a la resta de la residència i des de fa més de dos anys treballem portant doble mascareta, guants i en moments puntuals, fins i tot pantalles visuals i epis. Però hem organitzat la cuina amb un circuit per evitar el contacte de material amb risc de contagi (plats, gots, coberts bruts, etc) amb el material net.

Quin és el principal repte que afronteu ara?

Ara, amb les novetats de la cuina, el nostre objectiu és millorar en tots els àmbits per tal d'oferir un millor servei.



Un moment complicat i un moment a recordar d'aquests darrers dos anys?

El moment més complicat que hem viscut és haver hagut de canviar la nostra forma de treballar constantment per tal d'evitar la propagació del virus.

Alguna anècdota/curiositat que ens vulgueu explicar de la cuina.

Durant aquests anys de pandèmia teníem la sensació que no podíem estar tranquil·les ja que quan semblava que les coses anaven bé i no hi havia riscos, sortia algun cas de Covid-19.

Què heu après com equip de la pandèmia?

Que totes hem de treballar com equip per tal de mantenir una estabilitat a la cuina.

I per acabar, què ha suposat el fet de passar a fer setmanes curtes i llargues i mantenir sempre un mateix horari laboral?

Ha estat positiu ja que el personal està més descansat els caps de setmana i a la vegada, el servei queda més ben cobert tot el dia. Treballem en dos grups formats per una cuinera i dues auxiliars.



UN HOMENATGE: MANUEL OLIVER, 100 ANYS D'HISTÒRIA!

Aprofitem aquest espai per retre un petit homenatge a en Manuel Oliver. Va néixer a Jaén, el 25 de diciembre de 1921 i amb cent anys a l'esquena, s'ha convertit en la persona de més edat de la residència.

Viu a Can Comelles des de fa 19 anys i sempre ha estat una persona molt col·laboradora amb la residència. Ha participat en el Consell de Residents, com a interlocutor, en projectes intergeneracionals, recitant poemes en les festes, arranjant el jardí... per a tot s'ha mostrat molt participatiu.

Cien años que hemos celebrado en diferentes ocasiones: con las personas que viven con él, con la familia y también con las autoridades locales.

L'ESTADA A CAN COMELLES

Manuel, ¿esperabas llegar a los cien años?

No, nunca sabes nunca donde vas a llegar. Mi padre murió con 86 años y mi madre con 99 años y 8 meses, le faltaban 4 meses para llegar a los cien.

Manuel, ¿miras hacia detrás y...?

Pues mi mayor logro ha sido la familia que tengo: mis hijos, mis nietos, mi época viviendo en Barcelona, criando a los niños.

Pienso también en lo afortunado que he sido con la memoria que he tenido. He leído pero no siempre. He leído aproximadamente unos 10 años y a ratos.

¿Sabes lo que me ha faltado? Como sabes soy de Jaén y me hubiera gustado tener unas tierras, con sus olivas. Nací en medio de un olivar... Me hubiera gustado tener el mío propio.

Manuel un consejo para llegar a los cien...

Un consejo... No te lo puedo dar porque esto me ha venido. No me lo pensaba y me he quedado, pero vamos que estoy igual que antes de cumplir los 100. No he sentido, a parte del reconocimiento, nada diferente.

Lo que si me gustaría comentarte es que por las noches sueño muy a menudo que entra una persona a mi ha-



bitación para encender la luz y me espero y me espero y no la enciende, el sueño se acaba cuando me despierto y enciendo yo la luz y veo que no hay nadie.

Manuel y en estos meses con dos celebraciones oficiales en Can Comelles, ¿cómo te has sentido?

Pues por una parte muy orgulloso de tener la medalla centenaria, cada día la llevo puesta y la voy enseñando. A parte te tengo que decir que a nadie le amarga un dulce, así que contento.

También me han regalado una placa, que hablé con la directora para ponerla en la entrada de la residencia, así la ven todos.



L'ENTREVISTA

GISELA ORTIZ

Subdirectora. Responsable d'Atenció Indirecta



Gisela, et vas incorporar a Can Comelles el setembre de 2020. Com recordes la teva arribada?

Com tot moment en què es realitza un canvi i es comença una nova etapa, em vaig incorporar amb molta motivació però, per l'altra, també tenia la incertesa de saber com em sentiria i com aniria tot. Els primers dies em vaig sentir molt ben acollida i vaig comprovar la bona feina que s'hi feia, així que de seguida vaig saber que no m'havia equivocat al prendre la decisió de venir a treballar aquí.

