

especial
PORQUERES

4 El nostre centre

5 L'atenció centrada en la persona

9 Les activitats del centre

15 Espai d'opinió

19 Coneixem els nostres professionals

20 El racó de Genís Salamià

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:
Neus Serra

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

A la Lola li agrada molt participar en activitats, com ara parar i desparar taula, plegar roba o el que faci falta per donar un cop de mà i sentir-se útil.

"Començo el dia fent gimnàstica per moure el cos, tot i que tinc algunes limitacions a les cames i faig el que puc; em va molt bé per no atrofiar-me i mantenir-me activa", ens diu la Victòria.

La Carmelita comença el dia jugant a cartes. És una de les activitats més significatives per a ella.

Les plantes són una de les aficions de la M. Àngels. Sempre que toca arreglar l'hort li demanem ajuda i consell, i està molt contenta d'ajudar-nos.

Aquestes activitats són un exemple de les diverses accions que la Lola, la Victòria, la Carmelita i la M. Àngels fan al centre de serveis. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a elles. Són fets que els hi 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 (ACP) 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 sacrificuem, 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-los i no deixar-los escapar. 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 Lola, la Victòria, la Carmelita i la M. Àngels 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

Hola,

Quan arriba el final de l'any i, amb ell, les festes nadalenques arriba també el moment de fer el balanç: veure si hem complert els desitjos que ens vam marcar a l'inici i comprovar fins a quin punt els hem realitzat o no.

L'any passat m'adreçava a vosaltres amb la certesa que teníem acabat el projecte per l'ampliació del Centre de Serveis. També us vam dir que havíem d'esperar per començar les obres. El motiu de l'espera no era altra que tenir el finançament per contractar les obres.

Durant l'any hem treballat molt i trucat totes les portes que hem pogut per aconseguir aquest finançament, però no ha estat possible assegurar-lo. És per aquest motiu, quan ja ens trobàvem amb l'any ben iniciat que com Ajuntament vam prendre una decisió important: l'ampliació es farà tant si ens ajuden com si no. D'aquesta manera la part que necessitàvem d'altres administracions la vam cobrir amb diners propis. L'ampliació del centre era i és una necessitat.

Tot i això tenim els compromisos verbals tant de SUMAR com de la Generalitat i de la Fundació "la Caixa" que ens ajudaran. Esperem que un cop acabades les obres ens donin un cop de mà. En qualsevol cas, nosaltres (i sobretot vosaltres) ja tindrem les obres fetes!

Esperem que amb aquesta ampliació estiguen encara més bé al centre, que surtin més activitats per fer, i que pugueu ser uns quants més. Ja sabeu allò que diuen, com més serem més riurem.

Bromes a part, el més important en aquests casos no són les obres o el que a vegades col·loquialment parlant en diem el "totxu". El més important és que en aquests edificis hi hagi vida i que el que hi passi a dins valgui la pena. I el nostre centre de serveis reuneix aquests requisits amb escreix, o més ben dit, el vostre col·lectiu d'usuaris compleix tots aquests requisits. Només en veure'us en les nombroses visites d'obres que hem fet, ja veiem com hi esteu de bé al centre. És molt important que tingueu una bona qualitat de vida, que sigueu el màxim d'actius i de feliços doncs amb la vostra qualitat de vida també millorem la qualitat de vida de les famílies que tenen un bon suport en nosaltres.

L'ampliació estarà acabada entre gener i febrer, no patiu que ja farem la inauguració com toca. Ara ens tocarà reposar una mica i anar pensant quina és la futura millora del centre o potser fins i tot plantejar-ne un altre, no sé... això ja ens ho direu vosaltres al pròxim consell social!

Mentrestant gaudim d'aquestes festes de Nadal amb els nostres companys, amics i familiars.

Bon Nadal i Feliç Any Nou!

Francesc Castañer Campolier

Alcalde de Porqueres

INICI DE LES OBRES D'AMPLIACIÓ DEL CENTRE DE SERVEIS

L'ampliació és fruit de la demanda de les persones usuàries del centre (transmesa a través d'un Consell de Participació), així com d'una manca d'espais comuns i d'una constant llista d'espera.

