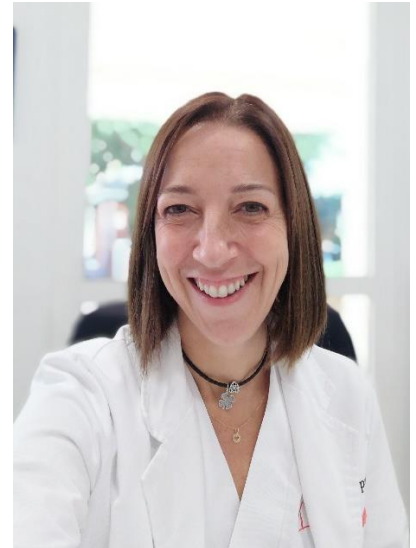




LA VEU DEL PAIRAL

(Publicació trimestral)



Carta de la direcció

Després de molts mesos de concentració màxima en un únic objectiu que era lluitar contra la Covid19, ara, amb molta il·lusió, encetem un nou projecte en forma de publicació trimestral, que vol ser un recull de notícies i articles de la vida del Pairal; qui som, què pensem i quines coses ens interessen.

Volem donar veu a les persones que formen part de la residència; membres del Patronat, treballadors, residents i famílies. Volem conèixer-los i volem saber qui son des del terreny més personal per poder empatitzar amb elles i ells i sentir-los més propers.

Volem compartir amb vosaltres la feina que fem a la residència. Des de cada disciplina anirem desgranant la tasca tècnica que hi ha darrera del dia a dia que us expliquen els vostres familiars, la feina de base que hi ha abans de cada activitat que podeu veure al Facebook, com s'organitzen els serveis complementaris que oferim, què mengem etc.

També us farem cinc cèntims de temes d'actualitat del sector de la Gent Gran i presentarem algun article de divulgació de coneixements, que pensem que puguin ser d'interès per vosaltres.

Som 38 professionals amb clara vocació de servei a les persones, que ens esforcem cada dia per assolir l'objectiu general d'aconseguir el màxim de benestar i qualitat de vida de les persones que viuen al Pairal, alhora que els acompanyem en el camí per l'assoliment del seu projecte de vida individual. I ho volem compartir amb vosaltres.

NO som periodistes, ni escriptors, ni editors, ni ho pretenem semblar. La intenció d'aquesta publicació és crear entre tots un recull de històries i curiositats que esdevingui una causa comú i alhora quedi de record pels que vinguin després.

Comencem!

La Fundació Privada Casa Pairal

El Pairal com es coneix a Vilassar de Mar, és un referent al poble amb més de cent anys d'història. Va fundar-se l'any 1908 per voluntat del senyor Jaume Puig i Mir amb l'objectiu d'oferir assistència i allotjament a les persones necessitades de Vilassar de Mar. Després de la Guerra Civil Espanyola es va anomenar «Casa Pairal dels Desvalguts».

El 1964 les condicions del Pairal eren molt precàries, a títol d'exemple, dotze persones pernoctaven en una sola habitació sense espai entre els llits. Va ser aleshores quan el senyor Pere Mir i Puig es va fer càrrec de la construcció d'un nou edifici, finançant no solament les ampliacions i successives millores, de 1969 a 1972, sinó també els dèficits d'explotació que eren considerables a causa, bàsicament, del preu per estada, sempre flexible i generalment molt baix i fins i tot gratuït per als nadius de Vilassar de Mar.

Pel que fa a la gestió, l'orde religiós de les germanes Josefines de la Caritat, amb seu a Vic, es va fer càrrec de l'atenció dels residents fins a l'any 1996. La falta de vocacions religioses va provocar que l'administració del Pairal deixés de ser responsabilitat de les germanes, i va passar a ser dirigit per professionals titulats sota la protecció i supervisió d'un Patronat.

L'any 2001 es va refer totalment l'edifici i es va dotar de nou mobiliari, per adaptar-se a la normativa vigent per ser un centre assistit. La construcció es va fer sense aturar l'activitat ordinària, malgrat el cost que això representava. Aquesta remodelació, és a dir, el que és avui el Pairal, la va a tornar a sufragar el senyor Pere Mir i Puig.

L'any 2018 i amb el suport de la Fundació Mir-Puig, es varen fer reformes importants sempre de cara a millorar la qualitat de vida dels seus residents, com l'ampliació del menjador i adquisició de mobiliari, el nou enjardinament, els vestidors i menjador pels treballadors, la millora de la bugaderia, noves instal·lacions de climatització, etc.

Avui la Fundació Casa Pairal compta amb tots els serveis necessaris per donar la màxima atenció als residents, des del servei mèdic, d'infermeria, fisioteràpia, psicologia, teràpia ocupacional, animació sociocultural, etc.

El març del 2020 ens va arribar de sobte la pandèmia de la Covid-19, la Fundació Casa Pairal, amb la seva directora al front, la senyora Rosa Escribano varen haver de prendre moltes i continues decisions, adquirint responsabilitats que fins llavors no s'havien donat mai.

El patronat actual de la Fundació Casa Pairal està format per les senyores Cielo Mir i Joana Sunyer i pels senyors Jordi Sagarra, Tomàs Mayor, Pere Guardiola, Miquel Ortega i el Dr. Josep M^a Colón. Tinc el plaer de presidir la Fundació Casa Pairal, la qual m'honra com a vilassarenc i per haver compartit l'amistat amb el senyor Pere Mir.

El Pairal després d'adaptar-se a les noves realitats de la societat, continua sent una institució modèlica que vol oferir atenció a les persones grans que requereixen l'atenció en estades residencials i mantenir com a tret essencial la voluntat de servei a les persones de Vilassar de Mar. El patrimoni del Pairal està totalment sanejat, i tant l'edifici com els seus equipaments poden complir amb escreix el fet de poder donar una bona atenció als seus 60 residents, que ha estat sempre el desig dels seus responsables.

Agustí Martin i Mallofré

President de la Fundació Privada Casa Pairal



Dr. Agustí Martín i Mallofré, Capità de la Marina Mercant

ACTIVITATS



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Em dic Alex Gil sóc el Fisioterapeuta de la Casa Pairal des de fa 20 anys. Al llarg d'aquest temps he viscut moltes situacions diferents, però mai com la d'aquests dos últims anys, que han fet adonar-me de la importància del que estava fent.

La meua funció és mantenir i millorar les capacitats físiques dels residents, mitjançant sessions de rehabilitació individual i tallers grupals de gimnàstica.

El taller de Gimnàstica de manteniment consisteix en sessions de mitja hora diària d'activitat física. Divideixo el taller en tres parts:

- En la primera es treballa l' extremitat inferior, fent exercicis de mobilitat articular i de força.
- En la segona es treballa extremitat superior i tronc, amb ajuda de bastons es millora l'arc articular de les espatlles, canells, coll, dits...
Aconseguint que els residents puguin fer moviments més amplis que els hi permeti poder-ho aplicar en la seva vida quotidiana com: poder-se pentinar, menjar...
- En la tercera part es fomenta l'activitat grupal i el treball de coordinació mitjançant el joc amb pilotes i llançament a cistella.

Amb la millora de la coordinació els residents són més autònoms per caminar i previndre possibles caigudes.

Aquesta activitat fomenta l'activitat física dels residents, millora la seva mobilitat articular, la força muscular i els reflexes. També fomentar l'adaptació al centre i la sociabilització és part de l'activitat.

Durant el taller puc observar les capacitats reals dels residents, també si hi ha una davallada per dolor o per patologia. Això ajuda a gaudir del taller ja que no el veuen només com un joc o una manera de distreure's sinó com una eina per tal de trobar-se millor.

"Mens sana in corpore sano"



ESTIMULACIÓ MULTISENSORIAL

Em dic Naïs Cot i sóc Terapeuta Ocupacional (TO) des del 2008. La Casa Pairal va ser la meva primera feina un cop acabada la carrera i, 10 anys més tard, la visa em va portar de nou aquí

La TO en geriatria pretén fomentar l'autonomia de les persones adultes en la realització de les activitats del dia a dia per tal de poder millorar la seva salut, autoestima, les relacions interpersonals i qualitat de vida.

L'estimulació Multisensorial es treballa mitjançant l'estimulació dels sentits. Les activitats es porten a terme a través del reconeixement visual i tàctil de colors, formes i textures, la reminiscència d'olors, sons i música, la percepció dels diferents sabors, els moviments corporals controlats i la identificació de la posició de les diferents parts del cos entre d'altres.

Amb aquesta activitat es pretén aconseguir un canal de comunicació per a tots els residents, especialment per aquelles persones que presenten un deteriorament cognitiu més greu.

Mitjançant l'estimulació dels sentits augmenta la interacció de les persones amb el medi, propicia les relacions socials, es disminueixen símptomes com l'agitació, l'ansietat o alteracions conductuals, augmenta l'estat d'alerta, es modula l'estat d'ànim, es facilita la comunicació, i s'afavoreix el benestar.

L'activitat té molt bona acollida ja que és una activitat molt flexible

en la que poden participar tots els residents independentment de la seva capacitat física i cognitiva.

Es pot treballar en qualsevol espai físic sempre que sigui un espai tranquil lliure d'estímuls externs.

Recepta de l'àvia

Panellets

Ingredients

Per la massa: 500g de sucre

500g de patata bullida

500g de farina d'ametlla

Ratlladura de llimona

Panellets: Ous

Maizena

Virutes de coco i xocolata

Pinyons

Elaboració

1. Aixafar la patata amb forquilla, barrejar (sense treballar gaire la massa) amb la resta d'ingredients fins que quedi compacte. Tapar amb un drap de cotó i deixar reposar 12h.
2. Fer boletes i passar-les per xocolata o per coco.
3. Separar la clara del rovell, el qual utilitzarem per pintar els panellets. Batrem les clares una mica.
4. Per fer els panellets de pinyons també farem forma de bola, l'arrebossarem amb Maizena, ho passarem per clara d'ou i enganxarem els pinyons.
5. Preescalfar el forn a 200º, pintar els panellets amb el rovell d'ou i enforar 10' (això només pels de pinyons i opcional els de coco)



Montserrat Sirvent

Aprenem

Durant la última dècada, s'ha produït un increment en la identificació de la demència per Cossos de Lewy (DCL). Abans, entenem que per falta de recursos, la tendència era realitzar un diagnòstic de demència general o com a molt especificar si era Alzheimer. Però l'Enfermetat d'Alzheimer no és la única forma de demència, n'hi ha més.

En l'actualitat, sabem que la DCL és el 2n tipus de demència més comú.

I quines característiques presenta aquesta demència? Què la diferencia dels altres tipus de demència?

Existeixen 3 grups de símptomes clau en la DCL:

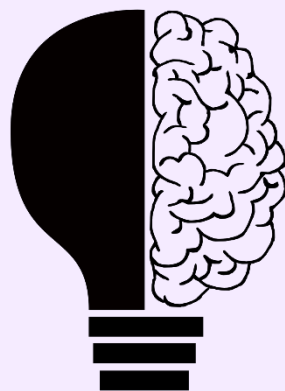
- Fluctuació en la capacitat atencional
 - Això provoca episodis de confusió en la persona, combinats amb estats de lucidesa.
- Al·lucinacions visuals recurrents
 - Acostumen a ser ben estructurades i detallades.
- Signes motors parkinsonians
 - Tals com rigidesa en les extremitats, lentitud de moviments, tremolor i inestabilitat postural.

A diferència d'altres demències, en la DCL la memòria està conservada en les primeres fases, tot i que es veu afectada amb la progressió de la malaltia.

Cada vegada més, ens trobem a la residència amb aquest tipus de demència, ja que l'inici de la DCL és amb freqüència subagut, amb un curs evolutiu més fluctuant, més ràpid i amb una institucionalització més precoç que en d'altres demències.

Pel que fa al tractament, és recomanable que la persona tingui accés a un equip multidisciplinari, que treballi amb teràpia farmacològica i teràpies no farmacològiques, com la musicoteràpia, l'estimulació cognitiva o fisioteràpia.

Nosaltres, l'equip de la Casa Pairal, treballem cada dia per tal de poder donar-li la millor qualitat de vida als nostres residents amb Demència per Cossos de Lewy.



Gisela Bonilla
Psicòloga General Sanitària
Núm col. 21574

Coneixem-nos

¡Hola! Soy Celia, una valenciana-catalana gerocultora de la Casa Pairal desde hace 23 años. Estos años han sido los más movidos de mi vida: mis hijas han crecido, han abandonado el nido, me han hecho abuela... Somos una familia numerosa y he aprendido a tener siempre un plan B...y C...y D.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Me gustan muchas cosas: la playa en invierno y en verano, un café con las amigas, observar, conversar, mantener las fiestas y tradiciones sencillas en familia, estar presente en la vida de mis nietos todo lo que puedo... disfrutar de la vida.

¿Qué nos recomendarías visitar en Valencia?

Para mi Valencia siempre está preciosa, pero claro ¡soy valenciana! Fallas es un buen momento para ir a callejear y unirse al ambiente...son colores en el cielo azul, el que pinta Sorolla, en los trajes de fallera, en toda la música que suena y se une al olor de la pólvora que anuncia la primavera y a mí me devuelve a los 15 años.



¿Qué consejo nos darías para poder hacer conciliación familiar?

Consejos no, os puedo contar mi experiencia ¡que ha sido un encaje de bolillos! Pero creo que entre todos lo hemos conseguido. Mi familia sabe que me gusta mi trabajo, que lo vivo mucho, que no me vería en otro, pero que es duro. He pasado muchas navidades y fiestas señaladas trabajando y entre compañeras y residentes hemos hecho nuestra Navidad y ¡todas las recuerdo con cariño! Luego, en casa, la Navidad ha sido el 27, 28, cuando hemos podido...he tenido dos navidades. Soy afortunada, eso es lo que he querido transmitir a mis hijas de mi trabajo...y en la conciliación familiar LAS COMPAÑERAS, empatizar, cambiar días por cosas importantes, pero también por una fiesta del colegio. He tenido y tengo muy buenas compañeras, saber que cuento con ellas es importantísimo... Llevamos tantos años juntas que seguirán formando parte de mi vida cuando me jubile.

¿Cuál es tu época favorita del año?

Pues me gustan las cuatro estaciones, no elijo.

Si tuvieras que escoger un día, ¿cuál ha sido el mejor día de tu vida?

Tengo muchos mejores momentos: ver crecer a mis hijas, cómo logran situarse en la vida...ver a mi familia unida...tengo un sentimiento de gratitud a la vida.

Gisela Bonilla, Psicóloga



Soy Nieves Sierra Serrano y acabo de cumplir 99 años, llevo diez años en el Pairal, ¡cómo pasa el tiempo! La verdad que no he dado mucha guerra porque ¡nunca estoy enferma! Jajajaja

¡Caray! sí que hace tiempo sí... ¡Que buen humor tienes siempre!

Claro hija, no hay que perder nunca el sentido del humor sino te vuelves una abuela cascarrabias

Bueno Nieves, cuéntanos un poco de dónde vienes, cuáles son tus orígenes...

Yo soy madrileña, provengo de una familia que vivía de su traba. A mi padre le gustaba viajar y relacionarse con gente de fuera, aprendió francés por su cuenta para poder hablar y entenderse con la gente en sus viajes a la frontera.

Nieves va respondiendo las preguntas, sentadas en el jardín, mientras fuma un Ducados. Empezó a fumar de mayor, dice que la relaja y le gusta. Lleva anillos en varios dedos, un broche prendido en el chaleco de punto y un colgante que le han regalado. Suele pintarse los labios de color carmín, dice que así le realza el rostro, sigue siendo una mujer coqueta que sonrío y da las gracias por todo. Sigue contando:

He tenido experiencias buenas y otras no tan buenas porque he pasado una Guerra Civil ¿sabes?, bombardeos y tener que comer lo que había.

Entonces, tu infancia ¿fue muy dura?

Hombre... en esos momentos sí, pero he sido una niña feliz, fui a un colegio dmonjas, tenían un patio muy grande y me gustaba muchísimo ir a la escuela. Después hice siete años de bachiller, el latín me costaba un poco, pero en cambio me encantaba la literatura y los grandes autores: Garcilaso de la Vega, Calderón de la Barca... y me siguen gustando claro está.

Y ya de mayor ¿a qué te dedicaste?

Trabajaba como administrativa, después me casé y tuve que atender mi casa, mis hijos y mi marido y ¡me daba tiempo a todo, que remedio!

Después cuando me jubilé ¡vivía la gran vida!, me hice socia de un club y jugábamos a las cartas. Me ha gustado mucho viajar, he estado en: Roma, Londres, Estados Unidos, allí tenía una hermana que estaba casada con un americano.

Seguimos charlando y su voz se entrecruza entre las facciones de una mujer que no aparenta su casi siglo de vida. Enciende otro cigarro y la tarde empieza a refrescar, nos despedimos, cómo cada tarde, la acompaño hasta su habitación y me da las gracias de nuevo. Comenta a sus compañeras de planta que le han hecho una “interviú” y le preguntan, retoma el hilo, coge aire y sigue compartiendo más historias con todo aquel que se preste a escuchar.

Sílvia Ocaña, TASOC

Racó de les famílies

Hola famílies!!

Esperem les vostres aportacions per aquest nou format d'intercanvi que us presentem.

Podeu fer-nos arribar:

- Receptes
- Temes dels que voldríeu tenir més informació (apartat Aprenem)
- Suggestiments d'altres apartats

Ens ho podeu fer arribar a recepciocasapairal@gmail.com

També ens podeu seguir a:

- Fundació Privada Casa Pairal



- A la nostra web:

www.casapairal.org

Actualitat

A continuació us presentem una roda de menú de cinc setmanes de les quals es fan les texturitzacions pertinents segons les necessitats de cada resident.

Es planteja un menú amb diferents postres casolans, dos dies de peix fresc a la setmana i plats tradicionals. Tot sempre segons un criteri de qualitat nutricional i sota la supervisió de la nostra Responsable Higiènic Sanitària.

MENÚ SETMANAL (1a setmana)

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Mongeta verda amb patata i pastanaga Estofat de vedella amb bolets Fruita del temps	Sopa minestrone Truita de tonyina amb tomàquet amanit logurt
DIMARTS	Espaguetis amb verdures Bacallà al forn amb all i oli Fruita del temps	Crema de carbassa Salsitxes amb amanida logurt
DIMECRES	Bròquil amb patates Rostit de llom a la poma Natilles casolanes	Sopa de brou amb maravella Sardines amb verdures al forn logurt
DIJOUS	Llenties amb verdures Pollastre arrebossat amb pebrot Fruita del temps	Crema de carbassó Truita de patates amb amanida i olives logurt
DIVENDRES	Macarrons napolitana Peix fresc Fruita del temps	Minestra de verdures saltejades Hamburguesa amb ceba caramel·litzada logurt
DISSABTE	Sopa escudella Conill estofat amb verdures Fruita del temps	Crema de porros Raves de calamar amb amanida i olives logurt
DIUMENGE	Espàrrecs amb tonyina i maionesa Paella mixta Pastís de poma casolà	Sopa de brou amb estrelles Pa amb tomàquet pernil salat amb amanida i olives logurt

MENÚ SETMANAL (2a setmana)

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Amanida completa Mongeta blanca estofada amb verdures i xoriço Fruita del temps	Crema de carbassó Truita de samfaina amb amanida i tomàquet iogurt
DIMARTS	Trinxat de col amb patata Rodó de gall dindi Fruita del temps	Sopa amb cabell d'àngel Calamars guisats amb ceba iogurt
DIMECRES	Verdura tricolor Galtes al forn amb xampinyons Fruita del temps	Crema de porros Peix fresc iogurt
DIJOUS	Espinacs saltejats amb pernil Llonganissa al forn amb pisto de verdures Flam casolà	Sopa de caldo amb maravilla Croquetes de l'àvia amb amanida iogurt
DIVENDRES	Crema de pastanaga Ous ferrats amb patates fregides Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa amb amanida iogurt
DISSABTE	Cigrons amb espinacs Pollastre al forn amb llimona Fruita del temps	Sopa de minestrone Halibut amb enciam i pastanaga iogurt
DIUMENGE	Entremesos variats Arròs a la cassola Mil fulles amb nata	Sopa de ceba Biquinis iogurt

MENÚ SETMANAL (3a setmana)

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Coliflor amb patates saltejat amb pernil Vedella a la jardinera Fruita del temps	Sopa de pistons Truita de carbassó amb amanida de tomàquet logurt
DIMARTS	Llenties amb verdures Filet de lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Crema de porros i ceba Rotlles de pernil dolç i formatge amb beixamel logurt
DIMECRES	Espaguetis a la napolitana Pernilets de pollastre al forn Natilles casolanes	Sopa de verdures Peix fresc logurt
DIJOUS	Bledes amb patates Peus de porc amb salsa ametlles Fruita del temps	Crema de carbassó Flamenquins amb enciam i pastanaga logurt
DIVENDRES	Cigrons estofats Llimanda a la romana amb ceba i patata Fruita del temps	Sopa de pa Truita espinac amb tomàquet i formatge fresc logurt
DISSABTE	Arròs a la cubana amb ou dur Hamburguesa amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	Crema de carbassa Calamars guisats amb ceba logurt
DIUMENGE	Sopa de galets amb mandonguilles Rostit de llom a la poma Flam casolà	Sèmola Espardenya amb escalivada i tonyina logurt

MENÚ SETMANAL (4a setmana)

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Espinacs a la crema Mandonguilles amb calamar Fruita del temps	Crema de carbassó Truita de tonyina amb enciam i olives logurt
DIMARTS	Macarrons a la bolonyesa Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps	Sopa minestrone Llom adobat amb pebrot verd logurt
DIMECRES	Mongeta tendra amb patata i pastanaga Estofat de vedella amb bolets Fruita del temps	Crema de porros Peix fresc logurt
DIJOUS	Sopa escudella Carn d'olla Poma al forn	Bròquil amb patates Truita de patata amb amanida logurt
DIVENDRES	Mongeta estofada amb verdures i xoriço Tilàpia amb albergínia arrebossada Fruita del temps	Crema de xampinyons Croquetes amb amanida logurt
DISSABTE	Arròs tres delícies Llom al forn amb poma Fruita del temps	Menestra de verdures saltejada Panga enfarinat amb amanida logurt
DIUMENGE	Entremesos variats Canelons gratinats Natilles casolanes	Sopa de pistons Pa amb tomàquet i pernil salat logurt

MENÚ SETMANAL (5a setmana)

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Bledes amb patates Llonganissa al forn amb samfaina Fruita del temps	Crema de pastanaga Truita de pernil i formatge amb enciam i olives logurt
DIMARTS	Llenties amb arròs Pit de pollastre arrebossat amb pebrot Fruita del temps	Sopa de caldo i fideus San Jacobos amb amanida i formatge fresc
DIMECRES	Mongeta verda amb patata i pastanaga Hamburguesa amb bolets saltejats Fruita del temps	Crema de carbassó Caçó en salsa verda logurt
DIJOUS	Macarrons amb tonyina Pollastre al forn amb patates i all i oli Quallada	Espinacs amb patata Rotlles de pernil dolç i formatge amb beixamel Fruita del temps
DIVENDRES	Trinxat de col amb bacó Peix fesc Fruita del temps	Crema de porros Truita de xampinyons amb amanida logurt
DISSABTE	Fideus a la cassola Aletes de pollastre amb pebrot verd Fruita del temps	Coliflor amb patata i pastanaga Lluç amb carbassó a la planxa logurt
DIUMENGE	Crema de marisc Rodó de gall dindi Pastís de formatge casolà	Sopa de ceba Espardenya amb escalivada i tonyina logurt

Aniversaris

Octubre

3	Maria Teresa Sanjuan
3	Maria Teresa Martínez
7	Montserrat Sirvent

Novembre

5	Manel Vila
11	Julia Pinilla
17	Filomena Vargas
19	Carmen García
22	Salvador Ferré
30	Nieves Sierra

Desembre

11	Albert Pujol
29	Josefa Reverter