Des que vaig acabar la carrera de Psicologia he treballat en residències. La meva primera feina va ser en un centre per a gent gran quan encara no sabia l'àrea en la qual volia dedicar-me laboralment, però, des de llavors i ja fa 16 anys, no m'he mogut del sector. És una feina que sempre m'ha agradat i m'ha aportat molt. He estat aprenent en diferents residències, fent hores a diferents llocs alhora, atès que els psicòlegs som contractats habitualment amb jornades parcials.

Un cop vaig ser mare, vaig preferir tenir una jornada completa en un sol lloc i, després de fer suplències de direcció en un dels llocs on estava, vaig començar a treballar de directora en una residència municipal petita. Aquí vaig donar un pas més adquirint nous aprenentatges tècnics i personals.

Per aquest motiu, després de l'experiència en diverses organitzacions i equips de treball, vaig valorar molt positivament als professionals que treballen aquí i la seva gestió.



Pocs dies després es produeix la segona onada de la Covid-19 i apareix el primer cas positiu entre el personal. Com ho vas viure?

Vaig tenir només una setmana per a posar-me al dia i conèixer el seu funcionament abans de confinar la Residència Vella, seguint les indicacions del Servei d'Epidemiologia.

Aquest fet va requerir un desplegament molt important de recursos perquè el virus no es propagués i per tenir-lo el més controlat possible. Era una situació totalment nova i sense precedents en la que s'havia d'actuar amb rapidesa. Així que amb un moment tot va canviar i vaig haver de desenvolupar les meves tasques a correuita. Varen venir companyes de SUMAR que havien passat anteriorment per la mateixa situació a assessorar-nos i l'equip del centre ho va donar tot en un moment en què també lidiàvem amb les nostres pròpies pors, emocions i habilitats personals.

Finalment, cap persona més va contagiar-se, tot i que malauradament després hem hagut de viure d'altres confinaments i situacions provocades per la Covid-19.

Què has après de la pandèmia?

Personalment, he après a donar valor als aspectes més simples de la vida quotidiana i a sentir gratitud per poder estar amb les persones estimades. Aquests dos anys, la Covid-19 ha estat la protagonista i moltíssims aspectes n'han patit les conseqüències.

Mai ens hauríem pensat que poguéssim passar una situació d'aquesta magnitud i hem d'estar preparats i tenir flexibilitat per adaptar-nos al que pugui succeir en el futur.

Les residències ha estat un dels sectors que més ha patit. Tota crisi serveix per aprendre, detectar carències i sortir-ne enfortit. A nivell general, tota la societat hauria d'haver fet una reflexió important de tot el que no s'estava fent bé i voler millorar molts aspectes després d'aquesta experiència viscuda.



Un moment a recordar...

Sí... la nit de Nadal de 2020. Érem 24 de desembre a la tarda i, tot i les restriccions que hi havia, tots desitjàvem una mínima normalitat amb la família. Però es va detectar un nou cas de Covid-19 i vàrem haver de confinar la Residència Vella.

Tornar a mobilitzar-ho tot i haver de tancar les visites i les sortides just aquest dia va ser una galleda d'aigua freda.

Emocionalment, va ser molt dur per les persones usuàries, les seves famílies i per a tot el personal. Vam poder desconfinar passat el dia de Reis. I un cop més, ho vàrem tirar endavant en equip. I sobretot, sense pèrdues.

La teva tasca en el dia a dia

Realitzo el suport a la direcció i faig la gestió indirecta, és a dir, el que fa referència a la cuina, la bugaderia, la neteja, el manteniment i les compres. Procuro millorar el treball en aquestes àrees i resoldre les seves incidències.

També realitzo tasques de gestió de personal i prevenció de riscos laborals quan s'escau i em coordino amb l'equip directiu i tècnic per tot el que sigui necessari.

I un dia a la setmana faig una activitat de reminiscències musicals amb les persones usuàries de la Residència Nova atesa la meua experiència com a psicòloga. Vaig escollir la música com a intervenció grupal pel gran poder estimulatiu que té, tant a nivell cognitiu com emocional, i és un moment en què ens ho passem d'allò més bé.

Quin és el principal repte al que ens afrontem ara?

Ara per ara, jo diria que tornar a la normalitat, donar continuïtat als projectes i fer-ho convivint amb la Covid-19, després que les residències i la gent gran deixin de ser els últims de la fila en la societat (com han estat en els últims anys) i s'hi inverteixin més esforços i recursos. El benestar de les nostres persones grans és molt valuosa i hem d'estar al seu nivell. La població avança, les generacions que s'incorporaran als centres no seran iguals, seran molt més diverses. Les residències han anat canviant, tenim una atenció més centrada en la persona, però queda molt camí per a fer. La millora continuada ha d'estar sempre present i ens hem d'anar ajustant a les noves necessitats, sempre amb l'objectiu d'acompanyar les persones que viuen a les residències a sentir la continuïtat en la seva vida, la seva identitat i la seva autonomia. La qualitat de vida de les persones, estiguem en la situació que estiguem, és l'objectiu primordial i tot el que fem ha d'anar en aquesta direcció.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES NOSTRES PROFESSIONALS

Què hem après amb la pandèmia? Quins son els reptes als que ens afrontem ara? Professionals de Can Comelles ens donen la seva opinió al respecte.

Natalia Molina. Auxiliar de geriatria

Aprenentatges

Hem après a valorar moltes coses, situacions i persones. Ha estat com un replantejament de nou, una nova mirada,... Hem après a ser més solidaris, a reflexionar sobre allò que es pot fer per canviar el dia a dia i per canviar la vida.

Reptes

Tornar a la normalitat com la tenim entesa. Ha estat una experiència per aprendre a donar el millor de cadascú i a fer front al que hem après durant aquest temps.



Mònica Moreno. Auxiliar de geriatria

Aprenentatges

Crec que la gent no ha après res. Quan treuen la normativa es tornen més descuidats. És una pena, però és la realitat.

Reptes

Aprendre que aquesta pandèmia és el començament

d'altres, hem d'estar preparats per afrontar-les ja que les persones desconeixen que sense mesures preventives no podem afrontar futures pandèmies.



Nereida Garcia. Treballadora social

Aprenentatges

En termes generals i, principalment com un sol fet, ho canvia tot. A partir d'aquí, la manera de fer les coses en tots els àmbits, també el laboral, tenim la sensació que mai tornarà a ser com abans. Hem pres consciència que la majoria de coses s'escapen al nostre control. A acceptar la realitat que ens toca viure i a adaptar-nos a ella. A nivell més específic, des del meu lloc de treball, tant personal com persones usuàries, a encoratjar-nos davant allò desconegut, a parlar amb la mirada, a valorar el contacte físic, la importància de la família i a tenir a prop als éssers estimats. També a treballar amb les xarxes socials i les noves tecnologies que fins ara no utilitzàvem en aquest àmbit. A aplicar la paciència en tot moment.

Reptes

Personalment i arribats a aquest punt, com diria el fi-

lòsof "només sé que no sé res". Segurament aprendre dels errors durant aquests mesos i reflexionar perquè continuem amb la diferenciació entre les persones que viuen als centres residencials i les que no. Avançar en els protocols a aplicar amb les persones usuàries dels nostres centres, adaptar-los a l'evolució i als canvis que realitzem a la resta de la societat. Tal i com ara es planteja, si vius fora d'un centre residencial tens uns drets i unes obligacions a l'hora d'afrontar la pandèmia i si vius en un centre residencial aquests queden minvats, des del meu punt de vista, per sobreprotecció. Cal escoltar aquestes persones que potser voldrien assumir el risc de viure amb plenitud i llibertat el temps que tinguin per davant.



ESPAIS D'OPINIÓ

LES NOSTRES PERSONES GRANS

En aquest espai, persones grans residents ens parlen del que més els agrada i d'allò que els agradaria que millorés.

Albert Tarazona. 87 anys

Va arribar a Can Comelles en plena pandèmia per la Covid-19 procedent d'una altra residència.



Nascut a Olesa de Montserrat, on ha viscut sempre, l'1 de novembre de 1935, té dues filles, la Maria i la Rosa, 3 nets i 4 besnets. Una de les filles li està editant un llibre de poemes escrits per ell amb il·lustracions. L'han titulat "Vivències" perquè el llibre és la seva història de vida.

Què m'agrada

M'agrada molt la música i tot allò relacionat amb l'art, l'escultura, la pintura, els poemes,...

Em sap greu no haver pogut estudiar res relacionat amb la música, però recordo de forma molt especial quan vaig estar cantant amb el Conjunt Maracaibo. Anàvem a les festes majors i a les festes de diferents barris i carrers i ens ho passàvem molt bé.

De Can Comelles, m'agrada que l'idioma que més es parla és el català, un fet que no passava a la residència on vaig estar abans. I l'espai. És molt gran i té un jardí molt ampli.

Millores

La veritat és que trobo a faltar tranquil·litat. Hi ha molt moviment de gent. També he de dir que ha estat dur el tema de la Covid-19. Hem tingut molts espais de tancament i això ha estat molt difícil de portar.



Carlota Granada. 90 anys

Viu a Can Comelles des del 31 de gener de 2018. Tot i començar vivint a l'edifici de la Residència Vella, actualment el seu espai es troba a la Unitat de Convivència Especialitzada a la Residència Nova.



La Carlota va néixer a Sotarasa (Melilla) i va estudiar interna a una escola de San Fernando (Cádiz) amb monges, on li van canviar el nom pel de Concepción (Conchita). Fa estar-hi fins als 11 anys, quan va tornar a viure amb la mare. El pare va morir afusellat durant la Guerra Civil. Es va casar amb 24 anys amb el José i van tenir dues filles, la Cati i la Marga.

Què m'agrada. Entre les meves passions hi ha la lectura, la música i el ball. M'agraden molt les activitats musicals i soc de les primeres que m'animo a ballar quan hi ha alguna festa. A Can Comelles he fet grans amistats, sobretot amb la Maria, que em cuida moltíssim i passem bones estones juntes. I també amb l'Anita, la companya d'habitació, amb qui em sento també molt a gust.

M'agraden molt les instal·lacions de la casa i el menjar també el trobo boníssim. Quan em vaig posar malalta em vàreu cuidar molt i sempre tinc la roba neta a l'habitació, el llit fet i tot net. Em sento ben cuidada i que esteu pendants de mi.

Millors. Qui tingui queixes és que és massa exigent. Aquesta és casa meua, hi estic amb les amigues i m'estimen molt.

Remedios Plaza. 95 anys

És usuària del centre de dia.



Natural de Saron, Almería, la Remedios té bons records de la seva infància que va compartir amb les seves cinc germanes. Va conèixer el seu marit a Saron, que era el germà d'una companya seva, i van tenir dos fills, l'Emilio i la Rosa. Quan es va traslladar a Catalunya, va anar a viure a Olesa de Montserrat on va obrir una botiga d'embotits al mercat.

Què m'agrada

La entrada al centro de día ha sido una cosa que me ha entrado muy bien. Quiero destacar que hay mucho orden, me ha entrado bien, no me lo imaginaba.

Todo lo encuentro en condiciones, el trato es muy

bueno, la gente es muy competente y se nota que están especializados.

Millors

Es que creo que no tiene nada que mejorar.





ESPAIS D'OPINIÓ

LES FAMÍLIES

En aquest espai són els familiars de les persones grans residents a Can Comelles els que ens parlen d'allò que més els agrada i d'allò que els agradaria que millorés.

Manoli i Rosa, filles de Reyes Garre

La Reyes va entrar a viure a Can Comelles en plena pandèmia, però ja era usuària del centre de dia. Va néixer a Calasparra (Múrcia) i amb 9 anys va començar a treballar al camp. Va arribar a Barcelona quan les seves filles tenien 7 i 4 anys.

Les filles ens expliquen que la Reyes no volia sentir a parlar ni de centre de dia ni de residència i que, quan va sortir del centre de dia el primer dia, els hi va dir textualment "és el dia que más feliz he sido". I posteriorment, per sorpresa seva, ella mateixa es va apuntar a la residència. Va parlar amb la psicòloga, l'assistent social, ... i la veien molt feliç.

Què ens agrada. Lo que más nos gusta es ver a mi madre con una sonrisa. Ella ha hecho su voluntad, hemos respetado su decisión y vemos que es feliz, la vemos tranquila y eso nos da mucha tranquilidad.

Ver que cuando salimos a merendar, enseguida ya pide para volver a la residencia, nos da tranquilidad. Sabemos que está feliz allí.

Ahora mismo ella no se puede expresar con normalidad, pero mirándola sabemos que ella está bien.

Nos gusta el trato que tienen con la gente mayor, que les cuidan bien es lo que más nos gusta de la residencia.

Millors. Nos gustaría que mejorara la organización de la lavandería.



