

Pa'lante

Revista informativa y formativa del CENTRO SOCIO-SANITARIO SAN NICOLÁS DE BARI

Andrés

UNA VIDA BIEN TAPIZADA

- UN VERANO SALUDABLE.
- ABORDAJE DEL DETERIORO COGNITIVO
- PREVENCIÓN DE CAÍDAS

www.utegeria.com



Centros Dependientes del Instituto de Atención Social
y Sociosanitaria del Cabildo de Gran Canaria

ANDRÉS, UNA VIDA BIEN tapizada

Andrés Godoy Lorenzo tiene 70 años y hoy va a compartir con nosotros una etapa de su vida muy intensa; la profesional. Fue tapicero y su trabajo le gustaba tanto que lloró cuando vio que no podía seguir con su labor profesional.

Pero empecemos por el principio, Andrés nació en Las Palmas de Gran Canarias y vivió en el barrio de Escaleritas. Desde los quince años estuvo como aprendiz en el taller de tapicería de Juan Hernández Torre, tapicero afamado en la ciudad, allí aprendió y disfrutó del oficio.

Conoció la técnica del tapizado y el uso de las herramientas y útiles de trabajo: martillo, alicata, tenazas, aguja curva para las terminaciones. Recuerda como las telas eran muy bonitas y venían de Barcelona y Valencia, así como que las compraba en los antiguos Almacenes Cardona y en el Comercial Cid.

Con 20 años, cuando ya había aprendido lo suficiente se fue al Sur de la isla de Gran Canaria, a Maspalomas donde trabajó tapizando la discoteca Bamba, recuerda el color naranja, de los sillones, y los quince compañeros tapiceros que lo acompañaban. Este trabajo, además del realizado en la discoteca Número 1, con el tapizado blanco con rayas y el pub de copas la Baviera, fueron encargos de un señor alemán que lo contrato.

Siguió tapizando y tapizando, más de cien butacas para el bingo del Hotel Parque. En los años 80 se fue a Tenerife al Hotel Meliá, con trece tapiceros más donde más de cien butacas y cien sillones pasaron por sus manos.

Hacia 1983, recomendado de nuevo por el señor alemán, viajó a Hamburgo, Holanda, Noruega, Copenhague; cortinas, sillas, sillones, pasaban por sus manos, telas de todos los colores adornaban su obra. Este “que hacer” le provocaba a Andrés una gran satisfacción por el trabajo bien hecho.



Andrés conoció los países donde trabajó, sus gentes, hizo amigos, entre ellos a muchos canarios que habían emigrado a Holanda. De todas las personas que conoció fue el pueblo noruego que más le gustó, la cercanía de sus gentes, su amabilidad.

En el año 88 montó su propio taller, fue una época de bonanza económica y nuevamente su benefactor lo volvió a llamar, en este caso para tapizar una barra de 20 metros en el Centro Comercial Metro en Playa de Inglés.

Estuvo también en Fuerteventura ayudando a un compañero que estaba haciéndole un trabajo de tapicería en la casa de Arantxa Sánchez Vicario, la famosa tenista.

Andrés nos comenta que era muy feliz cuando trabajaba, que estaba enamorado de su trabajo, y cuando dejó esa labor de tantos años por enfermedad, la pena le embargó durante un tiempo, hasta que remontó y actualmente colabora con diferentes trabajos para la residencia, como la confección de cojines y baberos para el Centro de Atención a Discapacitados de Maspalomas.

Los tejidos son fundamentales para entender la decoración de las estancias, decoración que provoca diferentes estados de ánimos según sean los colores y las formas y nuestro amigo Andrés se ha dedicado la mayor parte de su vida a decorar estancias y a provocar emociones.

Mapi Quintana
Psicóloga

Pa'lante

Revista informativa y formativa del **CENTRO SOCIOSANITARIO DE SAN NICOLÁS DE BARI**

NÚMERO 3 - JULIO DE 2011
PERIODICIDAD SEMESTRAL
EJEMPLAR GRATUITO

STAFF

Javier Santiago Quintana
COORDINADOR

Begoña Miranda Pérez
TRABAJADORA SOCIAL

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO

Esther Santiago
PSICÓLOGA

Begoña Miranda
TRABAJADORA SOCIAL

Vanesa Marrero
ENFERMERA

Mapi Quintana Rivero
PSICÓLOGA

Raquel Ojeda
GEROCULTORA

Daida Olivares
GEROCULTORA

Gustavo Rodríguez
GEROCULTOR

I.E.S Villa de Agüimes y
Taller de Empleo de Mogán

Georgina Sánchez
GEROCULTORA

Toñi Díaz Alvarado

Vanessa F.R.
FAMILIA DE CHONI

Montserrat Maneja Edo

Elena Estévez Rivero
FISIOTERAPEUTA

CORRESPONDENCIA

Revista Pa'lante

C/ Carmelo Calderín, 6
28041 Sardina del Sur (Santa Lucía)
Las Palmas

IMPRIME

Gráficas Tirma
Arinaga - Agüimes - Gran Canaria
Email: graficas@tirma.e.telefonica.net

Editorial



LA CRISIS COMO oportunidad

Estamos comenzando el segundo semestre del año 2011, un año más marcado que otros por muchos acontecimientos. Uno de estos es la situación de crisis económica por la que estamos pasando. No obstante, más antigua es la ya consabida crisis de valores que lleva algunas décadas más entre nosotros.

