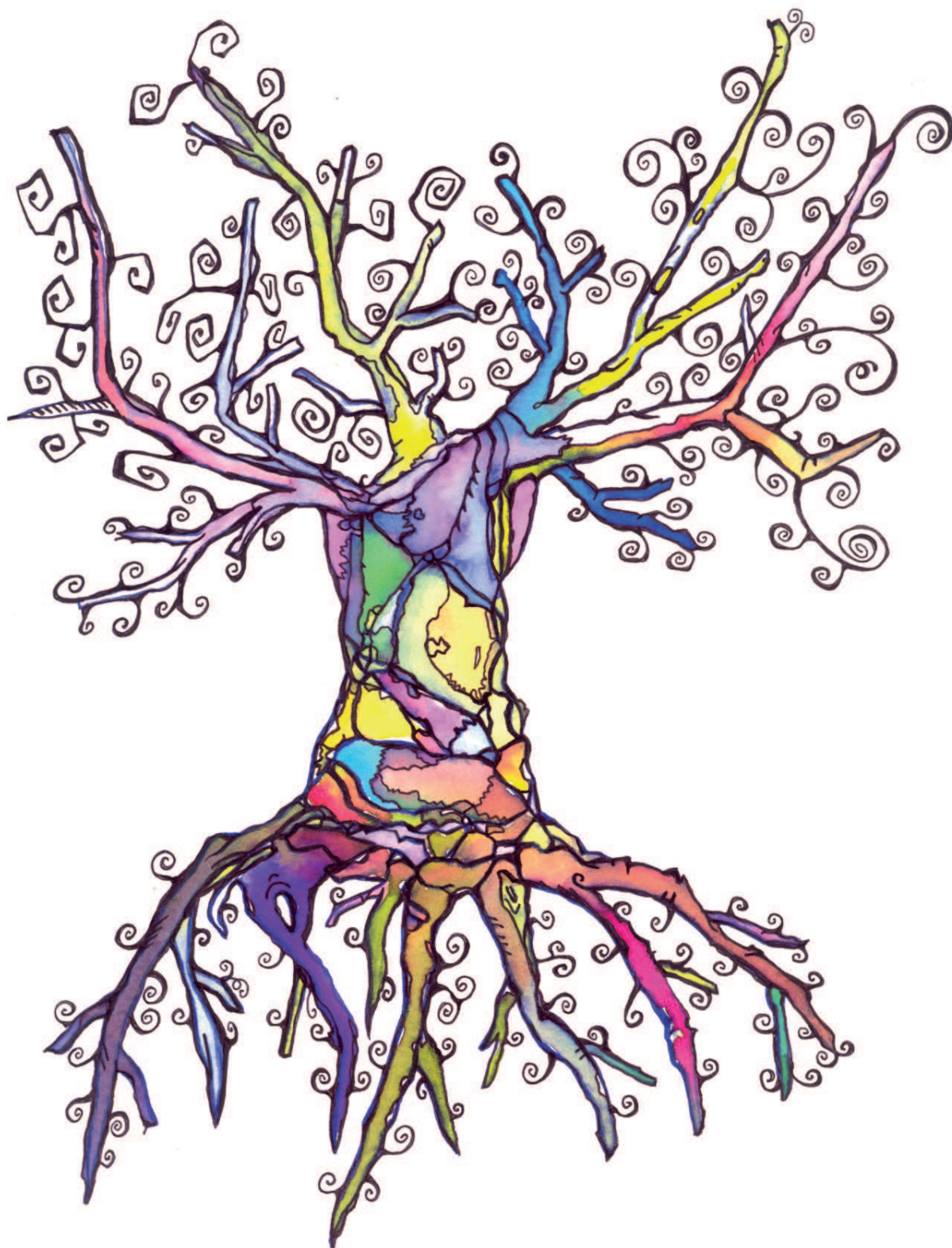


Revista nº11
2on semestre 2013

ARRELS

LA REVISTA DE LES VETES



**FUNDACIÓ PRIVADA LES VETES**

C/ Sant Antoni, 2 17190 Salt

TÍTOL: Arrels

CONSELL DE REDACCIÓ:

Mn. Jordi Callejón
Àngels Teixidor
M^a Jesús Macias

LOGO DE LA REVISTA: M^a Àngels Masdevall

IMPRESSIÓ: Impremta Pagès

DISSENY I COORDINACIÓ:

GestdorCultural.

Gestió i Comunicació 2.0



FOTO COBERTA: Miquel Grabulosa Mayolas

© del text i les imatges: Arrels

DL: B-52002-2007



CRÒNICA DEL IV CONGRÉS DEL TERCER SECTOR

Què entenem per Tercer Sector?

La Taula d'entitats del Tercer Sector de Catalunya és una institució que representa un conjunt d'entitats no lucratives, és a dir, es tracta d'un sector al qual no pertanyen ni les empreses mercantils o econòmiques, ni el món de la política, que tenen finalitats públiques i globals.

Des d'aquí es treballa per donar visibilitat a l'esforç diari i constant que realitza el ***Tercer Sector Social en la defensa de les persones i de les situacions de vulnerabilitat social que poden tenir lloc, així com representar el sector davant les administracions públiques...***

Cal mantenir l'equilibri entre els tres espais o sectors: l'administratiu de l'Estat, el del mercat i els que es generen a l'espai comunitari de la societat. Quan es trenca l'equilibri es produeixen conseqüències socialment perverses.

Els tres espais estan relacionats i "sanament contaminants" entre ells. Els tres actuen amb diferències mestisses (barrejades, d'encreuament), matricials (relatiu), i no sempre nítides (claredat, netedat).

En definitiva, el paper del tercer sector rau no pas a suplir les mancances de l'Estat, sinó en la urgències de la solidaritat.



**Taula d'entitats
del Tercer Sector Social
de Catalunya**



Formen part del tercer sector un conjunt molt divers d'organitzacions i persones jurídiques, però que presenten un denominador comú de l'absència d'ànim de lucre.

Entre elles es troben les **Fundacions**. I en aquest marc ens trobem la **FUNDACIÓ PRIVADA LES VETES**.

"Avançar en igualtat i drets socials", aquest era el títol i el tema principal de debat escollit

per aquest IV Congrés del Tercer Sector Social, que es va celebrar els dies 27,28 i 29 de novembre al Centre de Convencions Internacional de Barcelona, i que Les Vetes hi va ser present.



Va ser un moment per **enfortir aquest sector**, per lluitar que sigui més reconegut i per agrupar forces per intentar donar una millor resposta als desafiaments que la crisi actual ens planteja.

Una ocasió per compartir experiències, veure diferents visions, altres idees, propostes i recursos per una causa comuna d'avançar en igualtat i en drets socials.

M^a Jesús Macias
Direcció administrativa

LA VIDA SECRETA DE LES LLENTIES

Escriu aquesta crònica mentre em frego suau i tendrament la mula del dit. Aquesta en concret no em faria res que no cicatritzés mai, perquè la seva coïssor em fa reviure un moment molt grat, ple de bones sensacions, de calidesa, tracte humà i treball en equip.

Formar part d'una comissió organitzadora et permet veure les intimitats dels processos, participar en la seva gestació i fer-te'ls teus especialment si esdevenen exitosos o arrufar el nas en cas contrari. Haver participat per primera vegada en l'organització de la Llentiada, quan saps que les quinze edicions anteriors han estat un èxit, et posa a prova i no vols fallar.

Enguany **el Patronat s'hi ha volgut implicar d'una forma més activa**, i ens hem arremangat per contribuir-hi al màxim. A partir de les reunions inicials, dos mesos abans del dia "D", calia donar forma a les idees i començar a lligar caps. Com en tots els esdeveniments, el primer que cal preparar és el cartell, que ja se sap que sense difusió no hi ha participació. Es pretenia tornar als orígens, i la imatge de les lleties i celebració en la nostra imaginació semblaven agafar-se de la mà. I d'aquí a un cartell directe i concís només cal provocar al rector. Dit i fet. "*Habemus poster*".

Els tiquets del dinar malauradament no es venen sols. El temps que corren són els que són i cal perseverar a familiars i amics. Vuit dies abans de l'acte ens sembla que ni de bon tros arribarem a un centenar i és un moment de cares llargues, que ens motiva a forçar la màquina. Amb tenacitat i un somriure, la venda s'anima i **acabem tancant llistes per 200 comensals**. Bona part del mèrit, un cop més, del personal de la Residència.

En aquesta edició vam decidir introduir algunes novetats i una d'elles va ser estalviar portar plats, gots i coberts als assistents. Guerra a les deixalles de plàstic, que malgrat els anuncis encara no sabem a quin contenidor llançar. Per contra, el conjunt de

caixes amb que ens arriba el *menatge* pesen més de 150 Kgs. Beneït carretó!

Un cop més, preparem per fer el dinar de germanor de Les Vetes a la sala **auditori de la Coma-Cros**. Per mi, que vaig créixer a la guarderia on ara hi ha la Residència mentre ma mare treballava durament a la fàbrica, em sembla un tàndem natural i inseparable.

Hi pugem una quarantena de taules plegables (el carretó sua) i entre una bona colla, engalanem la magnífica sala per fer-la idònia. Inflant un centenar de globus amb heli, que cal nuar –vet aquí la mula– i estacar a un pot

de lleties *made in Les Vetes*. Qui vol un centre de taula millor?

Tot és a punt i el rellotge no espera. La pluja amenaçant concedeix treva.

Processó de cadires de rodes cap a Sant Jaume. L'església plena fa goig, la coral refila i

la cerimònia ens toca la fibra quan recorda un a un tots aquells companys de Les Vetes que ens han deixat darrerament. Paraules d'agraïment i felicitació de la Presidenta del Patronat per cloure la cerimònia. Primera part superada amb nota, tot i que sabem que aquesta no fallaria. És Sant Jaume!

De nou caravana en sentit invers, pugem a l'auditori. Tothom distribuït, es veuen molt poques cadires buides. Agafa sentit dir-ne dinar de germanor perquè estem amples i alhora colze amb colze.



XVI Llentiada
17 de novembre de 2013
LES VETES

Missa
Pels difunts de les Vetes
12'00 a la parròquia de Sant Jaume.
Pregària pels residents i pels voluntaris que aquest any 2012/ 2013 ens han deixat.

Dinar de Germanor
13'30 a la Sala - Auditori de la Coma - Cros.

Menú:
Fideuà
Botifarra amb patates xips
Postres, Pa, vi i aigua
Preu: 15€

Amb música del grup SAMFAINA

No cal portar plats, ni coberts

Tiquets
Venda de tiquets a la Residència Les Vetes
Horari: matins de dilluns a diumenge de 9 a 13h i tardes de dilluns a divendres de 16 a 19:30h

Les Vetes



Crida l'atenció les primeres dues files, reservades pels residents que per alguna causa no estaven acompanyades de la família, i ateses en tot moment amb una cura exquisida per part les auxiliars, que actuen verdaderament com una segona família.

Amb la complicitat de Joan Bitlloch, president de l'Associació de Veïns del Veïnat, comencem el tec amb una sorpresa. Ens té preparat un tastet de lleties estofades on hi canten els àngels. Algun avantpassat seu devia ser cuiner al Gènesis. Això explicaria perquè Esaú es va vendre la primogenitura a Jacob per un plat d'aquesta família de fabàcies!

Seguim amb el plat principal, fideuà, servida a cor que vols per un estol de voluntaris. Surt bona, com ho confirmen els plats escurats. Es pot repetir i repartir, i tot i així en sobra una cassolada. Els cuiners –d'Argelaguer– ens deuen suposar desnerits a tots els de ciutat. Continuem amb botifarra de pam acompanyada amb xips. Clàssic i contemporani. De la botifarra la majoria no haguessin perdonat ni el cordill, sort que el vam escapar. Per acabar passem a les postres, tortell de



massapà i triangle de cabell d'àngel. Qui no s'ho acaba s'ho ben guarda per esmorzar. La gresca la posa el grup Samfaina, que és un producte de km. 0, bons amics, professionals i entregats a la causa de Les Vetes. És el moment del cafè i fer la sobretaula. El cafè tarda perquè ningú va pensar en els gots, que hem de córrer a saquejar a ca la Presidenta

Després la vaca lletera també es fa pregar, sort del rebost de Les Vetes. Algú demana gotes i moscatell, i com que no arribem a tot prenem nota per properes edicions. Mentrestant una conga escabellada circula per la sala a ritme de música. Cames esbojarrades, cares de felicitat, somriures a cabassos. Feina feta. La gent comença a desfilir, tipa i satisfeta, no sense pocs elogis pel personal de la Residència, vertaders artífex del miracle de Les Vetes. Ara toca desmuntar i recollir. Em dóna la sensació que el carretó tremola només de veure'ns. Uns quants voluntaris, l'Àngel, en Jordi i en Dani, tot i que el fan treballar de valent m'imagino que ara mateix em canviarien les seves agulletes per la meua mula escarransida. Comença a ploure de valent i quedem xops mentre fem viatges fins al magatzem de Les Vetes. Mirem enrere i veiem imponent la Coma-Cros que ens sembla pregonar "Aquí em teniu, torneu quan vulgueu!". Segona part memorable.

I vet aquí la vida secreta de les lleties, o com d'una llavor ben minúscula se n'extreu un fruit que permet establir vincles fermes i duradors entre la nostra gent gran i tots aquells que ens els apreciem. Gràcies a tots els que han col·laborat per fer possible la XVI Lletuada, i molt especialment als que l'endemà s'hauran aixecat baldats: Mn. Jordi Callejón, Carme Carbó, Rosa Barris, Narcís Palahí, Àngel Soler, Jordi Collell, Dani Navarro i Anna Maria Puig. Sou la sal de la terra! Per cert, recordeu que dèiem que havia sobrat una perolada de fideuà? Doncs només us he de dir que aquella nit, al Centre d'Acolliment "La Sopa", un bon grapat de persones necessitades van poder consolar el seu estómac. De com s'arriba fins al centre del Barri Vell una nit de tempesta és una altra història.

David Cortals Pons
Secretari. Patronat Fundació Les Vetes



PROJECTE BONES ESTONES

Enguany, des de la Fundació Les Vetes i amb la col·laboració del centre de psicologia ISEP Clínic Girona, s'ha engegat un nou projecte per donar servei als veïns de Salt i rodalies que tinguin persones grans dependents al seu càrrec.

El projecte va sorgir arran d'una convocatòria del Dipsalut (àrea de salut de la Diputació de Girona) per tal de promocionar la salut a través d'accions d'intervenció terapèutiques destinades a millorar la qualitat de vida a les persones que pateixen una malaltia o una situació de vulnerabilitat social o de risc. Amb aquestes subvencions, Dipsalut col·labora en la realització de projectes destinats a persones amb alguna dependència o minusvalidesa alhora que **dóna suport als seus familiars i/o cuidadors.**

Des de Les Vetes, es va presentar el projecte anomenat "Bones Estones", que heu pogut veure aquests mesos d'estiu i tardor en diversos cartells o fulletons informatius (i que ja vam anunciar a l'anterior revista), que es basa en tres eixos bàsics: l'acolliment per hores, la formació per cuidadors i els tallers de memòria.

Desgranant cada un d'aquests eixos, s'ha intentat arribar a totes aquelles famílies que cuiden els seus familiars als propis domicilis, posant a la seva disposició les instal·lacions i els professionals de la residència Les Vetes:

Acolliment per Hores. Es tracta d'un servei de guarda puntual i per hores per a persones grans dependents que viuen amb les seves famílies.

Aquest servei està pensat per donar un respir als familiars cuidadors, perquè puguin atendre, durant el temps que el malalt és atès a la residència, les seves qüestions personals o disposar simplement d'una estona de descans.

Formació per Cuidadors no professionals. Aquesta formació està pensada per atendre les necessitats principals dels cuida-

dors, tant pel que fa a l'atenció del familiar dependent com per a la pròpia cura.

En aquest sentit, s'han realitzat tota una sèrie de xerrades per tal de formar/informar als familiars sobre les demències en general, l'Alzheimer en concret i el cuidador i l'entorn del malalt amb demència.

Aquestes xerrades s'han realitzat en diversos espais de Salt, a Bàscara i en breu es faran també en altres pobles de la rodalia.

Tallers de Memòria. Destinats a l'estimulació i potenciació de la memòria i altres funcions cognitives com l'atenció, el llenguatge o l'orientació.

Aquests tallers s'han dut a terme tant a la residència Les Vetes com al Centre de Recursos de la Gent Gran i és la nostra voluntat continuar oferint-los a totes aquelles persones grans amb un cert deteriorament cognitiu causat per l'edat o alguna malaltia associada.

Dipsalut ha reconegut a la fundació la tasca realitzada a través del projecte "Bones Estones" pel seu treball amb col·lectius amb risc, per la seva intervenció multidisciplinària i per a la innovació en l'atenció a les persones grans de la demarcació de Girona.



Foto: presentant el projecte a Ràdio Salt

A partir d'ara, aquest projecte i tots els seus serveis, s'incorporen a l'activitat habitual de la Fundació Les Vetes, ampliant d'aquesta manera el nombre de persones grans i famílies a les quals donem servei i atenció.

Ferran Burch. ISEP Clínic Girona
Àngels Teixidor. Fundació Les Vetes



EL DIA MUNDIAL DE L'ALZHEIMER A LES VETES

L'Alzheimer és una malaltia neurodegenerativa que afecta directament al pacient, però també té una gran repercussió sobre el seu entorn. Conscients d'això, des del **Patronat de la Fundació Les Vetes**, coincidint amb la commemoració del **Dia Internacional de l'Alzheimer** el passat dia 21 de setembre, vam voler promoure un seguit d'actes a Salt per parlar d'aquesta malaltia.

El 16 de setembre va tenir lloc al Centre de Recursos de la Gent Gran de Salt la conferència "Conviure amb l'Alzheimer"



El dia 20 de setembre es va projectar a la Sala Auditori-Coma Cros la pel·lícula "Paseando a Miss Daysi" i posteriorment vam participar al col·loqui amb la Dra. Imma Pericot, Neuròloga de la Unitat de Valoració de la Memòria i les Demències (UVAMID) de l'Hospital Sta. Caterina, qui va respondre dubtes als assistents com ara els símptomes inicials, la prevenció, el pronòstic...

A la Sala Polivalent de la Residència Les Vetes, el dia 26 de setembre va tenir lloc la darrera de les activitats programades per commemorar aquest dia: la conferència que portava per títol "El cuidador i l'entorn del malalt amb demència"

També vam fer una xerrada a Bàscara sobre aquest tema, que veiem que interessa a molta gent.



En aquesta ocasió vam acabar l'acte amb una bona xocolatada.



Els assistents vam poder conèixer els diferents aspectes d'aquesta malaltia i intercanviar opinions amb professionals experts en el tema.

Elena Olabarrieta
Rosa Barris
Patrones de la Fundació Les Vetes



EL VALOR DE LA SOLIDARITAT

Des de fa uns anys, hi ha una paraula que està en boca de tots i totes i només anomenar-la un aire de negativitat inunda l'ambient. I aquesta paraula maleïda va acompanyada d'altres que encara l'empitjoren com són precarietat, corrupció, atur... la llista és inacabable, tant com injustícies hi ha al món, infinites.

Per això, i ara anomenaré la paraula, és tan important no caure en una crisi de valors. Quan l'Estat de Benestar fa aigües, l'únic que ens queda és el valor de les persones. El jo per tu, i el tu per mi. La Fundació Les Vetes és testimoni dia, a dia, de la solidaritat de persones que ofereixen part d'elles mateixes, sense esperar res a canvi i omplint d'il·lusió els més grans.

"Malos tiempos para la lírica" com cantaven Golpes Bajos però bons temps per la solidaritat. A través de Càritas hem continuant comptant amb els programes "Apadrinar un Avi" i "Ser gran amb dignitat". Els més joves, un any més, han gaudit de bones estones en companyia de savis que han après a través de les seves experiències de vida.

Fruit de la col·laboració amb altres entitats, Les Vetes va ser beneficiària, un cop més, de la solidaritat, en majúscula. L'entitat Casal dels Infants organitzà un curs de cambrers i els joves estudiants van voler que la seva primera pràctica professional veiés la llum a la nostra casa.



Guarnits per a l'ocasió, de negre però esquitxats pel taronja que ens rememorava aires anglosaxons de Halloween... el dia 28 d'octubre i anticipant-nos a la celebració de Sant Narcís, van portar un berenar delicatessen, que va ser motiu de gran satisfacció pels nostres avis. Eternament agraïts.

En Pep Sala, antic component de Sau, diu que és de ben parits ser agraïts i volem ser-ho amb totes les persones que es van incorporant a la família de voluntaris de les Vetes. Els últims que ho han fet, han estat la Rosa Casteyó, la Maria Triadú, l'Esteve Bosch i en Pau Molas.

La Maria i en Pau realitzen l'acompanyament al mercat, els dimecres al matí. I aquest petit gest, que sembla mancat d'importància per a ells, permet que més residents puguin sortir i gaudir de l'enrenou saludable de la compravenda de productes al carrer, de la quotidianitat del Salt més autèntic.





La Rosa dóna un cop demà als grups de manteniment amb la Rosa, la nostra fisioterapeuta.



L'Esteve, amb les seves dots retòriques, participa als espais de tertúlia, també els dimecres, a la tarda. Una proposta pensada per a que tots puguem dir la nostra i opinar sobre temes senzills, amb la única pretensió d'unir-nos i compartir unes bones estones.



**Si voleu fer-vos voluntaris,
us esperem!**

Rocío Valencia Zambrana
Graduada en Treball Social col. 4959

L'HORT COM ACTIVITAT TERAPÈUTICA

Properament, a la Residència Les Vetes, es realitzarà la construcció d'un hort urbà.

L'objectiu principal de l'activitat és la de contribuir en la millora de la qualitat de vida dels residents, tenint en compte els beneficis que comporta, com ara:

- **Factors de relació:** Fomentar la interrelació grupal i la cooperació amb equip. Evitar l'aïllament i fomentar la sortida a espais exteriors.

- **Factors de benestar:** Potenciar les capacitats personals per afavorir l'autonomia i l'autorealització. Adquirir nous coneixements o recuperar els que estaven guardats. Fomentar l'activitat i prevenir la depressió i la frustració.

- **Factors ambientals:** donar ús als recursos que té la residència com ara el jardí.

- **Factors materials:** educar per afavorir el manteniment de la salut, estimular les capacitats psicològiques i físiques (habilitats cognitives, motores i senso-perceptives).

- **Factors personals:** treballar les capacitats motores (motricitat fina i gruixuda, estimular la coordinació i la destresa manual), capacitats perceptives (treballar l'orientació espacial, temporal i els diferents sentits) i les capacitats cognitives (estimular l'atenció, la memòria la previsió i la seqüenciació de l'activitat).

Els objectius terapèutics són:

- Millorar les relacions socials.
- Mantenir i/o millorar el nivell cognitiu.
- Potenciar la comunicació.
- Millorar i/o mantenir l'orientació temporal i espacial.
- Millorar la memòria.
- Estimular la percepció.
- Millorar motricitat fina i gruixuda.
- Treballar la marxa i l'equilibri.

Des del servei de Teràpia Ocupacional és vol fomentar la participació activa dels residents des del inici de l'activitat, implicant-los en la construcció d'aquestes taules de treball a través de material reciclat.

La seva construcció també està pensada per persones que utilitzen cadira de rodes, d'aquesta manera serà una activitat accessible a tots els residents.

També es tindrà en compte els usuaris que amb anterioritat havien treballat a l'hort o tenen coneixements per tal de que guiïn l'activitat i aportin nous coneixements al grup.

Els aliments plantats als horts variaran segons la època de l'any i es tindran en compte tots aquells que puguin ser utilitzats per la residència, d'aquesta manera els residents també podran fer una aportació i aquest fet augmentarà la seva autoestima.

Cristina Rodriguez Masó
Terapeuta Ocupacional



La Fundació Les Vetes us desitja



**Bon Nadal
i Fel·lç 2014!!!**

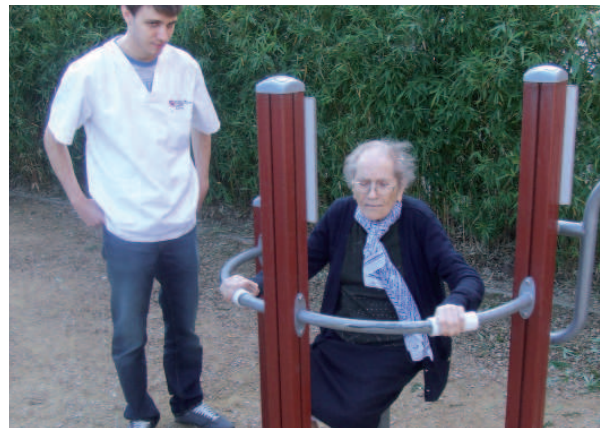
ACTIVEM-NOS AL PARC DE SALUT

Avui dia els metges aconsellen a les persones, de qualsevol edat, que es mantinguin actives i facin algun tipus d'esport o gimnàstica. Nosaltres com a centre geriàtric, treballam el lema de l'Envel·liment Actiu.

Per aquesta raó, la Cristina com a terapeuta ocupacional i una servidora amb el suport i col·laboració de tot l'equip, ens vam engrescar a anar amb els residents al Parc de Salut del carrer de les Filadores. Sempre és costós motivar i estimular en aquesta etapa de la vida, així que el primer dia vam sortir a passeig com sempre fem, però cap a una altra direcció: "avui anirem cap a Can Canals..." Això de saber qui vivia al lloc on anem i tenir una història relacionada, sempre ajuda, ja que si realment els hi hagués dit que anàvem al parc de salut a fer exercici, segurament els més autònoms no haguessin vingut. Costa entendre'ls, però sempre estan amb l'ai al cor amb les coses desconegudes o noves. Quan vam arribar allà, cap exercici que es proposava era bo per a ells, deien que eren per a joves i pensaven que buscàvem ridiculitzar-los... Els començaments sempre costen, així que vam deixar temporalment d'anar al parc perquè entre ells s'angoixaven i es desmotivaven.



Cap volia fer res, per por al què diran. Va costar reactivar l'activitat, sempre es comparaven, tots volien la mateixa atenció, els més autònoms es cansaven d'estar allà mirant. Però actualment, s'ho agafen de manera constructiva, s'ajuden i s'animen; crec que al final, hem creat vincles entre ells.



És evident, tots som diferents, també el nostre cos és diferent i cada persona ha de treballar a la seva manera i segons les seves possibilitats. Crear un bon grup de treball on tots s'hi puguin beneficiar, és primordial.

En el món de la vellesa, hi ha gent gran vàlida i autònoma i gent gran amb mancances (físiques o mentals) que necessita ser assistida. És bo saber les limitacions de cadascú, i aconseguir que els altres respectin el temps i el suport que es té. Així que intentem establir una relació amistosa i de confiança, per fer de l'activitat una cosa agradable a on l'exercici és sols una eina i no la finalitat. Cada un fa el que pot. No ens preparem per a fer carreres, ni qui fa més ni millor. Conèixer els seus gustos i interessos ens ha facilitat l'activitat i ells col·laboren d'una manera més activa i fan d'aquell exercici, un exercici propi.

El treball en grup és un mètode que ajuda les persones a relacionar-se, fem treballs cognitius, sensorials al estar al aire lliure, de memòria i exercici físic, que ajuden a una millora de la respiració, musculatura, aparell digestiu, així com també una millora de la salut psicològica.



El suport i la col·laboració de voluntaris ha facilitat se'ns dubte aquesta activitat, ja que el resident pot estar supervisat i treballa els exercicis tranquil i motivat. I agrair a les treballadores que aquell dia van de bòlit per tenir els residents a punt, i a la voluntària Maria Triadú per col·laborar en aquesta i moltes altres activitats.

Ara ens queda un objectiu pendent: ens agradaria que les famílies poguéssiu venir algun dia amb nosaltres, i veure per exemple pares i fills estar en contacte a través de l'exercici físic.

Ara hi anem cada tercer dilluns de mes, sortim a les 10'30 de la residència.

Us hi esperem!!

Rosa Muñoz Llanes
Fisioterapeuta
Nº Col. 4371

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS A WWW.LESVETES.CAT o el mateix dia de la cursa



**III CURSA
POPULAR**
FUNDACIÓ LES VETES

**DISSABTE 22
DE MARÇ
10.00h**
DISTÀNCIES 5 I 10 KM.
PLAÇA COMA CROS
LES VETES - SALT
C/ ST. ANTONI, 1
PREU - 7 €

**CURSA
AMB FINALITAT
SOLIDÀRIA**
MÉS INFORMACIÓ:
www.lesvetes.cat

designat bat

ORGANITZA:
Les Vetes
FUNDACIÓ

AMB EL SUPORT I COL·LABORACIÓ DE:

 Ajuntament de Salt

 FACTORIA CULTURAL
COMA-CROS

 Consell
Comarcal
del Gironès

**PROPERAMENT
OBRIREM
INSCRIPCIONS
NO US HO PERDEU!!!**

Per més informació
www.lesvetes.cat

Les llagues per pressió. Com evitar-les i curar-les

Què són les llagues per pressió?

Les llagues o nafres per pressió, es generen degut a la immobilitat i la pressió que es genera en determinades zones del cos de manera constant. Cursen amb una pèrdua de substància cutània i la seva profunditat pot variar des d'una erosió superficial de la pell fins a una afectació profunda que pot arribar fins i tot a l'os.

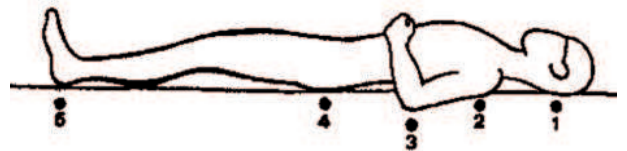
Prevenció

El més important és que el cuidador d'aquesta persona sigui conscient de les complicacions que comporta la immobilitat.

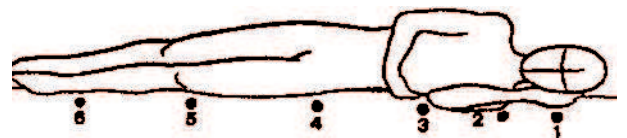
Les zones més exposades a patir lesions degut a la pressió òssia que és exercida sobre el teixit cutani són el **genoll, zona sacra i còccix, els talons, els colzes, espatlles**. Cal seguir una dieta equilibrada rica en tots els nutrients, sense absència de proteïnes i **beure 1.5 litres de líquids al dia** per tal d'aconseguir una bona nutrició i hidratació, ja que ajuda a obtenir una pell íntegra i amb bona elasticitat.

- Afavorir la circulació superficial fent moviments actius, segons les possibilitats del pacient, o passius.
- Evitar la mateixa postura i pressió sempre en els mateixos punts. Cal realitzar **canvis posturals cada 2-3h com a mínim**.
- Es poden utilitzar dispositius com matalassos d'aire alternant, coixins antiescares que alliberin la pressió constant i eviti les lesions.
- Cal mantenir una estricta higiene corporal amb aigua i sabó però tenint cura de no fregar molt fort i assecar perfectament. Hidratar bé la pell després de la higiene.
- Si la persona es troba enllitada, cal **evitar les arrugues del llit i la roba ha d'estar neta i ben seca**, també la roba que porta posada.

Zones més susceptibles a patir llagues per pressió:



- En decúbit supí (**panxa enlaira**): Escàpules (Espatlles), colzes, sacre, talons.



- En decúbit lateral (**de costat**): Pòmul, costelles, maluc, genolls, turmells:

- **Assegut**: còccix i sacre:

Quan cal avisar a la infermera?

El cuidador haurà d'avisar a la infermera quan detecti la primera erosió a la pell per tal que se li donin les pautes adequades per la seva curació.

Valoració i tractament

Tal com hem anat comentant l'objectiu principal que volem aconseguir es la viabilitat dels teixits per tant la curació de la úlcer.

Tenint en compte la importància de cada punt ens centrarem en la cura de la úlcer:

Per aconseguir la curació de la úlcer es molt important seguir aquests passos

- Desbridament de la ferida
- Neteja de la ferida
- Tractament de la infecció bacteriana
- Elecció d'un apòsit



El desbridament

Consisteix en retirar el teixit necròtic (desvitalitzat), ja que sinó es retira impedeix la curació de la úlcera i incrementa la proliferació bacteriana.

- Desbridament autolític: Es una forma de desbridament selectiu i atraumàtic, consistent en la utilització de hidrogels.
- Desbridament mecànic: El rentat (hidroteràpia) amb una xeringa de 20 i una agulla de 0,9 produeix la força suficient per eliminar escares, bacteris...
- Desbridament quirúrgic: Implica la utilització de bisturí i tisores. És la manera més ràpida de retirar teixit necròtic i escares. És una tècnica traumàtica per tant podem donar un analgèsic oral o un anestèsic tòpic.
- Desbridament enzimàtic: És una tècnica molt comuna, es tracta de la utilització de col·lagenasa (Irujol).

Neteja de la ferida

S'ha de netejar al principi de la cura i al canviar cada apòsit, intentant fer el mínim de força mecànica. El netejador més indicat és el sèrum salí.

Per netejar s'ha de fer pressió, sense produir traumatismes. La millor manera és per gravetat utilitzant una xeringa de 20 amb una agulla de 0,9.

Elecció d'un apòsit

Escollirem un apòsit en funció de:

- Lesió: Localització, estadificació, quantitat d'exsudat, signes d'infecció...
- Pacient: Estat general, autocura, facilitat en l'aplicació.
- Entorn: Disponibilitat de recursos.

Totes les úlceres estan colonitzades per bacteris però això no vol dir que hi hagi infecció.

Cal estar atent els següents signes: inflamació, dolor, mala olor, exsudat purulent i ràpidament netejar i desbridar.

Així evitarem una proliferació de la úlcera.

Judith Sanchez Guitart. Infermera
Mar Palol Pujol. Infermera Col. 5548

ENTREVISTA

La presència és molt important alhora de donar una primera visió del lloc on ens trobem i a Les Vetes ho aconsegueixen.

Lluny d'una simple residència d'avis, Les Vetes és alguna cosa més i parlant amb les noies que s'encarreguen de la neteja, ho constatem.

Vaig tenir la sort de poder parlar una mica amb totes elles i saber alguna cosa més de la seva feina.

Així que aquí us les presento:

La **Sixta** fa 3 anys que hi treballa, va per la tarda i s'encarrega dels vidres, les terrasses, el menjador... i també de tenir-ho tot ben net alhora de sopar. La **Gertru** hi treballa des del 2006, i té com a funció principal la neteja del segons i tercer pis. L'**Agnès** fa cap a 4 anys que hi és i s'ocupa del primer pis i la cuina. La **Zakya** primer va començar fent substitucions i ara també hi va els caps de setmana.

Fa poc els hi van venir a fer una formació per donar unes pautes d'orientació de treball i riscos laborals de com fer la seva feina i així evitar lesions.

La Sixta m'explica que això els hi ha servit molt pel seu dia a dia, ja que l'exercici físic és constant. I la Gertru està molt contenta perquè els hi ha portat un carretó de la neteja més adaptat i que no fa falta fer tant d'esforç, per tant, tot una ajuda per la seva feina.

Quan us parlava que les primeres impressions no és perquè si. Si teniu ocasió d'entrar a Les Vetes, veureu del què parlo. Bons olors, terres impecables... i com que tot té un secret, no vaig tardar en preguntar-ho... Les respostes són clares: mantenir la neteja a consciència.

La Gertru ens explica que Mn. Àngel a vegades entra i diu "però què hi poseu al terra que m'hi reflexo i tot!".



A la foto tot el col·lectiu de neteja amb els responsables de la formació feta recentment i el nou carro de la neteja.



Aquí us deixo les seves impressions perquè
conegueu les responsables de tot aquest sector!

S I X T A

Treballar aquí és molt agraït, a vegades et diuen "no treballis tant que avui ho estàs fent molt!" o quan me'n vaig em diuen adéu, i aquests petits comentaris t'animen. El secret és mantenir la neteja i si algú veu que s'ha de repassar algun espai, t'ajuda a seguir fent-ho cada dia millor.

G E R T R U

Treballar aquí és com una família! La higiene és cosa de tots, tant del col·lectiu de la neteja com les auxiliars que cuiden als avis en tots els aspectes. Hi ha avis que tenen alzheimer però si tu els hi dius alguna cosa ells riuen. Així que intentem tenir una bona relació tan amb els avis com amb els companys de feina.

A G N È S

Aquí hi ha molt bona relació amb tothom. Els avis són de rutina i saps a quina hora passen més pel passadís, així que jo intento netejar-lo quan no hi són; jo no els molesto i ells no han de vigilar si trepitgen el terra mullat o no. Treballar aquí és molt agradable! Els avis són molt macos i afectuosos, i si n'hi ha algun que necessita més afecte els hi dius alguna cosa més..

Z A K Y A

Quan entro aquí sento com si entrés a casa meva, els avis em saluden i crees una relació molt propera amb tots. Si tu els saludes ells també i se senten contents. A mi m'agrada que casa meva estigui bé, doncs aquí també intento que tot estigui com m'agradaria trobar-m'ho a mi, per això intento fer bé la meva feina. Si neteges bé, es nota que està net.



suñer girona s.l.

peix i marisc fresc i congelat

- IMPORTACIÓ - EXPORTACIÓ
- MAGATZEM FRIGORÍFIC DE 2.500 m²
- VENDA A L'ENGRÒS A HOSTALERIA,
COL·LEGIS, ETC.
- ÀMPLIA GAMMA DE VERDURES
CONGELADES I PRECUINATS

VENDA AL DETALL: C/ Sta. Eugènia, 20 • Tel. 972 20 62 76 • **17001 GIRONA**
C/ Sant Josep, s/n • Tel. 972 23 50 61 • Fax 972 23 51 62 • **17181 AIGUAVIVA** (Girona)

1111337-100040508



MACFONT,S.A.

export@macfont.es

www.iberland.com

C/ Manel Quer, 5-7 Entl.2B · 17002 Girona (Spain)
Telf.: 972.218825 Fax.: 972.220362



**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

NR **Nonó Rius**
Assessors S.L.
ASSESSORIA JURÍDICA I FISCAL

VALLEJO
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

