

arrels

La revista de la Fundació Les Vetes

- **PORTES ENFORA:**

20^a Llentiada

.....

- **PORTES ENDINS:**

La música, un camí de connexió

.....

- **TEMA DEL SEMESTRE:**

Afrontant reptes;
pèrdues i processos del dol



Fotografia portada: Jose Pérez
 (Abella)

Revista arrels
Nº 19 · 2n semestre 2017

FUNDACIÓ PRIVADA LES VETES



C/ Sant Antoni, 2
17190 - Salt (GIRONA)
Tel. 972 401 014
Fax. 972 400 876
E-mail: info@lesvetes.com
www.lesvetes.cat

Disseny i maquetació:
la marmota -disseny gràfic-
www.lamarmota.cat

IMPRESSIÓ:
Impremta Pagès

CONSELL DE REDACCIÓ:
David Cortals
Àngels Teixidor

© del text i les imatges:
Arrels

Dipòsit legal:
B-52002-2007

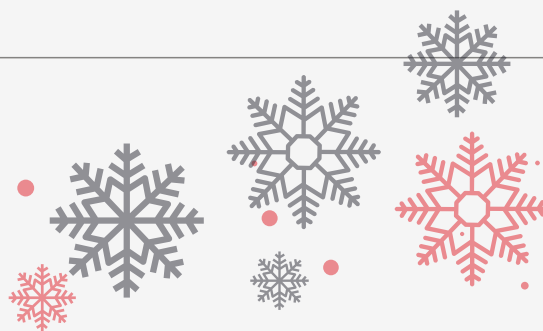
Qualsevol forma de reproducció, distribució,
comunicació pública o transformació d'aquesta
obra només pot ser realitzada amb l'autorització
dels seus titulars, llevat d'excepció prevista per llei.

L'administrador es reserva el dret de modificar
qualsevol nom o càrrec.

TEIXINT VALORS



TEIXINT EL FUTUR



Cap on anem?

No és cap secret que les persones estiguin vivint més temps. Actualment a Europa les persones majors de 80 anys representen el 5% de la població, les previsions de la Organització Mundial de la Salut pels voltants de l'any 2050 situen aquest percentatge en el 15%.

Amb aquest escenari previst per d'aquí a 3 dècades caldrà doncs replantejar-se les estratègies assistencials, aplicar nous plantejaments organitzatius i adoptar noves pràctiques per satisfer les necessitats futures.

A les Vetes aquesta mirada cap a temps futurs i horitzons nous ja ha estat orientada. Des de fa uns anys la direcció de Les Vetes i l'equip tècnic no ha cessat d'innovar i cercar noves metodologies i pràctiques.

Lluny queda el concepte de Residència on la persona usuària formava part d'un tot o res, és a dir, quan arribava a certa edat tenia davant seu la dicotomia de ser atesa en la seva totalitat o de quedar al marge de les atencions que les residències brindaven.

Aquesta decisió era sovint traumàtica, i encara ho és, en tant que les diverses necessitats assistencials feien que la vida de la persona quedés vinculada de cop i volta a una altra realitat. Aquest sistema tancat comportava que el nivell d'atenció fos sempre el mateix, 53 persones en el nostre cas.

Però no totes les persones al llarg de la vida requereixen el mateix grau d'atenció, les necessitats poden ser diverses com també ho poden ser les solucions.

En aquest sentit la direcció de Les Vetes l'any 2011 va iniciar les tasques del Centre de Dia on les persones grans poden ser ateses en una part de la jornada en que la seva família no li és possible de fer-ho, sempre i quan el seu grau d'assistència en la resta de la jornada els hi sigui assumible, possibilitant que la persona gran no quedi deslligada del seu entorn i la seva llar.

Així doncs, ens trobem davant d'un sistema molt flexible que permet satisfer les necessitats específiques amb un tractament totalment personalitzat ja sigui en freqüència diària, alternança, caps de setmana, àpats, cures, etc.

En la mateixa línia que el Centre de Dia, des de l'any passat es troba en funcionament el servei d'ajuda a domicili (SAD), on els serveis de la Residència es desplacen fins a la llar de la persona gran, assistint-la en tot allò que pugui necessitar, possibilitant així que la seva vida continuï vinculada al seu entorn quotidià.

Un i altre servei han possibilitat retardar els ingressos en residència i poder atendre més persones, trencant la limitació de places de residents que ofereix Les Vetes, alhora que oferint solucions assistencials molt més adaptades a les necessitats de cada persona.

Aquesta mesura suposa que el ventall d'usuaris que reben assistència s'ampliï i que actualment la Fundació estigui donant servei a un 19% més d'usuaris/àries, postulant-se doncs com una de les possibles solucions assistencials a l'increment de gent gran que en els propers anys s'haurà de fer front.

Amb Les Vetes treballant per assolir aquests nous reptes no n'hi haurà prou, caldrà com a societat repensar la visió cultural de l'envelliment, avançar en polítiques assistencials i promoure l'envelliment saludable.



/// JORDI COLLELL I CASAÑAS ///

· Secretari Fundació Les Vetes ·



Llentiada de Les Vetes

Enguany la **FUNDACIÓ LES VETES** arriba a la celebració de la 20a edició de la Llentiada, un esdeveniment que any rere any reuneix als residents i les seves famílies, amics i simpatitzants de la Fundació a la sala Auditori de la Coma Cros en un dinar de germanor.

Després de 20 anys La Llentiada no necessita publicitat. Com diu el president de la Fundació, en David Cortals, només cal el boca-orella i la sala Auditori s'omple de gom a gom. Forma part dels actes que se celebren al Veïnat i ja és coneguda i esperada per tothom pels voltants del novembre.

La diada s'inicia a l'església de Sant Jaume amb una missa de record per a tots els residents de Les Vetes que en el darrer any ens han deixat, i que mossèn Jordi els anomena un a un, en un just i respectuós homenatge.

En una homilia relloge en mà -el dinar està anunciat a la una del migdia- mossèn Jordi ens parla de l'estimació, del deure com a cristians d'estimar a tothom tal i com voldríem ser estimats, i a més fer-ho de cor.

No cal anar més enllà d'aquest missatge, perquè ho és tot. És el que fa que tots i cadascun de nosaltres avui hi siguem, a la Llentiada, l'estimació que sentim els uns pels altres en aquesta gran família de Les Vetes, l'estimació de les treballadores que amb tanta bona voluntat i alegria tenen cura dels residents i l'estimació que hi posen els organitzadors i voluntaris que fan possible que la Llentiada es pugui celebrar cada any.

I sortim contents de la Missa, l'homilia de Mossèn Jordi sempre aixeca algunes rialles, el seu discurs està ple de referències còmiques, però per arribar allà a on ell vol arribar, a la nostra consciència.

El sol tebi de la tardor ens acompanya mentre fem camí cap a la Coma Cros, tot xerrant i amb una mica de pressa per trobar un bon lloc a la taula -que tots

són bons els llocs- però desitgem compartir-la amb el nostre grup familiar o d'amistat i aquí cal fer esment de la bona predisposició de tots els assistents per recol·locar-se seguint les indicacions dels voluntaris per tal que tothom quedi ben assegut i gaudeixi del dinar.

En entrar a la sala Auditori no podem evitar de dir que ho han muntat molt bé els qui ho han fet. Les taules perfectament parades, amb molt de gust, i amb el detall d'uns petits testos de flors, gentilesa de la Cooperativa del Veïnat, per adornar. Un gran tapís de Patchwork amb el logotip de Les Vetes presideix el menjador, l'ha teixit amb molta il·lusió la mare de l'Àngels Teixidor.

El càterring de la Tietà Rosa ja està a punt i ens comencen a servir els cambrers voluntaris, de primer menjarem amanida de llenties, el plat que no hi pot faltar a La Llentiada, i patates d'Olot. De segon rostit amb cebetes i de postres un boníssim xuxo de Can Margenat. Vi, aigua i pa. I per arrodonir-ho ratafia i moscatell per fer sobretaula, tot plegat un bon àpat de diumenge!

Un alegre repertori de tunes a càrrec del grup "Companyys" ens amenitza la sobretaula i tots podem cantar el "porque te quiero, porque te adoro, tú eres mi vida y mi tesoro", "las cintas de mi capa", "Cielito Lindo" i "Clavelitos" gràcies al cançoner que s'ha distribuït, una bona idea per poder participar i fer-ho ben divertit. Hem d'agrair l'actuació voluntària i desinteressada d'aquest grup de la parròquia del Veïnat que ha estat molt aplaudida pels assistents i que han acabat com no pot ser d'altra manera amb la sardana "Girona m'enamora".

Arriba l'hora dels adéus i d'anar cap a casa, poc a poquet la sala va quedant buida, els residents són acompanyats fins a Les Vetes, anem recollint i endreçant, desmuntant les taules i ornaments, desant per l'any vinent, fins que només ens queda el silenci i el testimoni dels petits testos de flors de colors que seran trasplantats al jardí de la residència.





NAVARRO GESTIÓ
Serveis Integrals
Assessors d'Assegurances



Tresors del Ter

PASTISSERIA MARGENAT

C/ Abat Oliva, 10
Tel. 972 230 679
Plaça del Veïnat - 17190 - Salt



Can Ricard

Cafeteria Restaurant
C/ Major, 120 - 17190 (Salt)
Tel. 972 40 13 90
www.canricard.com - info@canricard.com



UNIDAD QUÍMICA



NR Nonó Rius
Assessors S.L.
ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL

VALVÍ
ASSEGUR
CORREDORIA D'ASSEGURANCES. S.A.

Pl. del Veïnat, 8 baixos - Apt. de Correus 64 - 17190 SALT (Girona)
Tel. 972 24 15 44 - Fax 972 24 50 55 - info@nonorius.com

Pl. Josep Pla, s/n - 17001 GIRONA
Tel. 972 22 36 16 - Fax 972 22 19 93 - direccio@valviassegur.com



DES DE 1949
L'ESTANC

Carrer Major, 303 | 17190 SALT
T. 972230934 | www.lestanc.cat

Radiografia ^{de} Residència Les Vetes ^{de}

Que l'esperança de vida de les dones és més llarga que la dels homes, no és un fet nou. A la Fundació Les Vetes ho venim constatant al llarg dels anys.

Enguany, que la residència Les Vetes ha complert ja més de 20 anys, hem volgut fer una mirada retrospectiva i analitzar el perfil de les persones ateses al llarg d'aquests anys amb l'objectiu de veure quina és la tendència i avançar-nos als canvis que puguin sorgir en un futur no molt llunyà.