Sin embargo, y sin pretender caer en demagogia, a veces pienso en cuantas crisis han pasado y superado las personas mayores con las que convivimos a diario en el CSS San Nicolás de Bari. Cada situación o hecho conflictivo que vivimos supone una experiencia vital, la cual afrontamos con todos nuestros recursos personales y sociales. Las personas que viven en este Centro, como todas las personas mayores, tienen una gran experiencia en ello debido a sus variadas y enriquecedoras historias de vida. De forma especial las personas que cuidamos pertenecen a una generación en la que salir adelante era ya un verdadero reto, incluso desde edades muy tempranas.

Es cierto que la ambición de unos pocos es la principal causa de la situación actual, que además el estado de bienestar está en peligro y debemos defenderlo. Pero tenemos que recordar igualmente que este estado de bienestar se lo debemos en gran parte al esfuerzo de muchas de las personas que hoy cuidamos y que, la mayoría aun siendo niños, tuvieron que trabajar. Ellos también fueron niños, como nuestros hijos, pero ellos y ellas cuidaban animales, plantaban las tierras, iban a cargar agua, a coger comida para los animales, a vender por las calles, a lavar a la acequia, a coger tomates y papas, etc. Y a pesar de vivir esas y otras duras experiencias están hoy aquí con nosotros; igualmente que antaño, luchando cada día.

Al tener conciencia de esto, cada buena mañana que entro por la puerta del Centro se que voy a vivir una día pleno, compartiendo, trabajando con y para personas que son modelos a seguir. Personas que con su compañía, cariño y experiencias de vida nos enseñan como superar con humildad y valentía todas las crisis de la vida. Para estas personas las crisis vividas se conjugan en la oportunidad de vida que siempre permanece...hasta hoy... hasta el final.

Con estos maestros y maestras los trabajadores de este Centro nos podemos permitir hacerle un "guiño" a la crisis cuando estamos dedicados a nuestro trabajo, porque compartiendo experiencias con ellos y ellas, la crisis no existe.

Me permito plantearles esta reflexión sobre las posibilidades, que a pesar de todo, se encuentran aún por descubrir y deseables a todos/as un agradable verano en compañía de las personas que quieren.

Esther Irene Santiago Quintana
Directora

ES DE BIEN NACIDO, SER AGRADECIDO

Los refranes son producto de la sabiduría popular, que toma forma en enunciados cargados de sentido común. Se encuentran muy arraigados en los pueblos y se trasladan de la mano de las generaciones predecesoras, además, las personas solemos recurrir a ellos para expresar verdades incuestionables.

En esta ocasión hemos escogido el refrán: “Es de bien nacido, ser agradecido”, para expresar nuestro agradecimiento y reconocimiento a las personas y entidades que han colaborado de forma desinteresada con el Centro en este último año.

En nuestro proyecto técnico y programa de actividades se persigue, como uno de sus objetivos principales, fomentar las relaciones intergeneracionales y comunitarias. Gracias a la participación de personas que van acercándose poco a poco, estamos consiguiendo este objetivo.

Los profesionales que nos hemos incorporado al Centro en esta última etapa, recibimos información de algunos residentes y trabajadores respecto a la época en la que las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús gestionaban la Residencia. Desde el principio hemos reconocido la labor que realizaron muchas veces con escasos recursos pero con gran dedicación. Uno de los aspectos de su trabajo valorados por nosotros, es precisamente su capacidad para que la Residencia formara parte del pueblo; como una gran casa más.

Para nosotros constituye todo un reto alcanzar algo parecido a lo que ellas consiguieron de forma natural. Si poco a poco lo estamos alcanzando es debido a las personas que de forma altruista se acercan a vivir parte de su tiempo con los residentes



y a compartir lo que tienen: alegría, juventud, música, fe, cuidados personales, compañía, conversación, atención,...Pero, sobre todo, algo que cuanto más se da más grande se hace: “Amistad”.

Por ello nuestro enorme y manifiesto agradecimiento a:

- ASOCIACION JUVENIL GENERACION DE CONQUISTA.
- CENTRO DE MAYORES DE SARDINA DEL SUR.
- AYUNTAMIENTO DE SANTA LUCIA.
- CENTRO DE ENSEÑANZA DE INFANTIL Y PRIMARIA POLICARPO BAEZ.
- ASOCIACION DE VECINOS DE SARDINA DEL SUR.
- RONDALLA GUACIMARA DEL MAR.
- AGRUPACION FOLCLORICA ESTRELLA DEL SUR.
- EULALIA SANCHEZ, PINO PEREZ SANCHEZ E IRENE BOLAÑOS (Rosario)
- PELUQUERÍA RETES Y MARIBEL.

Esther Irene Santiago Quintana

Psicóloga

Colegio MARPE Altavista, SL

se suma al proyecto de UTE Geria para el CSS de Bari

Desde abril de 2011 la empresa Colegio MARPE Altavista, SL se suma al proyecto de desarrollo de la UTE Geria para el Centro de San Nicolás de Bari. Con fuerza renovada se une a este proyecto con la motivación y empeño que un día lo hicieron posible.

La historia del Colegio Marpe se remonta a 1966, cuando el matrimonio formado por D. Herminio Marrero Santana y Dña. M^a Luisa Peñate Peñate, maestros de Enseñanza Primaria, deciden dedicarse por su cuenta a la ardua labor de la educación y enseñanza de los niños, fundando el Colegio Marpe cuyo nombre surge de la combinación de los dos primeros apellidos de sus fundadores: Marrero y Peñate; en la zona alta de la ciudad de Las Palmas de G.C., al que acudían alumnos/as de Escaleritas, Altavista y Schamann, en los locales bajos de los bloques 14, 30 y 33 de Las Chumberas. A posteriori se desarrollan nuevos centros de enseñanzas hasta disponer en la actualidad de hasta unos cinco centros que imparten clases desde Educación Infantil hasta secundaria obligatoria.

De otra parte desarrollan otro tipo de servicios en forma de UTE colaborando con otras empresas. En su haber han realizado servicios deportivos, musicales,



escuelas infantiles, Talleres Ocupacionales, Actividades Socio-sanitarias, etc... siempre inspirados en la mejora continua de la calidad en el servicio.

La UTE Geria continúa así con su andadura contando ahora con la nueva coparticipación de Colegio MARPE Altavista e Inserción Canaria, siguiendo los mismos planteamientos técnicos y modelo de atención residencial que ya ha dado sus frutos en el CSS de San Nicolás de Bari.

Editorial - Revista Pa 'Lante.

Me acuerdo de **ti**

En esta nueva sección de la revista, queremos recordar a todas aquellos residentes que por algún motivo ya no se encuentran entre nosotros en el Centro. Durante el primer semestre del año se han llevado a cabo varios traslados a otras residencias como:

- Manuel Muñoz Díaz, Tomás Alemán Caballero y Rosa Fidelia Rodríguez Lorenzo que se trasladaron al CSS El Pino.

- Encarnación Rodríguez García que se traslado al CSS Taliarte.



- Domingo López Ramos que se traslado al CSS El Sabinal.

También nos acordamos de quienes ya han fallecido:

- Nicolasa Déniz Cardoso
- Juan López Romero
- Manuel Cáceres Gómez

Presentamos, la carta original de agradecimiento expreso por parte de la familia de Doña Encarnación Rodríguez.

Begoña Miranda
Trabajadora social

Consejos de salud PARA EL VERANO

Llega el verano y con ello momentos para disfrutar con la familia, un día en la playa, un día en el campo, un viaje... Cuando veraneamos con todas las generaciones de nuestra familia se debe tener en cuenta que los más mayores (el welo/a, el yeyo/a,...) requieren unos cuidados en base a las patologías que padecen. El presidente de la Sociedad Platense de Geriátría y Gerontología (SPGG), Gustavo Di Giovan Battista, destacó que aunque las recomendaciones son “para cualquier edad”, en la vejez se debe ser precavido puesto que las personas mayores “son más sensibles, ya que el normal proceso de envejecimiento limita la capacidad de respuestas”.

Algunas recomendaciones son:

- **Comer liviano:** Principalmente frutas y verduras, se debe comer menos proteínas (carnes, pescados, embutidos, carne, huevos, granos, legumbres y productos lácteos tales como queso o yogurt....). Es mejor en verano comer menos cantidad pero más veces al día.

- **Abundante hidratación:** En el verano por el calor y para mantener el cuerpo a una temperatura adecuada se pierde más líquido. Especial cuidado se debe tener si se toma medicamentos de tipo diurético o hipertensores (para la tensión), estos tratamientos nos hacen perder aun más líquido y si a eso se le añade que en un proceso normal de envejecimiento, el hipotálamo (área del cerebro que produce hormonas que controlan la sed, el hambre, la temperatura corporal) ya no funciona como antes, existe un alto riesgo de deshidratación.

- **No consumir Alcohol:** El alcohol da más sed, deshidrata y está contraindicado con algunos tratamientos.

