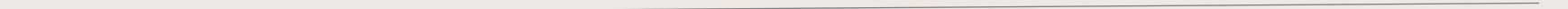


LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



Carta de la direcció

La dada més recent publicada per l'INE (Institut Nacional d'Estadística) estableix que l'esperança de vida a Catalunya, és de 80,49 els homes i 86,08 en el cas de les dones.

Durant els anys vinents es preveu que es recuperarà la xifra prepandèmia i que posteriorment, aquesta continuarà augmentant fins a situar-se, a l'any 2040, en 84,6 anys per als homes i en 89,1 anys per a les dones. Els avenços mèdics i les cures especialitzades, han fet que l'esperança de vida es dupliqués en les últimes quatre generacions.

Aquest fet, inevitablement es tradueix amb un alt creixement de malalties cròniques que han generat un nou model d'atenció individualitzat i integral, dedicat a les persones afectades de malalties cròniques amb necessitats complexes d'atenció (PCC) i aquelles amb malalties cròniques avançades (MACA), potenciant la promoció de la salut i la prevenció dels factors de risc. Aquest model ha creat un sistema més humanitzat, d'atenció integrada sanitària i social, que apropa el sistema sanitari a les persones que viuen a les residències de gent gran.

Tot i això, dins de les residències continuem treballant com sempre, per aconseguir el màxim benestar de les persones que hi viuen i acompanyant-les durant l'última etapa de les seves vides. Treballem des d'una perspectiva multidisciplinària, afavorint el manteniment de les capacitats físiques i cognitives, posant sempre a la persona al centre i col·laborant amb el seu entorn més proper.

Aquest treball, que implica a diferents disciplines, afavoreix una visió holística de la persona i permet una atenció integral del resident, que ens facilita un estudi més acurat de les particularitats a tenir en compte durant el procés d'envelliment.

En aquesta publicació trimestral "La veu del Pairal", volem donar a conèixer la feina que fan els nostres professionals cada dia, marcant propòsits generals i específics de cada resident i definit quina intervenció duran a terme per tal d'aconseguir-lo en un temps determinat.

D'aquesta manera, la nostra línia general d'actuació es centra en poder adequar les activitats diàries a les necessitats i capacitats de les persones ateses per tal de mantenir la seva autonomia en aquest context d'increment de l'esperança de vida.



Rosa Escribano
Directora de la Casa Pairal

Records històrics del Pairal

Fa poc temps que formo part del Patronat de la Fundació Casa Pairal, crec que sóc la última incorporació tot just abans de la maleïda pandèmia.

El meu primer contacte, però, va ser molt abans aproximadament l'any 2002 per la vinculació de la Fundació Privada Mir Puig i a nivell personal de la família del Sr Pere Mir Puig, que tenien amb el Banc de Sabadell, on jo tenia la funció de Directora de la seva oficina.

Sobre tot, la relació la tenia amb El Sr. Jordi Segarra, patró també del Pairal, amb qui vaig connectar immediatament i qui em va fer tenir consciència de la important xarxa de Fundacions en les que participava econòmicament la Fundació Mir Puig, dedicades a la investigació mèdica i a la salut en diferents àmbits.



En aquell moment, tant els meus pares com la meva pròpia família, teníem la residència a Vilassar de Mar, la meva mare tenia problemes importants i es feia difícil mantenir-la a casa seva.

Gràcies a la informació que em va facilitar el Sr. Jordi Segarra de la Casa Pairal, vaig visitar les instal·lacions i vaig quedar gratament sorpresa, pel que vam decidir demanar l'ingrés. El poc temps que la meva mare va passar aquí, va ser molt important en quan a tranquil·litat familiar, tant per l'atenció i afecte rebut com per la neteja i l'organització dels espais.

Passat un temps, ja jubilada, vaig parlar amb el President, Agustí Martín, per veure si podia ser útil, ja que estava agraïda a la Fundació i col·laboro amb altres Fundacions, per tant, quina millor que la de la Casa Pairal, que ja coneixia i no per referències, si no per mi mateixa.

Vaig tenir una grata sorpresa quan un dia, poc abans de la pandèmia, va contactar amb mi el Sr. Jordi Segarra per oferir-me formar part del Patronat de la Casa Pairal, no m'ho vaig pensar dues vegades, sobre tot, després de rebre tota la informació assistencial i econòmica, veure quin grau de vinculació tenia amb la Fundació Mir Puig i el suport que representa aquesta per nosaltres.

La Casa Pairal, ha patit els efectes d'aquesta pandèmia, dificultats de tot tipus, sobre tot per la gestió dels recursos i el patiment dels usuaris i treballadors, amb una gestió impecable de la Directora, la Sra. Rosa Escribano i el seu equip proper. Per sort, sembla que ara estem més tranquils, tot i que no es pot baixar la guàrdia, però, al menys ja poden gaudir els usuaris de les famílies, les sortides i les trobades entre ells.

Continuo aprenent cada dia, coneixent a les persones que viuen a la Casa Pairal, les nostres instal·lacions, els problemes que sorgeixen habitualment, amb el recolzament de la Directora, per ser conscient de tot i intentar col·laborar en la mesura necessària, agraïnt l'oportunitat de formar part d'aquesta tasca important pel nostre poble, Vilassar de Mar.

Joana Suñer
Membre del Patronat des de l'any 2019

Activitats

BINGO

El bingo és una activitat amb molt bona acollida, el nombre de jugadors pot variar però normalment el mínim de participants és de 14 persones. Es realitza dues tardes a la setmana (dilluns i divendres) a una de les sales de la planta baixa i a part de jugar fem petar la xerrada entre partida i partida.

Les activitats de caire lúdic estimulen la relació entre les persones participants: s'ajuden entre ells si algú es despista amb algun número i es feliciten quan algú completa el cartró i guanya la partida.

Treballem l'atenció (capacitat de la ment de centrar-se en allò que s'està fent) i la concentració (manteniment perllongat de l'atenció). Centrar-se en allò que s'està fent és més fàcil d'aconseguir quan ens agrada la tasca que estem realitzant.

Al mateix temps que passem una bona estona afavorim també el manteniment de la funcionalitat cognitiva, és a dir, l'habilitat de recordar, entendre i reconèixer correctament la informació rebuda.

Jugar al bingo ens ajuda a repassar el llenguatge matemàtic, a promoure la coordinació visual i manual i millorar el temps de reacció.

Amb tot això aconseguim promoure un envelliment actiu, fomentant la participació i la relació entre iguals amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones.



Silvia Ocaña
TASOC

Activitats

PETANCA

Després de mesos de confinaments i tancaments vam veure clar la necessitat de fer activitats al aire lliure, ja que molts resident precisen d'un cert estímul per sortir de la sala.

El fet de formar grups més heterogenis i informals és una manera de generar un espai de col·laboració, sociabilitat i respecte.

El taller es fa tres cops per setmana, dilluns dimarts i divendres, durant mitja hora en una de les àrees del jardí amb un terra adient per realitzar l'activitat. Els grups són de vuit a deu persones que es van alternant en el llançament i calculant la força necessària per aconseguir guanyar la partida. Per tal que el màxim de residents en pugin gaudir de l'activitat de la petanca la juguem asseguts.

L'objectiu de l'activitat és millorar la força i mobilitat de les articulacions del braç i l'espatlla i la coordinació. Un altre objectiu, no tan físic, és fer gaudir als residents del nostre ample jardí.

A nivell relacional es fomenta la participació grupal i la interrelació ja que s'aconsegueix una competitivitat sana, en la que s'anima als demés a encertar en el joc. Es genera complicitat amb la gent que presenta més dificultat i se'ls fa veure els progressos.



Recepta de l'àvia

REDONDO DE TERNERA

Ingredients (6 personas):

2 cebollas
3 pimientos verdes
1 cabeza de ajos
Redondo de ternera
3 hojas de laurel
1 rama de tomillo
2 litros de agua
2 tomates de pera
Aceite
Sal



Elaboración:

1. Ponemos aceite en la cazuela y añadimos la carne. Lo rehogamos un poco, durante unos 10 minutos, vuelta y vuelta.
2. Añadimos la cebolla, el tomate, el pimiento, los ajos, el tomillo y el laurel. Rehogamos durante unos 10 minutos.
3. Añadimos el agua y dejamos que hierva durante 1 hora aproximadamente.
4. Sacamos el redondo de la cazuela y lo cortamos en rodajas de medio centímetro.
5. Batimos la cebolla, los pimientos, el tomate, etc.
6. Añadimos la salsa obtenida por encima de la carne.

*Recomendación: Cocinar champiñones en una sartén a parte, para acompañar como guarnición.

Carmen Yebra
Cuinera des de l'any 1976

Aprenem

LES FUNCIONS EXECUTIVES

La demència és una malaltia que es caracteritza per la pèrdua progressiva de les habilitats cognitives.

Les funcions executives, que es troben englobades dins d'aquests processos cognitius, es podrien definir com aquell conjunt d'habilitats que ens permeten portar a terme un objectiu, del qual s'ha d'establir un pla per aconseguir-lo.

En el nostre dia a dia són essencials per a participar de la nostra cura (vestit, higiene, alimentació, etc.) i del nostre entorn (gestió dels interessos, relacionar-nos, etc). L'afectació d'aquestes funcions altera la conducta i produeix una disminució de les habilitats necessàries per a un correcte acompliment de les activitats de la vida diària. Per tant, el rendiment executiu de les persones amb demència, tot i no tenir cap limitació a nivell funcional o motor, es poden veure impactats en les següents àrees:

- Atenció i concentració en la tasca a realitzar
- Planificació i seqüenciació de l'activitat
- Anticipació i adaptació a les noves situacions que van sorgint
- Presa de decisions i resolució de problemes
- Organització i gestió del temps invertit en una activitat
- Regulació emocional i conductual
- Raonament i flexibilitat de pensament
- Fluència verbal
- Etc.

Per exemple, a una persona amb dificultats per a la planificació li costarà preparar els estris necessaris per a rentar-se les dents. Si té dificultat en la seqüenciació pot vestir primer els pantalons abans que la roba íntima. Si té dificultats en la resolució de problemes no sabrà girar del dret una samarreta que està del revés o si té afectada la fluència verbal no sabrà interaccionar adequadament amb la resta dels residents o expressar interessos i necessitats.

El treball mitjançant un equip interdisciplinari és essencial en la rehabilitació de les funcions executives. Aquesta rehabilitació es pot agrupar en les següents estratègies:

- Entrenament en rutines de la vida diària, facilitant estratègies alternatives d'execució.
- Estimulació cognitiva, restaurant les capacitats que es veuen afectades.
- Compensació del dèficit, mitjançant l'ús d'ajudes tècniques o la modificació de l'entorn.
- Activitats lúdiques amb propòsit.

Fomentar la participació dels residents en la seva cura ajuda a preservar les capacitats cognitives i té implicació directa en la salut física i psicològica, a la vegada que aporta autonomia, benestar, dignitat i manteniment dels rols significatius de la persona.

Nais Cot
Terapeuta Ocupacional
Núm. Col. 670

Coneixem-nos

ENTREVISTA MIQUEL NIN

En Miquel és un home corpulent, d'esquena ampla, té unes mans fortes, aquelles mans que quan les veus saps que són així de tant treballar. Té aquella saviesa popular d'haver après de tot allò que li havien transmès els pares, els avis i la vida. Poca escola va poder trepitjar però les ganes de voler saber i el fet de ser un gran observador li van aguditzar la ment: recita fàbules senceres de memòria, rodolins d'aquells que diuen veritats com a punys, històries i anècdotes que ha anat acumulant amb els anys...

Qualsevol cosa en relació al camp en Miquel la sap, com, quan i perquè s'ha de sembrar d'una determinada manera, si necessita sol o "sombra", com preparar la terra... i a l'arribar a aquest punt comença a dir paraules que no sé ni què són: que si el xàpol i el magall, que si la fauç i el càvec, que si la dalla... A en Miquel se li il·lumina la cara i a mi em queden uns ulls com taronges, llavors m'explica perquè serveix cada estri mentre mirem les fotos per internet – Coi, aquí dins hi ha de tot!. Diu tot sorprès.



1. Com et definiries?

Sóc un noi molt pacífic, de sempre. Sóc una persona molt senzilla i familiar, sempre al costat dels pares fins que em vaig casar. Després, com que era l'hereu, vaig estar sempre pendent d'ells perquè els apreciava molt als pares.

2. Diga'm un de record de la infantes

Molta gana i molta misèria. Portava sempre la roba apedaçada però sempre estava content.

3. De què has treballat?

De pagès, m'aixecava a les cinc del matí cada dia, per mi no hi havia festes, però m'encantava, m'ha agradat molt el camp, potser massa obsessió. A les 7 ja estava amb el xàpol a les mans i així fins que es feia fosc i a l'endemà tornem-hi.

4. Has viatjat?

A algunes províncies d'Espanya: Valladolid, Ponferrada (León) aquí hi anàvem un cop l'any perquè la meva dona hi tenia els pares. També anàvem un cop l'any a Roma perquè anàvem a veure una germana de la meva dona.

5. Què és el que més t'agrada de viure al Pairal?

M'agrada aquesta formalitat que hi ha, amb uns horaris per les coses, com a la mili, però bé, a mi m'agrada que hi hagi ordre per les coses.

Coneixem-nos

ENTREVISTA ROSA FÀBREGAS

Treballa al torn de nit, no coincidim mai en hores de feina, normalment ens trobem pel poble, comprant o passejant. És d'aquelles persones que, cada cop que la trobes, t'alegra el dia, somriu sempre... i ara encara més: fa pocs mesos que s'ha estrenat com a àvia, no cal dir res més... li cau la baba quan ho explica.

Hem quedat per fer l'entrevista i arriba, com sempre, súper puntual, des del jardí aixeca la mà per saludar i abans de començar amb les preguntes passa primer per la sala d'estar a donar la bona tarda a tothom. Què hi fas aquí aquestes hores? (li pregunten els residents), i ella els hi va explicant un per un que sortirà a la revista del Pairal. Al final me l'emporto perquè la Rosa és de mena xerraire i sempre té temes per parlar.



1. Com et definiries?

Sóc pacient, empàtica i molt positiva. Tens problemes com tothom però sóc positiva. No m'agraden els conflictes. Crec que sóc carismàtica, que els residents m'aprecien, no sé, ho noto així. M'agrada el contacte directe i m'agrada molt la meva feina.

A la meva vida també sóc així, sempre els hi dic als meus fills que, en tots els aspectes, sempre hi ha coses positives de les que podem aprendre i que ens servirà per al futur.

2. Què fas al Pairal i quant de temps fa que hi treballes?

L'any 2006 vaig fer un curs d'auxiliar, abans havia treballat en diferents àmbits, vaig començar fent pràctiques i de seguida em van oferir una vacant al torn de nit.

De tot això ja fa quinze anys que treballo al Pairal, el meu objectiu és que se sentin com a casa i ajudar en tot el que necessiten. Quan vaig començar no pensava que m'agradaria tant aquesta feina i fer aquest torn, però ara no ho canviaria per res.

3. Què t'agrada fer en el teu temps lliure?

M'agrada molt dibuixar i pintar, ara amb la meva neta no tinc gaire temps lliure. L'altra passió és anar amb moto, agafar carretera i manta i descobrir llocs nous.

Ens despedim, li dono les gràcies i la deixo altre cop a la sala d'estar saludant a tothom

Racó de les famílies

Hola famílies!!

Aquest és el vostre racó.

Us engresquem a fer-nos arribar suggeriments i/o propostes per la revista.

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

Racó de les famílies

LA FAMILIA DE CARMEN FERRON

¡Buenas! Vengo a hablaros un poco de mi familia... Soy una mujer de 90 años cuya vida ha sido muy feliz al lado de mi familia. Tengo 3 hijos, Manel mi hijo mayor, Carme mi hija mediana y Maribel mi hija pequeña. Tengo 5 nietos. Marc el “rubio”, Alex el “favorito”, Álvaro el “guapo”, Anna la “niña” y Sergi el “peque” no tan peque ya. Y no me olvido de Jose Luis, mi yerno guapo también.

Desgraciadamente tengo Alzheimer, una enfermedad que te hace retroceder, pero soy feliz gracias a ellos que me cuidan.

Hace 2 años me dieron plaza aquí, en la Casa Pairal y estoy muy tranquila aquí, me cuidan mucho, me hacen reír, cantar y a veces hasta puedo bailar.

Mi familia está muy contenta y tranquila también de que viva aquí.

¡Gracias por todo!



Actualitat

MENÚS QUE HAN GAUDIT ELS NOSTRES RESIDENTS DURANT L'ESTIU

SETMANA 1

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Salmorejo Estofat de vedella amb patata Gelats	Mongeta verda amb patata i pastanaga Trita de tonyina amb enciam i olives logurt
DIMARTS	Empedrat 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 albergínia arrebossada logurt
DIJOUS	Amanida completa Llenties amb verdures Fruita del temps	Crema de carbassó Trita de patates i amanida de tomàquet logurt
DIVENDRES	Macarrons napolitana Peix fresc Fruita del temps	Minestra de verdures saltejades Pollastre arrebossat amb pebrot logurt
DISSABTE	Vichyssoise Llom adobat amb escalivada Fruita del temps	Sopa de caldo amb pistons Raves de calamar amb amanida logurt
DIUMENGE	Espàrrecs amb tonyina i maionesa Paella mixta Pastís de poma casolà	Sopa de brou amb estrelles Pa amb tomàquet i pernil salat logurt

