

51

Maig 2018

Magazine

Sitges Park

L'entrevista **Glòria Amat**

per Goyo Moliner

Ús racional dels medicaments

Dra. Mireia Mestres

Governanta de clients, petanca i GerApp

Presentació dels nous
serveis de la residència

**Recull de totes les activitats
i festes realitzades durant aquest any**



Balanç de 6 anys de feina i dedicació

Voldria repassar breument aquests 6 anys transcorreguts des de l'obertura de la **Residència Sitges Park**, fent esment dels objectius i resultats aconseguits.

El projecte va començar amb la il·lusió d'aconseguir atreure l'evident demanda de places residencials que presentava el sector de la tercera edat en aquest moment, però aviat ens vam adonar que coincidint amb la forta crisi econòmica del període comprès entre l'any 2009 i el 2012, i la manca d'ajudes i recursos econòmics que s'obtenien de les administracions públiques (local, autonòmica i estatal) va fer de tot això un camí tortuós i difícil.

Només l'aposta financera privada del mateix grup i el coratge dels seus accionistes, van fer factible que aquest enorme "vaixell" no naufragués. Amb el corresponent risc i sacrifici econòmic que això va suposar. D'aquí, el meu major agraïment a la confiança que en nosaltres van dipositar en el seu moment i que després de tot aquest temps, podem sentir-nos

orgullosos de continuar gaudint d'ella.

El nostre enlairament definitiu va estar l'any 2013, amb una ocupació de 50 residents i de la qual hem passat a l'actual de l'any 2018 de 195. Dins d'aquest nombre de residents, la residència té actualment concedides per la Generalitat de Catalunya, 26 places en règim de col·laboració, per cobrir la demanda de places públiques. A més d'això, durant aquest temps, també hem aconseguit tramitar fins a 54 prestacions econòmiques vinculades (PEVS), amb les quals alguns residents han pogut cobrir part del cost econòmic que suposa la seva estada a la residència.

D'altra banda, ens felicitem d'haver contribuït a crear nombrosos llocs de treball per a la comarca, havent passat l'any 2012 de 18 treballadors, a l'actual plantilla de 87 professionals, dels quals ens sentim molt satisfets la labor tan humanitària i sensible que realitzen.

Hem incorporat i ampliat el personal de cuina, neteja, bugaderia, manteniment i auxiliars, creant llocs específics per a l'atenció del resident i els seus familiars, com és el de governant/a. S'ha instaurat la figura important de l'infermer/a de cures, lloc de treball molt delicat per la importància de les seves funcions. Disposem de 2 treballadores socials, per cobrir completament l'horari setmanal, ja que amb una no era suficient per a tots els serveis que es precisaven.

Pel futur tenim nous objectius, que a poc a poc anirem definint, i potser algun dia, aconseguirem ampliar el nostre centre per satisfer les necessitats reals dels residents i seguir oferint millors serveis.

En data d'avui, l'ocupació que té la residència, podem dir amb satisfacció que està al 100%. Per això, us animo a tots a seguir creient i confiant en nosaltres, perquè il·lusió i ganes no ens falten!!

Goyo Moliner / Director gerent

Residència Sitges Park / Grupo Abraham

C/ Lola Anglada, 2, 08870 - Sitges

T. 93 811 44 57

info@residenciasitgespark.com

www.residenciasitgespark.com

President: Miguel Abraham.

Consellers: Ivan Abraham, Eduardo Roca, Manuel Hernán i Eduard Badia.

Direcció general: Goyo Moliner.

Direcció tècnica: Francisca Correias.

Responsable mèdic: Dra. Mireia Mestres.

Responsable atenció client: Àngels Aguado.

Responsable administració i RR.HH: Montserrat Sanchez.



Ús racional de medicaments als centres de gent gran

La població major de 60 anys és el grup de major creixement al món. Els pacients geriàtrics consumeixen més medicaments que els de qualsevol altre grup d'edat, ja que entre el 65 i el 95% dels ancians consumeixen algun tipus de fàrmac.

La presència de diverses malalties (cardiovasculars, renals, hepàtiques, etc.) en la gent gran és molt freqüent, i l'esperança de vida ha augmentat gràcies als avenços tecnològics i a la promoció i prevenció de la salut. Aquest augment en l'esperança de vida i la presència de diverses malalties en una mateixa persona, desencadena una prescripció de múltiples medicaments, el que fa que la gent gran acabi sent polimedicada.

A l'hora d'iniciar una **prescripció** en la gent gran, s'ha de tenir en compte que l'efecte que pot produir aquest medicament pot diferir de l'esperat, atès que les persones grans pateixen **canvis fisiològics** i cognitius associats al mateix procés d'envelliment, que condicionen els efectes de la medicació. Alguns d'aquests canvis fisiològics són: alteració en la deglució, disminució de la massa muscular, augment del teixit adipós, disminució de l'aigua corporal, disminució de la funció renal i hepàtica.

Determinats **efectes adversos** poden repercutir sobre l'estat dels pacients, afectant el seu estil de vida i repercutint negativament sobre la seva salut. Els principals efectes adversos poden ser: pèrdua de pes, caigudes, restrenyiment, alteració en l'eliminació de l'orina (incontinència o retenció), alteracions del son/vigília, alteracions en la tensió arterial, que finalment poden derivar en un ingrés hospitalari o en la mort del pacient.

Tot que no existeix una definició sobre el que es considera un **pacient polimedicat**, el consens general indica que es pot considerar que una persona està polimedicada quan té prescrits més de 5 medicaments. Això comporta la necessitat de valorar els seus possibles riscos. La **polimedicació** per si mateixa incrementa el risc de caigudes i afavoreix la pèrdua de pes i les alteracions de l'equilibri. També afavoreix l'aparició de l'efecte "cascada de prescripció", que significa prescriure un fàrmac per tractar un efecte advers causat per una medicació pautada prèviament.



Imatge creada per FREEPIK

En els centres residencials per la gent gran és freqüent l'existència de pacients amb **fragilitat i complexitat** que condiciona risc de polimedicació. Per això s'intenta fer un retrat molt personal de cada individu, atenent totes les seves dimensions per establir un pla de decisions terapèutiques (farmacològiques o no farmacològiques) consensuada i pactada amb la persona i/o família segons les necessitats de cada etapa de l'individu.

En la nostra residència, treballem per minimitzar l'aparició d'aquests efectes revisant els plans de medicació, feina que fa el metge de la residència i el metge de l'Equip Atenció a les Residències (EAR), junt amb el contacte directe amb els metges especialistes de l'hospital. Atesos al risc de la polimedicació, abordem cada pacient de manera única, i multidisciplinària així com compartida, per tal d'optimitzar el pla terapèutic segons les necessitats de cada pacient.

5è aniversari



5 anys per gaudir

Esdeveniments i activitats conjuntes per gaudir (residents, familiars i equip tècnic) d'un 5è aniversari espectacular

Per preparar l'aniversari i endolcís les festes, els residents van elaborar galetes en forma del nombre cinc que després van repartir a totes les persones que van venir de visita, durant els berenars i els esdeveniments musicals a manera de record.

En relació amb els esdeveniments musicals, destacar el taller especial de musicoteràpia que es va fer per a l'ocasió on van ser els mateixos residents els que van fabricar els instruments que més endavant acompanyarien les havaneres que van animar la planta baixa i la planta primera. També destacar, el show de karaoke que van organitzar els treballadors de la residència, entre d'altres Juan, Miquel i Laura, que van deixar a tothom bocabadat i entusiasmat amb les seves coreografies, disfresses i perruques divertidíssimes.



5è aniversari



Al taller de l'hort hi va haver lloc per a la celebració. Els residents van posar un toc florejat a l'aniversari amb saquets perfumats de flors i rams que van crear amb els colors emblemàtics de la residència: el color groc dels pètals de les flors i el verd de les tiges.

També es van organitzar competicions per posar més emoció a la celebració. Els guanyadors de cada concurs, obtindrien un premi en la festa que tindria lloc el cap de setmana de l'aniversari. Les competicions que es van realitzar no van ser qualsevol cosa, com hi ha molt nivell entre els residents, es van celebrar convocatòries de semifinal i final on la victòria va estar molt renyida. Les convocatòries que van tenir lloc aquell dia van ser les de jocs de taula i petanca.



5è aniversari

Per ambientar encara més l'atmosfera festiva, com cada any vam rebre la visita de la ràdio, concretament el programa **El Matí de la Cope**. En aquest programa van participar diferents personalitats de la residència: el director gerent i la directora tècnica que van parlar sobre el moment actual de les entitats residencials; la doctora de la residència ens va posar al dia sobre temes de salut, malalties comunes i com tractar-les; i la psicòloga, que va parlar sobre l'adaptació dels residents amb l'aportació de les vivències de dues residents, la **Glòria Izquierdo** i en especial la **Glòria Amat**, que va relatar la seva experiència a la residència i el suport que va rebre per part de tot l'equip de la residència quan va defallir i que li va permetre seguir endavant.



Com a introducció a la celebració que tindria lloc el cap de setmana, divendres vam tenir l'agradable visita d'una actuació musical que permetia continuar amb l'ambient festiu del 5è aniversari de la residència. En aquest acte vam poder gaudir de la presència dels propietaris de la residència, el discurs del director gerent que va emocionar a tots els participants amb les seves paraules d'agraïment a tot el personal i el reconeixement de la seva tasca diària.



5è aniversari



En aquest mateix dia també va tenir lloc la repartició dels diplomes dels participants i guanyadors de les diferents competicions de jocs de taula, petanca, pintura i taller d'instruments musicals. A més, destacar també l'espectacle de focs artificials que es va produir a la terrassa de la residència que un cop més, va deixar a tots els assistents sorpresos a la celebració.

Un cop arribat el cap de setmana, la coral **Sitges Canta!** Amb un conjunt de 20 músics i instruments tan bonics com la flauta, el piano, un contrabaix i un violí, ens van delectar amb la seva música i van fer que el dia fos màgic. Després del concert, vam rebre l'emocionant presència dels castellers. Molt emocionant per als residents presenciar el castell.

Diumenge com a traca final de la celebració del 5è aniversari de la residència a les onze del matí familiars, residents, amics, col·laboradors i professionals ens vam reunir per fer una passejada per Sitges i estrenar les samarretes de la residència amb molt d'orgull pel carrer Sant Francesc, la plaça Capdevila i la platja on vam poder admirar el paisatge de la costa per a després tornar per la plaça Pou Vedre i parar per descansar prenent un refrigeri. A la tornada, perquè creixés encara més l'emoció de l'ambient festiu, ens esperava la **Batukada Markatú** per marcar-nos el ritme d'entrada amb la seva percussió a ritme de samba.



Novetats

A Sitges Park, treballem contínuament per millor la nostra atenció i servei. Així hem introduït noves activitats, un nou servei i una nova eina de comunicació entre la residència, residents i sobretot familiars.



Governanta de clients

Hem creat un nou servei professional per millorar l'atenció a l'usuari: **la governanta de clients**. Un nou perfil de treballador, a més a més de la governanta de dia, amb les següents funcions:

- Comprovar l'aspecte dels residents (ben afaitats, vestits, ungles netes i tallades).
- Atendre les demandes de la roba dels residents.
- Supervisar que els residents estiguin ben atesos en les seves necessitats físiques.
- Acompanyament en els primers moments de l'ingrés a la residència.
- Gestionar les comandes a les famílies sobre els productes que els residents necessiten.
- Rebre els dubtes sobre el tracte i normes de la residència.

És una figura de nova creació que agilitza el dia a dia dels nostres residents, els cuida i augmenta la seva qualitat de vida.

Petanca

La necessitat de progressar en la forma física dels nostres residents i les ganes de donar més serveis va motivar la instal·lació d'una pista de petanca a la terrassa. És una activitat perfecta perquè les persones grans es mantinguin actives. Si analitzem el desenvolupament de la partida i els moviments que es realitzen, observem els beneficis físics que aporta la seva pràctica:

- **Enfortiment d'extremitats:** ajupir-se, aixecar-se, agafar la bola, i llançar-la, comporta una sèrie de moviments que afavoreixen l'enfortiment de les extremitats.
- **Evita l'atròfia de les mans per falta de moviment:** en una partida les mans estan constantment actives, per la qual cosa ajuda a prevenir aquesta atròfia.
- **Treballa l'agudesa visual:** en apuntar al "boliche" el jugador ha de fixar la seva mirada, igual que en comprovar la distància a la qual s'han quedat les boles del "boliche". Ambdues accions fan treballar als ulls i, per tant, mantenen la visió activa.
- **Activitat a l'aire lliure:** jugar en un espai obert afavoreix que l'organisme rebi vitamina D del sol, molt important per protegir els ossos.

A més, com qualsevol altra activitat física, jugar a la petanca millora la circulació, protegeix el cor, manté al cervell actiu, afavoreix el descans i la producció d'endorfines, la qual cosa millora l'estat anímic de l'adult gran.





Novetats

GerApp

Innovadora aplicació per millorar la comunicació entre la residència i les famílies dels nostres residents

Des de la residència hem apostat de manera pionera per les noves tecnologies en la comunicació unidireccional a través d'aquesta aplicació que posa a la nostra disposició una eina gratuïta per als familiars.

A través de l'aplicació **GERAPP** compartim amb els familiars i referents les activitats que se celebren al centre i ens facilita el treball entre els professionals de la residència Sitges Park. Enviem missatges, PDFs i fotos, assegurant-nos que els missatges arriben a qui ha d'arribar. Ens estalvia temps i recursos, i disminueix el volum de trucades a familiars.

En les diverses opcions de l'aplicació podem anunciar esdeveniments, concerts i avisos importants perquè l'entorn del nostre resident sigui el primer a ser avisat sigui on sigui. Això ens ajuda a augmentar la implicació dels familiars en el seguiment del dia a dia i fomenta actituds proactives entre familiars i residència.

La forma de procedir a la instal·lació és molt senzilla. Primer cal descarregar gratuïtament l'aplicació en el dispositiu mòbil. Després, posant-se en contacte amb el nostre equip professional es genera el perfil corresponent. Llavors arriba un correu electrònic a l'adreça escollida per activar aquest perfil. I un cop activat només cal entrar en l'aplicació i estar atent a les notificacions, avisos i fotografies que pengem regularment.

Des de la residència Sitges Park animem a totes les persones vinculades a la nostra residència a què es dirigeixin a nosaltres per activar i començar a gaudir de l'aplicació.



Festes

Des de la residència creiem important celebrar les estacions de l'any, és per això que quan s'acosta un canvi d'estació, organitzem diferents activitats on els nostres residents i equip tècnic participen de forma conjunta, es diverteixen i es fomenten vincles socials que milloren el benestar dels residents.

Setmana Santa

Quan arriba l'època de Pasqua, es realitza el taller de decoració de mones. En aquest taller els residents gaudeixen decorant pa de pessic que després mengen o regalen als seus familiars en les visites amb motiu de la Pasqua.



Festes



Festa de blanc

Amb la calor i el bon temps de l'estiu, se celebra la festa de blanc. En aquesta festa, com cada any tenim l'honor d'assistir al concert que ens concedeix **Pere Rico** i aprofitar per ballar i divertir-nos amb les seves fabuloses melodies. També vam organitzar un recital de poesia.



Festes

Nadal

A finals d'any celebrem Nadal, on una vegada més els residents gaudeixen de la música assistint a un concert líric a càrrec de **José Alberto Aznar Santiago**.

El 5 de gener, el grup musical **Duo Cabana** ens va delectar amb una de les seves actuacions estel·lars, i amb cançons de tota la vida, aquelles que sense voler acabes taral·lejant els dies posteriors.

Per començament d'any el patge dels Reis Mags va venir a recollir les cartes de nadal i repartir l'obsequi,enguany, una bufanda o fulard de diferents colors i textures, per cada resident.





Festes



Carnestoltes

El divendres de Carnaval, ens va visitar la Reina del Carnaval de Sitges juntament amb tots els seus acompanyants. La visita de Carnestoltes a la nostra llar, va deixar color i molta diversió.

Sant Jordi

Cal destacar també, la celebració de la Diada de Sant Jordi, una setmana cultural plena de dinàmiques i festes. El 23 d'abril preparem una paradeta de roses a la terrassa i dos residents, la **Lourdes Coll** i la **Pura Cerrato**, ens ofereixen les seves obres d'art manuals que es poden comprar. A més, al taller d'art, els residents poden participar en la decoració del centre per a aquest esdeveniment i de la mateixa manera, relaxar-se pintant diferents motius florals i dibuixos de temàtica de Sant Jordi.

La nostra residència no seria el mateix sense les festes i esdeveniments que celebrem a les nostres instal·lacions, amb la complicitat i entrega total dels nostres residents.

L'entrevista

En aquest número el nostre director, en Goyo Moliner, ens presenta a la **Glòria Amat**, que aviat farà 2 anys que forma part de la "família" de Sitges Park



La Sra. Glòria Amat va ingressar en la nostra residència el dia 8/9/2016, juntament amb el seu marit Francisco Ramos. Aquesta parella venia del seu domicili particular situat a Barcelona, al Barri de la Bonanova i van escollir les nostres instal·lacions perquè el seu fill Francesc viu a Sitges, fill únic, va voler tenir als seus pares a prop.

En Francesc es va encarregar de totes les gestions i el mateix dia de l'ingrés va ser quan la Glòria va conèixer la residència.

Quines sensacions vas tenir a l'arribada a Sitges Park?

El meu marit a causa de la seva malaltia no va notar cap tipus de canvi, però jo vaig tenir una bona impressió i l'atenció que se'm va dispensar va ser molt correcta. L'apartament que ens va escollir el meu fill ens va encantar.

La seva adaptació inicial va ser una mica lenta al principi, perquè estava molt damunt del seu marit, però en el transcurs d'un mes el seu marit va morir, a causa del seu feble estat salut, i a la Glòria li van canviar moltes coses.

Glòria, com et vas trobar després d'aquesta etapa?

Molt mal, després de compartir tota una vida, 55 anys, em

trobava sola malgrat estar envoltada de molta gent que em donava ànims per adaptar-me a aquesta nova situació.

La veritat és que 55 anys en parella són tota una vida. Que és el que tires més de menys?

El primer la seva companyia, i per descomptat l'estupenda relació que teníem i la passió que tenia per mi. També tots els viatges que realitzàvem junts cada any i dels quals guardo nombroses anècdotes i records.

Com et trobes en l'actualitat?

Molt adaptada i confortable, ja que encara que lenta, la meva adaptació ha estat molt positiva, ja que després de fer un profund examen interior vaig entendre que tot continua i que jo havia de continuar amb la meua vida.

Què has fet per adaptar-te?

Participo en totes les activitats que puc i que la residència em proposa, i sobretot, faig una hora de gimnàstica diària. També haig de dir que el meu fill Francesc es preocupa molt pel meu estat d'ànim i ve a veure'm cada dia que el seu treball l'hi permet. Sortim a menjar fora i la seva companyia em dona força i afecte.

L'entrevista



Després de gairebé dos anys, que valors dels serveis que ofereix aquesta residència?

La veritat és que no m'hagués imaginat mai que es realitzessin tantes activitats, festes i sortides en un centre per a gent gran com en Residència Sitges Park. M'encanta ballar i gràcies a aquestes festes ho puc fer, i també gaudir de les activitats en l'exterior que se'ns ofereixen.

El personal de la Residència sempre ha estat la base fonamental de l'èxit del centre. Com valoren el servei a Sitges Park?

Amb mi són tots estupends, i sincerament hi ha un gran equip, encara que de vegades li haig de tirar de les orelles a algun auxiliar.

El menjar és molt important en una residència, ja que els clients valoren molt aquesta. Quina opinió té sobre això?

En general està bé, alguns dies el cuiner ens sorprèn agradablement, i es comprèn que aconseguir que tothom estigui satisfet és molt difícil.

Dóna'm una idea d'alguna cosa que creguis que hauríem de tenir, alguna cosa que li falti a la residència.

Una sala en silenci. Un espai o local per poder dibuixar, pintar, llegir, etc. en total silenci i concentració. La lectura forma part també de les activitats de la Residència i estaria millor poder fer-ho en aquesta sala més específica.

Com és la relació amb els altres residents?

Molt cordial i respectuosa amb tots, encara que de vegades és difícil acabar de connectar amb alguns, ja que, com és normal amb tanta gent els caràcters són molt diferents. La convivència t'ensenya a conèixer a les persones, a compartir els seus records, les seves històries, em sembla molt interessant.

Bé Glòria, t'agraïm molt que ens hagi deixat fer-te aquesta entrevista i et desitgem que segueixis sent com ets i que gaudeixis de la vida com l'estàs fent fins ara.

L'article

Alimentació i benestar

L'alimentació, en la gent gran, compleix una important funció preventiva.

La correcta alimentació de la gent gran és una part fonamental per mantenir una vida saludable. Cal tenir en compte que el procés d'envelliment afecta la funció digestiva, de tal manera que es redueix l'absorció intestinal dels nutrients i pot ocasionar quadres de desnutrició.

Encara que la gent gran faci servir una menor quantitat d'energia i necessiti menjar menys, els canvis que es produeixen en l'organisme amb l'edat, exigeixen augmentar la ingesta de determinats nutrients per mantenir una alimentació equilibrada, que compleixi amb les seves necessitats nutricionals. De fet, en edats avançades, l'alimentació compleix una funció preventiva important.

Per tot plegat, a **Residència Sitges Park** es realitzen menús seguint les següents recomanacions, relatives a la nutrició:

- Realització de dietes variades per assegurar que continuïn tots els nutrients necessaris.
- Reducció dels greixos saturats i augment dels greixos amb àcids essencials omega-3 i omega-6.
- Increment del consum de greixos vegetals preferiblement mitjançant el consum d'oli d'oliva.
- Consum de llet i derivats làctics descremats.
- Augment del consum de fruites, llegums, verdures i cereals, donat el seu elevat contingut en nutrients importants (vitamines i minerals) i fibra, essencial per mantenir la mobilitat intestinal i evitar el restrenyiment.
- Augmentar el consum de calci (làctics) i vitamina D.
- Limitar el consum de sal i sucre.



- Procurar una ingesta hídrica tant durant els menjars com al llarg del dia.

Seguint aquestes premisses a **Residència Sitges Park** l'equip de cuina elabora diàriament menús on els nostres residents més autònoms poden escollir el plat que més s'adapti a les seves preferències i, per descomptat, les opcions pels residents amb necessitats específiques: menús per a residents vegetarians, dietes per a residents celíacs, dietes per a residents ostomitzats o les nostres dietes triturades per a residents amb problemes de deglució.

Finalment, cal destacar un aspecte essencial dels menjars i és que el menjar és un acte social molt important, per això en **Residència Sitges Park** des del primer contacte amb els nostres residents, a més de valorar les seves necessitats específiques quant a alimentació es refereix, considerem de gran importància situar-ho en l'entorn social més adequat per a ell, per això es té molt en compte el torn de menjador i la taula en què se situa a cada resident. Menjar en bona companyia és el millor dels condiments.

Francesca Ruiz Mirón
Responsable higiènic sanitària

Imatge creada per FREEMIX

Sitges i els seus voltants són un entorn fantàstic per fer sortides, per això, des de Sitges Park organitzem diverses sortides amb diferents finalitats.

Sortides

Mercat

Tots els dijous un grup de residents que varia cada setmana s'acosta a l'espai on hi ha el Mercat per realitzar compres i passejar. Les nostres fisioterapeutes són les encarregades d'acompanyar i donar suport en aquestes sortides. Nombroses vegades els residents es troben amb coneguts i familiars durant la sortida i es converteix en un moment distès on posar-se al dia de les novetats.



Trobada de residències

Com cada any, vam acudir a la **Trobada de Residències** a la **Residència de l'Hospital de Sant Joan** que amablement ens convida per presenciar les exhibicions que preparen amb molt de "carinyo" i entusiasme. Agraïm enormement la possibilitat que ens brinda aquesta trobada entre entitats geriàtriques.







Quimidex[®]
PROFESSIONAL
www.quimidex.com

Innovant al món de
la higiene i la desinfecció
professional

Carrer Uralita, 7, 08291 Ripollet
Barcelona, España

Sortides

Jardins Terramar

De vegades busquem una estimulació sensorial amb olors i textures com són les sortides als **Jardins Terramar**, la platja i altres espais naturals de la població. Als nostres residents els agrada molt recórrer i tocar les plantes, les flors, etc. Analitzem l'entorn depenent de l'estació de l'any i així potenciem les capacitats cognitives d'orientació.



Sitges de festa

I moltes altres vegades, busquem passar-ho bé amb aquest esperit tan característic de Sitges dels **Carnestoltes** i la **Festa Major**.

Dones, moments i espais / Exposició de pintura de Maribel Freixes

Al mes d'abril amb motiu del dia de Sant Jordi, alguns dels residents van gaudir d'una sortida cultural sobre una exposició de pintura anomenada "**Dones, moments i espais**" de **Maribel Freixas**, una pintora reconeguda a la comarca i filla d'un resident.



Infermer de cures

La figura imprescindible en residències i centres hospitalaris.



Actualment la figura de l'infermer de cures en un ambient residencial és totalment essencial, ja que els residents són una població amb alt risc en l'alteració cutània i per tant en la formació de ferides cròniques, les més habituals en aquest àmbit són les úlceres per pressió.

En aquest sentit, la **Residència Sitges Park**, ha fixat com a objectiu principal la prevenció de les úlceres, és a dir, que els residents mantinguin la integritat cutània el màxim possible i per a això tenim diferents eines:

- La més important és l'equip sanitari que observa a tots els residents dia a dia. Infermers i auxiliars de geriatria ajuden en la detecció i seguiment de la situació cutània.
- Una vegada detectat el risc d'integritat cal plantejar com abordar-ho i el que volem aconseguir.
- Els recursos més utilitzats en aquesta fase tenen com a objectiu aconseguir alleujar la pressió. Poden ser material tècnic com són apòsits, taloneres, matalassos

antiescares o recursos humans realitzant canvis posturals.

Encara que tots els nostres esforços els dediquem a mantenir la integritat de la pell, no sempre ho aconseguim i es formen ferides per múltiples raons: caigudes, pròpies lesions per fragilitat cutània, etc.

En qualsevol cas una vegada produïda la ferida els passos que seguim des de la **Residència Sitges Park** són els següents:

- Conèixer quin tipus de ferida és i l'estadi en el qual es troba, realitzar el diagnòstic correcte ajudarà a triar millor el tractament i a una recuperació més ràpida.
- Una vegada que tenim el diagnòstic planifiquem una pauta de cures.

Llavors arribem a una de les fases més importants que és el seguiment de les diferents ferides dels residents. En aquest punt és un encert que hi hagi una persona o dues que s'encarreguin del seguiment de les cures, ja que així s'aprecia millor la seva evolució sigui de forma positiva o negativa. Per a això disposem en la residència dels assistents d'infermeria. També és bo en aquest punt portar un seguiment òptim de cada cura per saber en quina fase es troba i si fem algun canvi en la pauta.

També cal recalcar que la figura de l'infermer de cures guanya cada dia més importància i no només en un ambient residencial, on avui dia s'està veient que és imprescindible, sinó que també podria créixer en altres àmbits de la sanitat com és l'hospitalari.

Al meu entendre la figura de l'infermer de cures no s'ha de veure com un simple mariner que posa pegats a un vaixell que s'enfonsa, sinó que som com restauradores que mantenim vaixells que han portat a moltes persones a port.

Javier Aparicio López
Infermer



Espai del resident

Espectura individual de poesia

L'objectiu de l'activitat és promoure la creativitat del resident i les seves capacitats.

És a dir l'aprenentatge com a capacitat transformadora de la realitat i no solament d'adaptació, és el viure creatiu i saludable. És aprendre el que ens fa estar disposats al canvi, al nou que esdevé, instant rere instant.

L'art de la poesia pot expressar el que no podria ser expressat a través de la paraula (que vincula l'espai de la lògica i del racional), potser per ser vivència no processada, massa dolorosa o contradictòria, o pel domini encara de l'inconscient. En contrast, l'art té el privilegi de poder acollir la paradoxa, l'inexplicable, doncs la imatge permet el misteri, revelar i ocultar al mateix temps, contribuint a expressar sentiments, idees i promoure la comunicació.



La paloma

A la verja del jardín.
Una paloma se ha parado
y siendo mensajera,
no sabe qué decir.

Déjame mirarte bien!!!
Y leer tus pensamientos,
así podré saber, todo lo que para mí
tú llevas dentro.

Que feliz se viviría
si el mundo fuese como tú,
trayendo siempre mensajes
desde el norte hasta el sur.

Ahí palomita, si yo pudiera,
te haría un monumento,
por ser tan blanca y bendecida
por todos los tiempos.

Antonieta Puigfel Caba

INFOGUIA
SITGES ONLINE MAGAZINE

SITGES MAGAZINE S.L.
La Marina 4, ed. 8, 2º - 5ª
08870 , Sitges BCN

alainsa

www.alainsa.com

ALAMO INDUSTRIAL, S.A.
Gran Vía 8-10, 2º 1ª

08902 Hospitalet de llobregat (BCN)
93 467 31 93 · alainsa@alainsa.com

Espai del resident

Treballs manuals de costura i ganxet

En l'actualitat es podria dir que el ganxet i el tall i costura és el ioga del segle XXI, estimula la creativitat, ajuda a l'auto-control, frena el deteriorament cognitiu.

Amb el pas dels anys tots perdem habilitats intel·lectuals, com l'empitjorament de la memòria, agilitat mental i la capacitat de concentració. A través de la costura es pot retardar aquestes pèrdues. Cosir requereix concentració, es posa en pràctica les matemàtiques, s'ha de calcular la quan-

titat de tela que es necessita per elaborar el projecte, com unir les peces per crear allò que es té al cap.

L'objectiu d'aquestes activitats és mantenir la ment i les mans ocupades, evadir els pensaments negatius, gaudir i reduir l'estrès i l'ansietat. La satisfacció i orgull per la feina feta, millora l'autoestima i sobretot s'eliminen prejudicis sobre la capacitat de crear i s'anul·la qualsevol bloqueig emocional.



La Sra. **Pura Ruiz** ha elaborat el projecte de restaurar el coll del seu ninot preferit. Encarrega el material específic i realitza la seva labor en una setmana.

En el cas de la Sra. **Pura Cerrato**, sempre ha gaudit dels treballs manuals i els seus projectes són diversos: ganxets, clauers, nines i treballs amb feltre.



Moments

Música i diversió

A la residència sabem com divertir-nos, per això ens encanten els espectacles i els concerts. Durant tot l'any realitzem esdeveniments musicals d'allò més variats quant a estil musical i estètica, perquè sabem que cada persona té gustos diferents i l'estimulació musical és prioritària per a nosaltres. Al mes de març ens van enlluernar dos grups musicals que vam convidar:

El grup **Somorrostro**, amb adaptacions de cançons en espanyol, de rumba, versions de Serrat, Marc Anthony, Diego Torres, Antonio Flores, Ketama, Julio Iglesias, entre d'altres.

I amb **Juanita Reina** i **Duet d'Ambient** ens vam riure moltíssim, els residents van cantar i es van fer fotos amb ella i definitivament es va guanyar al públic. De segur tornarem a tenir-la amb nosaltres.

D'aquests dies us oferim una petita mostra, ja que no entrarien tots els retrats i somriures que vam poder recollir.



Tardes plenes de melodies

El 29 de juliol de l'any passat, vam tenir el plaer de rebre a la nostra residència al prestigiós pianista **Gustavo Romero**. Reconegut arreu del món per la seva excepcional tècnica i profunditat interpretativa al piano, ha aconseguit reconeguts premis internacionals: *Concurs Internacional de Piano Clara Haskil* a Suïssa, l'*Avery Fisher Career Grant* i *The Musical America Young Artist*.

Inoblidable regal la tarda de música clàssica amb la qual ens va obsequiar, on es podia sentir l'art de les seves melodies al teclat i el seu refinat gust per la música clàssica.



Un altre dia no menys especial va ser el 16 de febrer on vam tenir l'honor de rebre al professor **Salvador Monzó** en què ens va delectar amb un concert infantil de piano, acompanyat pels seus alumnes, fent mostra de l'art que es genera des de la seva escola.

L'article

L'adaptació

Una oportunitat per trobar una segona llar

La vida és un procés molt llarg amb diferents etapes i l'arribada de la vellesa és l'última d'elles. Quan ens fem grans hem experimentat moltes situacions i encara ens falta una: el moment d'ingressar a la residència. Serà un canvi molt important i ens afectarà a tots: cònjuge, fills, germans, cosins, i al mateix ancià. Tots hem d'estar preparats.

Deixar la llar és un esdeveniment difícil, la gent gran aprecia casa seva i els seus efectes personals, és la seva vida i no la vol deixar enrere. Per aquesta raó l'adaptació serà més fàcil si el resident ja estava d'acord i implicat en la decisió de venir a viure a la residència. Però també hi ha més variables que influeixen en l'adaptació com són el paper de la família i dels professionals del centre. La família ja fa tot el que pot, el sentiment de culpa no ajuda massa a facilitar les coses però poden rebre suport psicològic des del centre i així trobar més fàcilment el camí per adaptar-se ells també a la nova situació.

Estem remarcant que entrar a viure en una residència comporta un procés complicat, tant és així que contempla diferents etapes:

- **El preingrés:** primer contacte amb la residència. Les famílies vénen a conèixer instal·lacions, normes i serveis del centre. La psicòloga els rep i els transmet aquesta informació. I a partir d'aquí ja comença a crear vincle amb el futur resident.
- **L'ingrés:** és el dia més delicat i especial. És aquí on treballen tots els professionals per facilitar l'acollida al nou resident (directora tècnica, treballadora social, psicòloga, metgessa, infermera, governanta de clients, governanta de dia, fisioterapeutes, auxiliars i la resta de personal).
- **L'adaptació:** normalment triga al voltant d'uns seixanta o



noranta dies. En aquest moment el resident ja ha après el funcionament del centre i ha establert relacions de convivència. I els treballadors ja coneixen les característiques de l'usuari i saben com tractar-lo millor.

- **La integració:** suposa que l'adaptació ha sigut bona. S'han adquirit uns nous vincles afectius i socials amb les persones del centre, usuaris i treballadors. I el resident considera la residència una segona llar. Tot un èxit!

Les etapes abans mencionades s'apliquen tant a residents poc dependents com a molt dependents. Encara que n'hi hagi deteriorament totes les persones noten els canvis i necessiten passar per diferents etapes abans de sentir-se a casa seva.

La conclusió positiva que hem de fer és que les persones grans, malgrat que tenen certes mancances, amb la professionalitat dels nostres treballadors aconsegueixen trobar-se com a casa seva i perden la por a estar sols i sense atenció. Però, com tot a la vida, el millor és tenir paciència.

Àngels Aguado Ferrer

Psicòloga i responsable d'atenció al client

Empresa



Residència Sitges Park és un espai on s'aglutinen una gran diversitat d'empleats, de diferents àrees i de diferents personalitats. Aquest tipus de reunions ajuda a unir més, si cap, als diferents departaments, a unificar objectius, a fomentar la lleialtat i com no, a compartir assoliments.

Una empresa on el valor més important és la qualitat en el servei al client, sap reconèixer que per a això necessita a un personal motivat i que treballi en equip.

Tal com deia Henry Ford: *Reunir-se en equip és el principi, mantenir-se en equip és el progrés i treballar en equip assegura l'èxit.*

Per tot això, aquestes celebracions fomenten la comunicació interna (flueixen idees per millorar el treball), millora les relacions personals (suport i ajuda entre departaments) crea sensació d'equip (tots treballant per al mateix objectiu, la qualitat) augmenta la motivació (sentir-se part de l'equip i que s'és necessari) potencia les aptituds dels empleats (participant en el debat) i fomenta l'orgull de pertinença. En conclusió, es manté viu l'esperit de seguir pertanyent a una empresa que valora als seus treballadors. Amb aquesta finalitat la residència Sitges Park va organitzar per al seu personal diversos esdeveniments.

En el mes de setembre es van celebrar dos menjars en el restaurant i beach club "Tropical" situat a Gavà. Aquest local està relacionat amb la nostra residència perquè és un dels propietaris el Sr. Miguel Abraham, també propietari de Sitges Park. Està actualment en reformes per reconvertir-se en un hotel de luxe i com a agraïment al treball ben fet es va organitzar un menjar per al personal. Es va gaudir d'un menú deliciós i es va poder aprofitar la seva incomparable ubicació en primera línia de mar, per realitzar un bany tant a la platja com en la seva meravellosa piscina.



Uns mesos més tard, al desembre, es van realitzar tres actes més. Un sopar de Nadal, en un restaurant de Barcelona, on es van compartir moments inoblidables, amb riures, bromes i fins i tot moments per al ball. D'allí van sorgir llaços més forts per afrontar nous reptes com a empresa.

I ja en la mateixa residència es van realitzar dos berenars de nadal, amb tota varietat de productes elaborats pel nostre Xef, Rafael Ortiz. Van assistir emprats de tots els departaments i va ser una gran oportunitat perquè se sentissin participis d'una gran família que és la **Residència Sitges Park**.

Notícies



Sopar anual AECC

Sitges 29/07/2017

L'AECC, Associació Espanyola Contra el Càncer, va celebrar un sopar a l'**Hotel Calipolis de Sitges** per recaptar fons. A l'acte van assistir personalitats de la política tant sitgetana com catalana. La **Residència Sitges Park** com cada any va voler aportar una mica de solidaritat. Ens agrada col·laborar amb temàtiques tan sensibles com és la malaltia del càncer, tan necessitada d'ajudes. A més a més l'acte va ser fantàstic, un moment ideal per establir relacions amb totes les persones implicades i sentir que aquesta lluita ens uneix amb la nostra comunitat.



Sopar solidari Fundació Ave Maria

La **Fundació Ave Maria**, situada al centre de Sitges, és una institució privada sense afany de lucre que ofereix atenció especialitzada a persones adultes amb discapacitat intel·lectual. Cada any, a l'estiu, celebra un sopar solidari per recaptar diners per continuar la seva tasca humanitària. La **Residència Sitges Park**, com a centre d'atenció a persones grans estem ja sensibilitzats amb les necessitats especials i vam estar encantats de col·laborar assistint a aquest acte, donant el nostre suport i gaudint de l'acte.



Notícies

Programa formatiu per a centres de gent gran

Durant l'any 2017, els diferents professionals de Sitges Park van rebre formació en diferents àmbits de l'atenció al resident. L'entitat encarregada d'impartir les classes va ser el **Departament de Salut**, supervisora del treball de les residències en la prevenció de malalties i millora del servei.

Formació ACRA

acra
Associació Catalana de Recursos Assistencials

La **Residència Sitges Park** està compromesa amb la protecció i cura de les persones grans. Des del mes d'abril de l'any 2017, la Generalitat demana que es comuniqui la **guarda de fet** d'aquells residents que presenten alguna causa que els incapaciti per cuidar-se ells mateixos. En compliment de la nostra responsabilitat, l'equip directiu va assistir a la formació que ACRA va impartir per formar-nos i procurar la bona gestió de les **guardes de fet**. Aquesta és la raó per la qual les famílies són consultades per crear aquest document que més tard s'adjunta a la fiscalia.



ALUM-METALL

Serralleria Metèl·lica - Tancaments d'Alumini

Pregunta pel avantatges
del nou vidre intel·ligent

Distribuïdor **VELUX**

93 894 07 58 - botiga@alummetall.com
Carrer Sinia Morera, 65 - 08870 Sitges

CE CARN
CENTRE CÀRNIC ROSELL

Pol. Ind. Vilanoveta, 1
C. Rabassaires, 18 - 08812 Sant Pere de Ribes
Tel. 93 893 34 54



SERVICIOS INTEGRALES
c/Roger de Llúria 9, 08915 Badalona (Barcelona)
Tel 931 185 833 - jalsor@jalsor.es



Pol. Ind. Santa Magdalena
C. Roser Dolcet, 31, naus 8-9, 08800 - Vilanova i La Geltrú
Tel. 93 894 14 67 - info@fivgarcia.es



Segufoc

SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Delegación Central BARCELONA
Carrer Gavà, 14, 08820 - El Prat de Llobregat / Telf. 93 172 57 56
www.segufoc.com



C/ Agricultura, 258 bajos
08020 Barcelona
Tel. 93 303 59 82
www.saida-networks.com

Aszende
Zenit Grupo Palencia

C/ Lima, 7 · 08030 · Barcelona
T. 90 24 24 365
info@aszende.com



Soluciones de altura

www.aszende.com

Gent Sitges Park



Javier
Moscoso
Etcheverry
Resident

Difícil misión la de presentarles a mi padre... su historia no es muy lineal. Cuando lean esta reseña ya tendrá 99 años. ¿Seré capaz de explicar su vida en estas líneas? Lo intento.

Nació en Bolivia el mayo de 1919, engrosando la lista de 14 hermanos. Ya por los años 20, cursó estudios primarios en el Sagrado Corazón de Jesús, en la ciudad de Sucre, capital de la República. Por la década de los 30 siente vocación por la aviación y se apunta a la Escuela Militar. Este es su primer cambio personal. Se instala en la ciudad de La Paz, donde alcanza el grado de brigadier mayor y es abanderado de la Escuela Militar.

Vivirá un año en la Alemania de preguerra, donde llega invitado para continuar sus estudios militares. En la década de los 40 es aviador militar hasta licenciarse. Entre las misiones que realizó hay una que le dejó huella, el avituallamiento humanitario desde aviones, pro afectados en el terremoto de Ambato en el Ecuador. En esta época, siendo ayudante del Director Jefe de la Fuerza Aérea Boliviana, cursa un año de estudios en Montreal para formarse y poder redactar la Norma que regirá la Aviación Civil Boliviana. Durante esta época conoce a María Luisa Gamio con la

cual mantiene relación vía radio aficionado, hasta que después de un año y medio se casan, unión tan fuerte que perdurará 64 años.

Un tiempo más tarde, allá por los años 50, la familia crece, y se produce un nuevo cambio de país, en este caso de toda la familia hacia Chile. Es aquí donde mi padre se dedica a trabajar en diferentes ámbitos: libros, finanzas, teatro... Esto último fue el que le aportó muchas alegrías: regentaba teatros donde actuaban grandes cantantes (Carlos Gardel, Concha Piquer, ...) y asistían importantes políticos.

Con una Bolivia en vías de desarrollo, ve la necesidad de volver a casa para colaborar en el nuevo proyecto de país, con el cargo de *Dirección de Industrias*.

Finalmente, al cabo de los años, hacemos las maletas hacia España, donde mi padre trabaja en el Consulado General de Bolivia situado en Barcelona, y con el que, hasta día de hoy, sigue colaborando. Una prueba de ello es el reconocimiento que le fue dispensado en enero pasado en "Casa América de Cataluña", donde se le distinguió públicamente como *Boliviano Insigne* por el staff consular acreditado en Barcelona y la Cámara Minera de Bolivia. Se le obsequió con un ejemplar de *Bolivianita* - una gema preciosa bicolor, única en el mundo, solo conocida en un yacimiento boliviano y elevada a categoría de Emblema Nacional Boliviano-.

Tanto quiere mi padre su tierra, que quiso volver cuando cumplió los 98 años y no descartamos volver a hacerlo por los 100.

Su última etapa es estar aquí, en Sitges Park, viviendo sano, tranquilo y muy cuidado, disfrutando de su familia y de la que ha creado con el personal y compañeros de la residencia desde que llegó.

Mucho queda para explicar, sin duda, pero todo lo que aquí se ha escrito ha sido hecho con "tinta de orgullo", orgullo de cuatro hijos hacia su padre.

Su hijo
Fernando Moscoso



PUBLICITAT

l'impuls que necessita el seu negoci