- **Poco o nada de sal:** Las personas sin problemas con la tensión tienen que consumir sal en forma moderada y las hipertensas, nada.

- **Cuidado con la exposición al Sol:** Se debe evitar la exposición al sol entre las 11:00 y 17:00 horas. También se debe usar un factor de protección elevado (aplicar varias veces mientras estamos en exposición al sol), un gorro/a y ropa cómoda, suelta, preferiblemente de algodón y de colores claros para dejar que el cuerpo se enfríe.

Asimismo, al aire libre se recomienda estar a la sombra para evitar el contacto directo con los rayos del sol.

- **Evitar los cambios bruscos de temperatura:** Mantener la casa fresca. No permanecer en habitaciones con el aire acondicionado a temperaturas excesivamente bajas, preferentemente usarlo entre 22 y 24 grados.

- **Cuidar la presión arterial:** Tanto alta como baja, porque ambas aumentan el riesgo de caídas.



- **Controlar que no se hinchen los tobillos:** Se controla al mirar que no quede marca (hendidura en la piel) al retirar las medias o calcetines.

- **No hacer ejercicio en horas y días de demasiado calor.**

SITUACIONES A TENER EN CUENTA EN VERANO

GOLPE DE CALOR

Qué es: se produce como consecuencia de permanecer en un ambiente con mucho calor (no por estar directamente al sol), aumenta la temperatura del cuerpo y se provoca una deshidratación. Si el golpe de calor no se trata, puede progresar a insolación.

Síntomas: náuseas, vómitos, desmayos, dolor de cabeza, debilidad muscular o calambres, sensación de preocupación, taquicardia

Consecuencias: deshidratación, lesiones en el cerebro, microhemorragias.



INSOLACIÓN

Qué es: se debe a una exposición directa al sol y por efecto directo de las radiaciones solares. La insolación es mucho más grave que el golpe de calor.

Síntomas: náuseas, vómitos, desmayos, dolor de cabeza, debilidad muscular o calambres, fiebre, convulsiones, sensación de preocupación, taquicardia, piel que se siente caliente, seca pero no sudorosa y como que le falta el aire o tiene problemas para respirar.

Consecuencias: deshidratación, lesiones en el cerebro e incluso la muerte.

Soluciones para el golpe de calor o la insolación:

- Salir del calor rápidamente, descansar a las sombra.
- Refrescar la piel.
- Dar bebidas isotónicas.
- NO beber alcohol. El alcohol puede empeorar el golpe de calor.
- Si no se siente mejor después de 30 minutos, llamar a emergencias.
- Si no se puede controlar llamar al 112 y explicar la situación.

HIPOGLUCEMIA

Qué es: Es una concentración de glucosa capilar (la que da el glucómetro) inferior a 50-60 mg/dl

Síntomas: La hipoglucemia se puede clasificar en leve, moderada y severa. Presentando diferentes síntomas.

Leve: temblor, ansiedad, sudoración, inquietud, palidez, palpitaciones, nerviosismo, hambre, debilidad, mareo, dolor abdominal, irritabilidad, boca seca y acorchada.

Moderada: sudoración abundante, visión doble, obnubilación, sopor, lentitud, comportamiento anormal, confusión mental, negativismo, convulsiones, alteración neurológica.

Severa: pérdida de conocimiento.

Soluciones para la Hipoglucemia:

- Leve o moderada:
- Tomar: azúcares de absorción rápida
- 1 sobre de azúcar.
- 1 vaso de 200 cl de zumo o 1 vaso de 200 cl de coca cola.
- 1 Glucosport.(preparado rico en glucosa que se vende en farmacia)
- Realizar a los 10 o 15 minutos una nueva glucemia capilar, y si sigue con hipoglucemia, repetir la toma anterior.
- Una vez que se recupere pasar a tomar azúcares de absorción lenta (leche, galletas,...) adelantar la comida.
- Severa...NUNCA DAR NADA POR BOCA
- Administrar 1 vial de glucagón subcutáneo o intramuscular en muslo o abdomen. (si no lo tenemos o no sabemos utilizarlo, llamar al 112 y explicar la situación).
- Cuando se recupere dar alimentos por boca.
- Llamar al 112 y explicar la situación, si no se puede controlar.

HIPOTENSIONES

Qué es: una condición anormal en la que la presión sanguínea de una persona es mucho más baja de lo usual.

Síntomas: vértigo, mareo y palidez.

Soluciones para la Hipotensión:

- Poner las piernas en alto, en una situación en la que estén las piernas en un nivel más elevado que la cabeza.
- Administrar sal sublingual.
- Llamar al 112 y comentar la situación.

Deseo que mis consejos les sirvan de herramientas para tener un feliz e inolvidable verano.