Manel, fill de la Paquita Viudez

La Paquita és usuària del centre de dia des de la reobertura del servei post-pandèmia. Natural de Serón (Almeria), està casada i té un fill, en Manel que és qui l'acompanya cada dia al centre

Què ens agrada

En realitat ens agrada tot, des del tracte que la mare rep a diari, el primer moment de la informació rebuda, tot. Veig que la mare entra i surt contenta i amb això en tinc prou.

De fet, a títol d'anècdota, parlant amb la seva cosina i veient com estava aquí la mare, vaig fer que s'animés a apuntar a la Remedios per venir, que és una altra usuària del centre de dia.

Millors

A nivell de centre de dia, tot i entenent la situació la Covid, el moment d'accés al centre podria ser més lleuger.

També m'agradaria que s'ampliés l'horari del centre de dia a les tardes i cap de setmana. Em plantejaria la possibilitat de venir-hi!, ens diu.



Núria, filla d'Andreu José Mestres

Natural de Barcelona, l'Andreu treballava de constructor. Anava i venia cada dia a Collbató, fet pel qual van decidir venir a viure a Collbató amb els 4 fills. Una vegada a Collbató es va involucrar molt en la vida municipal. Va ser-ne regidor i després, durant 14 anys, alcalde.

Va arribar a Can Comelles l'11 de març de 2020, 2 dies abans del tancament total per la Covid-19, procedent de la residència de Collbató.

La Núria ens comenta que, tot i que després van passar 3 o 4 mesos sense poder-lo veure, l'entrada a Can Comelles va ser un dia feliç per al seu pare, perquè era on ell volia estar. Ara, les seves filles el visiten dos cops per setmana i els diumenges se'n va a Collbató, a casa d'una de les filles on té l'oportunitat de veure a la resta de la família.

Què ens agrada

Ens agrada l'entorn immillorable. És veritat que conec la residència des de fa molts anys. Hi havia estat una germana del meu pare, la Magdalena, i també la meua sogra, la Remei, i això em dona molta confiança ja que us conec des de fa temps.

També d'aquest any últim us he de dir que el que més m'ha agradat ha estat veure el meu pare el dia que vàreu organitzar la sortida per anar a veure *La Passió*. Feia temps que no el veia tan feliç. Va gaudir moltíssim.

Millores

A ell li agradaria poder tenir un amic a la residència amb qui compartir moments de conversa, sobretot de temes polítics.

I a mi que millori la comunicació del que passa en el dia a dia. A vegades t'has de dirigir a una persona responsable perquè se solucioni un determinat tema ja que es comenta a diverses persones i no acaba de tenir solució. També m'agradaria comentar els moments durs que vam passar a l'inici de la Covid-19 i els moments molt complicats que tots vam passar, a més de no poder acompanyar al pare durant la seva adaptació a la residència.



Trini i Montserrat, filles de la Trini Ferrer, i Jorge, el seu gendre

La Trini va néixer a Sant Vicenç dels Horts però es va criar a Sant Carles de la Ràpita. De la seva infància recorda especialment que el seu pare tenia un viver de musclos que amb una calorada es va perdre i també recorda amb especial estima que feia de boxejador. La seva mare feia punys de camisa.



Era la petita de 2 germanes, la seva germana era 11 anys més gran. I dels seus records de la infància ens explica que anava a casa d'una veïna a tocar piano i, entre riures, ens explica que la seva mare no li va deixar anar més un dia que feia olor de vi tornant de casa de la veïna.

Va arribar a Can Comelles fa uns 14 mesos, en plena Covid-19. I ens comenta que, tot i que s'hi troba molt bé, no hi ha res com viure a Barcelona. Té enyorança del temps passat que va viure allà, del mar, de la ciutat en sí.

Què ens agrada

La Trini se sent molt bé a la residència. Li agrada el tracte que rep, se sent molt ben tractada i li agraden especialment les sortides i quan hi ha música.

Millores

La Montse i la Trini comenten que la seva mare sempre ha tingut problemes amb el menjar i no li acaba d'agradar. Ens expliquen que sempre ha estat de "menjar de potetes", de menjar poc i que preferiria un menjar més de cosetes de picar.



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
D'ESPARREGUERA

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya

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 CAN COMELLES

Camí de Can Comelles, s/n
08292 Esparreguera
Tel. 937 771 097
rggcancomelles@sumaracciosocial.cat

rggcancomelles.wordpress.com

@rggCanComelles  

www.sumaracciosocial.cat

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