D'ençà de l'obertura de Les Vetes, s'han atès un total de 184 dones i 77 homes, una clara prova que les dones tenen una major esperança de vida però, en conseqüència, presenten una major dependència per a les activitats de la vida diària i una pitjor qualitat de vida, fet que fa que sovint hagin de ser ateses en centres residencials.

Actualment al centre hi ha ingressades 42 dones i 11 homes, amb una mitjana d'edat de 89,91 anys, gairebé 4 anys per damunt de l'esperança de vida de Catalunya (86,1) i per damunt dels valors de l'Estat espanyol i dels de la resta de països de la Unió Europea. Entre els homes catalans, aquest indicador se situa als 80,5 anys, també per sobre del de l'Estat i en sisena posició a la Unió Europea darrera d'Islàndia, Suïssa, Liechtenstein, Xipre i Itàlia, segons recull l'Informe de salut 2016.

A Les Vetes la persona més jove que tenim ingressada té 76 anys i 2 mesos i la més gran 107 anys i 8 mesos.

La mitja d'estada al centre és de gairebé 4 anys (3,96) i la tendència és que va disminuint (4,36 l'any 2013). Aquest és un indicador que posa de relleu dos fets importants:

- Que les persones que ingressen al centre ho fan amb un pitjor estat de salut i una major dependència per les activitats de la vida diària, que uns anys enrere.
- Que les famílies no disposen de suficient capacitat econòmica per costejar una residència (malgrat l'ajuda de la llei de la dependència per a prestació econòmica vinculada a servei) i opten per canviar en places de residències públiques. Aquest fet es podria explicar per la pèrdua de capacitat d'estalvi degut a la crisi econòmica (entre moltes altres raons).

L'any 2017 s'han produït un total d'11 baixes, 8 de les quals han estat per defunció i 3 per canvi de residència (ingressos en places públiques).

Si ens fixem en la tendència d'aquests darrers 5 anys veiem que el nombre de persones que opten per canvi de residència per accedir a una plaça pública va augmentant tímidament, i aquest és un escenari nou per a nosaltres.

» Baixes «



Si tenim en compte el grau de dependència de les persones ingressades veiem que el col·lectiu més nombrós és el que presenta una alta dependència, és a dir les persones valorades amb un grau 3, que representen el 55% del total de residents atesos (29 persones).

Aquesta tendència a l'alça és un fet ja constatat en les darreres dècades on podríem dir que es passa d'una demanda d'ingrés com a estil de vida a una demanda d'ingrés per necessitat absoluta.

En els anys 80-90 moltes persones grans veien les residències com l'única opció per prevenir el risc de dependència un cop es fessin vells.

En aquells anys, els ajuts a la gent gran eren pràcticament inexistents i els recursos econòmics d'aquest sector de població molt baixos.

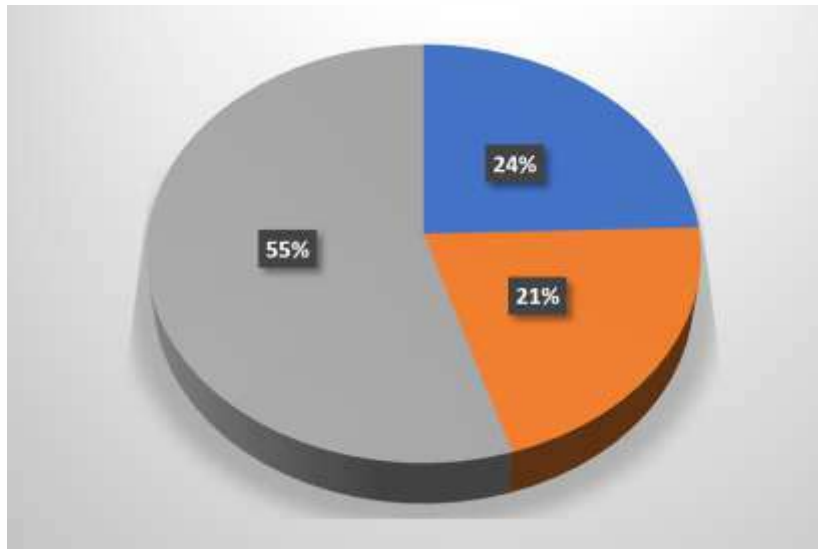
Fins aquell moment, les residències eren conceptualitzades com a centres per a persones grans vàlides, però els diferents canvis demogràfics han portat

a canviar el perfil social de les residències i a ser transformades en centres amb un perfil més sanitari.

Fets com el descens de la natalitat, la disminució de la mortalitat (més esperança de vida i augment del nombre de persones grans dependents), el canvi de posició de les dones en la societat des de la incorporació al món laboral, els canvis en els models familiars i l'emigració i la immigració han fet canviar l'estructura demogràfica del país i han empès a les residències a convertir-se en centres destinats també a la cura de les persones assistides.

No obstant això, cal tenir en compte que les residències no són centres sociosanitaris sinó que s'assimilen a una llar i quan es produeix una situació de descompensació en l'estat de salut d'una persona i apareix una complexitat clínica que fa difícil el maneig de la malaltia, cal valorar el trasllat: o bé en un hospital, fins a estabilitzar la patologia, o bé a un centre sociosanitari on hi ha les unitats de mitja estada polivalent o bé de llarga estada.

Grau de dependència



- Grau 1
- Grau 2
- Grau 3





SECOMI

Construccions

Mas Camp del Puig, 25 · 17830 Mieres (Girona)
 Tel. 972170004 · Mòbils 609574080 - 676365154
 info@secomi.es www.secomi.es

Fent XARXA

100% FET A MÀ

ESTIL ORIGINAL

Des de fa anys, a Les Vetes treballem de manera transversal, fent xarxa amb diferents entitats i col·lectius que treballen en el territori, per junts sumar.

És en aquesta línia que el divendres 29 de setembre va tenir lloc, a la Sala Auditori de la Coma Cros de Salt, la Jornada anual de commemoració del Dia Mundial de l'Alzheimer (21 de setembre) i Dia Internacional de la Gent Gran (1 d'octubre).

Es tracta d'un acte organitzat per la Comissió per a la sensibilització i promoció de l'envelliment actiu i saludable que ha agrupat, una vegada més, a tots els centres i serveis d'atenció a la gent gran del municipi.

La jornada ha estat inaugurada per l'Alcalde de Salt, el Sr. Jordi Viñas i, seguidament, ha tingut lloc un recital de poemes a càrrec del grup de teatre del Centre de Recursos per a les Persones Grans de Salt i una actuació del Grup de Playback de l'Associació de Gent Gran del Casal de Les Bernardes.

La temàtica, que enguany girava entorn dels jocs i joguines d'abans ha servit perquè totes les persones grans poguessin recordar aquells anys d'infantesa.

L'acte ha estat clausurat per la Regidora de Salut, Sanitat i Gent Gran, la Sra. Isabel Alberch.



El passat dimecres 25 d'octubre el grup de Playback BARMES QUE NO T'HI FIXIS del Casal de la Gent Gran d'Olot va venir a la residència a oferir-nos un repertori de cançons de festa major.

Gràcies per ajudar-nos a passar una tarda tan divertida!





El 31 d'octubre, vigília de Tots Sants, vam celebrar la Festa de la Castanyada. Durant tot el matí van tenir lloc els preparatius de les castanyes: tallar-les i posar-les en remull, perquè a la tarda estiguessin a punt per torrar-les!

Amb l'ajuda de la nostra voluntària Rosa Junquera, vam portar a terme un taller de cuina per l'elaboració de panellets, els dolços típics d'aquestes dates.

Només us podem dir que tan laminerers com som, no en va quedar ni un!!!





Afrontant reptes des de la vellesa:

“Pèrdues i processos del dol”

Molts psicòlegs suggereixen que la vida pot ser entesa com un joc de malabars en el que hem d'aconseguir un equilibri entre els guanys i les pèrdues.

Si ens aturéssim a elaborar un llistat de guanys i pèrdues ens adonaríem que la diversitat és tan àmplia com variada la vida de cada una de nosaltres.

Dins l'apartat de guanys podríem incloure-hi, per exemple, esdeveniments com el naixement d'un infant a la família, la realització del viatge desitjat, la graduació d'un fill/a o, el gaudi amb el grup d'amics i amigues.



Per altra banda, dins l'aparat de **PÈRDUES** podríem incloure-hi, situacions com per exemple, la ruptura d'una relació, les dificultats econòmiques, els problemes de mobilitat o, l'aparició d'una malaltia, entre moltes d'altres.

Per tant, totes aquestes últimes que van relacionades amb la privació d'alguna cosa (d'una funció, qualitat, cosa o persona) abans present (Neimeyer, 2007), i per tant, amb l'absència a nivell afectiu, social o funcional.

/// / / / / / / / / / / / / / / / /



Un tipus molt concret de pèrdues que totes experimentarem en diversos moments de les nostres vides és la mort d'una persona estimada. Popularment utilitzem la paraula **DOL** per a referir-nos a la reacció que experimentem davant d'aquesta pèrdua.

No obstant això, les expertes entenen el dol com un procés molt més ampli; com un procés d'adaptació (emocional, cognitiva i conductual) davant de la pèrdua de quelcom o algú significatiu (Gomis, 2012).

Les pèrdues constitueixen un aspecte inseparable de la vida mateixa, i per tant, el dol és un procés que serà inherent al llarg de totes les etapes de la nostra vida i, la vellesa, no en serà una excepció. A continuació parlarem del tipus de pèrdues que es donen en aquesta darrera etapa de la vida, i també de la vivència del procés de dol des de la vellesa.

Sovint s'ha situat l'origen d'aquesta **cadena de canvis** en la jubilació, quan el cessament de l'activitat laboral regular i remunerada implica la pèrdua, no només del rol de treballadora, sinó que representa, a més a més, una ferida important per a l'autoestima de la persona, un canvi en les seves relacions socials, una disminució en els ingressos, i un canvi en l'estructuració del seu dia a dia.

Paral·lelament a la jubilació, les forces físiques i la capacitat d'adaptació de la persona experimenten una davallada; les pèrdues sensorials són cada cop més evidents, apareix major lentitud física i mental, apareixen també malalties degeneratives o cròniques, dificultats en el moviment,... i en general augmenta el grau de dependència.

Juntament amb aquests canvis, la persona gran acumula també en aquesta etapa moltes pèrdues en les seves relacions afectives i socials; les sortides amb els amics i les amigues disminueixen, alguns emmalalteixen i moren,... afavorint una tendència a l'aïllament social i a l'aparició, en algunes persones, del sentiment de soledat.

Finalment, a totes aquestes pèrdues cal afegir el que algunes autores han anomenat, dols idiosincràtics, entesos com aquelles dificultats i pèrdues particulars que acompanyen la vida de cada persona (per exemple, el patiment per la situació particular dels fills/es).

Així doncs, veiem que tot i incloure un ventall de situacions molt ampli, podem definir un perfil diferenciat de pèrdues per a aquesta etapa del cicle vital.

Inevitablement totes les persones haurem de fer front a la resolució del dol para a aconseguir

l'adaptació i la reacomodació davant de les noves situacions de la vida per tant, cal entendre el procés de dol com un procés necessari. En termes generals, en la resolució de tota pèrdua podem distingir les 4 etapes (Pascual i Santamaría, 2009) que presentem a continuació:





A >> Fase de shock

Aquesta fase s'inicia immediatament després de l'experimentació de la pèrdua i pot allargar-se hores o dies.

Es caracteritza per la commoció, el desconcert, l'embotiment emocional i per la presència de sentiments d'irrealitat.

Mentre dura aquesta fase resulta complicat mantenir el nivell de funcionament normal de la persona i s'observa una desorganització en molts aspectes del seu dia a dia (ex. alimentació, son, presa de decisions,...).

C >> Fase de desesperació-entrega al dolor

A mesura que passa el temps i que la resta de la gent es reincorpora a la vida normal, la persona pren consciència de la magnitud de la pèrdua i de la seva significació.

Aquesta etapa es caracteritza per la desesperació, la tristesa i, per la manca de sentit atribuït a la vida. Acostuma a durar entre 4 i 5 mesos.

Aquestes etapes descriuen el procés que les persones de qualsevol edat experimentem, habitualment, davant del dol. Per a poder avançar en aquestes, i no quedar estancats en un dol complicat o patològic, caldrà que emprenguem, algunes tasques bàsiques que Worden (1997) resumeix en:

1 >> Acceptar

Acceptar la realitat de la pèrdua assumint que és irreversible.

3 >> Adaptar-se

Adaptar-se a la nova situació en la que la funció, qualitat, cosa o persona ja no és present; desenvolupant noves habilitats i donant un nou sentit a la vida.

B >> Fase d'evitació-negació

Aquesta etapa acostuma a durar entre 3 i 4 setmanes i es caracteritza per l'enyorança d'allò o aquella persona perduda.

És una fase en que es donen episodis de plor intens, en combinació amb símptomes d'ansietat, tensió i sentiments de culpa i ràbia.

D >> Fase de reorganització-recuperació

Aquesta etapa es caracteritza per una recuperació de l'esperança, un apropament a les emocions positives i per l'establiment de nous objectius.

És per tant, una etapa de mirada cap al futur en que es porta a terme una reconstrucció de la vida.

2 >> Treballar

Treballar les emocions i el dolor, permetent-nos mostrar-les sense negar el sofriment que ens suposa la pèrdua.

4 >> Ressituar

Ressituar emocionalment allò o la persona perduda trobant-li un nou lloc en la nostra vida psicològica que ens permeti continuar vivint de forma eficaç.



COMAS
JOIERIA - RELLOTGERIA

Avda. Sant Francesc, 14 · Tel. 972 21 85 27 · 17001 GIRONA
C/ Major, 83 · Tel. 972 23 47 70 · 17190 SALT
C/ Pare Lluís Rodas, 19 · Tel. 972 84 07 17 · 17430 STA. COLOMA DE FARNERS



Fabricuina
Taules i cadires, s. l.

Mobles de Cuina
Disseny
Decoració
Adaptació i
Instal·lació

C/ Impressors Oliu, 12 - Local 12 | C/ Major de Salt, 4
17001 Girona - Tel. 972 21 87 19 | 17190 Salt - Tel. 972 24 00 74
e-mail: fabricuina@hotmail.com



En termes generals els estudis coincideixen en afirmar que el dol no és més greu en les persones grans que en les joves o en els adults.

De fet, sembla que davant de la mateixa pèrdua, les persones grans tenen més capacitat que les joves per a regular els seus estats emocionals i presenten reaccions de dol menys intenses i més curtes en el temps.

No obstant això, i considerant que les respostes davant de la vida, en tots els seus àmbits, són més variades en persones de més de 65 anys que en la resta, hem de tenir present que la variabilitat de respostes davant del dol en aquesta etapa del cicle vital també serà més ampla.

Mentre que algunes persones grans mostraran un intens i perllongat malestar davant la pèrdua, d'altres mostraran una remarcable resiliència.

Així doncs, la capacitat de les persones grans per adaptar-se a les pèrdues dependrà de diversos elements, incloent, des de qualitats internes de personalitat, resistència emocional i capacitat d'adaptació, fins a oportunitats externes com el suport social o professional.

Així doncs, algunes característiques de l'etapa de la vellesa actuaran com a factors de protecció i d'altres com a factors de vulnerabilitat davant del dol.

Entre els **factors de protecció**, podem destacar la previsibilitat de la pèrdua (per exemple, la previsibilitat de la mort de la parella quan s'arriba a la vellesa) ja que aquesta permet anticipar i planificar el procés.



» Balloon Girl (de l'artista britànic Banksy)

/ / / / / / / / / / /

A la següent taula es descriuen les característiques d'aquestes dues estratègies d'afrontament:

» CONNECTAR AMB EL DOLOR

- ✂ Connectar amb la pèrdua
- ✂ Confrontació
- ✂ Plorar
- ✂ Descàrrega emocional
- ✂ Parlar sobre la situació o persona
- ✂ Promoure el record
- ✂ Aïllament
- ✂ Passivitat, abatiment
- ✂ Negació de les possibilitats de recuperació

» EVITAR EL DOLOR

- ✂ Desconnectar de la pèrdua
- ✂ Negació i minimització
- ✂ Reprimir les emocions i el plor
- ✂ Autocontrol i racionalització
- ✂ Evitar parlar sobre la pèrdua
- ✂ Fugida-evitació
- ✂ Distraccions
- ✂ Fer coses noves i estar en continua activitat
- ✂ Centrar-se en la pròpia vida



**Afrontant reptes
des de la vellesa:**
“Pèrdues i processos del dol”



Sigui quin sigui el mecanisme d'afrontament present, l'acompanyament professional serà fonamental per a ajudar a la persona a alleugerir el patiment, proveir confort, normalitzar l'experiència de dol i reduir l'aïllament que a vegades aquest comporta.

En algunes ocasions, aquesta intervenció preventiva primària serà suficient per a poder avançar en les taques i fases del procés de dol.

En altres situacions en les que el dol es construeixi com un procés anormal

caldrà portar a terme altres formes d'intervenció més específiques; Payàs (2011) les anomena intervenció preventiva secundària (centrada en mitigar l'evolució i prevenció de les complicacions en dols de risc) i intervenció preventiva terciària (centrada en el tractament psicològic del dol patològic).

Per tant, podem concloure que per a fer front a la idiosincràsia de les pèrdues i els processos de dol en la vellesa, seran determinants tots els recursos i mecanismes d'adaptació que cada persona hagi anat construint al llarg de tota la seva vida així com també la intervenció específica de les professionals.



» Bibliografia consultada:

Brenes, Y. (s.d.) Adultos (as) mayores construyendo procesos de duelo adecuados. *Revista de Trabajo Social*, 71.

Gomis, C. (2012). El dol en la vellesa: significació i afrontament de la pèrdua de la parella en les persones grans. *Aloma. Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 30(1), 75-85.

Neimeyer, R. (2007). *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.

Pascual, A. M. i Santamaría, J. L. (2009). Proceso de duelo en familiares y cuidadores. *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 44(52), 48-54.

Payàs, A., (2011). *Las tareas del duelo: Psicoterapia d Duelo desde un modelo integrativa relacional*. Barcelona: Paidós.

Santamaría, A. (2015). *Educació Social en el procés de dol per una pèrdua: Gent gran en l'àmbit residencial*. Treball Final de Grau, Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés.

Stroebe, M. i Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Deaths Studies*, 23(3), 197-224.

**PATCHWORK TEIXITS
MERCERIA FILS LANES
PUNT DE CREU CORTINES
CATIFES ESTELADES SENYERES
LLENÇOLS NÒRDICS
PROTECTOR MATALASSOS
TAPISSERIA DECORACIÓ
LLISTES DE NAIXEMENT
ALTA COSTURA REGALS
... I moltes coses més**

TEIXITS Agell

- Més de 400m de botiga!
- Pàrquing per a clients darrera la botiga (c/Josep M. Segarra)
- Més de 50 anys al vostre servei
- Més de 3000 robes de patchwork

**De Salt a
tot Catalunya !!**

Visita la nostra botiga online www.teixitsagell.com

C/ Major, 7 Salt (GIRONA) Tel. 972 231 372 info@teixitsagell.com

FISIOTERAPEUTA: L'envelliment **ACTIU**

Què explicar-vos d'envelliment actiu...

Envellir de forma activa i saludable significa gaudir d'autonomia tenir control sobre un mateix i capacitat per definir les pròpies necessitats i actuar d'acord amb aquesta percepció. Molt sovint difícils d'entendre o saber...

Cal tenir en compte les desigualtats o diferències en l'estat de salut entre ells, per evitar desigualtats socials.

No tots tenim les mateixes oportunitats, ni capacitats bàsiques per una recuperació funcional.

Per això, cal evitar comparacions entre nosaltres... cadascú té els seus objectius a curt termini... però no sempre s'aconsegueixen.

Cal proporcionar entorns i oportunitats perquè puguin gaudir de la seva independència i la seva qualitat de vida... **Donar vida als anys!**

Des de Les Vetes procuren evitar la solitud, l'aïllament i crear oportunitats de treball voluntari, ja siguin manualitats, ajudar a mantenir l'hort, l'acompanyament i ajudar a altres residents en la seva recuperació, treball en equip o en cadena... Mantenir les relacions i lligams socials.

Perquè habitualment es troben marcats per estereotips ja creats per la societat on sembla que la tercera edat ja no es pot ser productiu o capaç d'aprendre coses noves, o simplement fer coses quotidianes.

La depressió es relaciona amb l'àmbit social en què viuen. És una etapa de la vida molt influenciada per les opinions socials.

Amb el pas dels anys les persones tendeixen a abandonar les seves funcions socials i a aïllar-se, per això anar al mercat és una necessitat primordial per a molts... ara faci fred o calor, sí o sí tots volen sortir a passeig, sempre trobem gent coneguda, estan més que motivats.

Totes les sortides són d'agrair... Anar al parc de salut, fer la llista per comprar per altres residents que no poden sortir, buscar i comparar preus al supermercat...

Crec que tenim uns usuaris prou actius... valoro molt el companyerisme que es respira al gimnàs, com el respecte que es tenen... són gent gran que cuida i es cuida, entre ells i les altres, adoren la mainada que ve al casalet i sovint pregunten per ells i elles, se'n recorden dels noms i anècdotes...

Quan ingressa un nou resident acostuma a mostrar-se distant, normal per la por al desconegut... tenir consciència de les pèrdues físiques i intel·lectuals els hi produeixen inseguretat... però l'ambient que hi ha actualment, fa que s'adaptin i es creïn vincles afectius. On cadascú té les seves mancances.

És cert que les persones actives s'adapten millor als canvis inevitables de la vellesa, i el grau d'interacció social és molt positiu.

Cal adaptar-se a una realitat nova, acceptar els canvis biofísicosocials, i això requereix el seu temps.

La fragilitat o alt risc de patir, incrementa significativament la probabilitat de presentar una malaltia o discapacitat.

Per això la importància dels tallers i activitats de prevenció i promoció de l'envelliment actiu... tallers per promoure la participació social, les relacions intergeneracionals, la promoció de la salut mitjançant l'activitat física (sortides saludables, parc de salut, ball, cinesiteràpia...).

Ser feliç et fa rejuvenir i la tristesa envellir, somriure activa el doble de músculs, et fa sentir àgil i motivat per fer coses, ganes de viure i necessitat de mantenir o lluitar per un desig... la tristesa tot el contrari, per això, és necessària una plenitud en la tercera edat per una exitosa recuperació...

Viure intensament, marcar-se objectius diaris que els faci sentir-se útils, divertir-se, aprendre jocs nous, fer endreça del seu armari... buscar que a diari, tinguin un motiu pel qual sentir-se vàlid i animat.

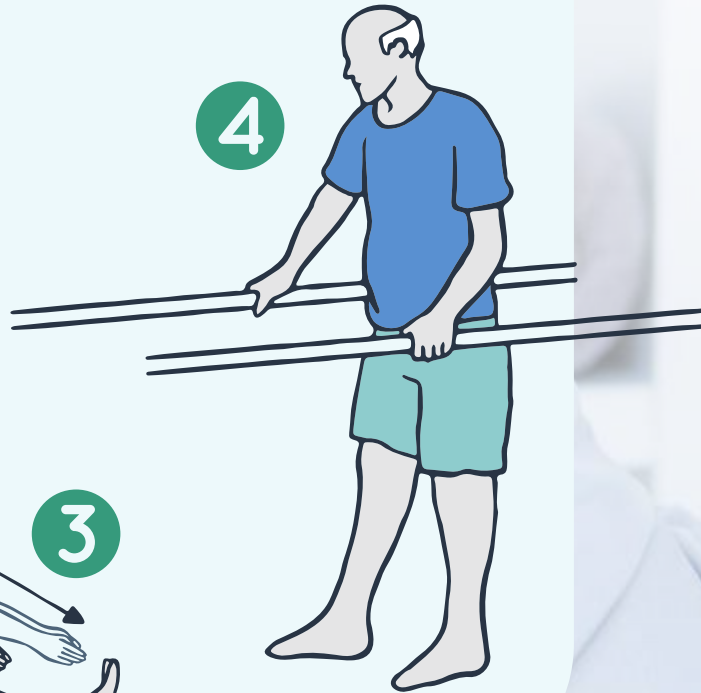
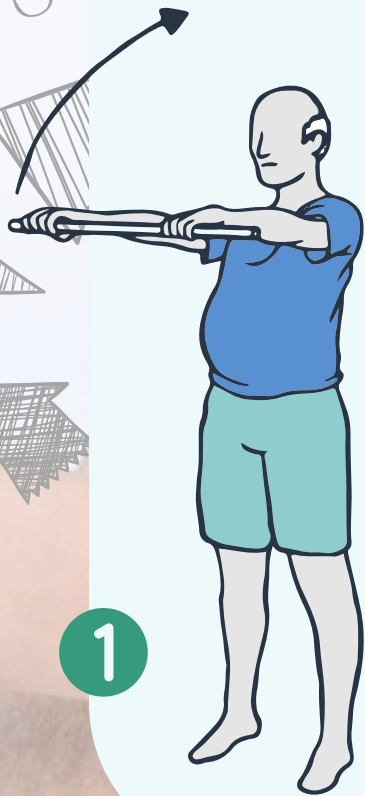
La felicitat no depèn de la salut sinó de l'actitud que es té. L'optimisme i l'actitud són la clau per un bon envelliment.

Cal donar vida i alegries als anys!!!



FISIOTERAPIA

POSA'T EN FORMA



elecnor
Professionals de confiança

Estem a:
C/ Vilablareix, s/n
17162 Bescanó
Tel. 972 23 25 11



Instal·lacions del nou Aldi de l'Avinguda Josep Tarradellas, 13 de Girona



Manteniment d'instal·lacions del Gran Casino Costa Brava de Lloret de Mar



Manteniment d'instal·lacions de l'Hotel B&B de Salt



Revisió periòdica d'instal·lacions del centre CETEMMSA de Mataró

A **elecnor** realitzem tot tipus d'instal·lacions (BT, AT, ACS, gas, climatització, renovables, ...), manteniments i reparacions tant industrials com domèstiques.

TEXT ÍNGRID SÁNCHEZ ALCARAZ (Treballadora Social)
LENA BOIX I TORRÀ (Alumna IES Salvador Espriu)

La música un camí de connexió

La iniciativa d'escoltar música amb auriculars amb residents que presenten algun tipus de demència o deteriorament cognitiu propi de l'edat, neix gràcies a la Lena Boix i Torrà.

La Lena, alumna de l'Institut IES Salvador Espriu de Salt, va triar la nostra residència per fer el seu treball de recerca.

Es va inspirar en el projecte de "Música para Despertar" dirigit per Pepe Olmedo (psicòleg sanitari i músic), on es presenta una via de tractament no farmacològic a persones amb demència, a través de l'escolta de música autobiogràfica.

Quan la Lena em va proposar fer la intervenció pel seu treball a la residència ja em va semblar molt interessant i després de les primeres sessions amb els residents que hi participen vaig poder veure com és de positiu introduir la música (cançons populars i altres temes musicals que ells escoltaven quan eren joves) creant un nou canal de comunicació que arriba a establir un vincle de confiança, i ara que ho estic utilitzant com a eina per connectar emocions i poder establir relacions positives, ho veig imprescindible.

És un espai nou que no pot deixar de ser.

El mètode que la Lena va proposar-nos per portar a terme la iniciativa és molt senzill.

Primer vam passar una enquesta on els familiars més propers al resident responien unes preguntes relacionades amb els gustos i preferències musicals de la persona.

Un cop teníem això clar vam buscar la música de cadascú i establint una relació d'apropament, vam posar la música amb els auriculars perquè l'escoltés.

A partir d'aquell moment comencen a veure's petits gestos en la persona que escolta.

Moviments corporals, expressions de la cara, fins i tot sons, i alguns taral·legen la cançó.

No passa tot de cop ni tot al mateix dia o moment que es posa la música.

És un procés que va a poc a poc generalment, encara que amb cada persona és diferent, com tots els processos de creixement o canvis.

La Lena va ser la propulsora d'aquest projecte a la nostra residència i jo amb la seva ajuda li he volgut donar continuïtat.

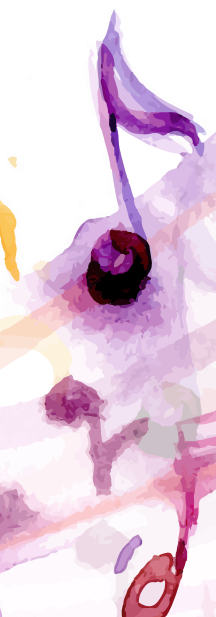
Amb el temps hem pogut observar com la música els fa sentir i els desperta sentiments i emocions fins ara més reservades.

La música ens acompanya tota la nostra vida, perquè és una forma de comunicar i de sentir, d'expressar i observar el nostre entorn.

La música mou l'esperit i mou l'ànima i mou el cos i en definitiva ho mou tot.

La música és moviment i mentre hi ha moviment hi ha vida.

Quan poso els auriculars i la persona em regala un somriure i cantem juntes Rosa d'Abril o qualsevol altre cançó, sé del cert que ho estic fent bé i aquest regal el porto al cor amb totes les experiències positives que visc a Les Vetes, perquè no em fa gran els anys que tinc sinó tot el que la vida em regala amb els anys.



AQUEST DESEMBRE:

III Cantada de Nadales - 22 de desembre 2017

Xocolatada i patges reials - 5 de gener 2018

L'agrupació de comerciants del Veïnat de Salt us desitja unes BONES FESTES!

Col·labora

ORGANITZA:

Agrupació de Comerciants del Veïnat de Salt

suca al veïnat !

Comerciants Carrer Major del Veïnat de Salt



ac®
**ASSESSORIA
CODINA**

ASSESSORAMENT FISCAL,
COMPTABLE I LABORAL

SERVEI JURÍDIC
I JURÍDIC MERCANTIL

AUDITORIA

COMPTABILITAT INTEGRAL

INFORMÀTICA

CONSULTORIA
ESTRATÈGICA

C/ dels Vern, 3 - 17004 GIRONA · Tel. 972 205 100
codina@codinacia.com · www.codinacia.com



**El nostre lideratge
és un compromís amb
la teva satisfacció**

mémora
Un nou concepte
en Serveis Funeraris

Carretera Sant Feliu, 36
17004 - Girona

**Compromís
de líder**

972 210 358
www.memora.cat



LA FUNDACIÓ LES VETES
US DESITJA UNES

*Bones Festes
de Nadal*



arrels
La revista de la Fundació Les Vetes

Les  etes
fundació

nº19 · 2n semestre 2017
www.lesvetes.cat