Vanessa Marrero

Enfermera



Tenemos nueva **psicóloga** en el Centro



Hace un mes y medio que estoy trabajando en el Centro Sociosanitario de San Nicolás de Bari, soy psicóloga y me llamo Pino María, aunque me dicen Mapi.

He trabajado durante muchos años en una comarca de la provincia de Albacete en diversos programas con personas mayores. Hace aproximadamente un año he vuelto a mi tierra y el Centro Sociosanitario San Nicolás de Bari es mi centro de trabajo durante tres tardes a la semana.

Como psicóloga tengo un compromiso adquirido con las personas y es acompañarlas en su trayectoria de vida, sobre todo en aquellos momentos en que necesitan apoyo, escucha y comprensión.

También es mi deber como profesional la orientación y estimulación para favorecer la autoestima, las habilidades sociales y el desarrollo cognitivo.

El programa que he comenzado a trabajar cuenta con hombres y mujeres con una trayectoria de vida intensa, por sus dedicaciones laborales y profesionales. Han sido sastres, marineros, taxistas, albañiles, barreneros, cocineros, agricultores, auxiliares de farmacia, camareras, limpiadoras, amas de casa, costureras, bordadoras, profesoras, empaquetadoras del tomate y plátano, artesanas, etc... También son personas que se han dedicado a cuidar y amar a sus padres y sus hijos. Han viajado, han sufrido pérdidas, enfermedades.

Sus identidades conformadas por tantas vivencias de trabajo, de lucha y de entrega, son un referente para mí y un estímulo para procurarles un espacio donde poder mantener “el cerebro ilusionado, activo, la clave es mantener curiosidades, empeños, tener pasiones...”, como dice Rita Levi Montalcini, Premio Nobel de Medicina con 100 años de edad.

Mapi Quintana Rivero

Psicóloga

Participación de los mayores

en los actos populares del pueblo de Sardina

A lo largo del año en el pueblo de Sardina del Sur, se celebran dos fiestas populares: San Isidro Labrador en Mayo y San Nicolás de Bari en Diciembre.

Durante las fiestas de San Isidro, se homenajean a los hombres y mujeres que trabajan en la tierra. Patrón de los agricultores del mundo, es recordado por ayudar a los que necesitaban ayuda física y moral. Por otro lado, la festividad de San Nicolás de Bari, celebra los valores de su santo patrón. Protector y defensor de los pueblos, era invocado en los peligros, naufragios, incendios y cuando la situación económica se ponía difícil.

Nosotras, las gerocultoras del Centro, animamos a nuestros mayores a que participen en aquellas actividades que les gusten y puedan participar: chocolatadas, bailes, misas, procesiones, carnaval etc. Todas estas actividades se realizan en la plaza del pueblo y en el club de mayores.



Canciones como las de Pepe Benavente, que ya en alguna ocasión nos ha dedicado una canción, y actores como los de en Clave de Ja, han arrancado alguna que otra risa y bailoteo a nuestros mayores, haciéndoles recordar muchos gratos momentos de su juventud.

A nosotras nos encanta y nos llena de ilusión y orgullo que nuestro trabajo les haga felices el día a día. Todo lo que hacemos, es por y para ellos, nos gusta verles las caras de alegría e ilusión cuando comentan entre ellos el buen ratito que han pasado y el trato tan familiar que han recibido. Nos llena de satisfacción, sinceramente, esto no se paga con nada en el mundo. Por eso, mientras podamos seguiremos haciéndolo por ellos.

Raquel Ojeda

Gerocultora





Día de **CANARIAS**

El 30 de Mayo es reconocido como el Día de Canarias, se trata de un día festivo en todas las islas Canarias, en el cual se celebran todo tipo de actividades culturales y de ocio.

Este día conmemora el aniversario de la primera sesión del Parlamento de Canarias con sede en la ciudad de Santa Cruz de Tenerife, llevada a cabo el 30 de mayo de 1983, unos diez meses después de publicarse por el Estatuto de Autonomía de Canarias por el Boletín Oficial del Estado.

En el Centro Socio Sanitario San Nicolás de Bari hemos organizado una serie de actividades dirigidas a festejar este día.

El lunes 23 de mayo entre los residentes y el personal del centro se adornó la residencia con diferentes motivos canarios creados por ellos mismos durante los talleres: pintar banderas canarias, creación de pintaderas etc, así como la elaboración de una mesa canaria.

El martes 24 la agrupación folclórica Estrella del sur amenizó una divertida tarde de música y baile, la cual tuvo mucho éxito y gustó mucho.

El jueves 26, contamos con la colaboración de los niños de primaria del colegio Policarpo Báez, para realizar una muestra de juegos canarios. Por un lado los niños mostraban a los residentes como realizar algunos juegos y

por otra los residentes mostraban a los niños como eran los juegos de su niñez.

El viernes 27 nos trasladamos hasta el colegio de infantil de Sardina para presenciar las actuaciones musicales que los niños y niñas de Sardina tenían preparados para sus familiares como representaciones de la fiesta de la rama, el baile de los enanos de la palma, etc... terminando el día con un pequeño convite.

El día 30 de mayo algunos trabajadores del centro vinieron ataviados con la vestimenta típica canaria y en la hora del almuerzo se les ofreció un menú con comida típica.

Por otro lado, la psicóloga del centro aprovecho la ocasión para crear un taller de estimulación cognitiva, en el que los residentes podían recordar por ejemplo cómo hacer cochafisco o cómo se molía el café antiguamente.

En resumen, este día hemos reforzado nuestra identidad canaria, además de estimular, ilusionar y, porque no decirlo, divertir a todos los residentes de este centro y a aquellas personas que se quisieron unir a nuestra celebración.

Begoña Miranda
Trabajadora social

PAUTAS A SEGUIR PARA TRATAR A RESIDENTES con **deterioro cognitivo** y afines



Desde el punto de vista de los gerocultores, tratar con residentes que padezcan algún tipo de deterioro cognitivo, conlleva la práctica de unos cuidados específicos en general, para poder ofrecerles una mayor y mejor calidad de vida.

En determinados momentos del día a día no tenemos a nuestra disposición de una pauta guiada por un profesional. Eso requiere, que dependamos de nuestros propios recursos, nuestra “experiencia propia” para poder llevar a cabo las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Por ejemplo: un residente con Alzheimer que NO acepta tanto el baño completo como el parcial. ¿Qué hacemos?, ¿qué decimos?. Con unas sencillas pautas podemos conseguir nuestros objetivos, que son su bienestar y en la medida de lo posible su autonomía.

Cada caso es diferente, pero hay unas pautas generales a seguir que son:

- Hablar con voz tenue, despacio y claro.
- Dar indicaciones concretas, sencillas y cortas.
- Si se alza la voz intentar contrarrestar esa “agresividad verbal” disminuyendo nuestro tono de voz.
- En caso de que sufran ideas delirantes, no llevarles la contraria e intentar seguirles la corriente, incluso derivar el tema de conversación hacia algo que sea agradable para ellos. Ejemplo: un residente pregunta “¿Dónde está mi niño que tiene que comer?”, el auxiliar puede responder de la siguiente manera “no te preocupes, vamos primero a bañarte, para que te vea

guapo/a y huelas bien y después lo buscamos juntos...”.

- Mirar a los ojos y llamarlos por su nombre.
- En caso de que quieran expresar una idea, hay que darles tiempo suficiente para que puedan expresarlas por ellos mismos, en caso contrario intentaremos ayudarles.



- Explicar previamente los pasos a realizar con ellos.
- Debemos intentar crear una rutina en su día a día:
 - Mismos horarios en baños y comidas
 - Mismo puesto en el comedor, etc.
- Elogiar al residente en cada actividad que complete; ¡es muy importante!
- Ser comprensivos cuando ocurren algunos accidentes involuntarios como la micción o defecación.
- Siempre hay que conservar la calma y tranquilizar al residente cuando se requiera.

Estas son solo algunas pinceladas del trato integral que debemos ofrecer en la relación gerocultor-residente. Desde nuestra experiencia, es muy gratificante ver como conseguimos lograr nuestros objetivos, aunque estos se vean a largo plazo.

Daida Olivares y Gustavo Rodríguez

Gerocultores

EXPERIENCIAS DE LOS ALUMNOS DE **prácticas**



Durante el primer semestre del año 2011, alumnos del ciclo formativo de grado medio de Atención Sociosanitaria del IES Villa de Agüimes y del Taller de empleo de Envejecimiento Saludable II del municipio de Mogán, han realizado sus prácticas en el Centro Sociosanitario San Nicolás de Bari.

Estas son algunas de sus experiencias personales:

“NUESTRA experiencia en estas 12 semanas ha sido muy productiva, ya que hemos puesto en práctica más de lo aprendido. Mantenemos un trato con los usuarios que no habíamos tenido antes. El acogimiento en la residencia por parte de los profesionales ha sido espléndido, así como de los tutores, que nos han transmitido todos sus conocimientos junto con un cariño que no tiene precio. En definitiva, nos han dado la oportunidad de realizar in situ los conocimientos que solamente hemos visto en clase de forma teórica y estamos seguros de que en nuestro futuro seremos unos buenos profesionales.”

Lara y Fernando del IES Villa de Agüimes

“SOMOS un grupo de 26 personas trabajando en un taller de empleo llamado

Envejecimiento Saludable II. Ahora estamos realizando las prácticas en diferentes residencias y centros de estancias diurnas. Vamos rotando por grupos y la duración de las prácticas son de dos meses en cada residencia.

