

SP | Magazine

 Sitges Park
Residència | Centre de Dia

Núm.7 | Maig 2024



LA DEMÈNCIA

Tipus i impacte en la atenció

CONSTRUINT BONS MOMENTS

Benestar psicoemocional

TERÀPIES NO FARMACOLÒGIQUES

Fomentar el benestar integral

FISIOTERÀPIA GERIÀTRICA

Prevenció i tractament

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

L'entrevista

MERCEDES SAN ROMAN

per Goyo Moliner

TORNEM A SER AQUÍ!!



Residència Sitges Park

C/ Lola Anglada, 2, 08870 - Sitges
T. 93 811 44 57
info@residenciasitgespark.com
www.residenciasitgespark.com

Direcció general: Goyo Moliner.
Direcció tècnica: Angels Aguado.
Responsable mèdic: Dr. Juan Stuart.
Treballadora social: Rosa Villanueva.
Responsable de rr/hh i administració: Montserrat Sanchez.

Després d'un parèntesi de quatre anys, és un plaer presentar-vos de nou el nostre MAGAZINE, amb un repàs de les activitats i articles relacionats amb la nostra Residència. El 2024 marca el nostre 12è aniversari des de l'inici de la nostra activitat a Sitges, i el 20è com a grup Geriàtric Residencial, inclòs els altres centres de Barcelona. Durant aquests anys, més de 2.700 residents han passat pel nostre centre, permetent-nos comprendre millor aquest sector i millorar constantment la qualitat dels nostres serveis, centrant-nos sobretot en l'atenció personalitzada als residents.

Hem superat un període traumàtic amb la pandèmia de la COVID-19, que va causar pèrdues doloroses de familiars i amics en llars i residències. Mirant cap al futur, confiem que aviat podrem deixar enrere aquesta crisi, però no sense mantenir-nos alerta i implementar totes les mesures de precaució necessàries per prevenir futures eventualitats.

En els últims anys, hem observat que els nous residents ingressats presenten un deteriorament físic i mental més pronunciat que abans de la pandèmia. Això ens ha portat a reforçar i reorganitzar la nostra plantilla i l'organigrama de personal d'atenció directa, tot i que no som un centre sociosanitari, sinó Residencial. Hem establert un equip mèdic-sanitari excepcional, que inclou un metge principal, dos metges de suport, quatre infermeres i tres fisioterapeutes, assegurant així una cobertura completa d'aquestes competències durant gairebé tota la setmana.

Des de 2019 fins al 2024, hem incrementat la nostra plantilla de 75 a 90 treballadors per millorar la cobertura de les necessitats personals dels nostres residents, adaptant-nos a la nova realitat d'un perfil de residents més necessitats i dependents. Totes aquestes accions estan orientades a millorar la qualitat de vida dels residents, la seva atenció personal i la seva preparació per a situacions d'emergència o malaltia, amb l'objectiu de resoldre qualsevol urgència de manera eficaç.

Hem consolidat i ampliat la nostra col·laboració amb el CAP de Sitges, millorant les vies de comunicació entre els seus tècnics sanitaris i els nostres per facilitar tots els serveis administrats per l'Atenció Primària de l'Institut Català de Salut. A més, hem designat un metge i un infermer com a contactes de referència per agilitzar la gestió de receptes, visites i altres necessitats entre l'Institut i els residents.

Seguim compromesos amb aquest projecte i continuarem treballant per trobar nous sistemes i procediments que millorin la nostra relació amb els residents i ens permetin proporcionar-los tot el suport que necessiten.

LA DEMÈNCIA

Tipus i impacte en la atenció

A Espanya, s'estima que al voltant de 800.000 persones pateixen demència, i es preveu que aquesta xifra pugui arribar als 1,5 milions el 2050. A Catalunya, al voltant del 6% de les persones majors de 65 anys pateixen demència, el que representa aproximadament 140.000 casos. Aquestes xifres destaquen la importància d'abordar l'impacte de la demència tant en l'àmbit social com familiar i personal, ja que un gran percentatge de la població tindrà algun familiar que la pateixi en algun moment.

En aquest context, l'educació sanitària juga un paper crucial, pel fet que facilita el maneig de les complicades situacions que comporta la demència i contribueix a disminuir l'elevada càrrega de patiment associada a ella. Un cop avançada la malaltia, l'esgotament per a la família pot arribar a ser insuperable, la qual cosa fa inevitable la participació de cuidadors professionals.

La demència és un terme general que descriu un deteriorament cognitiu que interfereix en la vida diària d'una persona. És fonamental comprendre que la demència no es limita a la pèrdua de memòria, sinó que també inclou alteracions significatives del funcionament que afecten la vida quotidiana.

Per exemple, poden presentar-se situacions com deixar de conduir a causa de la incapacitat per manejar l'automòbil, ruptures familiars a causa d'acusacions infundades cap a éssers estimats, oblit d'habilitats bàsiques com cuinar, dificultat per utilitzar dispositius electrònics com el comandament a distància de la televisió, i fins i tot fer regals costosos a desconeguts, entre d'altres.

Hi ha diversos tipus de demència, cadascun amb característiques úniques. A continuació, es presenta una breu descripció d'alguns tipus comuns:

1. Malaltia d'Alzheimer:

És el tipus més comú de demència, representant més del 60-70% dels casos. Es caracteritza per la pèrdua de memòria, dificultat per pensar i raonar, canvis en la personalitat i problemes per dur a terme tasques quotidianes. La malaltia progressa lentament amb el temps, afectant principalment la memòria a curt termini en les etapes inicials i posteriorment altres àrees cognitives i funcionals.

2. Demència vascular:

Causada per problemes en el subministrament de sang al cervell, generalment a causa d'accidents cerebrovasculars greus o petits accidents isquèmics transitoris (AIT). Sol associar-se amb antecedents de colesterol alt, diabetis, hipertensió arterial i altres malal-



Imagen de freepik

ties que obstrueixen les artèries cerebrals. Els símptomes varien segons la ubicació i gravetat dels esdeveniments vasculars, poden presentar un inici abrupte després d'un accident cerebrovascular agut.

3. Demència per cossos de Lewy:

Es caracteritza per fluctuacions en l'estat mental, al·lucinacions visuals, problemes de son i rigidesa muscular. Sovint es superposa amb símptomes de la malaltia de Parkinson, la qual cosa pot causar confusió inicial en el diagnòstic. Les al·lucinacions visuals són especialment destacades i poden generar problemes greus en la vida diària i relacions familiars.

4. Demència frontotemporal:

Afecta principalment les àrees del cervell responsables del comportament i la personalitat. Els símptomes inclouen canvis en la personalitat, comportaments impulsius, manca d'empatia i deteriorament del llenguatge. Sovint es diagnostica en persones més joves i pot tenir un inici més ràpid amb una progressió accelerada dels símptomes.

Cada tipus de demència té les seves pròpies característiques distintives, tot i que també poden superposar-se en alguns aspectes. Un diagnòstic precís i un tractament adequat depenen d'identificar els símptomes específics i les característiques de cada tipus de demència. És fonamental comprendre la naturalesa progressiva i irreversible de la malaltia i el seu impacte global en l'organisme.

Dr. Juan Stua

Metge director de Sitges Park

CELEBRACIÓ DEL 10è ANIVERSARI

Una setmana inoblidable



El maig de 2022 va marcar un moment especial per a la comunitat de la Residència Sitges Park, ja que van celebrar amb gran pompa i circumstància el seu 10è aniversari des de la seva inauguració. Durant tota una setmana plena d'emoció i activitats diverses, els residents i el personal van unir-se per commemorar aquesta fita significativa.

La setmana de celebracions va començar amb un ambient verd i aromàtic amb un taller de plantes aromàtiques. Aquí, els residents van tenir l'oportunitat de connectar amb la natura, tocar, tallar i gaudir de les fragàncies de les plantes mentre creaven petites bosses de plantes aromàtiques per perfumar els seus espais personals. A la tarda, la residència es va omplir de les melodies relaxants del pianista Pau Acunya, qui va transportar a tots els presents amb la seva música en viu.

El següent dia, l'activitat es va traslladar a la cuina amb un taller de galetes. Amb delícies culinàries per crear i degustar, els residents van gaudir del plaer de la cuina compartida i de la satisfacció de tastar les seves pròpies creacions. Mentre alguns es deleitaven amb la gastronomia, altres residents van optar per un desafiament mental amb un concurs de domino, demostrant habilitats estratègiques i concentració. A la tarda, l'expressió artística va prendre protagonisme amb un taller d'argila, oferint als residents una plataforma per expressar la seva creativitat de manera tangible.

Una experiència destacada de la setmana va ser la passejada en tren a Sitges. El dimecres, tota la comunitat es va embarcar en una excursió a les Caves Bertha, on van tenir l'oportunitat d'explorar el fascinant procés de producció del vi i tastar les seves varietats. A la tarda, van rebre una visita especial dels alumnes de l'Escola de Sant Pere de Ribes, qui van encantar a tots amb les seves habilitats musicals amb el violí.

El dijous va donar inici amb una missa especial per a aquells residents que volien participar, seguida d'una festa temàtica que va transformar la residència en un escenari de diversió i riures. Amb tot el personal disfressat per interpretar cançons i ballar al ritme de la música, la festa va ser un record inoblidable per a tots els presents.

El divendres, tot i l'acumulació d'activitats al llarg de la setmana, l'energia no va decaure. Un matí ple de moviment va començar amb una sessió de

Yayozumba al jardí, coordinada per la fisioterapeuta, brindant una oportunitat per mantenir-se actius i saludables. Més tard, es va celebrar la final del torneig de domino, on es va reconèixer el talent i la destresa dels participants. A la tarda, els residents van gaudir d'una actuació de jazz en viu a càrrec del grup "Motius", oferint una banda sonora perfecta per a l'ambient relaxat i festiu.

El dissabte va començar amb una caminada tradicional a Sitges Park, on tots els residents van lluir amb orgull les seves samarretes personalitzades del 10è aniversari. Després d'un matí actiu, van seguir amb una exhibició de dansa de sevillanes a càrrec del grup "Ànima Calí", que va captivar a tots amb la seva elegància i gràcia. La jornada va culminar amb una altra actuació musical i de ball a

càrrec del "Duetto Cabana", creant un ambient de celebració fins a les últimes hores del dia.

I com a traca final a la setmana de celebracions, el diumenge va arribar amb un esdeveniment especial: la visita de l'alcaldeessa de Sitges, la Sra. Aurora Carbonell. Després d'un discurs emotiu del director-gerent de Sitges Park, el Sr. Goyo Moliner del Ruste, es van lliurar premis i reconeixements als residents. La jornada va concloure amb un còctel-aperitiu, acompanyat d'un deliciós pastís, mentre que el "Duet Ambient" amenitzava el moment, posant punt i final a una setmana plena de records inoblidables i moments compartits.



**Agraïm a tots els residents, personal i visitants
haver fet d'aquest 10è aniversari un moment inoblidable!**

JOAQUÍN ALMIÑANA SOLER

La vida a vegades recompensa les persones. Aquest és el cas del senyor Joaquín Almiñana Soler, tal com ell mateix explica: **"No em puc queixar, he sigut molt feliç"**. I si l'heu conegut, constatareu més coses positives; Joaquín és tot un senyor i tot un ésser humà. Aquesta és la sensació que vaig tenir quan el vaig veure per primera vegada i encara la mantinc.

Joaquín va néixer a Sitges el 20 de gener de 1924, i el motiu d'aquest petit recordatori és el seu centenari. Un dia com aquest, però de l'any 2024, el senyor Almiñana va complir cent anys estant a la nostra residència. Va ser un dia de gran felicitat per a tots els que el coneixem, i ell irradiava alegria; es veia acompanyat dels seus amics i dels treballadors que són part de la gran família que és **Sitges Park**. Però, què ha passat a la vida de Joaquín durant aquests cent anys? Anem a esbrinar una mica el seu passat. Provenia d'una família amb un taller de calçat (Calzados Enricasi) a Sitges, on tota la família treballava. Quan ja va ser adolescent, va marxar a França exiliat per raons polítiques i després va tornar a Espanya, on va començar a treballar en una fusteria i en una cimentera a Vallcarca fins que va entrar al Banc de Vizcaya de Sitges, on es va jubilar.

Enamorat de Maria Dolors Serra, es va casar amb ella després de tornar del servei militar al Marroc. Van tenir dos fills, Maria i Joan Enric, i ara tenen, a més a més, quatre néts i una besneta.

Bon caminador i soci del Casino Prado (el més antic) i de l'Unió Esportiva Sitges, va ser un gran concursant de programes de televisió des de casa. Però el que realment destaca del senyor Almiñana és la seva bondat, el seu positivisme i les ganes de viure, tot un referent per a la nostra estimada gent gran.



FESTES

A Sitges Park, commemorem cada festivitats de l'any amb festes i activitats, amb la participació activa i l'entusiasme dels nostres residents.



CASTANYADA

La festa de la Castanyada és una celebració tradicional amb més de tres segles d'història que se celebra la nit de la vigília de Tots Sants. És un dels esdeveniments més carismàtics de la tardor a Catalunya, i mantenir les tradicions al nostre centre és de vital importància. Any rere any, preparam l'activitat al jardí respectant la seva imatge, disposant el foc, els moniatos, les castanyes i el tradicional cucurutxo de paper que manté la calor, per poder-los repartir entre tots els residents. Enguany, la **Sra. Mercedes Oña** ha expressat el desig de ser la castanyera.

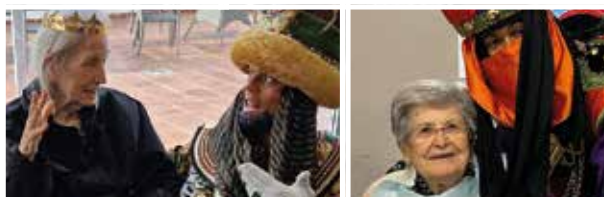


Innovant al món de
la higiene i la desinfecció
professional

Carrer Uralita, 7, 08291 Ripollet
Barcelona, España

NADAL

Al desembre celebrem el Nadal d'una manera molt especial; cada setmana fem tallers de tot tipus, entre ells, els residents fan les seves pròpies galetes. També decoren els diferents arbres de Nadal que tenim repartits per la residència. Al gener, cada any, venen els Reis Mags a **Sitges Park** per repartir els diferents regals a cada resident.





CARNESTOLTES

Al febrer, celebrem carnestoltes, una festa plena de color i diversió que ens uneix comunitàriament. Durant tota una setmana, els residents del nostre centre es sumen a les celebracions amb entusiasme, i una de les activitats més esperades és la creació de les pròpies disfresses. És un moment d'imaginació desbordant i creativitat, on cada persona dóna lliure curs a la seva originalitat.

El dia de Carnaval, la residència es converteix en un escenari ple de diversitat i alegria, ja que tots ens disfressem per participar en el concurs de disfresses. Amb el suport dels nostres residents, que actuen com a jurat, es realitzen les votacions per escollir els

guanyadors. És un moment emocionant, ple de rialles i complicitat, on es reconeix i celebra la creativitat i l'esforç de cadascú.

A més a més, tenim la sort que una de les rues de Carnaval més reconegudes, la de Sitges, ens visita en aquesta ocasió especial. És un honor rebre aquests convidats, que ens captiven amb les seves espectaculars disfresses i la seva energia contagiosa. És una experiència que ens omple d'alegria i ens recorda la màgia i la importància de la tradició del Carnaval, que uneix comunitats i ens fa sentir part d'una gran família festiva.



PASCUA

Al març, durant la Setmana Santa, els residents participen en la tradicional activitat de crear les seves mones de Pasqua, dedicant un dia ple de treballs manuals i creativitat. Aquesta experiència no només fomenta la unió i la convivència, sinó que també ens connecta amb les arrels culturals i ens recorda la importància de conservar les tradicions.

La elaboració de les mones és una ocasió per compartir moments de diversió i artesanian, on cadascú aporta la seva creativitat per crear obres plenes de color.



SANT JORDI

Com és tradició el 23 d'abril, per Sant Jordi, no pot faltar la nostra paradeta de llibres i roses, com tampoc poden faltar els treballs manuals fets pels nostres residents.





¿Qué ha significado para ti venir a esta Residencia y cómo te encuentras en ella?

Mi marido falleció, y sufrí una trombosis en una pierna, lo que me dejó sin poder andar y tuve que iniciar un período de rehabilitación. Estuve 2 meses en un centro en El Vendrell. Cuando me dieron el alta, me di cuenta de que no podía volver a mi casa debido a mi incapacidad, así que decidí residir con uno de mis hijos en Castelldefels. Posteriormente nos mudamos a Roda de Berà, donde lamentablemente sufrí 3 infartos en un corto período de tiempo, lo que me llevó a un nuevo ingreso hospitalario y a varias operaciones. Después de recuperarme, decidí continuar mi vida sola y alquilé un piso en Roda de Berà. Al mismo tiempo, me inscribí en las listas de espera para acceder a una plaza de residente a través del sistema público de la Generalitat de Catalunya, esperando durante 3 años y medio hasta que finalmente me concedieron una plaza en la Residencia. Actualmente me encuentro perfectamente, me siento querida por todos los trabajadores de la Residencia y estoy feliz con las condiciones que tengo en el Centro.

¿A qué dedicas el tiempo durante el día?

Debido a mi problema de vista, ahora estoy impedida para hacer lo que más me gustaba, que era pintar. Me levanto a las 7:30, escucho la radio y espero a que me traigan el desayuno. Mientras tanto, me aseo y me visto, esperando a que mis compañeras bajen de sus habitaciones para charlar y pasear por el jardín. Después de comer, me gusta descansar un rato en la cama y esperar las visitas de la familia o de mis amigas. Cenamos alrededor de las 19:30 y luego me retiro a mi habitación. Veo las noticias un rato y cuando tengo sueño, me acuesto a dormir.

¿Te ha costado adaptarte a esta nueva situación?

Para nada, al contrario, estoy encantada. No puedo pedir más. Uno es feliz con lo que tiene, y estoy muy agradecida a la vida por haber



llegado aquí en estas condiciones. Al principio extrañas tus costumbres y tu forma de vida anterior, pero rápidamente te das cuenta de que aquí te lo dan todo hecho y no tienes que preocuparte por nada. ¡Es todo un lujo!

¿Has hecho buenas amistades con tus compañeros/as de residencia?

Desde que llegué, he tenido muy buena relación con mis compañeras de habitación, de mesa y de actividades, pero sobre todo comparto todo con Juana, Carmen y Maruja.

¿Qué recomendarías introducir en las actividades diarias de nuestros profesionales?

Para mí, estamos lo suficientemente motivados con todas las actividades que se realizan en la Residencia. Nos encantan todas. Además, nos motiva mucho pasar por la peluquería y arreglarnos



un poco. Para eso, tenemos a Maite, nuestra peluquera favorita. Lo único que no puedo hacer es ir al gimnasio debido a mis problemas de corazón, pero disfruto viendo las actividades del resto de profesionales.

La mayoría de mujeres de tu generación han sido buenas cocineras toda la vida. ¿Cómo ves la calidad de nuestros menús?

En todos los sitios donde he estado, he cocinado, así que mi nivel de experiencia y exigencia en la cocina es muy alto. En general, la calidad es bastante buena, aunque hay algunos platos que podrían mejorar dependiendo del día y del cocinero. Yo le pondría un 7, en una escala del 0 al 10. En cuanto a la cantidad, no tengo queja, las raciones son muy generosas y los menús son ligeros y variados.

Otra parte importante en nuestra Residencia es la actividad física y de estimulación cognitiva que imparten nuestros profesionales. ¿Tú participas?

Personalmente, participo en todas las actividades todos los días, junto con mis compañeras. Nos encantan las sesiones de estimulación cognitiva que imparte la animadora social, Ingrid.

¿Qué opinión tienes en general de nuestro personal de atención al residente?

Para mí, son de nota alta, un 10. Estoy encantada con las gerocultoras, el personal médico, recepción, comedor, etc., destacando sobre todo a las gobernantas, el personal de limpieza y la Dirección.

Este año cumplirás 93 años en septiembre, y tu estado físico y mental es ejemplar. ¿Cómo te gustaría celebrarlo?

Mi ilusión sería celebrarlo con todos los residentes del centro y hacer una fiesta con baile. Reunir a tanta gente sería lo más bonito que me podría pasar y a mi edad sería el mayor recuerdo que llevaría conmigo el día que ya no esté.

¿Quieres añadir alguna cosa más?

Nada, solo quiero aprovechar todo lo que hago cada día, mientras esté como estoy ahora, y después, agradecerle a la vida todo lo que me ha hecho disfrutar. Estoy feliz y agradecida por todo.

Bueno Mercedes, para mí ha sido un placer hacer esta entrevista, y te aseguro que voy a poner todo mi empeño en hacer que este año se cumplan todos tus deseos y que sigas siendo tan feliz como me has demostrado que estás siendo. Desprendes optimismo y alegría siempre con todo el mundo, y eso nos facilita el trabajo contigo cada día. Te felicito y te admiro, porque pocos demuestran una empatía tan grande por la vida como lo haces tú. ¡Sigue así y no cambies!

Goyo Moliner
Director gerent

A Sitges Park, cada setmana organitzem diferents sortides pels voltants tan màgics que tenim.

MUSEU DEL FERROCARRIL DE CATALUNYA

Vilanova i la Geltrú

El passat novembre, vam gaudir d'una sortida al **Museu del Ferrocarril de Catalunya** a Vilanova i la Geltrú. Allà vam poder admirar la història del ferrocarril; s'exposen una cinquantena de vehicles, objectes històrics i altres elements de valor patrimonial relacionats amb el ferrocarril.



MERCAT SETMANAL

Sitges

A Sitges, cada setmana organitzen un mercat amb menjar, roba, plantes, etc. Sempre que podem, ens escapem a donar una volta i, si cal, comprar alguna cosa.



PASSEIG MARITIM Sitges

Cada dijous, amb els residents, sortim a caminar pel passeig marítim de Sitges; d'aquesta manera els residents gaudeixen d'un moment de desconexió observant el preciós mar Mediterrani.



CENTRE D'ESTUDIS DEL MAR Sitges

Al mes de febrer, vam tenir la gran sort de poder visitar el **Centre d'Estudis del Mar** a Sitges; va ser molt interessant, ens van explicar com cuidar més l'oceà, les espècies que hi viuen, etc. Va ser molt divertit perquè ens van posar en una sala que simulava un submarí i allà vam veure un vídeo en referència a l'explicat.



FÀBRICA DE XOCOLATA SIMON COLL

Sant Sadurní d'Anoia

Al mes de març, el dia 28, vam visitar la famosa **fàbrica de xocolata de Simon Coll**; allà vam visitar les instal·lacions de la fàbrica, el seu museu i la seva botiga, on oferien una petita degustació de xocolata.



MUSEU DEL FAR

Vilanova i la Geltrú

El passat 7 de març, vam tenir el plaer de fer una sortida al **Museu del Far de Vilanova**. Allà vam poder conèixer una mica en profunditat el món de la pesca i com ha evolucionat amb els anys.

També vam gaudir de les curiositats del senyor Francesc Roig Toqués, de la seva col·lecció de flascons de sorra de les diferents platges del món, diferents peixos dissecats, etc.



PASSEJADES

Sitges

Cada setmana, reservem un temps especial per sortir al parc que es troba a tocar de la nostra residència, una oportunitat que esperem amb il·lusió i entusiasme. És un moment de relaxació i connexió amb la natura, on deixem enrere les preocupacions diàries i ens deixem endur pel ritme tranquil de l'entorn.

Aquesta experiència ens permet reconnectar amb nosaltres mateixos i amb els altres residents, compartint converses agradables i rialles, i reafirmant el compromís de **Sitges Park** amb el benestar físic i emocional dels residents.



CONSTRUINT BONS MOMENTS

Benestar psicoemocional



A **Sitges Park** creem espais d'intercanvi a través de diversos tallers amb l'objectiu de fomentar un ambient més positiu, considerant la prevalença de depressió o símptomes depressius en adults majors a causa de diversos factors:

1. Sensació d'abandonament.
2. Sentiment d'estar al final de la vida.
3. Falta d'activitat física i d'oci.
4. Disminució de la interacció i relacions socials, sovint associada a la pèrdua de ser estimat.

Per contrarestar aquesta tendència, hem implementat activitats que promouen el benestar psicoemocional, com tallers de cohesió grupal i risoteràpia.

Tallers de cohesió grupal:

- **La teranyina:** Tots els participants formen un cercle, un d'ells agafa l'extrem d'un bobí de llana, es presenta i explica alguna cosa sobre sí mateix. Sense deixar anar el bobí, el llança al següent participant, qui continua la dinàmica. Així, creen una teranyina que simbolitza la creació de llaços i connexions entre les persones involucrades.
- **L'entrevista:** Els participants responen preguntes com: "Si fossis un animal, quin series i per què?", "Amb quin personatge de ficció et identifies més?", "Quin superpoder tindries?", "Quin seria un bon títol per a la teva autobiografia?". Després, les respostes es comparteixen de manera anònima, promocionant la diversió, participació, confiança i integració entre els membres.

Ambdues tècniques s'utilitzen per establir un ambient de socialització i col·laboració, permetent que els participants es coneguin,

comparteixin interessos i millorin les seves habilitats socials i comunicatives.

Taller de risoteràpia:

Després d'establir un espai de confiança i seguretat, es realitzen tallers de risoteràpia que inclouen exercicis de respiració, alliberament de tensions corporals, jocs de rols i imitació, amb l'objectiu de promoure un enfocament positiu cap a la vida i generar optimisme i satisfacció, segons la definició de l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Aquestes activitats han donat lloc a una dinàmica grupal diferent en comparació amb la seva convivència diària, creant un espai on el valor lúdic permet a cada participant recordar el seu passat, compartir experiències i sentir-se escoltat, la qual cosa contribueix a una major satisfacció personal i efectes saludables a nivell biopsicosocial.

En resum, aquestes dinàmiques han tingut efectes tant a nivell individual com col·lectiu, millorant la percepció de si mateixos, reforçant l'autoestima i fomentant la col·laboració i l'aprenentatge grupal. Aquestes activitats no s'han de veure com un esquema tancat, sinó com un punt de partida per incorporar la consciència afectiva en la rutina diària i reduir l'impacte dels factors psicològics associats amb l'edat avançada.

Per acabar, agraeixo a tots els residents que van participar en aquests tallers i altres activitats pel seu compromís i contribució, ja que sense la seva participació, no s'haurien aconseguit aquests efectes positius.

Inti Paez

Atenció al client de Sitges Park



L'HORT URBÀ

Conrear l'hort col·lectiu no només ajuda a fomentar la sortida a l'exterior, sinó que també ens ofereix una oportunitat única per redirigir l'adaptació del resident amb problemes d'ansietat i major aïllament. A través d'aquesta activitat, els residents poden connectar amb el seu entorn natural i socialitzar amb altres persones, el que pot tenir un impacte positiu en el seu benestar emocional i mental.

La hortoteràpia, que té com a objectiu millorar les capacitats físiques, psíquiques, cognitives i socials de les persones, és una experiència particularment enriquidora per als residents de la nostra residència. No només els permet involucrar-se en una activitat pràctica i gratificant, sinó que també els proporciona un espai per estimular la seva il·lusió i motivació.



A través del conreu de l'hort, oferim als residents l'oportunitat d'aprendre noves tècniques de cultiu i recordar coneixements passats, activant així la seva memòria i fomentant un sentiment de realització personal. A més, la restauració de l'hort ha estat una experiència col·laborativa, amb la participació del Sr. Jesús Casado, qui, amb la seva experiència prèvia en el treball de la fusta, ha jugat un paper clau en la creació d'un espai d'activitat i bellesa.

Amb la seva energia contagiosa, el Sr. Casado ha motivat als seus companys residents i ha creat un ambient d'involucració i satisfacció compartida. A través del conreu de l'hort i la restauració d'aquest espai, hem vist com la comunitat de la nostra residència s'ha unit per aconseguir un objectiu comú i com ha enriquit la vida dels residents, proporcionant-los una experiència significativa i gratificant.





SAIDA
networks

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



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



kenneth
serveis informàtics

**REPARACIÓ I VENTA A MIDA,
D'INFORMÀTICA I TECNOLOGIA**
Servei personalitzat a particulars i empreses

Tel.660 082 891
info@sisitges.com

CARMELLES

Per a Pasqua, van venir a visitar-nos el grup **Carmelles**. Ens van delectar amb dues cançons populars. Li van posar música a les lletres de les poesies de Santiago Rusiñol, Trinitat Catasús, Enric Morera, entre altres.



TALLER DE GALETES

Cada mes, celebrem el nostre taller de cuina de temporada amb entusiasme i creativitat. Aquest cop, en honor al Dia de la Dona, vam fer galetes en forma de cor com a regal especial per mostrar afecte i reconeixement a les dones que ens envolten.



www.ecta3.com

experts en publicitat

PREMSA - RÀDIO - TV - EXTERIOR - ONLINE

TERÀPIES NO FARMACOLÒGIQUES

Fomentar el benestar integral



Durant els anys 2004 i 2006, un equip d'experts internacionals, conegut com el **Projecte de Teràpies No Farmacològiques Internacionals**, va proposar una definició i un conjunt de criteris de classificació per a les teràpies no farmacològiques (TNF) i en els darrers anys ha emergit com una via prometedora per millorar la qualitat de vida dels residents en centres com la **Residència Sitges Park**. Aquesta tendència respon a una necessitat creixent de proporcionar alternatives terapèutiques que complementin i, en alguns casos, substitueixin els tractaments farmacològics tradicionals.

Les TNF són intervencions que es basen en mètodes no químics, com ara la musicoteràpia, l'artteràpia, la reminiscència i la estimulació sensorial, amb l'objectiu de millorar diversos aspectes de la salut física, emocional i cognitiva dels residents. A **Sitges Park**, aquestes teràpies s'apliquen de manera personalitzada, tenint en compte les necessitats i preferències de cada individu.

Una de les grans avantatges de les TNF és la seva capacitat per promoure la socialització i reduir l'aïllament entre els residents. A través de sessions de grup i activitats compartides, es fomenta la interacció i es crea un entorn propici per al suport mutu i la creació de vincles emocionals.

A més, les TNF també tenen un impacte positiu en la salut mental dels residents, ajudant a reduir els nivells d'ansietat i estrès. La musicoteràpia, per exemple, ha demostrat ser efectiva en la millora de l'estat d'ànim i la gestió de les emocions, mentre que l'artteràpia pot ser una forma d'expressió per als residents que troben difícil comunicar-se verbalment.

Però les TNF no només beneficien la salut mental dels residents; també poden tenir efectes positius en la seva salut física. La participació en activitats com la jardineria terapèutica o els tallers de cuina pot millorar la mobilitat, la coordinació i la força muscular, alhora que estimula els sentits i fomenta la independència.

En conclusió, les teràpies no farmacològiques s'han convertit en una part fonamental dels programes de atenció en residències per a la gent gran. Amb una aproximació holística i centrada en la persona, aquestes teràpies contribueixen a millorar el benestar general dels residents i a crear un ambient acollidor i enriquidor per a tots els qui hi viuen.

A **Sitges Park** continuem treballant per ampliar i enriquir les nostres intervencions terapèutiques, amb l'objectiu de proporcionar el millor suport possible als nostres residents i millorar la seva qualitat de vida de manera significativa.

Ingrid López Mendoza

Musicoterapeuta i Animadora Social a Sitges Park



L'objectiu principal de la fisioteràpia geriàtrica és assolir un envelliment actiu i saludable, treballant la prevenció i el tractament de les patologies del pacient.

FISIOTERÀPIA GERIÀTRICA

Prevenció i tractament

L'exercici físic és recomanable en totes les etapes de la nostra vida. En la tercera edat es fa essencial per mantenir una òptima qualitat de vida i millorar la capacitat de moviment i funcional. S'ha de lluitar contra el sedentarisme i les seves conseqüències negatives.

Són múltiples els beneficis que pot aportar la fisioteràpia geriàtrica al pacient, garantint l'autonomia de la persona. Aquests beneficis poden ser tant físics (recuperació i enfortiment de la massa muscular, millora de la coordinació i l'equilibri, millora dels processos digestius, de la sensibilitat i la capacitat articular, disminució dels dolors crònics, etc.) com psicològics (més energia i confiança per fer coses, combat l'estrès i l'ansietat, millora la qualitat del son, més socialització).

És fonamental per tenir una millor qualitat de vida. Agilitza el procés de recuperació en cas de patir alguna patologia o accident, a més d'ajudar a enfortir el sistema immunitari del pacient. També es potencia la independència del pacient, combatent el sentiment de dependència, cosa que incideix directament en una millora en la seva salut mental.

Tot això es tradueix també en un augment considerable de l'autoestima, tenint en compte que els pacients tenen un control més gran de la seva autonomia i es produeix una millora en la qualitat de les seves relacions amb altres persones.

Per aquests motius, en el nostre centre oferim sessions de fisioteràpia tant grupals com personalitzades:

- En l'àmbit grupal, realitzem activitats tant dins com fora del centre. Dins del centre, aprofitant les nostres instal·lacions, fem gimnàstica adaptada, GERONTOGIMNÀSTICA, tres sessions a la setmana de 30 minuts, realitzant exercicis per mantenir la forma física i enfortir la musculatura per prevenir el risc de caigudes. Treballem el control postural, la coordinació, l'equilibri, la flexibilitat i l'estimulació cognitiva. Les classes es dividien en tres parts: escalfament, entrenament i estiraments. Durant l'estiu, realitzem sessions d'AQUAGYM a la piscina de la residència, amb l'aigua a l'alçada dels genolls. Treballem la musculatura amb l'ajuda de l'aigua, creant més resistència, disminuint l'impacte i activant la circulació. Les sortides i excursions són una altra forma de fisioteràpia. Caminar és una de les activitats aeròbiques més accessibles i de menor risc, per això organitzem sortides (lúdiques i culturals) per fomentar l'exercici físic d'una forma més dinàmica i motivadora, trencant la rutina del dia a dia. Un petit passeig al matí sempre serà un motiu per contrarestar les conseqüències negatives de la manca de mobilitat, socialitzar amb la resta de residents i tenir contacte amb l'exterior.
- A les sessions personalitzades, el tractament està centrat en la patologia del pacient, amb sessions de caràcter personal on es plantegen exercicis per millorar la simptomatologia presentada. Aquestes sessions poden ser motivades pel manteniment de l'estat físic general, com per un procés agut o crònic, i estan dirigides a pacients que requereixen rehabilitació específica, o processos de recuperació com un ictus, Parkinson, malalties degeneratives, traumatismes, caigudes, fractures, pròtesis, entre altres.

Els tractaments de llarga durada tenen com a objectiu mantenir l'autonomia, la marxa, les transferències i, en general, la mobilitat, la qual cosa influirà positivament en la qualitat de vida del pacient.

Ana Margarita Franco Franco
Fisioterapeuta

VIATGE A UCRAÏNA

El 19 de març del 2022, per iniciativa de **Sitges Park**, es va decidir solidaritzar-nos amb el poble ucraïnès i emprendre camí fins a la frontera amb Ucraïna per treure del país dues famílies i donar-los una nova vida a Espanya. Aquesta expedició estava composta per treballadors de **Sitges Park**, entre ells el director-gerent. Vam llogar dues furgonetes carregades de medicaments, cadires de rodes i material sanitari per entregar a la frontera.

Vam sortir un dissabte a les 9:00 del matí, plens d'il·lusió per poder ajudar a aquestes famílies. Vam creuar Montpeller, Marsella, Niça, Gènova, Venècia, Trieste, Eslovènia, Hongria, Eslovàquia, fins arribar a Košice a les 9:00 del matí del dia 20, sense parar de conduir. En arribar, vam anar a dormir a un hostel i vam dedicar el dia a recuperar forces.

El dia 21, ben d'hora, ens vam apropar a la frontera al punt de trobada acordat per recollir a la Victòria i als seus tres fills, un d'ells amb paràlisi cerebral. Us podeu imaginar en quines condicions van travessar el país per arribar a la frontera i poder sortir d'aquell infern. Només els quedava l'últim esforç per arribar a Espanya, el destí somiat. I a l'altra furgoneta, vam baixar a la Larissa amb la seva filla Sonia i la seva àvia, juntament amb el seu gos.

Un cop tots reagrupats, vam emprendre el viatge de tornada des de Košice, passant per Bratislava, Alemanya, Suïssa, França i, finalment, després de recórrer 4219 km, vam arribar a Barcelona el dia 22 de març a les 17:00 hores, on vam deixar la primera família que marxava cap a Vigo l'endemà i l'altra família la vam deixar a l'estació del Nord, en direcció a Alacant, on tenen família ucraïnesa.

Missió complerta!



NOU ESPAI DE VISITES

Un dels molts canvis que hem realitzat a la nostra residència ha estat l'espai de visites. Volíem donar-li més protagonisme i que els familiars es sentissin en un ambient més íntim i acollidor, allunyats de la multitud. Hem afegit taules per als qui vulguin seure a prendre un cafè, i cadires al final de la sala per als que busquin comoditat. A l'hivern, tenim l'opció de tancament per resguardar-nos del fred, i diversos calefactores per als més fredolics.

Tot per viure

Molt per fer