SETMANA 2

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Amanida completa Mongeta blanca estofada amb verdures i xoriço Fruita del temps	Crema de carbassó Trita de samfaina amb amanida i tomàquet logurt
DIMARTS	Amanida de pasta Rodó de gall d'indi i verdures Gelats	Verdura tricolor Calamars guisats amb ceba logurt
DIMECRES	Gaspatxo amb crostons Vedella a la jardinera Fruita del temps	Crema de pastanaga Peix fresc logurt
DIJOUS	Espinacs saltejats amb pernil Mandonguilles amb tomàquet Flam casolà	Sopa de caldo amb maravella Croquetes de l'àvia i amanida logurt
DIVENDRES	Vichyssoise Ous ferrats amb patates Gelats	Bròquil amb patata Lluç a la planxa i amanida logurt
DISSABTE	Amanida de cigrons Pollastre al forn amb llimona Fruita del temps	Amanida grega Maires amb carbassó al forn logurt
DIUMENGE	Entremesos variats Arròs a la cassola Mil fulles amb nata	Sopa de ceba Espardenya amb escalivada logurt

Actualitat

SETMANA 3

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Amanida de patata Vedella a la jardinera Gelats	Sopa de pistons Trita de carbassó i amanida logurt
DIMARTS	Llenties amb verdures Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Vichyssoise Rotlles de pernil dolç i formatge logurt
DIMECRES	Salmorejo Pernilets de pollastre amb albergínia Natilles casolanes	Sopa de verdures Peix fresc logurt
DIJOUS	Ensaladilla russa Llonganissa amb sanfaina Fruita del temps	Crema de carbassó Flamenquins amb enciam logurt
DIVENDRES	Amanida de cigrons Llimanda a la romana, ceba i patata Gelats	Sopa de pa Trita d'espínacs amb formatge logurt
DISSABTE	Amanida completa Arròs a la cubana amb ou ferrat Fruita del temps	Crema de carbassa Calamars guisats amb ceba logurt
DIUMENGE	Pastís de tonyina Rostit de llom a la poma Flam casolà	Sèmola Bikini logurt

SETMANA 4

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Espinacs a la crema Mandonguilles amb calamar Gelats	Crema de carbassó Trita de tonyina amb enciam logurt
DIMARTS	Amanida completa Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps	Sopa minestrone Llom adobat amb pebrot verd logurt
DIMECRES	Vichyssoise Estofat de vedella amb pèsols Fruita del temps	Mongeta verda amb patata Peix fresc logurt
DIJOUS	Amanida de pasta Salsitxes amb tomàquet al forn Poma al forn	Bròquil amb patates Trita de patata amb amanida logurt
DIVENDRES	Empedrat Tilàpia amb albergínia Fruita del temps	Crema de xampinyons Croquetes amb amanida logurt
DISSABTE	Arròs tres delícies Llom al forn amb poma Gelats	Menestra de verdures saltejada Maires enfarinades amb carbassó logurt
DIUMENGE	Entremesos variats Canelons gratinats Natilles casolanes	Sopa de pistons Espardenya amb escalivada logurt

Actualitat

SETMANA 5

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Gaspatxo amb crostons Llonganissa al forn amb samfaina Fruita del temps	Crema de porros Truita de pernil i formatge logurt
DIMARTS	Amanida completa Llenties amb arròs Gelats	Sopa de caldo i fideus San Jacobos amb amanida logurt
DIMECRES	Amanida d'arròs Pit de pollastre arrebossat amb pebrot Fruita del temps	Crema de carbassó Caçó en salsa verda logurt
DIJOUS	Amanida de pasta Pollastre al forn amb patates Quallada	Espinacs amb patata Rotlles de pernil dolç i formatge Fruita del temps
DIVENDRES	Ensaladilla russa Peix fresc Fruita del temps	Crema de pastanaga Truita de xampinyons amb amanida logurt
DISSABTE	Amanida de cranc Fideus a la cassola Gelats	Coliflor amb patata i pastanaga Lluç amb carbassó a la planxa logurt
DIUMENGE	Pastís de tonyina Rodó de gall d'indi Pastís de formatge casolà	Sopa de ceba Bikini logurt

Aniversaris

Juliol

4 Montserrat Valls
4 Isabel Medina
31 M^a Lluisa Aumedes

Agost

3 Nuria Jaume
12 Clotilde Clemente
19 Juan de Dios Bares
22 Miquel Nin
24 Montserrat Salas
26 Montserrat Romagosa
29 Alicia Gonzalez
30 Arsenio Ruiz
30 Montserrat Vinardell

Setembre

1 Martí Saborit

CASA PAIRAL