En San Nicolás de Bari nos encontramos. Lucía, Noemí, Vanesa y Araceli. Hemos estado comentando nuestras experiencias y hemos coincidido en que estamos encantadas de estar realizando nuestras prácticas aquí. Nos va a dar mucha pena cuando tengamos que marcharnos porque los residentes son todos maravillosos, les hemos cogido muchísimo cariño a todos, es tan fácil prenderse de ellos, porque aprendemos muchas cosas y porque nos dan una satisfacción personal increíble. Y para terminar agradecemos a todo el personal de San Nicolás de Bari el habernos tratado tan bien, y el darnos la oportunidad de aprender de ellos, que ha sido bastante. Y darle un agradecimiento especial a la directora por haber depositado la confianza en nosotras durante nuestra estancia en Bari. Nunca olvidaremos a San Nicolás de Bari”

Araceli, Vanesa, Lucía y Noemí del Taller de Empleo Envejecimiento Saludable

“YO, Vanesa Suárez Alemán, estoy muy contenta de estar aquí, desde el primer día me han acogido muy bien y me siento querida tanto por los usuarios como por mis compañeras. Aunque solo voy 3 días a la semana, no ha terminado mi jornada de



trabajo y ya estoy deseando volver a verlos, trabajar con ellos y escuchar todas sus historias, refranes y experiencias personales.

He tenido muchísimos trabajos en mi vida pero nunca me he sentido tan realizada y satisfecha como trabajando con los mayores.

A pesar de los escasos recursos que tienen los mayores, esta profesión ha despertado en mi muchas inquietudes por lo cual voy a seguir preparándome profesionalmente para en un futuro poder conseguir mejores recursos para ellos, porque todos queremos que

cuando llegemos a esta etapa de nuestra vida podamos conservar todas las cualidades posibles pero como no siempre es así intentaremos entre todos los profesionales de este sector, familiares, amigos y voluntarios hacérselo llevar lo mejor posible”

Vanesa del Taller de Empleo Envejecimiento Saludable

I.E.S Villa de Agüimes y

Taller de Empleo de Mogán

A través del cristal

Te veo pasar todos los días,
no miras atrás, giras la cara, vas más deprisa,
cruzas la calle al verme detrás,
detrás del cristal.

No tengas miedo, ven, acercate,
deja que te cuente mi vivir diario,
en este mi lugar, mi rinconcito, mi casita,
con mi gente,
esa gente que tu ves a diario,
que me da la mano y que me ayuda a levantar,
me cuida y a veces me miman,
bueno que te voy a contar,
pasa por aquí, no tengas miedo,
no te voy a molestar
aquí no encierran a nadie,
toda esta gente, mis niñas/os nos van a cuidar.

Ven toma un cafeecito conmigo
te contaré mis días y mis noches,
mis alegrías y mis miedos
de tenerlo todo y de no tener nada.

Pero las ganas a vivir que me dan esta buena gente,
y que yo te transmitiré a través del cristal.

Georgina Sánchez
Gerocultora





FELICIDADES a todas las madres



Buenos días mi viejita
quiero que charlemos de cosas, de historias...
las tuyas, las mías, las cosas del alma.

Observo tu pelo color gris plateado,
tus manos suaves reflejan los años, los años pasados...
ellas son las mismas que me acariciaban...
las que me mecían, las que me abrigaban...
las que cocinaban la mejor comida...
y las que arreglaban mi ropa estropeada...

Hoy esas manos ya están cansadas,
ahora les toca descansar, ahora es turno
de recibir lo mismo que dieron...

Tú que siempre supistes el lenguaje del alma,
ése que hoy me sirve para hablar contigo...
el que siempre ayuda a decir
las cosas que salen de adentro...
mis luchas, secretos, angustias y silencios.

Hoy quiero decirte mi viejita linda,
que te llevo en mi pensamiento,
en mi alma y muy adentro.

Hoy te quiero decir que te quiero
hoy, mañana y siempre.

FELICIDADES MAMÁ

Toñi Díaz Alvarado

Mil GRACIAS por todo

No me salen las palabras por la emoción de la despedida. Solo decirles que ustedes han hecho que cambie el concepto de residencia que tenía en estos cuatro años. Se han portado todos y todas como uno más de la familia.

Ella venía un poco “depre” y enseguida supieron dibujarle una sonrisa en la cara que nunca olvidará ni ella ni nosotras. Incluso con nosotras mismas, su familia, se han portado genial. Siempre coges más afinidad con unos que con otros, pero en vuestro caso es muy difícil elegir.

Mi madre ha estado muy agradecida y encantada con el trato que le habéis dado a su tía. Nunca les olvidaremos, ni a ustedes ni a los residentes y vendremos de vez en cuando de visita con Choni.

La Familia de Choni

Escrito por Vanessa F.R.





HISTORIA DE VIDA DE **MONTSE Y ADRIÁN**

Hola, mi nombre es Montserrat, nací en Girona en la provincia de Cataluña. A los 5 años mi padre, que era camionero, mi madre, mi hermana y yo nos fuimos a vivir a un rancho cerca de la localidad francesa de Perpiñan porque trasladaron a mi padre a trabajar allí.

Estos cambios marcaron un poco mi vida, pues no entendía porque los otros niños no me aceptaban. Me llamaban “española” y que me fuera para mi tierra. Yo hablaba el francés correctamente pues en la escuela me consideraba una más.

Pase mi infancia en el rancho y ya de adolescente nos mudamos a un pueblo. Estudiaba y me sentía feliz, pero la Segunda Guerra Mundial lo cambio todo y tuvimos que regresar a España. Yo no me sentía nada bien, porque sólo hablaba catalán y francés, pero poco a poco logre ir superándolo. Cuando tenía 18 años falleció mi padre y mi hermana que estaba casada y tenía un hijo de 4 años decidió venir a vivir a Canarias, más concretamente al municipio de Tenoya en la isla de Gran Canaria. Aquello resulto otro trauma para mi, ya que de “niña mimada” pase a vivir la vida de otra manera.

Me casé con Adrián, tuve un niño que se murió a los dos meses al igual que mi madre y los años transcurrieron, mientras yo me dedicaba a trabajar.

Con 78 años y ante la incapacidad de poder cuidar a mi marido enfermo, decidí pedir ayuda al Cabildo Insular. En tres meses, nos dieron plaza en el Centro Socio Sanitario de San Nicolás de Bari. Para mí, el cambio de vida no resulto tan traumático como tenía previsto, ya que me gustó mucho el recibimiento que nos dieron y recuerdo un cartel que ponía “Bienvenido a su nuevo Hogar” que me hizo sentir bien, y que me pareció un detalle muy bonito. Adrián por su lado, también acepto bien el cambio porque los dos estábamos juntos. Fuimos de los primeros en entrar en el centro y nos gustaba mucho salir todos los días a comer, pasear etc.

Hoy, a los 83 años, tanto yo como mi marido, hemos encontrado un verdadero hogar, al no tener a nadie que nos atienda porque el tiene 87 años ya y no podemos valernos. Tengo mi familia que es maravillosa; mi hermana, mis sobrinos...pero este hogar que hemos hallado es maravilloso, donde hemos encontrado el amor de una verdadera familia. En una palabra somos felices, Dios ha guiado nuestros pasos en toda nuestra vida, lo único que podemos decir es gracias a todas estas maravillosas personas. GRACIAS

Montserrat Maneja Edo

UN COCKTAIL DE MOTIVACIÓN Y ESFUERZO



“Era y ha sido todo un reto”. Hace 6 meses que se puso en práctica “El programa grupal de prevención de caídas y del inmovilismo”. Con el, se pretendía disminuir y prevenir el riesgo de caídas entre nuestros mayores y lo HEMOS CONSEGUIDO.

Las caídas dentro de las patologías geriátricas, son uno de los problemas más importantes, ya que ponen en peligro la salud de los adultos mayores, siendo una de las principales causas de lesión e incapacidad. La debilidad de los miembros inferiores y la falta de equilibrio, determina un riesgo para el adulto mayor de caer y por tanto de adquirir una discapacidad que le lleve a depender por cierto tiempo o de manera permanente de otra persona.

Cuando un adulto mayor arrastra los pies, en lugar de levantarlos adecuadamente, es más probable que tropiece y caiga. Muchos de ellos padecen una pérdida de la fuerza muscular de los miembros inferiores y deterioro de la coordinación y el equilibrio que influye directamente en la marcha y estabilidad de la misma.

Gracias al programa grupal de prevención de las caídas y del inmovilismo, se ha aprendido a mejorar la fuerza, resistencia muscular y movimiento

articular de los miembros inferiores, realizando ejercicios de resistencia progresiva y técnicas de FNP (facilitación neuromuscular propioceptiva), trabajando así la coordinación y la propiocepción. Se ha logrado un entrenamiento de la coordinación y el equilibrio mejorando la postura y la marcha.

Es evidente el beneficio que brinda la rehabilitación física y la educación en la prevención de las caídas. Muchas gracias a mis “chicos y chicas” (como los llamo cariñosamente), por hacer que esta actividad haya resultado todo un éxito. No habría sido posible sin el ESFUERZO Y MOTIVACIÓN de todos ustedes.

Quiero agradecer también a la gerocultora Raquel, que todos los viernes colabora para sacar adelante este proyecto, a mis compañeros Chavela, Jonay y Cristina por la gran ayuda prestada cada tarde y a la directora Esther, por ser ella la pionera de este programa grupal. Sin ellos, esto tampoco hubiera sido posible.

GRACIAS DE TODO CORAZÓN

Elena Estévez Rivero

Fisioterapeuta

