

# LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral





# Carta de la direcció

## EL NOSTRE COMPROMÍS

Des de la direcció de la residència Casa Pairal, entenem la gestió com un camí que persegueix uns objectius estratègics que busquen l'excel·lència i el **compromís** en cinc grans àmbits.

Compromís **amb les persones que atenem**, vetllant pel manteniment i la millora de la qualitat de vida en totes les seves dimensions.

Compromís **amb les famílies**, procurant una relació de confiança que afavoreixi la comunicació i la tranquil·litat de saber que els seus éssers estimats estan en bones mans.

Compromís **amb les persones treballadores**, facilitant un clima laboral positiu que garanteixi la satisfacció dels professionals que col·laboren amb nosaltres, donant importància a la formació contínua, la conciliació familiar i la participació en el dia a dia de la residència.

Compromís **amb la comunitat**, col·laborant en programes intergeneracionals amb diverses escoles, participant en actes de Festa Major de Vilassar de Mar i creant vincles col·laboratius amb les altres entitats del poble.

Compromís **amb la societat**, esdevenint un centre sensibilitzat amb les problemàtiques socials.

Compromís **amb el planeta**, amb la realització de bones pràctiques, la sostenibilitat i una bona gestió mediambiental que garanteixi el respecte per l'entorn natural i el compliment de la legislació actual vigent.

L'estiu ens dona una treva, i amb les altes temperatures aprofitem per fer torns i descansar durant uns dies per tornar amb les forces renovades i amb tota l'energia posada en continuar aquest camí, i d'altres que dibuixarem, buscant sempre la millora contínua.  
Que passeu un bon estiu!



Rosa Escibano  
Directora de la Casa Pairal

# El racó del Patronat

Avui comencem un seguit de converses que farem des del Patronat a diverses persones lligades al Pairal per conèixer millor la seva tasca.

La primera amb la que vull parlar és la directora. Es diu Rosa Escribano i té 51 anys.

- **Com t'ha anat la vida professional?** La meua trajectòria professional sempre ha estat relacionada amb la gent gran. La meua formació de base és el Treball Social però no vaig exercir mai de tècnica perquè m'ha agradat més la gestió. He treballat a diversos centres socio-sanitaris i ara vist amb perspectiva tinc clar que el meu perfil s'adapta millor a les fundacions sense afany de lucre.
- **Quantes places té el Pairal?** Tenim 60 places de residència, 16 de les quals són col·laboradores amb el Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya. Actualment estem a plena ocupació. També oferim el servei de centre de dia a on les persones poden venir a passar el dia juntament amb els nostres residents.
- **Quines activitats feu?** En fem moltes, tots els dies de la setmana inclosos els caps de setmana i festius. Ens agrada celebrar totes les festes populars com la Castanyada, Nadal, Reis, Carnestoltes, etc). Fem activitats internes i externes; les internes van des d'activitats terapèutiques enfocades al manteniment de les capacitats cognitives, físiques i lúdiques i les externes volen activar en les persones la capacitat de relacionar-se amb l'entorn. En aquest sentit hem fet sortides al zoo de Barcelona, a l'Auditori, al museu de la Mina Vella, a fer voltes pel poble i aquest estiu estem organitzant sortides a la platja. També hem participat en algun acte de la Festa Major.
- **Toqueu el tema religiós?** Intentem cobrir les necessitats que demanen els nostres usuaris i la religió és per molts d'ells un tema important. El mossèn Juan Pablo de la parròquia de Sant Joan es va posar a la nostra disposició i ell amb el mossèn Federico venen a diferents actes religiosos, ofereixen confessió i unció dels malalts. També vam formar el grup de pregària Mare de Deu de Montserrat que cada dia té més seguidors.
- **Pregunta indiscreta. Com anem amb la Generalitat? Us fan moltes inspeccions?** Doncs la veritat és que sí, venen bastant sovint a fer inspeccions d'ofici de Salut Pública, de Drets Socials i també de Fiscalia de Mataró rebem consultes que hem d'anar responnent sempre que ho requereixen. Mai hem tingut cap problema.
- **Quines obres heu fet últimament?** Hem fet una gran obra de sanejament al jardí per les contínues molèsties que ocasionàvem als veïns del carrer Rosari quan plovia. Ha quedat molt bé i estem satisfetes del resultat. A banda d'això contínuament estem fent treballs de manteniment preventiu i/o de reparació. La casa és molt gran i sempre hi ha coses a fer.
- **Quins horaris fan els residents?** Es lleven a partir de les 7h esmorzen a les 9h, dinen a les 13h, berenen a les 16h i sopen a les 19h. Després d'aquesta hora es comencen a anar al llit respectant les seves preferències i necessitats.
- **Què creus que els agrada més del Pairal als residents?** Els agrada molt el jardí, molts residents no volen sortir al carrer perquè estan bé aquí. Tenim un petit hort que cuiden amb molta afició, poden passejar, collir flors i prendre l'aire sempre que volen.



- **Què em dius del tema menjar?** Cuinem cada dia a la residència. Tenim una empresa subcontractada que s'encarrega de portar la gestió de la cuina. Fa pocs dies vam fer una reunió amb els residents per parlar dels menús d'hivern i l'opinió general va ser molt positiva, amb algunes peticions que tindrem en compte per l'any que ve. El menjar és un tema molt sensible a les residències i en el nostre cas crec que de moment ens posen bona nota.
- **Veig que tenim metge nou.** Si, des de fa dos mesos en Josep Gaya ocupa la plaça. T'he de dir que els residents, llurs famílies i també els treballadors estem molt contents amb la professionalitat i tracte que ofereix. En Gaya va ser metge del CAP i ara des de fa uns anys és el Jutge de Pau de Vilassar. Ja havia sigut el metge del Pairal a l'època de les monges Josefines de Vic i ara li ha fet molta il·lusió tornar.
- **Vols dir alguna cosa més?** Crec fermament que el Pairal és una bona opció quan arriba el moment de decidir-se a anar a viure a una residència. El centre està dissenyat expressament per aquest fi i comptem amb totes les ajudes tècniques necessàries per oferir una vida còmode i segura. Les persones que hi treballem ho fem per vocació, tenim els coneixements i l'experiència per fer-ho possible i les que, voluntàriament formen part del nostre Patronat són persones compromeses que s'estimen el Pairal, es posen al seu servei i vetllen pel seu bon funcionament i la seva viabilitat. Tot això és una garantia de que aquí es fan les coses amb el cap però sobretot amb el cor, i aquesta combinació sempre és una bona carta de presentació de que és un bon lloc per treballar i per viure.



Pere Guardiola  
Membre del Patronat des de l'any 1999



# Activitats

## REMINISCÈNCIA

El taller de reminiscència ajuda als nostres usuaris a recordar experiències passades per mantenir la identitat i la història de vida. Té com a finalitat acompanyar la persona cap a la seva memòria emocional i propiciar-ne els records personals positius.

En aquest cas la música és el desencadenant principal en l'estimulació de records, vivències i emocions. D'aquesta manera integrem el passat en el present i aconseguim donar noves perspectives a tot allò que hem viscut.

L'activitat es fa de manera grupal i treballem tant la memòria episòdica (records personals i específics) com la memòria semàntica (dades històriques), d'aquesta manera es promou també l'expressió oral, l'atenció i el llenguatge.

La música és un dels estímuls més potents a l'hora d'evocar records i connectar directament amb les emocions, tots tenim una cançó amb la que recordem el primer ball, una banda sonora o un grup o estil musical amb el que ens identifiquem.

Gaudir, emocionar-se, ballar, cantar... fa que aquesta activitat tingui una molt bona acollida i una gran participació.





# Activitats

## ACTUALITAT

La lectura de la premsa diària és una de les activitats que es realitza regularment al nostre centre. Ho fem de manera grupal afavorint així la participació d'aquelles persones amb dèficit visual o que tenen alguna dificultat en la lectura i comprensió.

Es fa una selecció de les notícies o seccions per tal que siguin comprensibles i d'interès general d'aquesta manera s'aconsegueix fer una activitat més dinàmica i que estimuli la participació.

Això no només ens permet estar al corrent de les qüestions d'actualitat sinó que també obre un ventall a les diferents opinions i debats que es generen sobre allò que llegim.

Mantenir als nostres usuaris informats facilita poder estar ubicats en el temps present i incentivar el pensament crític. És una manera d'estimular els records, la curiositat, les habilitats comunicatives i l'escolta tant dels articles com dels arguments i coneixements personals dels altres.

En ocasions, és també un aprenentatge de temes nous, d'una realitat canviant, de manera molt ràpida, en molts aspectes que ens queden llunyans però dels que cal tenir nocions per tal "d'estar al dia".

Saber la previsió del temps, quin dia ens depara l'horòscop o les efemèrides del dia són temàtiques fixes en aquesta activitat que sempre ens treu un somriure o ens ajuda a recordar moments viscuts.



# Recepta de l'àvia

## LLOBARRO AL FORN

### Ingredients:

- Llobarro
- Ceba
- Patates
- Tomàquet
- Vi blanc
- Oli i sal

### Elaboració:

1. Netejar, pelar i tallar les patates a rodelles fines, tallar la ceba i partir el tomàquet per la meitat. Salar, afegir un bon raig d'oli d'oliva i enfornar uns 30 minuts.
2. Incorporar un got de vi blanc i enfornar 10 minuts.
3. Netejar bé el llobarro, posar a la safata del forn amb les patates cuites i coure uns 10 minuts més.





# Aprenem

## ANÈMIA A LES PERSONES GRANS

És una afecció que es desenvolupa quan la sang produeix una quantitat inferior a la normal de glòbuls vermells i per tant el cos no obté suficient quantitat de sang rica en oxígen.

La simptomatologia més comú de l'anèmia són la fatiga, la manca de força, el to pàl·lid de la pell o la sensació contínua de cansament. Aquesta debilitat en el nostre cos pot produir també somnolència, més sensibilitat al fred o manca de gana.

### Anèmies més freqüents en persones grans:

1. Anèmia inflamatòria: és la més freqüent i acostuma a ser el primer símptoma de l'artritis reumatoide, insuficiència renal crònica, malnutrició proteica, infeccions urinàries, malalties hepàtiques, alcoholisme, etc.
2. Anèmia ferropènica: es caracteritza per un dèficit de ferro, i a la gent gran sol produir-se fonamentalment com a conseqüència d'una pèrdua crònica de sang en femta, causada per patologies com la gastritis, l'hèrnia de hiatal, una úlcera pèptica o el càncer colorectal. També hi ha fàrmacs que dificulten l'absorció del ferro.
3. Anèmia megaloblàstica: es deu a un dèficit de vitamina B12 i/o àcid fòlic. En tots dos casos es poden deure a un dèficit d'ambdós nutrients a la dieta habitual, encara que en el primer cas l'origen pot estar en un problema d'absorció al sistema digestiu. Així mateix, cal redefinir la dieta per assegurar el port necessari d'aquests nutrients.
4. Anèmia hemolítica: es destrueixen els glòbuls vermells molt ràpidament i sol estar associada a malalties com la leucèmia limfàtica crònica o el limfoma o el consum de determinats fàrmacs.

### Conseqüències:

- Disminució de la capacitat física i la força muscular
- Confusió, desorientació
- Fatiga, depressió

Això en les persones d'edat avançada es tradueix en un risc més gran de caigudes o discapacitat i en una pitjor qualitat de vida.

### Prevenció:

- Major consum de verdures de fulla verda i llegums
- Controlar els nivells de ferro, vitamina B12 o àcid fòlic

Cal tenir cura de l'alimentació, mantenir un bon estat nutricional i tenir controlada la malaltia que la pot provocar (com ara els problemes cardiovasculars, intestinals o renals)



# Coneixem-nos

## ENTREVISTA LUCÍA BUENO

Lucía vive en el Pairal desde hace poco tiempo, pero se ha adaptado muy bien a nuestras rutinas. Es una mujer menuda, con una cara muy expresiva, colaboradora en todo aquello que se le propone y siempre con una sonrisa.

### 1. ¿Como te definirías?

Soy simpática, cariñosa, amiga de mis amigos y buena gente. Quiero mucho a mis hijas, a mis nietos y a mis yernos.

### 2. Dime algún recuerdo de tu infancia.

Recuerdo que quería mucho a mis padres y a mis hermanas.

Recuerdo que con mis amigas jugábamos a que una de nosotras se ponía de “cuclillas” y la otra saltaba por encima. Entonces era diferente hija. Vivíamos en Badajoz y las costumbres eran diferentes que aquí en Barcelona.

### 3. ¿Has trabajado?

Sí. Primero trabajé en una pastelería en Badajoz. Ayudaba a hacer pasteles de Navidad. Después, trabajé en una tintorería como planchadora ya en Barcelona. Más adelante, en Sant Cugat del Vallés, llevé una panadería durante 11 años.

### 4. ¿Has viajado alguna vez?

¡Sí! ¡Muchas! He recorrido España. He ido mucho a Sevilla y a Badajoz. También al norte, a Bilbao y Cantabria. También a Madrid. Me ha gustado mucho poder viajar en coche.

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

El personal porque sois todas muy amables y me tratáis muy bien. Soy feliz de estar aquí. Claro que me gustaría estar en mi casa con mi marido, pero falleció. Así que estoy muy contenta de poder estar aquí.

Al finalizar la entrevista me da las gracias, recoge el móvil y se va...

Regresa... - ¡Ay! ¡El bastón!

Tiene prisa, viene su nieto a buscarla y no quiere hacerle esperar.



# Coneixem-nos

## ENTREVISTA ALEX GIL

L'Àlex, “el fisio”, que comença el matí amb la classe de gimnàstica per “posar en marxa” als nostres usuaris, una activitat que té molt bona acollida i en la que tothom participa activament. Focus d'infraroig, parafina, paral·leles... els tractaments individuals també formen part de la seva tasca. Coneixem-lo una mica més.

### 1. Com et definiries?

Soc una persona molt sociable i que m'agrada estar bé amb tothom. També em considero molt familiar i m'agrada estar amb la meua dona i les tres meravelloses criatures que tinc.

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

Sempre vaig tenir clar que em volia dedicar a alguna professió de l'àmbit de les ciències de la salut. En aquella època, la meua mare, que era infermera, va fer un curs de fisioteràpia i em van interessar molt els continguts així que em vaig decidir cap aquesta branca. Vaig ser de les primeres promocions d'aquesta carrera a Catalunya.

Fa uns 20 anys que estic al Pairal. En aquella època acabava de finalitzar els estudis de fisioteràpia i em van contractar per a treballar a la Unió Esportiva Vilassar. Des d'allà em van oferir la possibilitat de venir al Pairal, i aquí segueixo tants anys després!

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

M'encanta la música. Estic aprenent a tocar el piano i també he estudiat dos anys d'acordió. També lleigeixo molt i, si em preguntes pel meu llibre preferit, et diré que probablement és “Sueñan los androides con ovejas eléctricas” de Philip K. Dick. La meua passió però, és fer esport i surto cada setmana a córrer per la muntanya. Vaig fer la primera Burriac Atac i un dels meus somnis és tornar a fer el Camino de Santiago.

Mentre acabem l'entrevista ja estan preparats i amb els bastons, i la canasta a punt per començar la classe de gimnàstica. Som-hi! Aixequem cama dreta...





# 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](mailto:recepciocasapairal@gmail.com).

També ens podeu seguir a:

- Fundació Privada Casa Pairal



- A la nostra web:

[www.casapairal.org](http://www.casapairal.org)

# Racó de les famílies

## LA FAMILIA DE LA MONTSERRAT GUMÀ I LA NURIA JAUME

La meva mare, la Núria Jaume, està a la residència des de fa uns anys, degut a que va tenir un ictus i després estan dintre de la residència va tornar a tenir un altre i les seqüeles van ser més fortes, quedant-se a una cadira de rodes.

Ella sempre deia que mai de la vida estaria a una residència, però quan una persona no pot valdre per ella mateixa i tampoc pot ser atesa a casa bé, encara que tinguis una persona les 24 hores del dia i tu hi posis tot el teu esforç, has de prendre una decisió molt difícil però no toca una altra, perquè encara que en aquell moment no vulguis, has de pensar que és el millor per ella.

Ara està encantada perquè pot fer rehabilitació, estar acompanyada, té amigues que quan sortim a passejar a cada cantonada ens trobem una i tot això fa que el dia a dia sigui millor. Era de les persones que mai volia jugar a cap joc de taula i ara fa totes les activitats que pot i més.

És una gran tranquil·litat per mi que la meva mare estigui aquí, perquè no pareu de fer activitats i sempre esteu de celebracions, així m'agrada sempre pensant en positiu i fent tot més fàcil.





Només puc dir coses bones de tota la gent que ha treballat i que hi treballa ara. La meva mare, la Montse Gumà, és una veterana, doncs crec que ja fa uns 10 anys o més que està aquí. Penseu que és una gran tranquil·litat per les famílies que els nostres familiars estiguin al Pairal. La meva mare va estar al principi de la seva malaltia a una altra residència a Caldes d'Estrac i va ser un mal viure tant per ella com per tota la nostra família. Poder passar el final de les seves vides ben cuidats en tots els aspectes, estimats i amb tot el respecte que es mereixen, ho és tot.

Jo, com a filla i mare que també sóc, crec que el dia que la meva mare deixi de viure, ho passaré malament perquè una mare és una mare. Encara que ara ja quasi no pugui parlar massa amb ella degut a la seva malaltia, vull dir que em sentiré tranquil·la perquè sé que haurà passat el final de la seva vida acompanyada per tot l'equip del Pairal. I dic tots, des de la persona que neteja fins la persona que ho dirigeix amb tota l'estimació i dedicació que hi posen.

He fet aquest escrit perquè necessitava dir que sempre estaré agraïda a tot l'equip del Pairal. També per dir a les famílies que encara que quan has de prendre la decisió de portar un pare, mare, familiar a una residència és un pas molt dur per tota la família, ells ho fan més fàcil per a tots, els que estan a dintre i els que estem a fora.

Gràcies per tot, continueu així guapos.



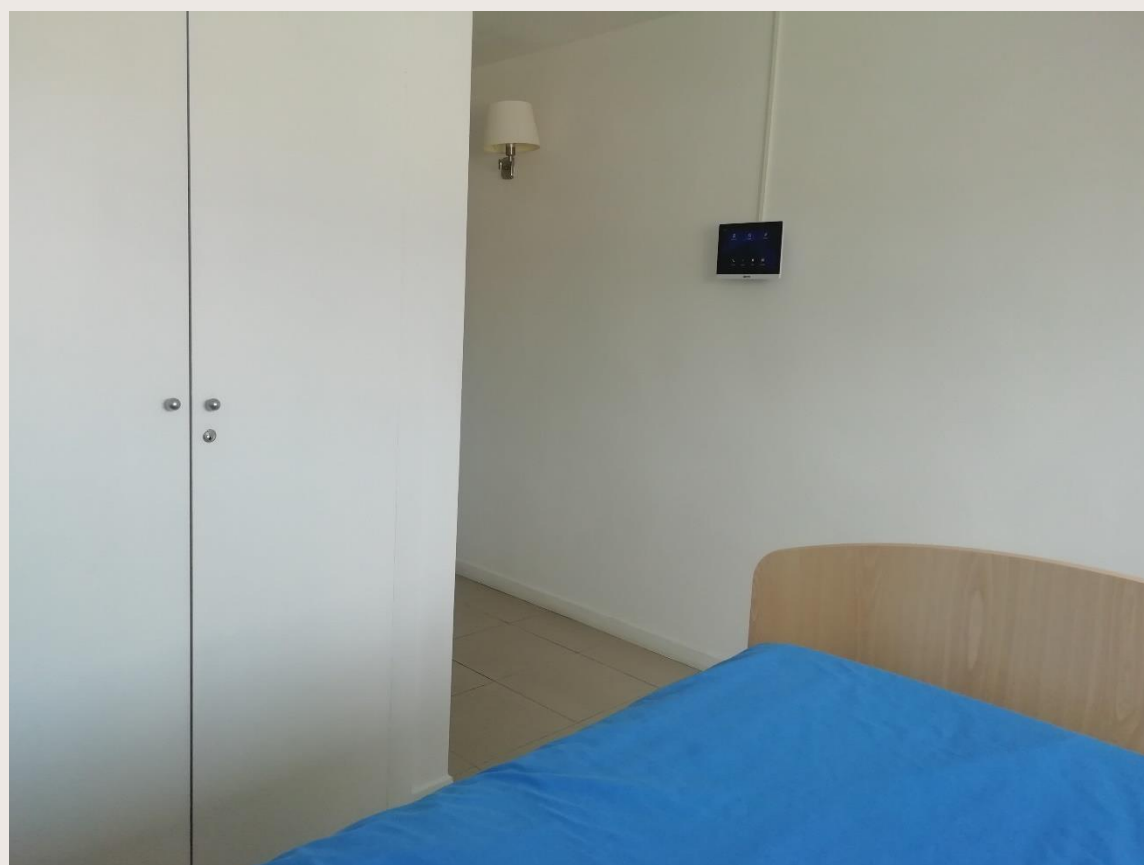
Jordi i Yolanda  
Fills de la Núria Jaume i la Montserrat Gumà.

# Actualitat

## SISTEMA DE COMUNICACIÓ INTERNA

La Fundació fa un esforç econòmic important i aposta per la millora en la qualitat del servei i en l'atenció al resident, encarregant la instal·lació d'un sistema de comunicació amb totes les habitacions i sales comunes, mitjançant la col·locació d'unes tauletes connectades a uns terminals sense fils amb els que els/les treballadors/es poden comunicar-se per veu amb el resident que pica al timbre de la seva habitació.

Tanmateix, aquest nou sistema de tauletes permet al personal registrar les seves intervencions en el mateix moment de la seva realització, guanyant així temps i podent dedicar més estones a l'atenció directa de qualitat als nostres usuaris.





# Aniversaris

## Abril

10	M <sup>a</sup> Montserrat Gumà
16	M <sup>a</sup> Ángeles Mauleón
19	Dolors Ventura
21	Antonia Alonso
25	Isabel Ayala
27	Ignacia Gómez
28	Carmen Lago

## Maig

4	Llibert Vinaixa
21	Mariano Sánchez
25	Maria March

## Juny

17	Juana Tomas
24	Elisa Guerra
24	Juana Alfaro
24	Albert Mata
26	Angel Valdueza
29	Maria Alonso

# CASA PAIRAL

