

especial
PORTBOU

- 
- 3** L'atenció centrada en la persona
 - 5** Les activitats del centre
 - 10** Coneixem els nostres professionals
 - 12** El racó de Maria Duran
 - 14** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2016

PRESIDENT:

Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora tècnica)

Gabriel Llagostera (director de gestió
de persones i organització)

Salvador Peña

(director administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Pilar Ros

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre

Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona l'empresa SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al 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 revista es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

EDITORIAL

MÉS DE 6 ANYS SUMANT PER A LA GENT GRAN

L'obertura del centre de Portbou forma part d'un pla pilot impulsat per la Generalitat de Catalunya per desenvolupar un nou model d'atenció integral cap a les persones grans del món rural, sobretot per a aquelles que presenten un cert grau de dependència, amb un gran objectiu: afavorir l'envelliment rural i a domicili, oferint un servei que s'adapti al màxim a les necessitats de les persones ateses i a les seves famílies.

L'Ajuntament de Portbou, titular del servei, va confiar la seva gestió a SUMAR, que, de seguida va incorporar un model de gestió basat en 4 grans eixos: la persona com a centre d'atenció, itineraris de tallers personalitzats, la vinculació amb el territori i la seva xarxa d'actors locals, i el transport adaptat per facilitar l'accés al servei. Actualment, el centre de Portbou és un dels primers a Catalunya on s'implementa l'atenció centrada en la persona, un model pioner i innovador que ofereix, de manera consensuada, allò que demana l'usuari i que té molt en compte la seva trajectòria de vida i les seves preferències. SUMAR, a través del programa 'Tu decideixes com vols envellir', ha desenvolupat la implementació d'aquest model per fer-lo sostenible i equilibrar la rendibilitat social i econòmica del servei.

La millora continuada és una constant a SUMAR i això queda palès amb la incorporació de noves tècniques i estratègies de gestió i d'intervenció amb les persones grans. El premi ACRA, rebut l'any 2015, a la millora en la qualitat en l'atenció a la dependència i a la promoció de l'autonomia personal pel programa 'Tu decideixes com vols envellir' i la recent designació de SUMAR com a membre del Ple del Consell de la Gent Gran de Catalunya (CGGCat), un òrgan consultiu de la Generalitat i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són un reconeixement a la nostra tasca.

Mitjançant aquesta revista (ja portem 10 números) volem aproximar-vos una mica més a la realitat dels centres, i conscients que la revista és només una pinzellada de tot el que s'està fent, us presentem una edició especial per al vostre centre que respon a aquesta voluntat.

Esperem que us agradi i moltes gràcies per la vostra confiança!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

CREIXENT AMB EL MODEL

Des del 2011, s'han anat introduint canvis en el dia a dia del centre i ara la nostra gent gran participa en la presa de decisions i tria com vol envellir en el centre.



Una nova manera d'entendre i atendre la gent gran.

NOVES ACCIONS I ACTIVITATS

- > Incorporació del professional de referència.
- > Participació de les famílies en les activitats diàries del centre.
- > Coneixement de la història de vida de cada persona.
- > L'àlbum d'activitats personalitzat.
- > Decoració d'espais més càlida i acollidora.
- > Les professionals ja no porten uniforme.
- > Els àpats es fan junts a la mateixa taula i cadascú tria on vol seure.
- > Les decisions són consensuades i tenen en compte la voluntat de la gent gran.
- > Més assemblees amb els usuaris.
- > Introducció d'assemblees amb les famílies.
- > Introducció d'activitats significants.
- > Més relació amb l'entorn.



ELS PROFESSIONALS DE REFERÈNCIA



PARTICIPACIÓ DE LES FAMÍLIES



ÀLBUM D'ACTIVITATS PERSONALITZAT



Una nova mirada a partir de la qual hem après que les persones són més felices si poden escollir i decidir.

L'EVOLUCIÓ DEL MODEL, EN IMATGES

SENSE UNIFORMES

Abans



Ara



L'HORA DEL ÀPATS

Abans



Ara



DECORACIÓ ACOLLIDORA I ESPAIS PERSONALITZATS

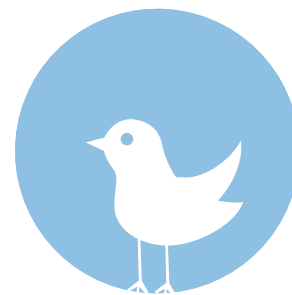


MÉS RELACIÓ AMB L'ENTORN



LES ASSEMBLEES AMB ELS USUARIS I AMB LES FAMÍLIES





QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

Les activitats del dia a dia tenen una gran importància en el benestar de les persones grans, i molt més si són les que els agraden i volen fer elles mateixes per voluntat pròpia.

> En el centre disposem d'un calendari en què s'especifiquen les propostes, sempre variades, que s'ofereixen per participar durant aquell dia.

> És una eina molt útil que ens facilita la tria d'activitats, sense obligar a la persona a fer o a participar en allò que no vol, ja que la decisió és seva.

> No tots tenim els mateixos gustos i ens agraden les mateixes coses en el mateix moment, i això ho tenim molt present!



LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Funcionals, físiques, d'estimulació cognitiva...

Activitats d'estimulació cognitiva



Gimnàstica



Activitats de la vida diària



Treballs manuals diversos, labors ...



Taller de cuina



L'hort



Cantem



Taller de lectura



Activitats d'estimulació sensorial



Jocs de taula



Relacions intergeneracionals



Passejades



LES CELEBRACIONS

Nadal



Sant Jordi



Carnestoltes



Març florit



Setmana Santa



Castanyes i panellets



Aniversari dels qui formem part del centre



I DE TANT EN TANT, UNA SORPRESA!

Dinar solidari



L'excursió anual



Anem al teatre



ENTREVISTA A...

MIREIA GONZÁLEZ, SARA RUBIO I LAURA SANTACRUZ

Professionals d'atenció directe

Els professionals d'atenció directa tenen cura de les persones grans que assisteixen al centre i, com que són qui passen més hores amb elles, coneixen fil per randa el seu dia a dia. Al centre de Portbou hi treballen tres professionals; la Mireia, que és a El Balcó des del primer dia d'ara fa 6 anys, la Sara i La Laura. Les tres ens expliquen les seves tasques.



Quines són, a grans trets, les vostres tasques?

Mireia: La principal és vetllar pel benestar de les persones que assisteixen al centre perquè estiguin a gust i contentes.

Sara: L'acompanyament en les activitats de la vida diària, suport i acompanyament també a les famílies, dutxes, gimnàs i activitats d'estimulació cognitiva, adaptades a cada persona.

Laura: L'estimulació cognitiva, gimnàstica, treballs manuals, musicoteràpia i acompanyament en les activitats diàries i registres.

Com és un dia normal al centre?

Mireia: En el meu horari, de 10 del matí a 4 de la tarda, es fa l'acollida, l'estimulació cognitiva, treballs manuals, labors o jocs. Després, a les 12, parem taula i anem al gimnàs fins a l'hora de dinar. En aquest espai acompanyem a les persones amb

pautes personalitzades. Un cop hem dinat, desparem taules i ho deixem tot net. Aleshores, els uns passegen, d'altres descansen mirant les notícies, fan jocs de taula, passatemps... Tothom tria allò que més li agrada. Als voltants de les 3 de la tarda, arriben les persones del torn de tarda i tots plegats fem estimulació adaptada a cada persona. Durant les estones més tranquil·les del dia també planifico les activitats i faig els registres. Després, ja m'ha arribat l'hora de marxar!

Fem tot allò possible perquè les persones no estiguin soles i es relacionin amb altres de la seva mateixa edat, i perquè mantinguin les seves capacitats bàsiques

Sara: El meu horari és de tarda, de les 4 a les 18.30 hores. En arribar al centre, els trobo realitzant diverses activitats adaptades a cada persona. Prop de les 5 de la tarda, tots plegats ajudem a parar taula per berenar. Tot seguit ens dirigim a fer gimnàstica. Acabem el dia amb un joc i, si fa bon temps, sortim a passejar pel balcó aprofitant les bones vistes de què gaudim. Després, ja marxem tots cap a casa.

Laura: Cada dia és diferent. Al matí, compaginem els treballs manuals amb l'estimulació cognitiva, anem al gimnàs o passegem pel balcó. Abans de



dinar, fem l'acompanyament a les persones que ho necessiten i mentre mengem, repartim la medicació. Tot després, uns ajuden a desparar taula, altres miren la tele, descansen o fan l'activitat que els ve més de gust. A la tarda, la dinàmica és la mateixa i aprofitem per fer els registres. Cap a les 6, les persones tornen cap a casa.

Què és el que més valoreu de la vostra feina?

Mireia: El tracte humà i personalitzat que tenim amb cada persona, juntament amb la seva família, i el fet d'ajudar-les en les seves diferents necessitats.

Sara: La sort que algú vulgui compartir un tros de la seva vida amb tu. És satisfactori saber que fas tot el possible per ajudar-los. Treballar amb gent gran és molt enriquidor. De les seves experiències ens n'enduem sempre alguna cosa positiva; ells aprenen de nosaltres i nosaltres aprenem d'ells.

Laura: Sens dubte, el tracte humà que tenim amb les persones i les famílies. Que en siguin poques, de persones, ens permet tenir una relació privilegiada amb elles i satisfer les seves necessitats en cada moment. M'encanta el sentiment de veure-les felices, saber que la família confia en mi i que pot descansar perquè saben que els atensem bé.

Un moment emotiu o divertit?

Mireia: Una tarda, durant una activitat de mímica, un senyor es va aixecar i es va posar a cantar: "Cuando vayas al cine, Bartolo...". Va ser molt emotiu perquè no l'havíem sentit mai cantar, ni tampoc la seva família!

Sara: Acabava d'arribar al centre i una àvia em va dir: "Mira que n'ets de maca i que malament que portes els cabells". Vaig contestar-li que havia anat amb presses. Aleshores, ella va riure i em va demanar si podia fer-me una treneta, que en sabia molt però que no li podia fer a ningú perquè la seva filla i la seva néta duien el cabell curt. Em vaig apropar i va estar una estoneta pentinant-me. Abans de poder donar-li les gràcies se'm va avançar i em va dir que li havia agradat molt fer de nou un pentinat. Encara recordo la seva cara de satisfacció en adonar-se que ho feia com sempre.

Laura: Un dia, jugant amb els cercols del gimnàs, una senyora va posar-hi el cap dins. Tota feliç, ens va dir hola a tots en aquella posició.



Quin consell donaríeu a una persona que està valorant assistir al centre?

Mireia: Que fem tot allò possible perquè les persones no estiguin soles i es relacionin amb altres de la seva edat. Durant el dia estan actius, treballant per millorar o mantenir les seves capacitats.

Sara: Mai és tard per aprendre coses noves i per refrescar les que s'hagin pogut oblidar. Tenim una àmplia varietat d'activitats que els ajudaran a millorar la qualitat de vida i, de passada, beneficiarà l'estil de vida de la família. També els hi diria que potser es retrobaran amb velles amistats.

Laura: Venir al centre significa tenir la possibilitat de mantenir al familiar actiu i permetre que es relacioni amb gent de la seva edat. Tot plegat, en benefici de la mateixa persona i també en benefici de la família, que així pot descansar.

MARIA DURAN RUMBAU

La Maria Iglesias, com tothom la coneix, fa 6 anys que és usuària del centre de Portbou, des del començament. En aquest número ens fa una pinzellada de la seva llarga i intensa història de vida.



Maria, ens pots explicar una mica els teus orígens?

Vaig néixer a Colera. A casa meua hi havia només tres habitacions. Jo dormia amb l'àvia i el meu germà, amb un germà de la meua mare. M'agradava molt dormir amb l'àvia. Tot era molt diferent. Va esclatar la guerra quan tenia 10 anys. Ho recordo molt bé. La primera vegada que van bombardejar Colera jo estava al col·legi. Un creuer de nom 'Canarias' i l'aviació volien tirar el pont a terra. Però no van poder mai. Aquell dia el pare era a Portbou i quan va arribar a casa no hi havia ningú. La mare, el meu germà i jo vàrem anar cap a Molinàs per la por que teníem. La gent anava cap a la muntanya i cap a Molinàs, ja que era un lloc que no bombardejaven. Durant l'any 36 i 37 vam estar-nos a Colera. L'any següent vam marxar a Cervera. El pare treballava a Portbou i patia molt en deixar-nos allà, a Colera. Vam anar a peu pel túnel. No ens van demanar el passaport perquè el guàrdia civil que hi havia coneixia el pare.

A Cervera no vam trobar cap casa al poble i vam anar a un mas per on passava la carretera.

Ens pots explicar alguna vivència d'aquell temps?

Durant la guerra, van fer venir al col·legi de Cervera un mestre basc. Hi havia un mestre castellà, aquest basc i un de francès. Qui ho feia tot era el castellà; el francès, res. No vaig aprendre res d'aquell senyor, no ensenyava res. A Cervera, un senyor que era molt comunista que ara ja és mort, va fer un col·legi pels nens de Portbou perquè aquí no n'hi havia, de col·legi. Aquest senyor va fer una cantina de menjar gratis per tots els nens de Portbou. Anaven i tornaven en tren, però jo em quedava a dormir a Cervera, en el mas, des d'on veiem el mar Mediterrani! S'hi estava molt bé allà, molt. Ens hi vam quedar 3 o 4 anys.

Què més ens en pots dir, de la teua vida?

Durant la Segona Guerra Mundial, amb l'arribada dels alemanys a França, es van tancar les fronteres. A Cervera no hi havia feina i tampoc es podia anar a França. Aleshores, van venir una gent de Sant Andreu a mirar si trobaven treballadors per cuidar les vinyes i ens en vam anar allà a treballar i a viure. Recordo una mestra de l'escola que sempre s'adormia. Ens donava la classe a estones i llavors li venia la passió de son. Pobra dona. No era pas molt vella. S'endormiscava i deia: "Au vinga, ara farem un dictat". Abans, la dona que treballava era perquè no tenia cèntims i anava a fregar per les cases. A Portbou, hi havia 50 agències de duanes. Eren rics, els portbouencs. Llogaven dones de fer feines, però jo vaig trobar un home que sempre es va espavilar.

De què treballaves quan eres jove?

De res. Vaig anar a aprendre a cosir a França durant 5 anys. Vaig tornar l'any 43 i quan vam arribar a Colera, no hi havia res. En el mes de novembre del 1949, amb 23 anys, em vaig casar. Ja de casada, volia anar a Can Dalmau, el sabater, a treballar a les tardes, però el meu home em deia que li feia falta en el nen i que no hi anés. O sigui que només hi vaig anar un estiu.

Quan fa que vens al centre?

Vaig venir quan va començar ara fa sis anys, des del començament. Tinc tot de cosetes que fem aquí. Ho guardo tot. Encara tinc aquests llibres (dossiers), això que ens doneu cada any amb els exercicis que anem fent. De vegades m'ho miro, i veig que fèiem això, fèiem allò. Quan me'n vagi a una residència m'ho enduré tot perquè no ho llencin i així poder ensenyar-ho.

Quines activitats fas al centre? Què t'agrada fer? Com t'hi trobes aquí?

M'agrada tot perquè no havia anat més a col·legi. Quan vaig venir aquí, vaig tornar a fer aquest tipus d'activitats. Tenia 83 o 84 anys i ara en tinc 90. Feia molt que no havia anat a col·legi i aquí ensenyen coses semblants: sumar, restar, multiplicar... Tot això ho sé perquè ho he après ara novament, ja se m'havia oblidat. El que més em costa és dividir. Per multiplicar m'he d'estudiar les taules. Si no me les sé, vaig sumant i me'n surto prou bé.

M'agrada molt cosir, i això que fem del cordó també m'agrada molt. Ara es va esparracat perquè és moda. Abans havíem d'anar apedaçats. Fixa't si han canviat les coses!

Tinc tot de cosetes que fem aquí. Ho guardo tot. De vegades m'ho miro, i veig que fèiem això, fèiem allò. Quan me'n vagi a una residència m'ho enduré tot perquè no ho llencin i així poder ensenyar-ho

Com et trobes actualment? Com et sents? Què desitges?

Estic bé, però m'aniré fent vella i acabaré marxant a una residència. Hauria de trobar algú que vingués a casa meva a dormir i prou. Que al matí s'aixequi i se'n vagi. Però no sé com estaré jo d'aquí 4 o 5 anys... Ara em trobo bé. Encara frego de genolls. Guaita, i trec la pols! Va venir el del gas a casa meva i només va anar als dos quartos de bany i a la cuina. En acabat, abans de marxar, em va dir: "Senyora, la felicito". No sé per què ho va dir. Vaig quedar morta. Per què m'han de felicitar, amb aquesta edat? I va tornar a dir: "Li dic que la felicito, senyora". No n'hi ha per tant perquè és netejar sobre net. Si no fas brutícia... Què desitjo? Doncs que els meus néts tinguin molta salut. I no donar-los cap mal de cap.



ACTIVA EL TEU COS!

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

L'espatlla dolorosa

L'espatlla dolorosa sovint és causada per una tendinitis que provoca dolor i discapacitat a l'espatlla i a la part superior del braç.

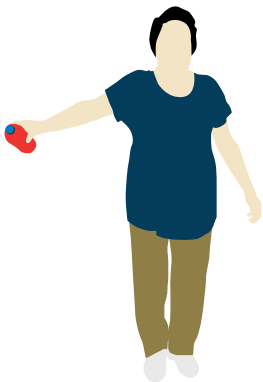
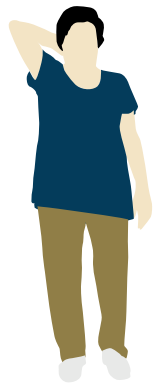
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espatlla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

Per reduir el dolor es poden fer un seguit d'exercicis en dies alterns que afavoreixen l'enfortiment i l'estirament de tota la musculatura que envolta l'espatlla.

Exercici 1: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada i avançar lleugerament l'espatlla. És un estirament i s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 4: Col·locar el braç afectat sobre el cap, o fins on es pugui arribar, amb la mà estirada en direcció cap a l'altra espatlla. Portar el colze cap enrere molt a poc a poc. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 2: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. El dit polze ha de mirar cap a terra. Elevar el braç fins a un angle de 45°, aproximadament, i fins allà on ens permeti el dolor.

Exercici 5: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. Dret i amb el cos lleugerament endavant, es deixa caure el braç afectat amb la pesa fent un pèndol i fent cercles petits cap a un costat i cap a l'altre. La mà de l'espatlla sana es pot recolzar en una cadira.



Exercici 3: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada per darrere l'esquena. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió en el moment d'avançar lleugerament cap endavant l'espatlla afectada.



Aquests exercicis es poden dur a terme una vegada s'hagi tractat la inflamació i prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de ruptura del tendó. Un cop fets, és aconsellable aplicar gel sobre la zona dolorosa.

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

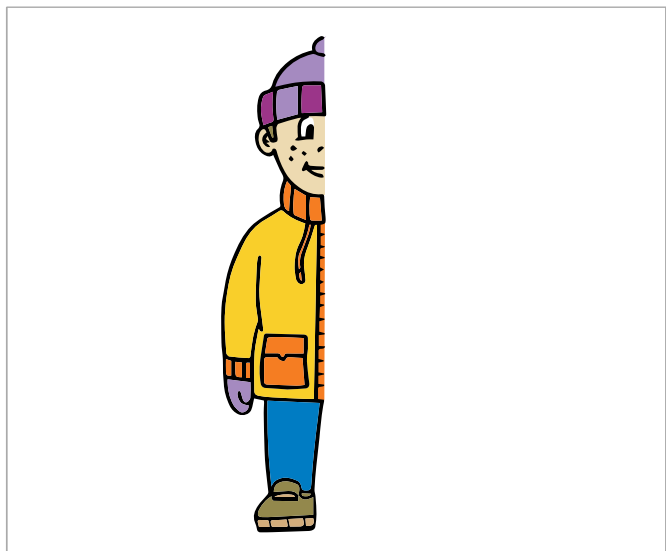
Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

Cerca 16 paraules que s'identifiquen amb aquest programa

PREFERÈNCIES	CAPACITATS	ACTIVITAT
DRETS	FELICITAT	DESITJOS
COM A CASA	DIGNITAT	GENT GRAN
INTIMITAT	DECIDIR	IDENTITAT
BENESTAR	AUTONOMIA	

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

Completa la figura i pinta-la:



Aquí tens una cita del mes de novembre, canvia els símbols per les lletres corresponents:

A	D	P	E	N	O
V	M	R	I	L	T
U	F	C	J	D	R

Escriu la dita: _____

SABIES QUE...?

- > 19 persones assisteixen cada dia al servei d'estada.
- > 13 d'aquestes 19 persones utilitzen el servei de transport adaptat.
- > Atenem a 11 dones i 8 homes, amb una mitjana d'edat de 89 anys.
- > Des de l'obertura del centre, l'1 de juliol del 2010, han passat pel recurs un total de 61 persones.
- > L'Elenc Artístic Portbouenc ens convida cada any a totes les persones del centre a assistir a una obra de teatre a la Sala Congesta. Ja s'ha convertit en una tradició!
- > Tenim un blog en què es poden consultar les activitats més destacades que fem al centre: **csportbou.wordpress.com**



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
de Portbou



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

SUMAR, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS – Passeig de la Sardana, 11. 3a planta - 17497 Portbou - Tel. 972 390 504 - centredeserveisportbou@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat