

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

especial
MAIALS

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 6** Les activitats del centre
 - 13** Espai d'opinió
 - 14** Coneixem els nostres professionals
 - 16** El racó de Teresa Llop
 - 18** Activa't! Treball del cos i de la ment

SER FELIÇ EN LA TERCERA EDAT

Les persones som molt més felices si, a més de rebre les atencions que necessitem, podem mantenir el control sobre el nostre dia a dia, decidir tot el que ens afecta i viure d'acord amb els nostres valors de vida, preferències i desitjos.

Podem afirmar aquest fet després de comprovar-ho dia rere dia amb les persones que atenem. I així ens ho demostren els resultats de les diverses accions i activitats que duem a terme en els recursos i serveis que gestionem per a persones grans.

D'un temps ençà, per assolir aquesta fita, la implantació de l'ACP (Atenció Centrada en la Persona) i del programa 'Tu decideixes com vols envellir' ens marquen el camí a seguir. L'atenció personalitzada, els entorns amb significat, els espais envoltats d'allò que ens aporta sentit, la promoció de l'autonomia personal, l'ajuda quan ho necessites, la cultura del detall i el respecte a la intimitat, sense deixar de banda el suport familiar i l'equip humà que cohesiona tot això, són elements clau que ens permeten millorar la qualitat de vida de les persones que requereixen assistència en la seva vida diària i fan ús dels nostres serveis. I aquesta millora es tradueix també en un increment del seu benestar i de la seva felicitat.

La felicitat és un dels grans objectius vitals de totes les persones. I aquest és un dels principals objectius pel qual treballem en els centres i serveis que gestionem.

Aquest número torna a ser una edició especial i única pel centre de serveis. Hi trobareu un recull de les principals activitats que s'han dut a terme durant el 2017. Tot allò que identifica el centre de serveis i a les persones que en formen part. Tot allò que agrada fer o que, entre tots els que en formeu part, heu escollit fer. Tot allò que fa feliç a la gent del centre i forma part de la seva personalitat.

Espero que us agradi.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.



“Les nostres persones grans són molt més felices si poden decidir”



Un dels grans pilars del model d'atenció gerontològica centrada en la persona és fer tot el possible perquè la persona doni continuïtat al seu projecte de vida, fent allò que li agrada sense renunciar a tot allò que forma part de la seva personalitat.

El model ajusta les activitats del dia a dia a les necessitats, preferències i desitjos de la gent gran i treballa constantment per fer-los la vida més agradable i més feliç.

Nosaltres tenim molt clar que tothom ha de poder decidir com vol envellir perquè el poder de decisió multiplica el nivell de benestar i la felicitat, i per aconseguir-ho utilitzem diferents pautes:

> Potenciem l'autonomia:

Per a nosaltres, l'autonomia és la capacitat de decidir sobre el dia a dia i sobre la mateixa vida. Preguntem i escoltem a la persona gran perquè pugui decidir i ho fem acompanyant-la en tot allò que necessita i li interessa. Ens esforcem perquè el dia a dia s'ajusti el màxim possible a què vol cada persona, escoltant també si ella no pot decidir a les persones més properes.

> Creem entorns amb significat:

Realitzem activitats escollides pels usuaris i creem espais envoltats de tot allò que és important per a cada persona.

> Busquem el detall:

Parlem amb tothom per conèixer què vol, què li agrada o què necessita per sentir-se bé o millor. Busquem com adaptar-nos a cada persona per donar una atenció personalitzada i a mida.

> Respectem la intimitat i la privacitat:

Valorem i respectem els valors i principis de cada persona. Per a nosaltres, la intimitat i la privacitat inclouen sentiments, maneres de pensar, informació sobre la salut, les cures corporals, la sexualitat, les relacions interpersonals... Tot allò que la persona considera íntim i privat.

> Involucrem la família i l'entorn més proper:

Pensem que és molt important que també formin part del nostre centre la família, amics i totes les persones que són importants per a la persona gran i que s'inclouen en el seu projecte de vida.

Obrim el centre perquè la família i l'entorn més proper participin i col·laborin en el nostre dia a dia i els acompanyem en tot allò que necessitin.



QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

Gener - Desembre 2017

CALENDARI D'ACTIVITATS

Activitats domèstiques



Estimulació cognitiva



L'hort



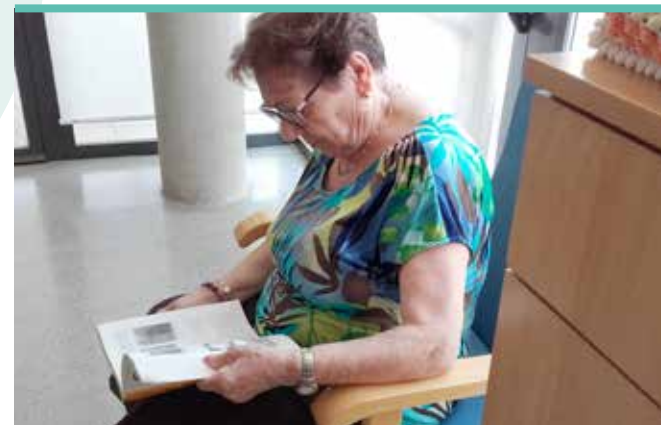
Jocs de taula



Treballs manuals



Taller de lectura



Musicoteràpia



Gimnàstica



Trobades intergeneracionals



Taller de cuina



Activitats diverses



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Nadal 2016



Cap d'any



La Castanyada



Carnestoltes



Diada de Sant Jordi



Exposició Verge de Montserrat



Xerrades informatives



LES SORTIDES



Excursió anual



ESPAI D'OPINIÓ

Què opinen els nostres usuaris i usuàries i les seves famílies sobre el nostre centre?

Introduïm aquest nou apartat amb l'objectiu de conèixer una mica més què pensen els nostres usuaris i usuàries, i les seves famílies, dels serveis que els oferim.

Manuel Arbonés / Usuari

M'hi trobo molt a gust perquè no hi ha cap classe d'imposició i hi ha llibertat d'opinió i tothom escolta a tothom. A vegades la convivència amb altres persones fa que hi hagi discrepàncies i hi hagi alguna renyina, però tothom és com és. Amb el personal, res a dir; ens tracten amb molt respecte i fan que ens hi trobem acollits i respectats. Val a dir que és la primera experiència que tinc.

Àngel Batallé / Usuari

Em trobo a gust al centre. No hi trobo cap mancança ni res a millorar perquè les activitats que m'ofereixen són prou variades i durant el dia es poden fer moltes coses.

Teresa Ibars / Usuària

Aquí m'hi trobo molt bé. Quan vaig arribar, no sabia on anava. Un dia vaig anar al metge i em va dir ves a Maials, allà t'allargaran la vida perquè podràs fer coses, perquè hi ha persones com tu, que pinten i fan moltes activitats i els uns us ajudeu amb els altres. Així que vaig venir cap aquí. Quan explico a les amigues el que faig i com em trobo aquí, em diuen que tinc molta sort de venir. No puc dir que s'ha de canviar res perquè tot ho trobo bé.

Anna Agulles / Usuària

M'hi trobo molt bé, però sóc jo que a vegades em sento molt cansada. En general, m'agrada molt estar aquí, però hi ha dies que se'm fan llargs perquè fem tantes coses que, al final, estic molt cansada. Pintar m'agrada molt, però com no sé amb quins colors ho he de fer, em poso nerviosa i llavors de-mano ajuda. Quan l'acabo i veig com m'ha quedat, em poso molt contenta.

Lourdes Arbonés / Filla de Josefa Jové Mir

La família està molt contenta. Veure que la mare marxa feliç al matí i per la tarda encara arriba més contenta, és molt d'agrair. La comunicació és fluida, qualsevol cosa que hi hagi, per petita que sigui, ho fan saber de seguida. Això dóna màxima tranquil·litat perquè veus que estan alerta de tot el que pugui passar als nostres familiars.

Josep Esquerda / Germà de Ramon Esquerda

Estic sorprès de veure el tracte del personal amb les persones grans. Les "vec" molt implicades. Es té un tracte molt familiar. Estan motivades i els fan estar motivats. El meu germà ha fet un canvi molt gran. On més se li ha notat és en les converses. Abans quan el telefonava només feia servir monosíl·labs. Ara tenim converses ben llargues. A nosaltres ens agradaria que també es pogués obrir dissabte i diumenge.

Aureli Gabarrella / Fill d'Anna Agulles

A la mare li hem notat molta millora des de que ve. A casa no feia cap activitat i ara no para de fer moltes coses. Això sí, només al centre, a casa no en vol fer. Per això creiem que seria molt important que el centre obrís tots els dies perquè ells s'habituen a una rutina i el cap de setmana no saben que han de fer. Valorem molt positivament la decisió de que la mare hi vingui.

Mercè Sabaté Martí, filla de Josefina Martí

Estic molt contenta amb l'adaptació que ha fet la mare. Ara està molt més organitzada. Les rutines li han anat molt bé. Se li ha notat molta millora en les converses amb ella, sap de qui li parles i em fa molta gràcia quan m'explica al detall tot el que ha fet al centre durant el dia.

ENTREVISTA A...

MARIA MATEU JOVÉ

Infermera del centre de serveis

La Maria Mateu té el Grau d'Infermeria, un Màster d'Infermeria Aplicada a les Cures en l'Àmbit de l'Emergència, i un Postgrau d'Atenció Integral a la Persona amb Ferides Cròniques, entre d'altres. Treballa al centre de serveis de Maials des del 23 d'abril del 2015.



Maria, quina és la teva principal tasca al centre?

En comparació a les meves companyes, hi faig poques hores. Però una d'elles és proporcionar atenció a la salut i prevenir possibles complicacions a la gent gran. Preparo la medicació, actualitzo els informes de salut i mantinc informació recíproca amb la família pel que fa a l'esmentat anteriorment. En definitiva, la meva tasca és cuidar i acompanyar amb l'objectiu d'aconseguir el benestar de la persona, mirant-la holísticament,

perquè al centre, de, salut física, estan tots força bé. Principalment, ajudo a resoldre preocupacions o cabòries que, de vegades, els fan estar tristos o apàtics.

Què t'aporta aquesta feina? Què és el que més valors del treball que realitzes?

El que més valoro d'aquesta feina és el tracte humà. La relació que pots crear amb cadascuna de les persones que passen pel centre i les seves famílies. La manera que t'enriqueixen.

Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment, viscut al centre?

Moments per recordar, bonics i divertits, n'hi ha molt sovint perquè cada persona és diferent i cadascú t'ensenyia i fa que t'emporti moltes històries, anècdotes, espontaneïtats i rialles diàriament... Però, si n'he d'explicar un, de moment, destacaria un cop que estàvem cantant i hi havia un senyor que coneixia de fora del centre. Feia temps que, tot i l'estimulació que rebia, solament s'expressava amb monosíl·labs i gestos facials, però no verbalitzava frases. Una de les companyes el va agafar de la mà i va començar a cantar el virolai. I el senyor, amb els ulls emocionats i plorosos, va començar a cantar, paraula per paraula. Aquest moment em va marcar. Crec que, com jo, moltes altres persones es van emocionar!

Quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

El meu consell principal seria que ho provi. Tant la

persona gran com la família, que hi vagin de visita.

Avui en dia, i molt més en aquets pobles tan petits, la gent som molt de tenir por del què diran i les coses noves no hi tenen cabuda. Però que ho provin i trenquin la barrera marcada per la societat, que ens hem de donar oportunitats. Finalment, aprofito per dir-vos que la meva feina no seria correcta ni efectiva sense les meves companyes, ja que són elles les que passen totes les hores amb la gent gran. El paper de la infermera en aquest centre hi pot ser perquè es treballa en equip.



La convivència provoca que es produeixin situacions de tot tipus, no?

En efecte. Hi ha situacions que, en el moment en què es produeixen, et fan pensar i no em crec que estiguin passant. Escoltes dos cops el que estan dient, i sí, està passant. Pots sentir tot tipus de converses. Sobre política, cuina, cultura... i fins i tot sobre sexualitat. Hi ha converses que segur que no les tindrien amb els seus fills o néts i aquí,

al centre, amb tota la naturalitat s'ho expliquen i comenten. Fins aquí tot correcte, ja que s'ha creat un bon ambient i de confiança, sempre amb el respecte per davant. Però a vegades et posen a la conversa i et fan preguntes picants i, fins i tot, alguns em tracten de vostè, amb tot el respecte del món. Tot plegat em descol·loca una mica. Ah, i no són menys el qui dissimulen mentre escolten la conversa des d'una altra taula, tota una escena. En la meva professió sovint vius coses dures, però moments d'aquests et fan recordar que també passen coses boniques. I puc dir que, per sort, al centre de Maials ho recordo contínuament.



EL RACÓ DE... TERESA LLOP PI

En aquest número fem una pinzellada a la història de vida de la Teresa Llop, la usuària més gran i que porta més temps al centre de serveis de Maials. Aprofitant l'avinentsa, també entrevistem la seva filla, la Maria Teresa.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: La Granadella, 14/11/1921

Lloc de residència: Almatret

Nom del pare i de la mare: Francisco i Maria

Germans: 1, Maria Teresa

Fills: 1, Maria Teresa

Néts: 3, Javier, Lluís i Benjamí

Besnét: 2, Genís i Aleix

Ofici: Minyona

Data d'arribada al centre: 1/10/2010



Història de vida

La Teresa és la petita de dues germanes i, ves per on, les dues es diuen igual. La germana és la Maria Teresa i ella, la Teresa. A la germana gran els pares li volien posar Teresa, però en aquell temps qui realment decidia el nom dels nens o de les nenes era el padrí de bateig i ell volia que es digués Maria. Els pares van haver de claudicar i li deien Maria, però en la partida de bateig hi van fer constar Maria Teresa. I quan va néixer ella, la van batejar amb el nom de Teresa.

De molt petites es van quedar sense pares. La Teresa tenia 3 anys quan va morir el pare i 5 quan va morir la mare. A les dos germanes les va acollir la padrina de bateig, però la família ja tenia tres fills més i en aquells moments "costava

molt alimentar a cinc boques petites". És per això que, quan va tenir vuit anys, les van portar a un convent de monges a la Granadella.

Quan tenia 14 anys li van dir que, si volia continuar al convent, s'havia de fer monja i va escollir sortir-ne. No tenia lloc on anar ni família a qui recórrer. Va ser llavors que, al poble, hi va arribar un metge que necessitava una minyona i va entrar al seu servei.

Al cap d'uns anys van traslladar al metge al poble d'Almatret i ella el va seguir. I va ser aquí on va conèixer a qui va ser el seu home, en Miquel, amb qui anys més tard tindria una nena que també li posarien de nom Maria Teresa.



Vivències que recorda especialment

La Teresa se'n recorda molt de la hermana Pilar, la persona que tenia cura dels nens i de les nenes més petites del convent. I també d'un consell que aquesta hermana li va donar després que un dia les van castigar. Les nenes petites, amb unes de més grans, es van escapar a collir violetes al camp. Quan van tornar, les hermanas van posar les flors amb aigua i a les nenes, de genolls a terra. La hermana Pilar li va preguntar a la Teresa per què ho havien fet i li va dir que només que haguessin demanat permís els haurien dit que sí, i s'haurien estalviat el càstig.

També recorda que va tenir un primer fill que es va morir al néixer i que, com que tenia llet i al poble hi havia una mare que tenia una nena petita i no podia alimentar-la, es va convertir en la seva dida fins que aquesta nena va tenir dos anys.

L'estada al centre de serveis

La Teresa fa set anys que assisteix al centre de serveis i ens diu que s'hi troba molt a gust.

A l'hivern ve dos cops a la setmana, però a l'estiu ve cada dia. Participa en totes les activitats que s'hi fan i, estant al centre, va descobrir la seva afició per la pintura. Ha pintat un quadre amb una papallona i també li agrada molt pintar mandales. En general, li agraden totes les activitats que s'hi fan, però sobretot passejar. També ha après a fer reixa i ha fet diverses cosetes que té guardades a casa. Li fa molta il·lusió rebre els dossiers amb les fitxes que ha fet al centre. No troba cap activitat que li desagradi, però voldria anar més de pressa a fer les coses perquè creu que és l'última en acabar les fitxes o mandales, i això no li agrada.

Maria Teresa, com valorem l'estada al centre de la seva mare?

La família valorem molt positivament que vingui dos dies al centre a l'hivern i amb més continuïtat durant l'estiu. Ens permet sortir sense l'angoixa de com estarà la mare l'estona que estem fora. Marxem tranquils perquè sabem que està acompanyada, ben atesa i fent activitats que li són beneficioses per la salut, i també que són del seu "agrado".



Venir al centre li permet estar a casa amb la família i a la vegada estar en un lloc on fer activitats. A casa no sap què fer i, en canvi, al centre no para de fer coses. El fet de veure-la contenta quan arriba a casa i que t'explica tot el que ha fet ho valorem molt positivament. Ella està acostumada a una rutina i el dia que no ha de venir, s'aixeca a la mateixa hora i pregunta si no ve el xofer, que està fent tard.

Les hores al centre li passen molt més ràpid que a casa, està molt més distreta.

També valorem el tracte familiar i individual que doneu a cada usuari, respectant allò que li agrada a cadascú.

Per la mare, les assemblees d'usuaris han estat una novetat. Que se'ls demani l'opinió sobre allò que estan fent, o suggeriments sobre futures activitats... en definitiva, que puguin dir la seva opinió ho veu com una grata novetat.



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis i de la residència de Sant Vicenç de Torelló, i del centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

Eliminem estigmes

El bastó i les crosse, ajudes per mantenir i millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments

A mesura que ens fem grans, podem notar que ens flauegen les cames o els genolls (o tots), que a vegades perdem l'equilibri i que necessitem agafar-nos de la barana per pujar i baixar escales. Pot ser que ens passi després d'una fractura o bé simplement pel fet de sumar anys a les nostres espatlles.

El nostre objectiu en aquest número és mostrar-vos i demostrar-vos que l'ús d'ajudes tècniques, com ara el bastó i les crosse, no és incapacitant, sinó tot el contrari.

Principals característiques per optimitzar l'ús del bastó i les crosse

El bastó

El puny ha de ser suficientment ample per recolzar bé la mà, i ens ha d'arribar a l'alçada del cap del fèmur. Ha de portar un tac de goma perquè no ens rellisqui.



Bastó de puny ample



Bastó amb tac de goma

Les crosse

El puny també ha d'arribar al cap del fèmur i el tac ha de ser de goma. El reposabraços ha de quedar 2 o 3 dits per sota del colze.

Si utilitzem una sola crosse i és per lesió o per dolor, l'hem de portar al costat contrari de la cama afectada, a menys que el metge o professional que ens controla la lesió ens indiqui el contrari.



Crosse amb tac de goma

Principals avantatges de l'ús del bastó o de les crosse

- > Manteniment de l'autonomia personal en els desplaçaments i de les activitats que ens agraden: sortir a passejar, anar al poble a comprar, quedar amb les amistats, anar a l'església...
- > Reducció del risc de patir caigudes i fer-nos mal. Ens donen seguretat en el desplaçament i ens permeten anar més tranquils pel carrer. Ens ajuden a descarregar el pes de les cames i a repartir el pes del cos cap als braços i el pit. I a millorar l'equilibri, perquè incorporem un punt de suport.

En els darrers anys s'ha posat de moda la marxa nòrdica (caminar amb bastons) i cada cop hi ha més persones i més joves que fan ús del bastó per tots els avantatges que us hem explicat. Per això us animem a incorporar-lo al vostre dia a dia, sense vergonya!

Veureu com us hi acostumeu de seguida i com us ajuda a desplaçar-vos molt millor!

Exemple de cas real

"Jo mateixa vaig demanar si podia agafar el bastó, fa uns 16 anys, ja que me n'anava de costat i em feia por caure. Així vaig poder continuar anant amb l'IMSERO. Al principi el portava plegat al bolso i el treia en moments puntuals, ara no sé sortir de casa sense ell"

Conxita, 88 anys

ACTIVA LA TEVA MENT!

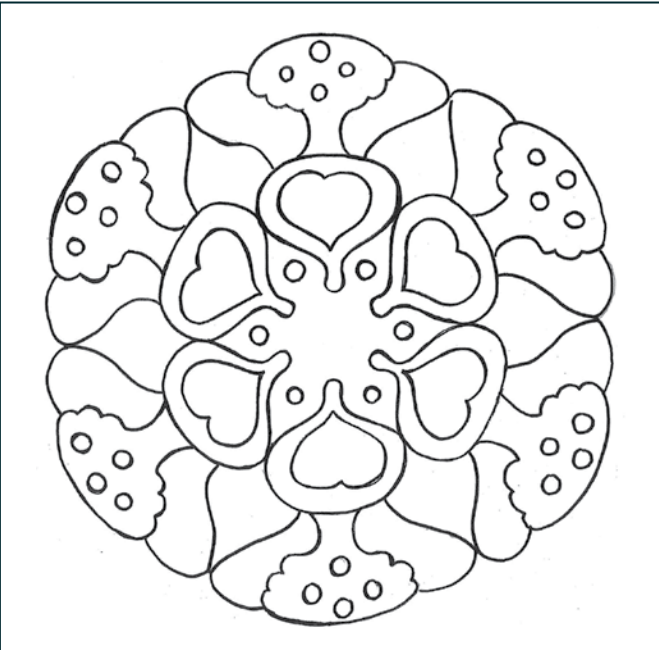
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

Sudoku

Per jugar al sudoku cal omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□□), cada columna (□□□□) i cada requadre (□□□□) han de contenir una sola vegada totes les xifres de l'1 al 9.

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

Pinta aquest mandala fent servir el color verd pels arbres, el groc pels fruits, el vermell pels cors i la resta lila.



Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell

e	os	o

L'estenedor porta un missatge, per llegir-lo has d'ordenar els mitjons.



SABIES QUE...?

> Ens preocupem molt per la salut en la tercera edat, però que sabem que no hem de deixar de banda la dimensió psicològica de les persones grans, tan important com la física i íntimament relacionada amb aquesta.

> La tercera edat és una etapa on sorgeixen preocupacions que poden generar sensacions com ara perdre el control sobre la mateixa vida i causar tristesa o fins i tot depressió.

> És important mantenir un bon benestar anímic i intentar ser tan feliç com sigui possible per minimitzar els símptomes de tristesa que poden aparèixer.

> 10 consells per ser feliç en la tercera edat

1. Cuida el teu aspecte
2. Fes exercici
3. Surt de casa cada dia
4. Sigues optimista i busca l'humor
5. Reconeix els teus mèrits
6. Sigues útil als altres
7. Estigues ocupat
8. Cuida les relacions socials
9. Gaudeix el present
10. Comparteix les teves preocupacions

Font: www.firagran.com

<http://firagran.com/consells-basics-per-a-que-una-persona-gran-pugui-ser-felic/>



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Maials

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**

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

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL - C. Barceloneta, 95 - 25179 Maials - Tel. 973 130 595 - csmaials@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat