

LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



Carta de la direcció

HEM CREAT L'ESPAI DE REFLEXIÓ ÈTICA EN SERVEIS SOCIALS (ERESS) A CASA PAIRAL.

Quan arriba la culminació de la vida adulta, sovint les capacitats es veuen afectades pel pas dels anys i anar a viure a una residència acaba sent la millor de les opcions.

Al Pairal ens hi dediquem des de fa molts anys a cuidar, acompanyar, respectar i mantenir la dignitat de les persones que confien en nosaltres.

Treballem d'acord al model d'Atenció Centrat en la Persona (ACP), que ens exigeix respectar les preferències de la persona atesa, la seva autonomia i autodeterminació.

Aquest model teòric que utilitzem de fil conductor en totes les nostres intervencions, de vegades ens genera dilemes que tenen a veure en diferències de criteri entre les parts implicades (usuari, família, professionals i comunitat). Aquests dilemes poden tenir a veure amb la dieta, costums de tota una vida, peticions especials...

Són aquests moments de conflicte els que ens han fet crear el nostre ERESS.

Dins d'aquest espai, reflexionem amb una perspectiva àmplia basada en els principis ètics establerts, i oferim una recomanació a la persona que fa la consulta. En definitiva és una forma d'acompanyar als nostres treballadors perquè no es sentin sols davant dels seus dubtes en el dia a dia de la seva tasca professional.

Encetem aquest espai amb moltes ganes, perquè pensem que és una forma d'atendre millor i perquè pensem que hem de deixar a les properes generacions que vindran un model d'atenció residencial de qualitat basat en la dignitat de les persones, vetllant pels seus drets i la seva intimitat fins l'últim dia de les seves vides.



Rosa Escribano
Directora de la Casa Pairal

Records històrics del Pairal

CUIDAR I SER CUIDAT

Se sap que una societat és més avançada com més cuida els seus infants i els seus vells.

Però què s'entén per cuidar? Cobrir les necessitats bàsiques: higiene, aixopluc, aliment, cura del cos? Entreteniment, ocupació, contacte amb l'entorn, relació amb altres? Tenir coses, mobiliari ergonòmic, tecnologia, aparells punters? Molt personal, molta formació, molts tècnics especialitzats? Emplenar protocols, graelles de control, obtenir resultats, aconseguir fites? Tot és important.

Curiosament l'atzar ha fet que sense adonar-me'n, entre El Pairal i jo s'hagi anat teixint un lligam, una bonica relació. Sembla ser que una avantpassada meva, la reverenda mare superiora Filomena Planagumà va regentar aquesta entitat durant tres mandats (12 anys aprox.). Ella era de les "Germanes Josefines de la Caritat". Jo encara no havia nascut; però de petit a casa, sempre n'havia sentit a parlar d'aquella tieta monja que portava el Pairal.

Uns quants anys més tard, el tiet mossèn Llorenç Carrau i posteriorment la tieta-àvia Annita Armengol, en diferència en el temps, van ser-ne usuaris del recurs del Pairal. Tinc clar el record de molts diumenges estant allà visitant la tieta. Sé que això em va permetre familiaritzar-me amb aquell ambient, veure'l amb naturalitat, parlar amb una i l'altra i la de més enllà. Volia ajudar però feia gracies i moneries. Ara me n'adono que el tabalot que jo era, deuria fer com una picada d'ullet a recordar la infantesa de més d'un avi o àvia d'allí.

I us explicaré que una bufada més en el temps, després de tastar feines i feinetes, aquell cul inquiet que era jo als 23 anys, es va apuntar a suplències de caps de setmana com a cuidador en un geriàtric de semblants característiques en una altra població. Estava predestinat o va ser casualitat? Al cap de poc tenia feina a tuti pleni!

Va esdevenir la meva professió durant vuit anys. Formava part d'un equip jove, molt il·lusionat amb la feina, amb ganes de millorar coses. Realment vaig aportar esforç, molt esforç, però tanmateix vaig rebre molt.

Em sentia una peça important dins l'equip. Penso que tots ens en sentíem. El reconeixement és important! Paral·lelament m'atreia i m'encuriosia el recorregut de vida de cada persona assistida. Ho veia com una saviesa que no podia caure en l'oblit. S'havia d'aprofitar si més no, escoltant. Escoltar és important!

La feina estava organitzada i escoltar demana temps. Tenir temps és important!

Els nostres avis i àvies som nosaltres mateixos demà passat. Donar-los part del nostre temps és familiaritzar-nos amb el propi futur.

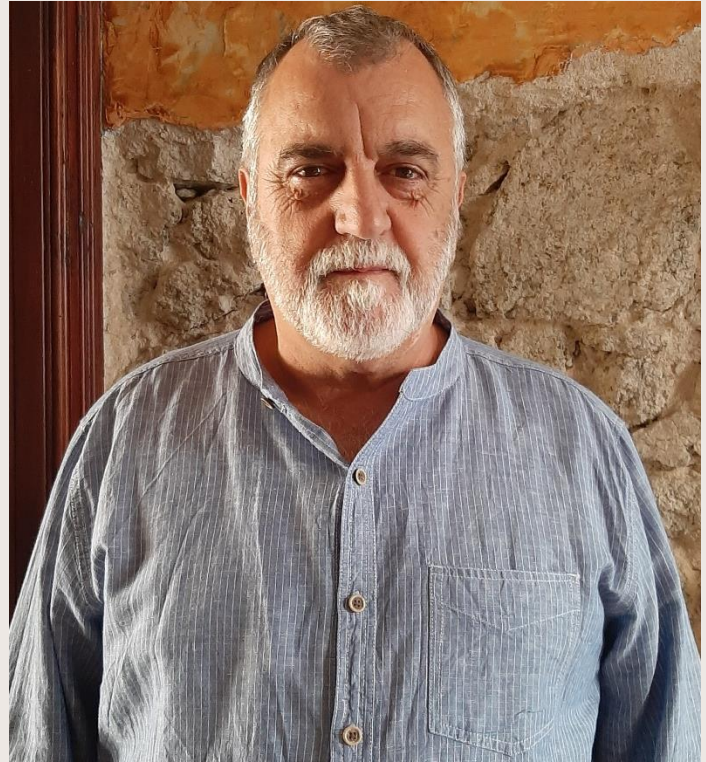
Cadascú de nosaltres té una història, un bagatge, un camí d'encerts i errors, il·lusions i decepcions, una riquesa. Història viscuda i història explicada que a voltes divergeixen i a voltes coincideixen. En el fons som una barreja de sentiments contradictoris.

Saber envellir és aprendre a renunciar a la força, a l'empenta, a la vitalitat, a la bellesa, a la rapidesa, a l'eloqüència. No és gens fàcil!

Saber envellir és saber desprendre's de les il·lusions no aconseguides, de les coses acumulades i quedar-se amb l'essència: el què hem rebut de la vida i el què hem donat a la vida.

Sí, sens dubte, l'essencial per damunt de tot és el que hem cuidat i el que cuidem. Acompanyar és cuidar, escoltar és cuidar, interessar-se per un és cuidar. I cuidar és la manera d'estimar.

Ara fa poc més d'una dècada que tinc l'honor de formar part de la junta de patrons del Pairal, i crec que el Pairal és exemple de que la suma d'esforços i de voluntats condueix sens dubte cap a l'apropament a l'objectiu comú: cuidar amb qualitat.



Activitats

ENTRENAMENT MUSCULAR I DE LA VEU

El Parkinson és una malaltia neurodegenerativa, progressiva i de caràcter crònic que cursa amb gran varietat de símptomes. Els més comuns són: lentitud de moviments, tremolor, rigidesa, inestabilitat postural, disminució de la motricitat, pèrdua de força i dificultat per a parlar i/o empassar.

En aquesta activitat hi participen únicament els residents afectes de la malaltia de Parkinson. Consisteix en tres grups d'exercicis diferents, tant grupals com individuals.

- 1- Exercicis de motricitat fina: On es treballa la força, la sensibilitat, la coordinació i estiraments musculars, tan actius com passius.
- 2- Exercicis de motricitat gruixuda: Es treballa l'amplitud articular, l'equilibri en sedestació, reflexes, flexibilitat, força i velocitat de moviments.
- 3- Exercicis musculars de mandíbula cap i coll: On es pretén reforçar tota la musculatura orofaríngea per tal de millorar la parla i la deglució.

L'objectiu principal d'aquesta activitat és que la persona afectada de Parkinson mantingui el màxim temps possible el seu estat psicofísic, per tant la seva autonomia.

Es treballen una sèrie d'exercicis enfocats a millorar el control de tronc, la mobilitat i força de les extremitats superiors, la parla, la deglució i la respiració.

Aquests exercicis serveixen per a evitar retraccions dels tendons, la limitació articular, la pèrdua de força en braços i musculatura de la cara.

És una activitat bastant nova però que ha tingut molt bona acollida entre els residents que hi participen.

Al ser un grup reduït de residents, es poden adaptar els exercicis a les necessitats individuals de cadascú, independentment de la fase evolutiva de la malaltia en que es trobin.



Activitats

REALITAT VIRTUAL

Durant l'any 2017, després de realitzar una revisió d'estudis científics, una col·laboració amb l'Institut Vilatzara, i realitzar nosaltres un projecte d'investigació juntament amb la Universitat Internacional de la Rioja (UNIR), vam implantar al Pairal el taller de realitat virtual.

L'objectiu d'aquesta activitat, és millorar l'estat emocional dels nostres residents, així com estimular les emocions, tant en les persones amb demència, com en les persones sense demència.

A través de les ulleres de realitat virtual, els nostres residents es poden traslladar a instants del seu passat, podent veure llocs en els que hi ha estat abans, estimulants la seva memòria i connectant amb diverses emocions.

Entre les característiques de l'activitat trobem la individualització i personalització de cada sessió, realitzant una entrevista prèvia per tal de poder conèixer la història de vida de la persona i les seves preferències i interessos.

La professional guia el resident durant la immersió mentre l'usuari explica com es troba, què observa i quines sensacions i emocions se li desperten.

Sense cap dubte, ens trobem davant d'una activitat amb moltes possibilitats pels nostres residents.



Gisela Bonilla
Psicòloga
Núm. Col. 21574

Recepta de l'àvia

BACALLÀ AL PIL PIL

Ingredients:

Llom de bacallà dessalat

Alls

Oli

Opcional: bitxo

Elaboració:

1. Sofregir els alls i el bitxo a la cassola.
2. Baixar el foc i deixar refredar l'oli.
3. Afegir el bacallà en fred i fregir pel costat de la pell.
4. Quan comença a fer "xip-xip", anar remenant la cassola.
5. El bacallà anirà deixant anar una gelatina que anirà emulsionant fins agafar la textura d'un all i oli.



Clotilde Clemente
Dependentia de terrissa

Aprenem

ACTIVITATS BÀSIQUES DE LA VIDA DIÀRIA (ABVD): UN DIA A LA CASA PAIRAL

El perfil tipus de persona que viu al Pairal, és una dona de 87 anys amb algun tipus de dependència física i/o cognitiva que precisa ajuda per alguna o per totes les Activitats Bàsiques de la Vida Diària (ABVD) com vestir-se, dutxar-se, menjar etc.

Jo com gerocultora, m'encarrego entre d'altres tasques, d'ajudar a aquells/es residents/es que tenen alguna dificultat per fer aquestes activitats de forma autònoma.

Vull explicar una mica en què consisteix la meva feina i per això invento una figura inspirada en persones reals amb les que treballam.

Avui em toca acompanyar a la senyora Margarida durant tot el torn.

Quan arribo al matí em dirigeixo a la seva habitació i me la trobo encara dormint.

Li agrada que li diguin Marga i és molt presumida, així que el moment d'arreglar-se al matí és molt important per ella. Nosaltres ho sabem perquè a la porta del seu armari (per dins) hi ha un paper que ens recorda els aspectes bàsics a tenir en compte de la persona que estem atenent.

De totes formes a mi no em fa falta repassar el paper perquè a la Marga la conec molt bé. Parlem durant el dia i m'explica mil aventures (algunes reals i d'altres potser no tant) i jo vaig traient les meves conclusions de tot plegat. Això m'ajuda molt per atendre-la des de la complicitat, i també m'ajudarà si algun dia la Marga ja no m'ho pot explicar i podré continuar respectant les seves preferències.

La temperatura de l'aigua li agrada més aviat fresqueta, diu que així se li manté la pell més viva. I el cabell és important que no li mullem perquè només permet que li renti la perruquera un cop per setmana com ha fet tota la vida.

Un cop vestida amb la roba que escull ella mateixa del seu armari, ja està llesta per baixar al menjador a esmorzar. Allà comparteix taula amb 3 companyes amb les que podrà xerrar de les seves coses i planificar una mica el dia que tenen per davant.

A la residència s'organitzen les sales i les taules per afinitats i nivells de dependència, per aconseguir un clima tranquil i relaxat. Aquí la nostra opinió és molt valuosa.

El dia va passant entre activitats, estones de descans, passejades pel jardí i xerrades amb altres companyes i amb nosaltres.

També la ve a buscar potser la seva filla i van a fer un cafè per passar la tarda i li explicarà novetats de la família.

Al vespre, la Marga ja estarà molt cansada i necessitarà anar a dormir aviat (sovint competeix amb les seves companyes per anar la primera) i l'ajudaré a posar-se el pijama i a ficar-se al llit per descansar.

Escriuré en "el parte" com ha anat el dia amb la Marga perquè la meva companya del torn de nit tingui tota la informació que li cal per atendre-la si es dona el cas.

M'agrada molt la meva feina, perquè es tracta d'ajudar a les persones grans a mantenir la seva autonomia el major temps possible i quan la dependència és ja molt alta, a respectar la seva dignitat i vetllar perquè persones com la Marga visquin fins l'últim dia essent elles mateixes.

Merche Manrique
Gerocultora

Coneixem-nos

ENTREVISTA IGNACIA GÓMEZ

Ignacia es una mujer de cuerpo menudo, pero de gran fortaleza, cómo la mayoría de las personas de su generación, le ha tocado vivir momentos muy duros y eso se nota en su carácter: tenaz en todo aquello que se propone.



1. ¿Como te definirías?

Soy una persona normal, un poco rara a veces, hay cosas que les gusta a mucha gente y a mi no. Siento que todo el mundo me aprecia y me he encontrado a gusto en todos los sitios donde he estado: con las vecinas, los sitios donde he trabajado.

2. Dime un recuerdo de tu infancia

Tuve una infancia feliz, siempre jugando, pescando cangrejos en el río, cogiendo flores... No teníamos de nada, con un trapo viejo nos hacíamos una pelota, pero una infancia muy feliz.

3. ¿De qué has trabajado?

Trabajaba bordando en mi casa: ajuar, sábanas, mantelerías... Me ponía la radio y se me pasaban las horas volando, aprovechando la luz del día, me gustaba mucho coser.

4. ¿Has viajado?

He ido a Palma de Mallorca con el Imsero y a mi pueblo cada verano, Aldea del Pinar, en la provincia de Burgos. Allí siempre lo pasábamos muy bien.

5. ¿Qué es lo que más te gusta de vivir en el Pairal?

Pues no te sabría decir, hay que adaptarse, pero en general me encuentro a gusto, me llevo bien con todo el mundo.

Sonríe y me da las gracias.

Silvia Ocaña
TASOC

Coneixem-nos

ENTREVISTA MONTSERRAT MIRÓ

1. Com et definiries?

Com la suma de moltes vivències de vida, de moments o situacions molt macos i d'altres molt durs. Des de petita he hagut d'acceptar situacions que m'han fet tirar endavant i amotllar-me al meu destí, encara que no fos ni el previst ni el desitjat. Tot i així, aquests esdeveniments em van portar a descobrir altres mons, altres persones i altres valors que em van fer créixer i tirar endavant.

Els meus valors a la vida són ser responsable, empàtica, no m'agraden els conflictes, m'emociono fàcilment, ser agraïda amb els altres, i no desitjar mai a ningú el que jo no vulgui per mi. Encara que també sóc molt vergonyosa, despistada, ingènua, i en alguns moments covard, però quan decideixo o sóc conscient de la situació, intento solventar el problema o buscar solucions per tal d'estar en pau amb mi mateixa. El meu lema de vida seria fes l'amor i no la guerra.

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

Realitzar-me com a persona. Acomplir el somni de dur a terme la meva feina en un entorn humà, petit i on es treballa en equip. Sóc la infermera i responsable higiènic sanitari.

Després d'uns anys de treballar a nivell hospitalari, a l'any 2003, una amiga em va dir si volia acompanyar-la en un nou projecte al poble. Ràpidament va ser un sí! M'agradava treballar amb el perfil de pacients de la Casa Pairal. Treballant en l'àmbit hospitalari, els pacients eren de curta estada, i per tant, no hi havia la possibilitat de crear cap vincle. En canvi, el context del Pairal, permetia poder conèixer les persones i per tant poder realitzar una feina molt més humana.

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

Sempre he tingut la necessitat d'estar en contacte i viure la natura. És a dir, gaudir d'una bona caminada enmig de les vinyes, del bosc... Admirar els núvols, la lluna, sentir la olor ben a fons, i si és en bona companyia millor.

Són aquests moments els que em permeten carregar les piles, reflexionar, pensar i tirar endavant amb les meves il·lusions.

També m'agrada gaudir de la companyia d'un llibre, escoltar música, i com no, de la meva família i els meus amics.



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 ÁNGEL VALDUEZA

¡Quien me iba a decir a mí! Que al cabo de unos años de visitar al padre de una amiga que estaba interno en el Pairal, sería un lugar muy asiduo para mi familia y para mí. Aunque siempre hemos sido reacios a la idea de ingresar a nuestros padres en una residencia, en esa visita cambie de opinión. Pensé: “Que lugar tan agradable, luminoso, abierto”.

Pero hablemos de Ángel, él nació en un pueblo de la provincia de Zamora, al que le gusta mucho recordar y hablar de su juventud, cuando cae en sus manos una revista que editan en el pueblo disfruta mucho.

Siempre ha vivido en Barcelona con nuestra madre M^aJesus “su cuidadora personal”.

Él se dedicaba al transporte, pero los fines de semana se lo pasaba muy bien junto a mi madre en el terreno que tenían en Vallirana, una con las flores y el otro con sus frutas y hortalizas, y la familia íbamos a hacer la barbacoa, y todas las celebraciones, dejarles a los niños en algunas ocasiones mientras trabajábamos, de lo que sus nietos tienen un recuerdo imborrable.

Con el tiempo tuvimos que tomar la decisión de trasladar a nuestros padres cerca de nosotros ya que entre Premià y Vilassar residimos sus tres hijos, sus siete nietos y sus dos biznietos. Posteriormente ingresó en el Pairal, en aquel lugar que me había dado tan buenas sensaciones y así estamos cerca de él y podemos verlo a menudo.

Cuando vamos a verlo él siempre pregunta por el que en ese momento no está con él, uno a uno y en especial por nuestra madre y por los más pequeños, que siempre le sacan una sonrisa.

Cuando volvemos del paseo, nos vamos muy tranquilos porque sabemos que dejamos a nuestro padre en las mejores manos.

MUCHAS GRACIAS

Maribel Valdueza
Hija de Ángel



Actualitat

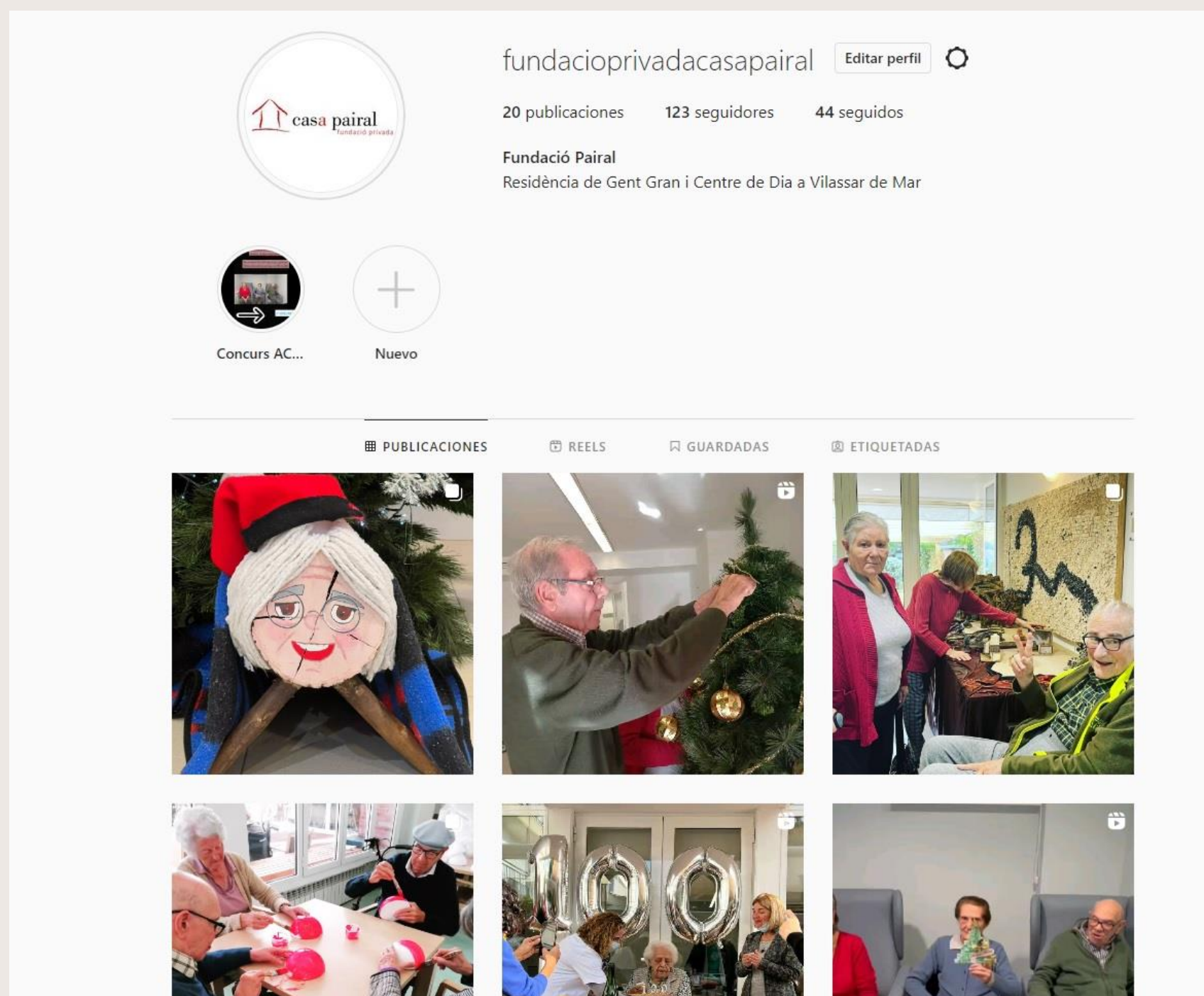
ERESS

Amb la intenció de donar un plus de qualitat a la nostra tasca diària, durant aquest any, 9 treballadors de Casa Pairal s'han format en ètica amb l'objectiu de formar un Espai de Reflexió Ètica en Serveis Socials (ERESS).

Aquest trimestre ens hem inscrit com a ERESS al Comitè d'Ètica de Serveis Socials de Catalunya.

INSTAGRAM

Ja tenim instagram!
Ens podeu trobar a [@fundacioprivadacasapairal](https://www.instagram.com/fundacioprivadacasapairal)



Aniversaris

Octubre

7 Montserrat Sirvent

Novembre

5 Manel Vilà
9 Luisa Moreu
11 Julia Pinilla
17 Filomena Vargas
18 Salvador Serras
19 Carmen García
22 Salvador Ferré
30 Nieves Sierra

Desembre

5 Julia Gast
11 Albert Pujol
29 Josefa Reverter
30 Lidia Alonso

CASA PAIRAL

