

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

especial
PORTBOU

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 6** Les activitats del centre
 - 11** Coneixem els nostres professionals
 - 12** El racó de Filomena Torroella
 - 14** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA, S.L.

Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2017

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:
Cíntia Hernández

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.

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 formen 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.

Va ser en els anys 2010 o 2011 quan aquest Ajuntament, amb la col·laboració inestimable de SUMAR, va posar en funcionament el Centre de Serveis El Balcó de Portbou dedicat, principalment, a la nostra gent gran que necessitava una atenció especial.

Avui dia ens sentim molt orgullosos de l'ocupació del centre i de la incorporació de nous serveis que han estat ben aollits pels nostres usuaris, com ara el de menjador, les sessions especials de memòria i gimnàstica, el de podologia, etc.

Per assolir aquesta fita ha estat totalment necessària la participació indispensable del personal del centre que, amb estimació i cura, aconsegueix que la nostra gent gran se senti feliç i estimada.

Us desitjo a tots vosaltres que seguiu gaudint d'aquestes instal·lacions durant molts anys.

Visca Portbou i el centre de serveis El Balcó!

El vostre alcalde,

Josep Lluís Salas i Mallol

Alcalde de Portbou



“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



Jocs de taula



Treballs manuals



Fem mitja



Taller de cuina



Ús de les TIC



Estimulació cognitiva



Taller de lectura



L'hort



Trobades intergeneracionals





Gimnàstica



Bingo



Fem l'aperitiu



Preparem mantes pels refugiats



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Nadal



Reis



Carnestoltes



Quaresma



Sant Jordi



Diada de l'11 de setembre



La Castanyada



LES SORTIDES

Sortides pel municipi



L'excursió anual



ENTREVISTA A...

GRÀCIA SOLER PARDO

Infermera del centre de serveis

La Gràcia Soler és diplomada en Infermeria i Doctora en Bioètica. Treballa al centre de serveis de Portbou des del mes d'octubre del 2013.



de la vida des de la vellesa com una font de saviesa, que et fa reflexionar sobre moltes coses de la vida. Valoro molt d'aquest treball el contacte diari amb les persones grans i ser-los d'utilitat a elles.

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

M'emociona pensar en totes aquelles persones que, en algun moment, han passat pel centre. M'emociona pensar també en aquelles que, actualment, encara hi són i, sobretot, el fet de veure'ls contents i que facin celebracions conjuntes dins el centre. Recordo

Em fa sentir més humana i m'ajuda a valorar un somriure, una carícia...

Gràcia, ens pots explicar a grans trets quina és la teva tasca al centre de serveis?

La meva tasca va dirigida a cobrir les necessitats de les persones usuàries del centre. Realitzo les valoracions d'Infermeria per conèixer com evoluciona l'estat físic i la salut mental de cada persona, i també faig un control sobre la medicació i la dieta que tenen en el centre. Faig atenció a les cures que són necessàries, dono suport als familiars i també duc a terme tallers formatius per a les famílies, per millorar la cura i de les relacions que tenen amb els seus familiars.

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

M'aporta el coneixement ric i interessantíssim de la història de la vida de cada persona. El coneixement

especialment una festa de Nadal. Vaig vestir al meu fill petit, que aleshores tenia 6 o 7 anys, de Pare Noel i va aparèixer al centre amb un sac més gran que ell, ple de regals, un per a cada avi. Va ser un moment molt entranyable, ple de caliu, que va fer molta il·lusió a tothom

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

Estar al centre és formar part d'una gran família. Al llarg del dia, a més d'estar atesa i de tenir totes les necessitats vitals cobertes, se sentirà estimada i acompanyada. En el centre no se sentirà mai sola, ja que les altres persones grans i les professionals li donaran vida, confort i molta alegria al llarg de tota la seva estada diària.

EL RACÓ DE... FILOMENA TORROELLA CARBONELL

En aquest número entrevistem la Filomena Torroella, una de les persones que porta més temps al nostre centre de serveis, i també a la seva filla, la Maria Carmen.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: La Jonquera, 12/3/1922

Lloc de residència: Portbou, des del 1924

Nom del pare i de la mare: Joan i Teresa

Germans: 1, Lola

Fills: 1, M^a Carmen

Ofici: Mestressa de casa

Data d'arribada al centre: 2/05/2012



Filomena, pots fer-nos una pinzellada de la teva història de vida?

Vaig néixer a principis del segle passat al poble de la Jonquera, on els meus pares es van traslladar per motius de treball i on van transcórrer els dos primers anys de la meua vida sense que em quedés cap record conscient.

A Portbou ens hi vam establir definitivament quan tenia 2 anys i això va representar el meu arrelament al poble que tant estimo.

Vaig anar al col·legi de monjes on vaig fer molt bones amigues, l'amistat de les quals he tingut la sort de conservar al llarg dels anys. M'agradava molt estudiar, i també dibuixar i pintar, aficions que encara conservo.

La meua mare era francesa i va voler que aprenguéssim i perfeccionéssim el seu idioma. Em va inscriure a classes

particulars de francès que rebia a la sortida de l'escola.

Tindria uns dotze anys quan va esclatar la Guerra Civil, una etapa molt dura que va truncar les nostres vides canviant el nostre destí.



Recordo que, orfes de mestres i sense possibilitat d'anar a l'escola, el poble francès de Cervera es va mobilitzar i, en una mostra de solidaritat mai prou agraïda, va proposar a l'Ajuntament de Portbou que la mainada pogués estudiar a aquella localitat i també rebre aliments que tant ens mancaven. I aquest gest es va complementar amb la generositat i altruisme d'algunes famílies que ens donaven queviures tan necessaris en aquell temps d'escassetat.

La postguerra va suposar per a les dones un gran retrocés en la formació i se'ns va relegar a l'àmbit familiar, així que, immersa en aquestes circum-

tàncies, vaig anar a aprendre a cosir, una activitat que fèiem totes les noies d'aquest país.

En la dècada dels quaranta em vaig casar i passat un any va venir a aquest món la meua única filla, a qui em vaig dedicar en cos i ànima.

Quan s'ha viscut gairebé un segle, ja es poden ben bé escriure rius de tinta.

I ara, com et trobes al centre? Què hi fas?

Vinc al centre amb molta il·lusió, ja que m'agrada molt la gent. Les persones que ens atenen són molt eficients, simpàtiques i agradables. Tenim una gran varietat de serveis i activitats, totes de qualitat.

Quan era petita m'agradava molt pintar i ara revisc les meves antigues aficions de la mà d'aquestes excel·lents monitores, cosa que em fa molt contenta.

Una de les tasques que menys m'agrada és l'ordinador, em posa molt nerviosa. Prefereixo el contacte del paper, llegir revistes i diaris més molt gratificant.

També m'agrada molt parlar amb les companyes, amb qui comparteixo activitats, però ara sóc sorda i moltes paraules no les entenc. Això m'impe- deix tenir una conversa completa.

També faig gimnàstica. Ho trobo molt útil, ja que m'ajuda a sentir-me més àgil. Igualment m'ho passo bé a les excursions que s'organitzen des del centre. 'Disfruto' molt sortint i veient coses boniques.

Algunes vegades també m'he quedat a dinar al centre i ho trobo molt bo.

Arribar a viure aquesta experiència em fa sentir molt satisfeta. Què més puc demanar, que estar rodejada de les meves companyes i del meravellós personal que em tracta tan bé?

Tant de bo tothom del món que arribi a l'edat de 95 anys pugui gaudir de tantes atencions.

Maria Carmen, com valoreu l'estada al centre de serveis de la teua mare?

Com a filla, trobo que els serveis que ofereix el centre són d'una gran ajuda pels familiars que fem de cuidadors i que, malgrat que ho fem amb tot l'amor d'aquest món, estem sotmesos a una gran càrrega emocional per les responsabilitats que comporta. Així que aquests serveis ens proporcionen el descans necessari per desconnectar.

A la vegada, també veig com la meua mare arriba feliç al centre. El tractament que rep i el fet de relacionar-se amb les companyes la fa sentir contenta i il·lusionada, ja que diu que li agrada molt estar amb gent.

M'agradaria també fer esment al suport que ens dona el servei de transport especial de la gent gran i que porta la meua mare al Balcó, així com l'amabilitat i les bones maneres dels seus treballadors.

Considero que tots aquests serveis són un gran avanç i un gran benefici pel poble de Portbou, i, per descomptat, per a les famílies que tenen persones longeves i discapacitades.

Aprofito aquest espai també per manifestar el meu agraïment a tot l'equip de cuidadores i altre personal per la paciència i la feina ben feta que fa possible la felicitat de la meua mare.



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 crosses, 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 croses, no és incapacitant, sinó tot el contrari.

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

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 crosses

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 crosseja 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.



Crosses amb tac de goma

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

- > 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’IMSERSO. 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!

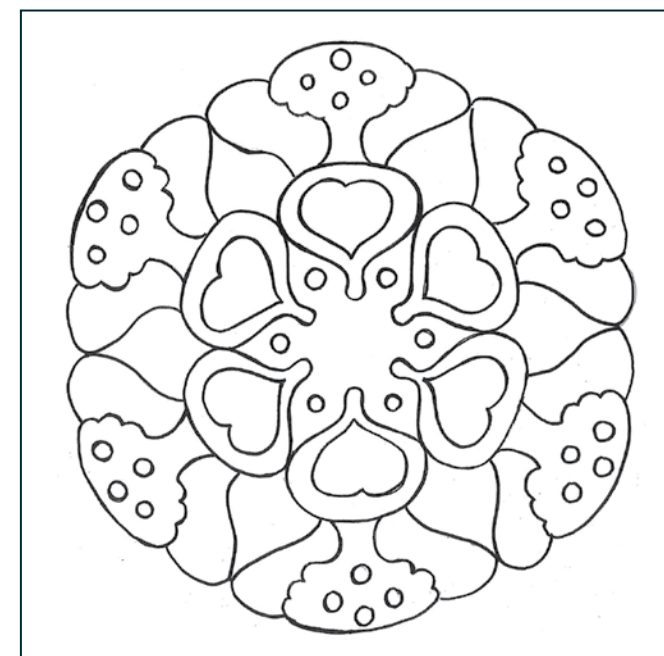
A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

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 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 - 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 - csportbou@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat