

Desembre 2018

SUMEM

núm. 15

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

especial
**SANT VICENÇ
DE TORELLÓ**

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 8** Les activitats del centre
 - 14** Espai d'opinió
 - 18** Coneixem els nostres professionals
 - 20** El racó d'Ana Rita Sampedro
 - 22** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2018

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:

Míriam Caro

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 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

PERSEGUIM LA FELICITAT

"Tota la meua vida he fet labors; casa meua n'està plena: quadres pintats amb relleu, amb punta al coixí, amb ganxet i amb punt de creu! Seguir-ho fent al centre em va sentir molt bé perquè ho he fet tota la vida", comenta la Conxita.

Una de les activitats que més agrada a la Paquita és ajudar a parar la taula i, després de menjar, ajudar a recollir els plats. També servir als companys.

A la Núria li agrada pintar (a casa seva té un gran nombre de quadres seus) i fer labors. Sempre les havia realitzat i, actualment, encara fa ganxet i mitja. Li encanta fer bufandes i regalar-les a les persones que estima.

Molts dies, a ben dinat, la Mercè recita una pregària. La tenim anotada per conservar-la i poder-li llegir si arriba un moment en què no recorda algun fragment.

Aquestes activitats són un exemple de les diverses accions que la Conxita, la Paquita, la Núria i la Mercè fan al centre de serveis. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a elles. Fets que els permeten compartir coneixement i experiència amb la resta de companys i companyes del centre o, simplement, gaudir d'una estona de benestar. Exemples de l'atenció personalitzada que donem i de l'impacte positiu del model d'Atenció Centrada en la Persona que oferim.

La felicitat està lligada al sentiment de sentir-se viu i de tenir ganes de viure. I és un dels grans objectius de les persones. Diversos estudis confirmen que quan una persona pot escollir el que li agrada, millora el seu estat d'ànim i el seu benestar.

Això és el que volem per a la nostra gent gran i treballem en aquesta línia. Els deixem escollir i fer el que volen, d'acord amb els seus gustos i preferències. I davant d'aquelles preferències que impliquen un cert risc, valorem la demanda i intentem trobar sempre la millor solució per a cada persona. Busquem una solució consensuada que equilibri la demanda de la persona amb la seva seguretat i no sacrifiquem, per sistema, la seva autonomia i el seu benestar per la seguretat.

La vida ens ofereix milers de moments, petits instants que ens aporten felicitat. I en els nostres centres intentem aprofitar i no deixar escapar molts d'aquests petits moments de felicitat. Ho fem treballant per millorar la confiança de cadascú, l'autoestima. Reguem il·lusions, fem realitat desitjos. Desgranem els petits moments de felicitat que ens arriben i ajudem a cada una de les nostres persones grans a trobar i a aprofitar el màxim d'aquests petits moments que els fan sentir feliços.

La Conxita, la Paquita, la Núria i la Mercè són només 4 de les moltes persones que ajudem a ser més feliços.

Bones Festes!

Estanis Vayreda i Puigvert. Director General
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

Una vegada més tenim l'honor d'adreçar-vos unes paraules en aquestes dates tan senyalades com són les Festes de Nadal.

Aquests són dies per fer balanç de com ha anat l'any. Aquest 2018 han passat un munt de coses, algunes de bones i algunes de no tan bones, però segur que si posem en una balança tots els moments, els positius sempre acaben guanyant als negatius. Aquesta ha de ser l'actitud que hem de tenir davant la vida. Que les coses positives omplin el nostre cor i el nostre esperit perquè això ens permetrà tirar endavant amb més força que mai.

També són dies d'estar en família, aquella que sempre hi és i que mai falla. I de ben segur que també són dies d'estar millor que mai amb la vostra segona família, la del centre de serveis. Totes i tots sou part fonamental d'aquesta casa, allà on viviu, sentiu, patiu, gaudiu dia a dia al costat de grans companyes i companys de viatge. En definitiva, casa vostra. I quina millor manera que fer-ho envoltats de bona gent i de professionals que no trobaríem en cap altre lloc del món. Entre tots feu cada dia una mica més gran aquesta família.

Des de l'Ajuntament de Sant Vicenç seguim treballant dia a dia per millorar els serveis que tenim, sempre amb l'objectiu de millorar la vida de les persones del poble. Per això seguim endavant amb aquest gran projecte que tenim entre les mans, aconseguir un nou centre de serveis i una unitat de convivència que, de ben segur, ajudarà a guanyar en qualitat de vida el nostre municipi. Aquest és el nostre objectiu.

Acabem aquestes línies agraint la feina que fan les professionals del centre, ja que sense elles aquesta família del centre de serveis no seria la que és.

Us desitgem que passeu unes molt bones festes i que aquest any que ve seguim igual o una mica millor que en l'anterior.

Bon Nadal!

Èric Sibina i Màrquez

Alcalde de Sant Vicenç de Torelló

Aina i Casanova i Prat

Regidora de Benestar Social de Sant Vicenç de Torelló



“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Núria Bonada Orriols 78 anys - Sant Vicenç de Torelló

Una de les activitats que li agrada més fer a la Núria és pintar. A casa seva té un gran nombre de quadres seus.

Cada matí, la Núria arriba al centre amb la cuidadora. Fa anys que ve al centre i amb el temps hem anat sabent el que li agrada i el que no li agrada a partir de l'observació, del que ella ens explicava i també pel que ens explica el seu home, en Joan.

En Joan ve cada dia a dinar al centre i és ell qui, en el dia a dia i també amb les entrevistes de seguiment, ens informa de com està la Núria. Una de les activitats que li agrada més fer a la Núria és pintar. A casa seva té un gran nombre de quadres seus. Fins i tot en va regalar un de molt bonic al centre que, actualment, tenim penjat. A més de pintar, la Núria fa labors. Sempre n'havia fet i avui dia encara fa ganxet i mitja. Li encanta fer bufandes i regalar-les a les persones que estima. També és molt col·laboradora amb les activitats de la vida diària del centre, a endreçar els coberts, desparar taula, estendre la roba... Això la fa sentir realitzada i l'ajuda a mantenir el que sempre havia volgut fer. Si mai tenim dubtes sobre el que li agrada fer a la Núria, el seu professional de referència ens ajuda a aclarir-nos i, d'aquesta manera, li podem donar més qualitat d'atenció dins el centre.





Mercè Musoll Homs 94 anys - Les Masies de Voltregà

Una de les activitats que li agrada molt és ballar i participar en les festes. Tota la vida ho havia fet i aquí ho continua fent en les festivitats, en dies especials i de manera esporàdica.

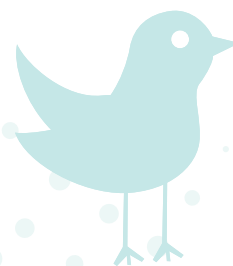
La Mercè arriba cada dia al centre amb el seu fill. Ell, des d'un inici, ens ha informat sobre la història de vida de la seva mare, preferències, interessos i aficions. Gràcies a això, al contacte amb ell durant el dia a dia i a partir de l'observació que fem els professionals del dia a dia de la Mercè, podem fer que les activitats que fa dins el centre siguin significatives per a ella. Una de les activitats que li agrada molt és ballar i participar en les festes. Tota la vida ho havia fet i aquí ho continua fent en les festivitats, en dies especials i de manera esporàdica. També li agrada fer sortides i cada any assisteix amb el seu fill a l'excursió anual del centre. A més, també participa en les trobades intergeneracionals. Sempre li han agradat molt els nens! Observant la Mercè en el seu dia a dia sabem que moltes vegades, a ben dinat, recita una pregària. Els professionals la tenim anotada per conservar-la i poder-li llegir si arriba un moment en què no recorda algun fragment. A mitja tarda, a la Mercè li agrada molt llegir. Sempre ho havia fet i al centre tenim diversos llibres perquè pugui continuar fent-ho. Cal que els llibres siguin significatius per a ella i de temàtiques que li agradin. Per exemple, sabem que ella es mostra molt interessada pel temps que fa, ja que ho demana sovint. Per tant, disposem de llibres sobre el temps perquè la lectura tingui un sentit per a ella.



Conxita Culí Casas 89 anys - Borgonyà (Sant Vicenç de Torelló)

A primera hora del matí m'agrada fer labors o bé fitxes de memòria. Tota la meva vida he fet labors!

Al matí em ve a buscar el transport adaptat. Són unes persones fantàstiques i molt atentes. Quan arribo al centre ja vaig per feina i no paro en tot el dia. Vaig a buscar les activitats que estic fent en aquell moment i que són les que jo trio. Normalment, a primera hora del matí m'agrada fer labors o bé fitxes de memòria. Tota la meva vida he fet labors! Casa meva està plena de quadres pintats amb relleu, amb punta al coixí, amb ganxet i amb punt de creu! Seguir-ho fent al centre em va sentir molt bé perquè ho he fet tota la vida. Al centre també he après labors noves, com ara fer cistelles amb cinta de colors utilitzant la reixa. A més, faig noves activitats, com ara pintar làmines de dibuixos, escoltar audiollibre amb els auriculars, sortir al parc de salut i anar a l'ordinador... He de dir que, d'ençà que vinc aquí, he guanyat molta memòria i veig la importància que té fer aquestes activitats i estar activa. Sense fer res no hi sé estar. Una altra cosa que m'agrada molt fer al centre és sortir ben dinat amb les meves amigues a fer un gelat a baix, al casal. Fem una mica de tertúlia i ens tenim confiança les unes amb les altres. També m'agrada que les meves filles participin en les activitats del centre. Per exemple, una d'elles ens va venir a explicar un viatge que havia realitzat i em vaig sentir molt orgullosa!





Paquita Godoy Fernández 72 anys - Les Masies de Voltregà

Voy a buscar mi carpeta, dibujos y colores, y pinto un poco. ¡Nunca antes lo había hecho, pero me gusta mucho hacerlo!

Soy de las primeras en llegar al centro por la mañana. Cuando llego ayudo a poner las sillas bien y, si hay ropa seca, la doblo. Una vez hecho todo esto, voy a buscar mi carpeta, dibujos y colores, y pinto un poco. ¡Nunca antes lo había hecho, pero me gusta mucho hacerlo! Cuando tengo los dibujos acabados los regalo a las personas que quiero. A media mañana hago gimnasio; es una manera de moverme y de mantenerme activa. En el gimnasio hacemos actividades con pelotas, aros, música... es muy divertido. Una de las actividades que me gusta más es ayudar a poner la mesa y, cuando comemos, ayudar a recoger los platos, servir a mis compañeros.

Y después de comer me gusta barrer un poco y dejarlo todo bien limpio porque no me gusta nada la suciedad. Una vez hecho, descanso un poco, pero no mucho rato, ya que enseguida me pongo a realizar otra actividad. Normalmente, por la tarde me gusta leer una revista y conversar sobre las noticias del día. También hago algún juego de mesa para trabajar la memoria, que me conviene mucho. A media tarde vienen a recogerme mis hijas y, en muchas ocasiones, me gusta enseñarles las actividades que estoy haciendo. En definitiva, que me gusta mucho venir al centro y me encuentro muy bien aquí, ya que, de lo contrario, ¡no vendría!



CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018



ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Activitats diverses





Assemblees d'usuaris



Assemblees de familiars



Taller de cuina



Estimulació cognitiva i TIC



Gimnàstica



Hort



Jocs de taula



Lectura



Treballs manuals



Musicoteràpia



Trobades intergeneracionals



LES CELEBRACIONS

Nadal i Reis



Carnestoltes



Setmana Santa i Pasqua



Sant Jordi



Festa de Primavera



Sant Joan



Festa Major



La Diada



Aniversaris



LES SORTIDES

L'excursió anual



Sortides pel municipi



L'opinió dels usuaris i de les seves famílies

L'HORA DELS ÀPATS

En el nostre centre, la gent gran pot fer canvis en el menú si alguna cosa no els agrada i pot escollir les postres, el berenar i el lloc on asseure's a cada àpat. També pot repetir, menjar la quantitat que li ve de gust, dins uns límits saludables, i asseure's a menjar en el lloc on prefereixi. A més, poden compartir els àpats amb les professionals.

En aquest número, 4 usuaris i 4 familiars ens expliquen com viuen l'hora dels àpats en el nostre centre.

Usuaris del servei d'estada

Mercè Torrents Surinyach

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

Jo no ho he demanat mai, menjo el que hi ha, m'agrada tot i no tinc problemes. Però als companys els porten menús diferents si alguna cosa no els agrada.

> Escollir les postres

Ahir mateix hi havia prunes. A mi ja m'agraden perquè m'agrada molt la fruita. Però, per exemple, al meu home, que no li agrada tant la fruita, li van donar un flam que li agraden molt.

> T'agrada col·laborar en parar i desparar taula?

És clar que sí! Hem d'ajudar entre tots! Moltes vegades, recullo els plats i les safates dels cafès de la meva taula.

> Menjar la quantitat que es vol

Sempre decideixo què menjar. Si tinc l'oportunitat, em serveixo jo mateixa i em poso la quantitat que vull. Gairebé sempre puc repetir, però ja en tinc prou amb el que em poso.

> Escollir el lloc on asseure's per menjar

Sempre m'assec al costat del meu home. Ho vaig demanar des d'un principi de venir al centre i se'm respecta. D'aquesta manera, també l'ajudo, superviso que es prengui la medicació correctament, etc.

> Menjar amb les professionals

M'agrada molt. Ens fan sempre companyia i quan seuen a la meva taula encara estic més contenta!

Jaume Soler Bassas

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

Prefereixo no fer-los, ja que he de menjar una mica de tot; sóc diabètic i he de vigilar. El que sí que faig és afegir-me una mica de sal perquè el menjar és bastant dolç. I tan dolç no m'agrada!

> Escollir les postres

Sempre posen la safata al mig i agafo el que em ve més de gust, com ara prunes i taronges. També puc escollir no menjar fruites com el plàtan perquè tenen molt de sucre i a mi no em va bé.

> Pots servir el menjar?

Sí que puc i ho faig moltes vegades perquè m'agrada ajudar a la resta. També poso aigua als gots quan veig que els companys no en tenen i ajudo a desparar taula.

> Menjar la quantitat que es vol

Sempre agafo les mateixes quantitats, no repeteixo mai perquè amb un cop en tinc prou i ja quedo tip.

> Escollir el lloc on asseure's per menjar

Sempre vario. M'assec allà on hi ha lloc i no tinc problema per seure a un lloc o a un altre, ja que, d'aquesta manera, puc parlar amb tothom i conèixer les diferents persones.

> Menjar amb les professionals

M'agrada molt perquè això demostra que tots som iguals, és com una família.

Teresa Llinares Serra

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

En general, m'agrada tot. El menjar és bo i està molt ben cuit. Sóc intolerant a la lactosa i em porten un tallat amb llet de civada i iogurts sense lactosa. Com que no se'm posa bé, agraeixo que em facin el canvi.

> Escollir les postres i el berenar

Per postres, quan hi ha flam, agafo una altra cosa perquè no se'm posa bé. Aleshores agafo fruita. En general, m'agrada tot.

I per berenar, si em ve de gust, trio pa amb pernil, iogurt, xocolata, magdalena... M'agrada perquè m'ho agafo jo mateixa segons el que em ve de gust.

> Menjar la quantitat que es vol

No n'agafo més perquè no vull. Sempre repeteixo d'escudella perquè la fan molt bona! Sempre hi ha la safata al mig i un company de la taula que serveix. A mi no m'agrada servir, prefereixo que m'ajudin.

> Escollir el lloc on asseure's per menjar

Puc escollir el lloc, depèn del dia. De vegades, on m'agradaria seure hi ha una altra persona, però m'adapto als llocs que hi ha. Em faig amb tothom i no tinc problemes amb ningú.

> Menjar amb les professionals

M'agrada molt perquè ens ajuden i veuen si falta alguna cosa a la taula. També m'agrada que hi siguin perquè, si necessito res, els ho comento a elles.



Esteve Mercader Tubert

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

M'agrada tot perquè és molt variat i m'ho menjo tot. Suposo que si alguna cosa no m'agrada, ja em portarien alguna altra cosa, com fan amb algun company.

> Escollir les postres i el berenar

Si una cosa no m'agrada, n'agafo una altra. I si el que vull no està al mig de la taula ho demano a les noies i em porten alguna altra cosa.

Cada dia triem el berenar. Vaig a buscar de sobre la taula el que jo vull i també agafo el berenar per la meva dona, ja que el que menjo jo és el que ella demana per menjar. El que m'agrada més és el pa amb formatge fresc i el croissant amb xocolata!

> Menjar la quantitat que es vol

Moltes vegades, en Joan i jo, el meu company de taula, repetim. Ell em serveix i jo l'ajudo recollint els plats de sobre la taula. Entre tots ens ajudem com si fóssim a casa!

> Escollir el lloc on asseure's per menjar

M'agradaria seure sempre a la mateixa taula, però a vegades no puc perquè hi ha altres persones. Sí que he de dir que gairebé sempre puc seure amb la meva dona, la Clara, i un altre matrimoni, en Joan i la Núria. Amb ells ens avenim molt!

> Menjar amb les professionals

Estic encantat de la vida! És una manera de sentir-nos més ajudats i s'agraeix molt aquest fet.



Usuaris que utilitzen només el servei de menjador

Francisco Pérez Carricondo

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

Vengo 3 días por semana a comer con mi mujer. A mí me gusta todo, pero a mi mujer, por ejemplo, no le gustan las lentejas y a ella le ponen sopa porque le gusta más. Mientras el centro esté abierto, nosotros seguiremos viniendo porque nos gusta mucho.

> Escollir les postres

Los ponen en el centro de la mesa y cojo lo que quiero. No tengo ningún tipo de problema

> Servir el menjar

Muchas veces sirvo yo a mis compañeros y me dicen que reparto muy bien. Además, no me gusta dejar la comida y siempre reparto toda la que ponen.

> Menjar la quantitat que es vol

Cada día, las chicas recuerdan que podemos repetir, pero yo tengo suficiente con comer un plato de cada. No quiero engordar; quiero cuidar mi salud.

> Escollir el lloc on asseure's per menjar

Me da igual donde sentarme mientras sea al lado de mi mujer y, como cada día como con ella, el resto no me importa. Estoy a gusto con todos los compañeros.

> Menjar amb les professionals

¡Por supuesto que me gusta! Es la manera de que estén a nuestro lado y nos ayuden. A mí también me gusta ayudar quitando los platos de la mesa, poniendo el agua...

Antonio Navas Martín

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

El pescado y las lentejas no me gustan, y me traen carne y verdura o sopa de fideos, según el día. Siempre se acuerdan de traerme otra cosa.

> Escollir les postres

La fruta no me agrada mucho y prefiero comer un flam o un yogur.

> Servir el menjar

Siempre me sirvo y sirvo a los demás a diario. Al-

gunos compañeros no ven, otros no quieren y yo no tengo ningún problema en servir.

> Menjar la quantitat que es vol

Si tengo más hambre repito sin ningún problema.

> La celebració de l'aniversari

Yo vivo solo y aquí es en el único sitio que puedo celebrar mi cumpleaños. ¡Y me gusta mucho! Siempre encargo un pastel y aquí lo celebramos entre todos.

> Menjar amb les professionals

Me gusta mucho porque tienes compañía. ¡Qué haría en casa yo solo!

Josep Cubí Soy

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

M'està molt bé el que hi ha perquè m'agrada tot i menjo de tot. Sí que hi ha coses que m'agraden més que les altres, però prefereixo menjar de tot! Si volgués canviar, ja ho diria a les treballadores i suposo que no tindria cap problema.

> Escollir les postres

Quan posen la fruita i els iogurts al mig de la taula, agafo el que em ve més de gust, no tinc problema!

> Què t'agrada de venir al centre a dinar?

M'agrada caminar una mica per venir aquí a dinar i, d'aquesta manera, em moc. També parlo amb altres persones. Si no, hauria de dinar sol entre setmana. Fins que pugui, aniré venint!

> Menjar la quantitat que es vol

Sempre que vull, puc repetir, però no ho faig massa perquè amb una ració ja en tinc prou.

> La celebració de l'aniversari

M'agrada i sempre miro de portar coca, pastís o alguna cosa per celebrar-ho entre tots! També m'agrada quan celebrem altres festes, com ara Reis, Sant Joan, etc.

> Menjar amb les professionals

M'agrada molt! Així podem tenir una conversa amb elles i això t'alegra el dia i et fa sentir bé.

Les famílies

Joan Vilanova i Anglada, marit de la Núria Bonada Orriols

> Joan, com és que vens a dinar aquí al centre?

La meva dona, la Núria, ve al centre cada dia i és una manera de fer-li companyia una estona. Ja farà 4 anys que venim aquí! Sembla que era ahir!

> Escollir les postres

Els iogurts i flams és el que més m'agrada i sempre els escullo. També les natilles. De vegades també menjo fruita, però puc decidir.

> T'agrada que posem música?

Sí! M'agrada la música de tota mena i ens alegra l'hora del dinar!

> Menjar la quantitat que es vol

Normalment, repeteixo. En general sempre n'hi ha de sobres i, amb els anys, he notat que ara puc repetir més! En aquest centre es menja molt bé i està bé de preu!

> La celebració de l'aniversari

Quan és el meu sant o aniversari sempre m'agrada portar alguna cosa, és un centre molt familiar i ens sentim com a casa.

> Menjar amb les professionals

M'agrada molt! Amb elles es pot xerrar de tot i tenim converses de tota classe, són noies molt agradables i riem molt.



ENTREVISTA A...

MERITXELL COROMINA I FAJA

Fisioterapeuta i gerocultora del centre de serveis

La Meritxell va començar a treballar al centre en el mes de setembre del 2008, oferint el servei extern de fisioteràpia a hores convingudes. I a principis del 2009 es va incorporar com a gerocultora. En un primer moment, fent suplències i SAD's (serveis a domiciliis) i a partir del mes d'agost del 2010, a jornada completa.



Meritxell, quines són les teves tasques?

Tot i que la feina de gerocultora és considerada, bàsicament, assistencial, al centre fem molt més que estar al càrrec de les persones. La meva feina es basa a fer l'activitat de gimnàstica i en proposar activitats per millorar la memòria i que potenciïn la seva autonomia. Sortim a passejar, a comprar,

parlem, debatem de temes d'abans i d'ara, i també duc a terme tasques més assistencials, com ara procurar per la higiene, assistir al dinar, al berenar i fer alguna cura més bàsica si es dóna al cas. Tot plegat, sempre des de la visió d'acompanyament a la persona gran. També procuro tenir contacte amb les famílies. Sol haver-hi una comunicació constant i un seguiment personalitzat de l'estada al centre i l'adaptació i evolució de cada persona. I també ofereixo el servei de fisioteràpia a persones tant del centre com de fora.

Pots explicar-nos algun moment emotiu?

El fet de treballar amb persones i per persones et dóna molts moments emotius i divertits. Jo em quedaria amb els moments que una paraula, una reacció o un agraïment inesperat et fa adonar de la gran feina que estem fent i de l'important que podem ser per a ells. La força que això et dóna per continuar fent la feina donant el millor de tu no té preu. A tall d'anècdota divertida i més actual em quedo amb un fet relacionat amb les taquilles noves que hem incorporat per a cada persona. Una cosa tan normal en què tothom hi ha vist la seva realitat! Les anomenen 'gàbies de conills' i fins i tot algú les ha relacionat amb 'nínxols'!

Com valoreu el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona? Què en destacaries respecte a l'atenció convencional?

No he treballat mai en l'altra opció. Quan vaig entrar al centre, l'atenció que es donava ja era diferent de la dels altres centres diürns convencio-

nals i es prioritzava donar un ventall d'activitats agradables per a tothom. Tot i això, el canvi ha sigut evident i positiu. La incorporació del model de l'Atenció Centrada en la Persona ens ha donat eines per veure i tractar la persona gran des d'una altra visió i les seves preferències i història de vida han passat a ser les guies de la nostra feina.

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

Li diria que ens vingués a veure, que estigués unes hores amb nosaltres perquè pugui percebre la feina que fem, com treballem i l'ambient que es crea entre nosaltres. Treballadores, persones assistents i famílies. I si li convenç, que s'apunti ràpidament perquè tenim llista d'espera...

Ara som nosaltres que ens adaptem a la gent gran i intentem oferir i proposar activitats que els puguin interessar i que tinguin significat per a elles. I al mateix temps, procurem facilitar el manteniment de la seva autonomia perquè continuïn amb el seu dia a dia.



EL RACÓ DE...

ANA RITA SAMPEDRO FERNÁNDEZ

L'Ana Rita és la persona que, actualment, duu més temps al centre i en aquest espai ens recorda part de la seva vida i ens explica el seu dia a dia al centre de serveis.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Bayárcal (Almeria), 5/6/1941

Nom del pare i de la mare: Joan i Encarnación

Germans: van ser 16 germans, però 10 es van morir. Ara són en Pepe, en Paco, l'Àngel, la Sofia, en Dionisio i ella

Fills: 3, Joan, Roser i Miquel

Néts: del seu fill gran Joan té 3 néts: l'Anna, la Janina i la Judit. De la seva filla Roser en té 3 més: la Vanesa, la Núria i l'Albert. El seu fill petit, en Miquel, no té fills.

Ofici: tota la vida va fer de pagesa i, més endavant, va dedicar-se a pintar parets.

Data d'arribada al centre de serveis: 1 de juliol del 2011



Història de vida

"Nací en Bayárcal, Almería. Mi madre tuvo 16 hijos, aunque muchos se murieron de pequeños. En mi casa teníamos ganado propio y gracias a ello económicamente seguíamos adelante. Fui a la escuela, pero faltaba mucho a clase porque tenía que cuidar a los animales del campo. Cuando acabé la escuela a los 8 años, me dediqué a cuidar el campo y a cocinar para los pastores y para mi familia. Trabajando en el campo conocí a mi marido Francisco. Él trabajaba en la tierra de al lado de la mía y, además, lo veía en el baile de los domingos. Nos enamoramos y nos casamos cuando yo tenía 22 años. Después de casarme, en el año 1963, me vine a Catalunya con mi madre, hermanos y marido"

"Nos vinimos a vivir a Sant Vicenç de Torelló y me puse a trabajar limpiando casas. A los dos años de vivir en Catalunya tuvimos mi primer hijo, en Joan. Y después de ser madre me fui a trabajar a la fábrica Casaramona, por la noche, en las máquinas de hilo. Era muy trabajadora. Cuatro años después tuve a mi hija Roser y, al poco tiempo, nos fuimos a vivir a

Torelló, en una casa que compramos. La casa tenía 3 pisos con garaje y pensamos que en el futuro sería la manera de que alguno de mis hijos se quedara en alguno de ellos. Cuando vivíamos en Torelló tuve a mi tercer hijo, Miguel. Actualmente, vivo con él y tengo buena relación con mis otros dos hijos"



L'estada al centre

"Por la mañana soy la primera en llegar al centro. Me trae con el coche mi hijo mayor y también me viene a recoger al mediodía, ya que vivo en Torelló, el pueblo de al lado de donde está el centro. Cuando llego me gusta ayudar a subir las persianas y poner los centros de mesa. Después me gusta pintar un rato, ya que antes me dedicaba a pintar paredes y es una manera de seguir haciendo lo que me gusta. Siempre me siento con mi prima, la Paquita. Desde siempre hemos tenido muy buena relación y nos queremos mucho, somos como hermanas. A media mañana voy cada día al gimnasio, es una forma de moverme y mantenerme activa. Después del gimnasio me gusta tomarme un zumo y, dependiendo del día, trabajo un poco la memoria".

"En el centro me gusta mucho hablar con mis compañeros y las tertulias en grupo. También me gusta colaborar con lo que puedo del día a día, como por ejemplo, doblar la ropa, tenderla..."

"Una actividad que hago puntualmente es salir del centro e ir a comprar a las tiendas del pueblo. Es una manera de seguir viendo a las personas que conozco y relacionarme con ellas. También vamos a pasear y algún día las chicas me han acompañado a ver a mi hermano Dionisio al barrio donde vive".

"Venir al centro me gusta mucho. Si no, no vendría. ¡Aquí nunca estoy parada y me distraigo!"

L'opinió de la família

(Ens la dóna la Roser, la seva filla)

"La meva mare fa molts anys que assisteix al centre i això l'ha ajudat en molts sentits. Ella té una malaltia degenerativa i sé que el seu estat de salut no millorarà, però venir al centre l'ajuda a tenir una millor qualitat de vida".

"Va començar venint pocs dies, però, com que de seguida s'hi va trobar a gust, va decidir venir cada dia. La va ajudar el fet que aquí coneixia molta gent

Venir al centre l'ajuda a sortir del seu entorn, distreure's, socialitzar-se, tenir una rutina, llevar-se d'hora...

del poble, ja que ella havia viscut a Sant Vicenç. A més, ella sempre expressa que li agrada i que aquí pot fer el que vol, i que quan no li agrada alguna cosa ho diu!"

"Com a familiar, sempre que puc participo en les activitats per a les famílies que es fan al centre. Penso que nosaltres també hem d'ajudar amb tot el que puguem. Estic molt contenta del seu funcionament, i sempre es té en compte la meva opinió".



ACTIVA EL TEU COS!

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

Eliminem estigmes

EL CAMINADOR, una altra ajuda per mantenir i/o millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments.

El caminador està indicat per persones que necessiten un bon suport per sentir-se més estables a l'hora de caminar i per persones amb una alteració de l'equilibri important.

Ens pot ser de gran utilitat per conservar la nostra autonomia, quan el bastó o les crosses ja no ens ofereixen la seguretat i confiança que necessitem.

En els últims anys els dissenys s'han fet més dinàmics i moderns. Molts d'ells porten incorporat un seient que també es pot fer servir de tauleta i una cistella per guardar objectes o transportar-los d'un lloc a un altre.



Antònia, 85 anys

"Per ganes no hi aniria, però tinc poca estabilitat i el caminador m'ajuda a continuar fent les coses del dia a dia. També l'utilitzo dins de casa. Abans anava amb bastó, però ja fa uns 3 anys que l'utilitzo; en cas contrari no podria caminar."

Maria, 89 anys

"Fa 6 mesos que vaig amb el caminador i sort en tinc! Per dins vaig sense o amb bastó, i l'agafo per sortir al carrer sola. Em sento més segura. Puc anar a buscar aigua a la font, a passejar pel Serrat i els diumenges vaig a missa."

Avantatges i inconvenients del seu ús

Avantatges

- > Estabilitat. Permet uns desplaçaments més segurs.
- > Ens permet continuar amb els nostres costums de sortir al carrer (a passejar, a comprar el pa...).
- > S'hi inclou seient incorporat que permet descansar un moment, si cal, durant el desplaçament.
- > S'hi inclou cistella, permet guardar-hi objectes (moneder, mocadors, diari...) o transportar-los (la compra, per exemple).

Inconvenients

- > És una mica voluminós i a vegades pesat.
- > Cal ensenyar a la persona a utilitzar-lo.

Recomanacions a l'hora d'utilitzar-lo

- > És molt important que el caminador s'adapti a la persona gran, regulant-lo a la seva alçada. El puny/mànec per on l'agafem ha d'arribar a l'altura del maluc, igual que amb els bastons.
- > Mentre es camina, cal tenir el colze mínimament flexionat (entre 20° i 30°) per ajudar a mantenir una postura correcta i dirigir bé el caminador.
- > Demanar consell en ortopèdies i/o professionals, com ara fisioterapeutes, abans d'adquirir-lo.

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.

Suma els números de la fila superior i els de la columna esquerra:

	7	5	6	9	16	5	1	4	10
6		11					7		
13	20					18			
10									20
3									
19								23	
4				13					
2	9					7			
12				21					
1		6							
15			21					19	

Intenta memoritzar aquesta llista de paraules en dos minuts:

pilota	tieta	paella
galleda	galeta	telèfon
piano	tisoires	llapis
calendari	pijama	taronja
farmàcia	llibre	arròs
mocador	mandarina	sabatilla
finestra	maleta	clau
revista	gat	guants
bombeta	diari	sofà
núvol	bossa	bufanda

Escriu les paraules que recordis, sense mirar:

Ordena temporalment les següents seqüències:

- Esmorzo
- Sona el despertador
- Em rento la cara
- Aturo el despertador
- M'aixeco del llit
- Em poso la bata i les sabatilles
- Faig el mandra
- Estic adormit

-
-
-
-
-
-
-
-

- Poso els macarrons a gratinar al forn
- Omplo l'olla d'aigua
- Barrejo els macarrons amb la salsa de tomàquet
- Faig bullir els macarrons 8 minuts
- Hi tiro els macarrons
- Poso l'olla al foc
- Els escorro l'aigua
- Encenc el foc

-
-
-
-
-
-
-
-

SABIES QUE...?

En el nostre centre hi trobaràs:

- > Una nova manera d'atendre i entendre la gent gran.
- > Un ambient càlid, agradable i casolà.
- > Un espai on:
 - la persona gran pot escollir què vol fer d'acord als seus gustos i preferències.
 - ens interessem per tot allò que és important per a tu. Parlem amb tu per saber què vols, què t'agrada o què necessites per sentir-te bé. I busquem com adaptar-nos per oferir-te una atenció personalitzada.
 - valorem i respectem els teus valors i principis. La teva intimitat.
 - continuar amb les teves activitats quotidianes i, si vols, descobrir-ne de noves.
- > L'acompanyament de la família i tot el suport que faci falta per ajudar i col·laborar en el dia a dia de la persona gran en el centre.
- > Un equip humà que t'escolta i et dona confiança.

Els nostres valors

Acompanyar

Actitud

Dignitat

Felicitat

Respecte

Innovació

Personalització

Participació



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

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

CENTRE DE SERVEIS - Plaça Cal Ferrer, 14 - 08571 Sant Vicenç de Torelló - Tel. 938 594 497
cssvtorello@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat