



Alegria

PLATAÑA
CASTAÑAR

Revista

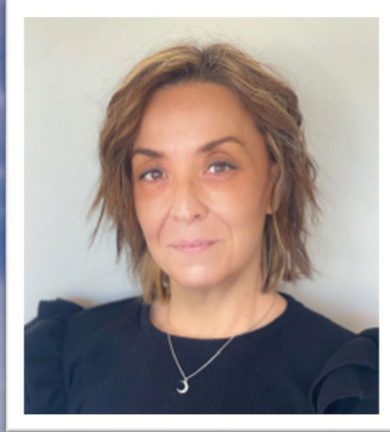
OCTUBRE 2024

“Cuidar para cuidarse”

Opinión de familiares

Terapias
No Farmacológicas

Editorial



Si la primavera es tiempo de renovación y juventud y el verano de plenitud, el otoño es tiempo de maduración, de preparar la tierra y de sembrar semillas para el próximo año. El otoño es una estación de reflexión.

En el mundo en que vivimos hoy nos olvidamos a veces del momento en que estamos como puede ser debido a las prisas, a la tecnología... pero el otoño es una estación que hace que nuestras emociones sintonicen con la naturaleza.

Es el momento de cambios de color, observar desde la ventana o desde el jardín el espectáculo que nos ofrece la naturaleza, en vez de lamentarnos por que el verano se ha ido y que los días son más cortos. Es momento de pasear por el parque , recoger hojas secas, divertirse nombrarlo a los arboles y plantas que uno ve, dar de comer a las aves del lugar colocando bolsas con comida en las ramas... Cada estación tiene sus encantos, de nosotros depende apreciarlos.

Mayte Sánchez Rivera
Directora



Contenido

Escritos originales de los residentes	4
Actividades del trimestre	5
Terapias No Farmacológicas	7
Dibujos de nuestros residentes	8
Familias: Compartiendo momentos.	9
Recetas de cocina	10
Conociendo a...	11
Así soy yo...	12

Escritos originales de los residentes

// Josefa D.G

Hola buenos días. Mi nombre es Josefa, aunque todos me llaman Pepi. Desde que entré en este centro mi vida cambió por completo. Tengo una enfermedad degenerativa y debido a ello me entró una gran depresión. Cuando me otorgaron esta plaza al principio no quería venir pero ahora estoy super guay aquí, dando siempre las gracias a todo el equipo del centro y sin olvidar a las personas de la ruta que nos llevan y nos traen a casa. Un gran saludo y abrazo para todos y todas. GRACIAS.

Actividades



- El martes 9 de julio se realizó en el Centro de Día un taller de bisutería y pulseras con el que se busca trabajar las capacidades cognitivas de las usuarias y proporcionar una actividad de ocio significativa.

- El martes 16 de julio tuvo lugar en la recepción del centro una fiesta con actuación musical de Oscar Recio con motivo de celebrar las fiestas de la Virgen del Carmen, patrona de Villaverde.



- El jueves 8 de agosto recibimos la agradable visita de nuestros amigos perrunos de MaeveNiall, que prepararon muchas actividades de trabajo cognitivo para los residentes.



- El miércoles 14 de agosto tuvimos una actuación musical muy especial por parte de Susana Moreno, que nos acompañó para celebrar el verano con música y bailes .

- El lunes 16 de septiembre, en el Centro de Día, tuvimos una mañana dedicada a los juegos de mesa clásicos como el parchís, las cartas y el dominó!!



- El jueves 19 de septiembre tuvo lugar la III marcha por el Día Mundial del Alzheimer, en la que usuarios, residentes y familiares del centro marcharon por el recinto con carteles y música en apoyo a esta enfermedad que afecta a tantos de nuestros mayores.

Terapias No Farmacológicas

ESTIMULACIÓN COGNITIVA: TALLER DE PULSERAS Y BISUTERÍA

¿En qué consiste?

En esta actividad las usuarias de Centro de Día dedican una mañana a hacer pulseras y demás bisutería, proporcionando una estimulación de las capacidades cognitivas a través de una actividad de ocio significativa para aquellas que participan.

¿A quién va dirigida?

Esta actividad está dirigida a aquellas personas (por lo general suelen ser mujeres) del Centro de Día que muestren interés y disfrute por las pulseras y los abalorios.

Frecuencia

Esta actividad se lleva a cabo normalmente cada dos semanas en el Centro de Día.



Familias

Compartiendo momentos. Construyendo memorias

// Familia de José María S V.

Las familias comparten.
Comparten rasgos, opiniones o tendencias.

Y, a veces, las familias comparten un sentimiento común.
Cuando mi abuelo enfermó, nosotros acudimos por un sentimiento de pertenencia, de miedo y de amor por él y por la abuela.

Lo que no esperábamos fue que “nuestro” hermano, marido, padre, tío y abuelo también era vuestro.

Cada uno de nosotros vivió como había otra parte de nuestra familia que estuvo cogiéndole la mano, cuidando su cama y queriéndole hasta el final.

Receta de cocina

LIMONADA:

CÓMO HACER LA RECETA DE LIMONADA:

Cogemos 2 limones por residente. Tendrán que cortarlos a la mitad para poder exprimirlos y sacarles el zumo.

Una vez exprimido el zumo, lo colamos para evitar semillas y pulpa y lo echamos en un recipiente. Añadimos un poco de azúcar al gusto personal de cada uno y removemos bien.

Añadimos un poco de agua fresca para diluir el zumo de limón.

Para terminar, añadiremos unos cubitos de hielo para que esté fresca y finalmente decoraremos con unas hojas de menta o hierbabuena y unas rodajas de limón.

BROCHETAS DE MACEDONIA DE FRUTAS:

CÓMO HACER LA RECETA DE BROCHETAS DE FRUTA:

Para hacer las brochetas de fruta, necesitaremos coger todas las piezas de fruta primero: manzana, pera, sandía y melón.

Los residentes tendrán que cortar cada pieza de fruta en trozos más pequeños, preferiblemente en cubos o dados.

Previamente habremos quitado las peladuras y cáscaras.

Entregamos los pinchos morunos a cada uno de los residentes que participan y poco a poco irán metiendo una a una las piezas de fruta elegidas en la brocheta.

La combinación de frutas dependerá del gusto personal de cada uno.

Una vez terminadas todas, es momento de disfrutar de nuestra macedonia en brocheta.



Cuidarse para cuidar

Sara García Martín

Psicóloga EAPS San Rafael

Después de las vacaciones de verano y de la vuelta a la rutina, el equipo de psicología de Plata y Castañar, en colaboración con la psicóloga del Equipo de Atención Psicosocial San Rafael, a través del programa Atención Integral en Enfermedades Avanzadas, de la Fundación La Caixa aúnan esfuerzos para atender su preocupación por el cuidado de los residentes y sus familias.

La gran mayoría de los residentes se encuentran integrados en unidades familiares y para muchos de ellos, su cónyuge o sus hijos son las personas más importantes de su vida. Es por esto, que la conservación de los vínculos familiares y afectivos es muy conveniente para reducir la vulnerabilidad del individuo frente a diferentes factores estresantes, tanto físicos como mentales.

Desde esta perspectiva, no existen razones para suponer que el cuidado familiar cesa con la institucionalización, sino que la estancia residencial puede considerarse como un punto más en el continuum del cuidado familiar.

Entonces, ¿cómo poder compatibilizar una vuelta a la rutina saludable para las familias? Como entendemos que en muchas ocasiones puede hacerse complicada la compatibilización entre una vida fuera de la residencia y las visitas en la misma, aquí os dejamos una serie de consejos prácticos.

1. En primer lugar, es muy importante quedarse con el lema “cuidarse para cuidar”. Todas las personas necesitamos unos días para descansar y cuando un cuidador es capaz de fomentar su descanso y autocuidado refleja la serenidad necesaria para cuidar de una manera mucho más efectiva.

Pero ojo, el cuidado no solo debe ser físico, sino también mental. De ahí, la importancia de no dejarse llevar por pensamientos negativos respecto al residente, su posible soledad o incluso otras situaciones no deseables o preocupantes, ya que en la residencia existen numerosos profesionales que se preocupan y ocupan de lo que pueda ocurrirle al residente.

2. Delegar y confiar en el cuidado de nuestro familiar es clave para evitar la aparición de sintomatología ansiosa como nerviosismo, irritabilidad, etc. Aun así, si estos síntomas aparecieran, se pueden emplear distintas técnicas que ayudan a la disminución de la activación fisiológica como la respiración controlada, técnicas de relajación, etc.

3. Por último, facilitar la expresión emocional tanto con el residente como con los profesionales de la residencia puede ayudar a disminuir conflictos o prevenir emociones desagradables como soledad, tristeza, etc.

Estas son algunas de las recomendaciones que dejamos, pero no tienen por qué ser incompatibles con otras que ya se estén realizando si son útiles para quien las pone en práctica. Y tú, ¿te animas a practicarlas tras la vuelta?

En la residencia Plata y Castañar del Grupo Albertia, en Madrid, se ha venido desarrollando un grupo de atención al duelo dirigido a trabajadores, con el objetivo de poder expresar y tener un espacio de relación entre profesionales del centro afectados por pérdidas significativas en su entorno.

El programa se lleva a cabo por parte de la psicóloga del centro, así como por la psicóloga de apoyo del programa del EAPS del Hospital Universitario San Rafael, naciendo de la premisa de necesitar cuidarse para poder cuidar. Y es que los profesionales que trabajan en una residencia están expuestos a numerosos conflictos cotidianos, como situaciones problemáticas con los residentes y sus familias, situaciones que pueden presentar dilemas en el desarrollo de sus trabajos, enfermedades de los residentes y situaciones de final de vida, así como otras problemáticas intraequipo, que llegan a afectar a sus vidas emocionales. A todo ello, se le unen las pérdidas significativas que viven dentro de la residencia y fuera de la misma.

El planteamiento inicial fue abordar estas pérdidas en formato grupal de manera que se reflexionara sobre estos procesos y se pudieran compartir emociones asociadas. Así, el desarrollo de las sesiones se ha estado programando para un tiempo aproximado de entre 45 minutos y 1 hora.

Los resultados obtenidos están siendo esperanzadores. En cuanto a las diferencias encontradas entre las sesiones llevadas a cabo, se puede decir que la cohesión grupal ha aumentado, habiéndose creado un espacio de confianza y respeto en el que las emociones han ido fluyendo y haciéndose visibles gracias al desarrollo de un espacio de ventilación emocional. Además, parece que la intensidad de las mismas ha ido disminuyendo ligeramente, asegurando de esta manera que la mayoría de los participantes se desligan de la probabilidad de aparición de un duelo patológico.



Conociendo a...

ANTONIA CUEVAS.

PUESTO: RECEPCIÓN.

EN EL CENTRO DESDE: 16 DE MAYO.

LUGAR FAVORITO DE VACACIONES: MALLORCA.

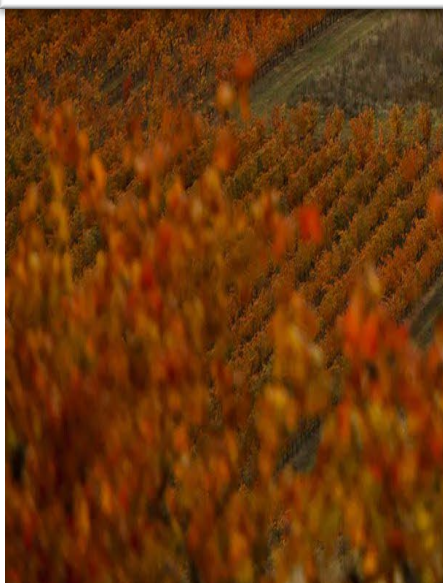
¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO?: UN TRABAJO QUE ME HACE SENTIR MUY REALIZADA, FELIZ Y AGUSTO.

¿CUÁLES SON TUS ILUSIONES DIARIAS?: LEVANTARSE BIEN Y TENER SALUD Y QUE LA TENGAN TODOS LOS QUE ME RODEAN.

ANÉCDOTA ESPECIAL CON UN RESIDENTE: UNA RESIDENTE QUE ME CUENTA SECRETOS COMO SI FUERA ALGO ESPECIAL Y QUE NO PUEDE SABER NADIE PERO EN REALIDAD YA SE LO HA CONTADO A TODO EL MUNDO Y SE ME GENERA UNA SITUACIÓN MUY DIVERTIDA.

ANTONIA CUEVAS.

CARGO: RECEPCIÓN.



Así soy yo

ANDRÉS B.M:

NOMBRE: ANDRÉS B.M.

LUGAR DE NACIMIENTO: Madrid.

EDAD: 78.

EN ALBERTIA DESDE: 14/diciembre/2021.

PELÍCULA: "El año pasado en Marienbad", "El desencanto" y "Lo que el viento se llevó".

CANCIÓN: "Luna de miel" de Gloria Lasso.

LIBRO: "La invención de Morel" de Adolfo Bioy Casares y "Sobre héroes y tumbas" de Ernesto Sabato.

HOBBIES: leer y comer.



¿POR QUÉ EL GRUPO ALBERTIA?

Albertia

Servicios Sociosanitarios

EL COMPROMISO CON LAS PERSONAS



NUESTRO MODELO DE ATENCIÓN ATENCIÓN INTEGRAL CENTRADA EN LA PERSONA

Apoyamos el desarrollo de los proyectos vitales de cada uno de nuestros mayores, desde el respeto a su dignidad e individualidad.

CERO SUJECIONES FÍSICAS Y FARMACOLÓGICAS

MÁS DE
3.000
PERSONAS
ATENDIDAS

TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

En los centros del Grupo Albertia se desarrollan actividades terapéuticas englobadas en el campo de las TNFs. Entre ellas están:

- TERAPIA DE ESTIMULACIÓN EMOCIONAL (T2E)
- INTERVENCIÓN ASISTIDA CON ANIMALES
- SALAS Y JARDINES DE ESTIMULACIÓN MULTISENSORIAL
- TALLERES DE MAGIA
- TALLER DE COCINA
- MUSICOTERAPIA
- ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA
- WII-TERAPIA
- Y MUCHAS MÁS ACTIVIDADES



DESTINAMOS

EL

1%

DE NUESTROS BENEFICIOS ANUALES

a proyectos de desarrollo de países del Tercer Mundo.

WUCKRO (ETIOPÍA), SIERRA LEONA Y OTROS PAÍSES DEL TERCER MUNDO

INVESTIGACIÓN, DESARROLLO E INNOVACIÓN

Trabajamos permanentemente planificando y desarrollando nuevos proyectos tecnológicos. Nuestro objetivo es aplicar y adaptar constantemente la tecnología a nuestro modelo de gestión, siempre en continua adaptación y superación.

PROYECTO SWALKERS

MÁS DE 1 MILLÓN DE EUROS INVERTIDOS EN PROYECTO SWALKERS PARA LA REHABILITACIÓN DE FRACTURAS DE CADERA.

FINANCIADO POR EL



NUTRICIÓN

Albertia gestiona directamente su servicio de restauración bajo los principios de calidad, seguridad alimentaria, equilibrio nutricional y satisfacción del usuario.



CERTIFICACIONES



COLABORACIONES



*Primer Grupo Nacional en certificar Criterios Chrome, sistema de gestión de eficiencia energética y protocolos frente al COVID.

Uno de los principales Grupos Sociosanitarios con capital 100% Nacional



Albertia
Servicios Sociosanitarios

EL COMPROMISO CON LAS PERSONAS

www.albertia.es