El nou espai incorporarà una ampliació del menjador, amb una sala polivalent que es podrà reduir o ampliar en funció de les necessitats, lavabos interiors i exteriors i un espai de magatzem.

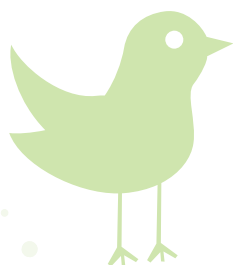


“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Lola Álvarez Mantas 84 anys - Camós

A casa em sentia molt sola i realitzava poca activitat. Faig gimnàstica cada dia d'ençà que vinc i ja no em fan tant de mal els braços. Em sento més àgil i em trobo molt millor.

Per a mi és molt important venir cada dia al centre per sentir-me acompanyada i tenir rutines. Fa dos anys em vaig quedar vídua i, a casa, em sentia molt sola i realitzava poca activitat. Una de les activitats més significatives és fer gimnàstica cada dia, ja que d'ençà que vinc ja no em fan tant de mal els braços, em sento més àgil i em trobo molt millor. M'agrada molt participar en activitats de la vida quotidiana, com ara parar i desparar taula, plegar roba o el que faci falta per donar un cop de mà i sentir-me útil. També faig altres activitats, com ara treballar la memòria, fer treballs manuals i fer petar la xerrada. De tant en tant, també m'agrada anar a comprar fruita els divendres al mercat i fer un passeig. El meu dia a dia és molt entretingut; sempre hi ha activitats per fer i, si volem, no tenim temps d'estar sense fer res.



Victòria Sànchez Romero 84 anys - Palol de Revardit

Em sento molt a gust amb totes les activitats, ja que me les adapten als meus problemes de vista i d'aquesta manera tot és més fàcil per a mi.

M'agrada molt venir perquè fem moltes activitats. Començo el dia fent gimnàstica per moure el cos, tot i que tinc algunes limitacions a les cames i faig el que puc; em va molt bé per no atrofiar-me i mantenir-me activa. M'agrada molt participar en tasques de la llar, ja que em recorda quan era jove i arreglava la casa. El dilluns, normalment, estenc la roba i, més tard, quan és seca, la plego amb l'ajuda d'algú altre. També m'agrada ajudar a recollir i netejar la taula,

ja que sóc molt ordenada i m'agrada que tot estigui net. Tot i que vaig anar poc a l'escola i la vista em falla per participar en activitats de memòria escrita, treballo la memòria en el grup oral. M'agrada molt l'espai de lectura oral on ens llegeixen llibres i històries d'aquell temps. Recordo moltes coses de quan era jove i n'aprenc moltes de noves. Em sento molt a gust amb totes les activitats, ja que me les adapten als meus problemes de vista i d'aquesta manera tot és més fàcil per a mi.

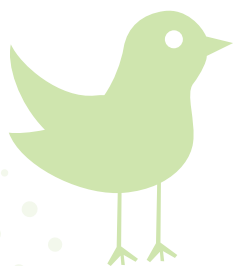


Carme Masós Fusellas 84 anys - Banyoles

Comença el dia jugant a cartes. És una de les activitats més significatives per a ella.

La Carmelita necessita que se la convidi a realitzar activitats i, quan se li ofereixen les que li agraden, observem que les fa a gust i s'ho passa bé. Normalment comença el dia jugant a cartes. És una de les activitats més significatives per a ella. Ens recorda que fa molts anys que hi juga i que, quan era jove, hi jugava amb el seu home, sobretot quan plovia i no podien sortir al carrer, es quedaven a casa jugant a cartes. Durant el dia també participa en altres activitats, com ara gimnàstica, que realitza asseguda, ja que es cansa fàcilment. No pot estar molta estona a peu dret, però per a ella és molt important per mantenir la mobilitat articular en general i evitar així dolor a les articulacions, sobretot de les cames.

Una altra activitat en què es concentra molt és el treball de la memòria per ordinador. Escolta amb atenció les ordres que li van donant pels auriculars i està una bona estona concentrada realitzant exercicis que afavoreixen el manteniment de la seva memòria. I si se li demana, també ajuda a preparar el carro, emplenar setrilleres, parar taula o eixugar algun cobert o got.





M^a Àngels Vaccaro Juárez 88 anys - Porqueres

Tot el que té a veure amb la cura i la imatge personal és molt significatiu per a ella. Al centre li facilitem tot el que té a veure amb la cura de les mans, hidratar-les i fer un massatge, i pintar i arreglar les ungles.

L'Àngels és una persona molt presumida i, segons ens explica la família, tota la vida ho ha estat. Tot el que té a veure amb la cura i la imatge personal és molt significatiu per a ella. Li provoca una millora en el seu estat d'ànim i fomenta la seva autoestima. En aquest sentit, una de les activitats que el centre li facilita és tot el que té a veure amb la cura de les mans, hidratar-les i fer un massatge, i pintar i arreglar les ungles.

A l'Àngels també li agrada molt escoltar música clàssica, per exemple, Chopin, tot i que en la intimitat i amb el volum baix, ja que el soroll, en general, li molesta. I si se li demana, està molt predisposada a ajudar en activitats de la vida quotidiana, sobretot tasques petites com ara plegar draps o peces de roba petites. Les plantes també són una de les seves aficions; sempre que toca arreglar l'hort li demanem ajuda i consell, i està molt contenta d'ajudar-nos.





CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018

EL DIA A DIA

Activitats domèstiques



Gimnàstica



Lectura



Hort



Tast de tardor





Jocs de taula



Treballs manuals



Taller de cuina



TIC



Estimulació cognitiva





Trobades intergeneracionals



Musicoteràpia



Taller aigua de saüc



Taller de palmes



Assemblea d'usuaris



Assemblea de famílies



LES CELEBRACIONS

Dijous Llarder



Setmana Santa



Sant Jordi



Festa de Primavera



Revetlla de Sant Joan



La Castanyada



Aniversaris



8è Aniversari del centre



LES SORTIDES

A la biblioteca del municipi



Al mercat municipal



Al Parc de Salut



Sortida a l'Estany



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, usuaris, familiars i professionals del centre ens expliquen com ho viuen.

Usuaris

Maria Vergés Joher

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

Sempre que és necessari i sempre que he demanat canvis, me'ls han fet. En el meu cas hi ha molts aliments que no menjo i m'adapten el menú a cada canvi d'estació, a les meves necessitats. Per exemple, per motius de salut no menjo vedella i ou, i m'ofereixen gall d'indi, pollastre o peix a la planxa.

> Escollir les postres

Hi ha molta varietat per triar. En el meu cas no menjo taronja o iogurt, però igualment tinc varietat de fruita per triar segons el que em vingui de gust.

> Escollir el berenar

Per berenar també hi ha molta varietat. Sempre puc triar coses que m'agraden. Habitualment menjo galetes, codony o alguna fruita. I quan hi ha meló amb pernil per dinar m'agrada repetir meló per berenar.

> Menjar la quantitat que es vol

Sempre hi ha molta quantitat de menjar, fins i tot quan tinc un plat adaptat per a mi. Menjo molt bé, puc repetir i, en general, estic molt contenta.

> Escollir el lloc on seure

Puc seure on jo vull, hi ha lloc per a tothom. A vegades m'agradaria continuar asseguda al lloc on he fet l'activitat, però si m'aixeco, per exemple, a fer un passeig, quan torno he de triar on seure.

> Us agrada que les professionals mengin amb vosaltres? Sí, m'agrada molt. És molt bonic compartir estones amb elles perquè estem molt acompanyades. A més a més, a vegades, si no surten temes de conversa a la taula, les professionals ens en donen.

Rosa Juanola Ripoll

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

Mai he tingut cap inconvenient per demanar un canvi. A mi m'agrada molt la truita, però la que porten per dinar no m'acaba de convèncer i vaig demanar un canvi; cada cop que hi ha truita em porten peix.

> Escollir les postres

Hi ha de tot per triar i remenar. Trio en funció del què em ve de gust i, segons el dia, menjo fruita o iogurt. Habitualment hi ha molta varietat de fruita.

> Escollir el berenar

Cada dia puc triar el que vull. M'agrada molt menjar pa amb tomàquet i embotit o cafè amb llet i galetes. També tinc l'opció de fer una infusió si he menjat massa per dinar i no tinc gana o tinc mal de panxa.

> Menjar la quantitat que es vol

Com que ens podem servir, em poso la quantitat que necessito per la gana que tinc. Sempre podem repetir, però amb un plat ja en faig prou, tot i que si m'agrada molt el que hi ha de menú, repeteixo. Però això és molt de tant en tant.

> Escollir el lloc on seure

Sempre tinc l'opció de seure on vull i amb qui vull. M'agrada anar canviant de lloc i seure amb gent diferent.

> Us agrada que les professionals mengin amb vosaltres? Sí. Sempre mengen amb nosaltres i també van canviant de lloc i de taula per estar amb tothom.

Lola Terradellas Genover

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

Tenim moltes facilitats per fer canvis en el menú. Per exemple jo necessito menjar tou perquè sigui de més fàcil masticació i sempre tinc l'opció de crema de verdura quan hi ha amanida.

> Escollir les postres

M'agrada sobretot menjar iogurt o crema i tot i que de iogurts n'hi ha sempre per triar, cremes no n'hi ha tant sovint. Quan em ve de gust també menjo fruita. El que més m'agrada és xíndria i meló però hi ha molta varietat en funció de l'època de l'any.

> Escollir el berenar

Hi ha molta varietat. Jo que sóc molt llaminera habitualment menjo magdalenes o cafè amb llet i galetes però hi ha altres opcions com fruita, iogurts, melmelada, embotit...

> Menjar la quantitat que es vol

Jo menjo poca quantitat i a vegades inclús em sobra menjar al plat. Habitualment podem repetir però jo mai ho faig.

> Escollir el lloc on seure

M'agradaria seure bastant sovint allà mateix o a on m'he assentat a l'activitat que he fet abans. Però no passa res i m'adapto a tot i tothom.

> Us agrada que les professionals mengin amb vosaltres? Sí, molt. Com més gent siguem i més ben acompanyades ens sentim millor.



Rosa Dilmé Ventura

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

Jo demano algun canvi cada vegada que es canvia el menú, ja que, per exemple, no menjo macarrons i em porten un altre tipus de pasta o no menjo mongetes i em porten verdura o arròs. Hi ha coses bones i no tan bones, però en general em va tot bé.

> Escollir les postres

Cada dia hi ha molta varietat. Jo, normalment, menjo flam o crema sempre que n'hi ha. També puc triar diferents tipus de fruita, però en general prefereixo postres més dolces.

> Escollir el berenar

Sempre puc escollir què menjaré en funció del que em vingui de gust. M'agrada molt menjar pa amb tomàquet i embotit, i cada setmana hi ha varietat per no menjar sempre el mateix tipus d'embotit. El pa també és de pagès i és força bo.

> Menjar la quantitat que es vol

Jo sóc de menjar poca quantitat i no repeteixo gairebé mai. Si m'agrada el que hi ha m'empleno el plat i si no m'agrada tant, en menjo menys.

> Escollir el lloc on seure

Sempre puc seure on em vingui de gust i amb qui em vingui de gust compartir l'estona dels àpats.

> Us agrada que les professionals mengin amb vosaltres? Sí, m'agrada molt i molt. Compartir una estona amb elles sempre és agradable.



Familiars i professionals de referència

Josep Marés / Ho comenta la seva filla Dolors

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

El pare sempre explica que es poden fer els canvis que es demanin. Ell no demana massa canvis i li va bé tot, però està al cas que hi ha altres persones que sí que en demanen.

> Escollir les postres

El pare explica que, habitualment, poden triar entre fruita i iogurt, i que fins i tot hi ha varietat de diferents tipus de iogurt. Ell, habitualment, menja iogurt.

> Escollir el berenar

A vegades no berena perquè està tip de dinar. Habitualment, beu un cafè amb llet sol o amb galetes si té una mica de gana i també li agrada molt el pa amb tomàquet amb embotit.

> Menjar la quantitat que es vol

Com que se serveixen ells mateixos, poden menjar la quantitat que volen. Penso que, a vegades, el pare menja massa. Sovint repeteix i, si menja molt per dinar, llavors o bé no berena o només fa un cafè amb llet, com he comentat abans.

> Escollir el lloc on seure

Ell no es queixa massa pel fet de seure en un lloc o un altre i el que tinc entès és que seu on li ve de gust i on hi ha lloc.

> Menjar amb les professionals

Penso que és una bona opció per compartir estones amb els professionals.



Carme Micaló / Ho comenta Elena Terán, professional de referència

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

La Carme té dificultats de visió i cada canvi de temporada m'assec amb ella i llegim el menú. Li explico les opcions de canvi que hi ha i pactem canvis puntuals o fixes. Quan hi ha amanida decideix en el moment què li ve més de gust: l'amanida o un plat calent. I a l'hivern prefereix més els plats calents. Menja de tot i poques vegades demana algun canvi.

> Escollir les postres

La Carme, habitualment, menja fruita i poques vegades menja làctic, si no és recuit. Li expliquem cada dia les opcions que hi ha i tria en funció del que li ve més de gust. Si ha menjat molt abans de les postres, alguns dies decideix no fer-ne i només pren un cafè amb llet.

> Escollir el berenar

La Carme tria segons el que ha menjat per dinar. Si està molt tipa, potser amb un suc en fa prou, però si té gana, sol triar entre embotit i formatge fresc, que li agrada molt. Li expliquem cada dia què hi ha i està molt contenta de poder escollir.

> Menjar la quantitat que es vol

Sempre li donem l'opció de repetir, sobretot els primers plats. Habitualment no repeteix a no ser que sigui algun plat amb salsa que li agradi molt.

> Escollir el lloc on seure

A la Carme li agradaria seure sempre allà mateix, ja que, per les seves dificultats visuals, li agrada tenir de referència un lloc en concret. No obstant això, segons l'activitat anterior a vegades no és possible.

> Menjar amb les professionals

La Carme necessita una mica de suport -per exemple, per amanir i per posar aigua o agafar el pa- i si no hi ha un professional a prop, procurem que hi hagi una persona que la pugui ajudar: la Rosa, la Lola o la Victòria la coneixen molt bé i saben tot el que necessita. Sempre diu que està molt contenta de tenir algú a prop que li doni conversa. Li agrada molt fer petar la xerrada i que els professionals compartim una estona amb ells. Quan no hi ha un professional a la mateixa taula sempre pregunta per què.

Lluís Sitjà / Ho comenta Elena Terán, professional de referència

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

En Lluís és un home de vida i, en general, menja de tot. Per motius de salut hem de limitar una mica el pa perquè li agrada molt. I, per exemple, quan hi ha amanida prefereix un plat calent, com ara la crema de verdura. La família rep cada canvi de temporada el menú i ens comuniquen els canvis que consideren convenients d'acord als gustos i necessitats d'en Lluís.

> Escollir les postres

En Lluís sempre dina a prop d'una professional que l'acompanya a l'hora d'escollir les postres. Ell menjaria dos o tres peces de fruita, però, per motius de salut, no és gaire recomanable. També li agrada el iogurt i, en aquest cas, tria el gust que prefereix.

> Escollir el berenar

En Lluís tria i se li ofereix varietat dins del que pot menjar per motius de salut. Habitualment, berena galetes, cafè amb llet o pa amb tomàquet i embotit.

> Menjar la quantitat que es vol

Ell mateix se serveix el primer i el segon plat, però no s'omple molt els plats i habitualment no repeteix, tot i que sempre té l'opció de menjar més.

> Escollir el lloc on seure

Sempre se li pregunta on li ve més de gust seure i no té preferències. Com a professional de referència, sempre procuro que hi hagi un professional al seu costat per acompanyar-lo durant l'estona dels àpats.

> Menjar amb les professionals

En Lluís és un home molt agraït i conformista, i li agrada molt tenir persones al costat per fer petar la xerrada.

Francisca Solana / Ho comenta la seva filla Maria

> Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

La mare menja de tot, no té cap intolerància i no hi ha cap aliment que no mengi. Per tant, de moment no hem hagut de demanar cap canvi en el menú.

> Escollir les postres

Des del moment de la incorporació de la mare ja se'ns va informar de les opcions de les postres que hi havia, però no ha fet falta demanar res en especial. Ella pot escollir cada dia a l'hora de dinar allò que més li ve de gust per postres, sigui làctic o fruita.

> Escollir el berenar

En el moment de la incorporació també se'ns va informar que la mare podria triar cada dia què volia per berenar. Com que ella no ha de seguir cap dieta especial està molt contenta de menjar el que li ve de gust.

> Menjar la quantitat que es vol

La mare em confirma que és així i que ella pot decidir la quantitat de menjar perquè se serveix ella mateixa i menja en funció de la gana que té. Tot i que habitualment no repeteix, té l'opció de fer-ho, segons m'explica.

> Escollir el lloc on seure

La veritat és que no ho sé, però entenc que s'ofereix l'opció de triar on vol seure cadascú.

> Menjar amb les professionals

M'agrada molt. Penso que és molt important que els professionals també participin de la recuperació o manteniment dels seus hàbits.



ENTREVISTA A...

GEMMA TEIXIDOR COCH

Podòloga del centre de serveis

La Gemma és diplomada en Podologia i treballa al nostre centre des del mes de febrer de l'any 2011.



Gemma, quins serveis ofereixes? Què és el que més et demanen?

Vinc al centre cada 4 o 6 setmanes i els serveis que més ofereixo són tallar i llimar les ungles de la gent gran i eliminar els excessos de durícies que els poden sortir per la deformació que patim als peus en fer-nos grans.

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

Gratitud i satisfacció en veure que col·laboro en el benestar dels meus pacients i, sobretot, saber que amb la meva feina els puc ajudar a eliminar el dolor en el seu dia a dia. Ells també poden caminar molt millor i, per tant, poden dur a terme una vida el més confortable possible, dins de les seves possibilitats, per descomptat.

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

No podria explicar un moment concret. El meu tracte amb els usuaris és molt personal i les visites són individuals, amb la qual cosa cada usuari m'explica les seves pròpies vivències i

les seves pròpies confidències. M'agrada molt el tracte amb la gent gran i això dóna peu a què t'expliquin moltes coses. També els agrada que els expliquis moltes coses de la teva pròpia vida (fills, feina, família, etc.).

Com valors el treball d'acord amb l'atenció centrada en la persona? Quins elements destacaries respecte a l'atenció convencional?

Ho valoro molt positivament, ja que el tracte amb l'usuari és molt més personal. Els usuaris estan envoltats de persones que els cuiden en tot moment i en tot el que necessiten de manera individualitzada. Dins el centre són com una petita família on cada membre aporta el seu granet de sorra per tal que tot funcioni molt millor.

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

Jo sempre dic que centres de dia com aquests no n'hi ha. L'ambient és molt familiar i això afavoreix que els usuaris se sentin com a casa, cuidats i respectats, i, sobretot, molt ben acompanyats per les persones que els cuiden.





EL RACÓ DE...

GENÍS SALAMIÀ RADRESA

En Genís és la persona que porta més temps al centre de serveis. Ens acompanya des de la seva posada en marxa, en el mes de novembre de l'any 2010.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Torroella de Montgrí, 18/04/1926

Nom del pare i de la mare: Josep i Hermínia

Germans: 6, Adela, Hermínia, Josep, Elisa, Tomàs (desaparegut a la Batalla de l'Ebre) i Pelai (Quinta del biberó)

Fills: 2, Cati i Montse

Néts: 1, Alba

Ofici: fuster, ebanista

Data d'arribada al centre: 24/11/2010



Història de vida

En Genís va néixer a Torroella de Montgrí, on va viure fins a l'any 1965. Quan es va casar se'n va anar a viure a Girona i s'hi va estar fins a l'any 2009, quan la seva dona morí i es trasllada a Porqueres a viure amb la seva filla gran. Poc després es posa en marxa el centre de serveis i ell és una de les primeres persones que s'hi incorpora.

En Genís era el petit de set germans. La seva mare el va tenir amb 46 anys i la seva germana Elisa li va fer de mare, ja que els pares eren ja molt grans. Com que era el més petit i encara vivia a casa, va ser qui va tenir cura dels pares, molt envellits i afectats per la desaparició d'un fill a la batalla de l'Ebre.

Va anar a l'escola fins als 10 anys, quan va

esclatar la guerra. Després, va anar a refugiar-se a Mas Pinell, entre Torroella i Pals. I d'aquesta època també recorda que ajudava a casa als olivars i a les pinedes, i a pasturar bestiar.

Es va casar amb la Montserrat Puig a 39 anys. Ella era de Girona i es van conèixer a Torroella perquè ella hi tenia els avis i hi anava per la Festa Major.

En Genís era fuster i ebanista, un ofici molt artesà en què utilitzava molt poques màquines. Li agradava molt anar a ballar, anar al cinema i jugar a



molt bé a escacs al cafè de la plaça del poble. Fins i tot jugava per correspondència i va ser mestre de campions d'escacs.

A Girona, una de les seves grans aficions era anar al bosc. A Sant Daniel, a Sant Miquel... Cada diumenge al matí anava a muntanya i portava pinyes i pinyons, castanyes, cireres d'arboç, maduixes de bosc, bolets per fer-ne conserves per tot l'any, violetes. Amb les seves filles anava a buscar aigua a la Font d'en Fita.

En els darrers anys es va crear un grup d'amics de Sant Daniel i Sant Miquel que es dedicava a netejar i desbrossar camins i mantenir el bosc.

L'estada al centre de serveis

En Genis treballa cada dia la memòria i realitza algun tipus d'activitat física. Per a ell és molt important jugar a cartes i, actualment, és una de les poques activitats que encara manté.

Quan va començar al centre de serveis encara jugava a escacs, però a poc a poc ha anat perdent la memòria de jugar com sabia.

Li agraden molt les trobades intergeneracionals amb els nens i nenes de l'escola l'Entorn i connecta molt bé amb els més petits.

Cal guiar-lo i acompanyar-lo sempre que ho necessita, ja que sovint perd el fil de l'activitat i cal explicar-li el que està fent i per què. És molt de la broma, sempre està de bon humor i sempre té algun refrany o dita per dir.



L'opinió de la família

Cati, com valoreu l'estada al centre del pare?

Nosaltres creiem, sobretot, que és un lloc on se sent segur, relaxat i en confiança; per a ell és casa seva. El centre és un lloc on té la possibilitat de socialitzar-se i estar en contacte amb altres persones que no siguin la seva família. Hi va content i s'expressa lliurement tal com és, sense ser frenat. Per a ell, és la seva finestra al món, un món on la seva malaltia a poc a poc el va reduint de contactes.

Per a ell venir al centre és una bomba d'oxigen. La neuropsicòloga que el tractava sempre va defensar la necessitat de contactes i estímuls exteriors. És imperatiu pel seu cap rebre constantment aquests estímuls que fan que les neurones treballin i que la malaltia no guanyi terreny tan ràpid.

I el centre li ha donat això i molt més. Li dona la satisfacció quotidiana de ser tractat com una persona i ser reconegut com al bon home que és.



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/màneç 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 | tisores | 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



Amb el suport de:



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 - Isaac Albéniz, 30 - 17834 Porqueres - Tel. 972 584 033 - csporqueres@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat