

## 1. Introducció

El nostre sector porta molts anys treballant per poder millorar l'atenció dels usuaris, i això s'ha reflectit principalment en un canvi radical del Model d'Atenció, i d'altra banda en una professionalització.

El perfil de persones grans que arriben als nostres centres ha anat canviant progressivament. A l'actualitat atenem a persones amb un alt grau de dependència que cada cop més, ens reclamen poder ser atesos de manera personalitzada, per que no volen perdre el seu tarannà i tot i ser ingressats a un centre residencial, volen seguir exercint el seu dret a poder decidir en tot allò que afecta al seu Projecte de Vida, participant activament en la presa de decisions.

El nostre centre, el qual es troba immers en el **model** de treball de **l'Atenció Centrada en la Persona (ACP)**, ha escoltat la **veu** dels **usuaris**. Una veu que expressa desitjos i **preferències** en quant al seu dia a dia al centre, i com no, en relació a com ocupar el seu temps d'oci mitjançant les diferents **activitats**, per aquest motiu ens plantejem poder revisar les activitats que fem, i promoure un Pla d'Activitats fonamentat en el significat que aquestes poden tenir per les persones, des de la seva experiència, història de vida i inquietuds manifestades en el seu Pla d'Atenció Personalitzat i de Vida (PPAV).

Aquestes activitats no poden ser triades pels professionals pensant en allò que a la persona li pot ser més beneficiós, tot i que no hem d'oblidar que les activitats dissenyades sent significatives, no han de perdre el seu caràcter terapèutic. En el nostre cas, és la persona qui decideix en que vol participar, i el professional pren un rol d'acompanyar a la persona i de respectar les seves decisions, aconsellant però mai obligant a la persona a participar en res que no vulgui.

## 2. Objectius

La oferta d'activitats i tallers, han estat pensades i adaptades tenint en compte els **gustos** i **interessos** dels usuaris, sent el nostre objectiu principal el poder oferir unes activitats significatives i gratificants per les persones que viuen al Centre, que els faci sentir integrats, preservin la seva dignitat, identifiquin les seves fortaleces, que sintonitzin amb les seves motivacions i interessos, i en les quals les persones puguin accedir voluntàriament.

Els objectius específics serien els següents:

- Fomentar l'autoestima i l'estat d'ànim positiu.
- Reforçar la identitat de la persona, l'autoconeixement d'un mateix i de la història viscuda.
- Mantenir i/o potenciar les capacitats físiques, funcionals i cognitives preservades.

- Generar i compartir un espai relacional i social d'aficions i interessos comuns.
- Fomentar socialització mitjançant les relacions socials i interpersonals i estimular la comunicació verbal i no verbal.
- Fomentar autonomia en la gestió del temps lliure.
- Potenciar el caràcter lúdic de les activitats.

### 3. Metodologia

Seguint el Model d'Atenció Centrada en la Persona (Martínez, 2013), i basant-nos en la Història de Vida i Pla Personalitzat d'Atenció i Vida de cada persona, des del Centre, sorgeix la inquietud per poder millorar l'oferta de les activitats que oferíem, ja que tot i l'alt grau de participació, els professionals érem conscients, que aquelles activitats "tan terapèutiques" no eren atractives ni significatives pels nostres usuaris.

Així doncs, ens plantejem poder oferir unes activitats escollides des de les costums, hàbits i gustos de les persones grans, que poguessin donar continuïtat a interessos personals en l'àmbit de l'oci de cada persona i que fos el prou gratificant i significativa. Les activitats que es realitzen segueixen una **metodologia** comuna que consisteix en respectar en tot moment les decisions, els interessos, la manera de fer i la temporització que necessita la persona, treballant des de **l'acompanyament**.

L'enfoc és en tot moment **participatiu** i **actiu**, tant per part de les participants com per part del professionals, ja que per a aconseguir bons resultats és imprescindible un bon clima i que aquest sigui totalment cooperatiu, on cada persona pugui expressar el que sent o pensa. D'aquesta manera, s'aconsegueix que tothom senti l'activitat com a pròpia i sigui molt més fàcil la implicació i la bona realització d'aquesta. Seguint aquesta línia de treball, és important remarcar que per a que això es pugui produir, és necessari que hi hagi seguretat i confiança entre tots, a través de construir una **comunicació bidireccional** on es busqui la manera constant d'aconseguir el feed-back imprescindible. Es pretén aconseguir, llavors, que els participants es responsabilitzin amb allò que fan i no els hi sigui una activitat totalment aïllada o externa de la seva realitat més propera.

Un cop expressada la metodologia en la qual es basen les activitats, cal anomenar **quines** són aquestes.

Ens servim com a base de les Dimensions establertes per Schalock (2003), i les agrupem segons el tipus d'activitat:

<b>Socio-Emocional</b>	<b>Física</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Espiritual</b>
Benestar Emocional Relacions Interpersonals Benestar Material Desenvolupament Personal Autodeterminació Inclusió Social Drets	Benestar Físic Autodeterminació Drets	Autodeterminació Drets	Desenvolupament Personal Autodeterminació Drets

Com a punt de partida i per tal de poder valorar la satisfacció dels usuaris en relació al nou programa d'activitats respecte l'anterior, s'han realitzat dues enquestes. La primera enquesta volia conèixer el grau de satisfacció que tenen els usuaris amb les activitats del nou programa, la segona enquesta vol conèixer l'impacte de les activitats del nou Programa envers al Programa antic d'activitats.

Per tal de que les respostes de les enquestes no es poguessin veure esbiaixades en el seu resultat, aquestes van estar realitzades per una persona aliena als professionals del centre, que normalment realitzen activitats.

Tot i que el Programa General d'Activitats, es va dividir en base a 4 Subprogrames, les enquestes es van agrupar en 3 grups, deixant de costat el Programa Espiritual, ja que les activitats realitzades dins d'aquest són grupals i s'està muntant un taller religiós per poder atendre la demanda que encara no s'ha iniciat. Així doncs:

<b>Programa socio-emocional</b>	<b>Programa físic</b>	<b>Programa cognitiu</b>
Cafè Tertúlia Bingo Expressió artística Mercat Taller de cuina Cinema Racó: jocs lúdics Racó: bellesa	Sortim Ball Hort i Jardí Piscina Laborteràpia	Racó: Lectura "Que tiempo tan feliz" Informàtica Musicoteràpia Avi protagonista

**Enquestes:**

S'han passat un total de 190 enquestes de satisfacció d'activitats. Per altra banda s'han passat 33 comparant les activitats de l'anterior programa amb l'actual.

La participació a les enquestes ha estat d'un 34% del total de residents.

### Enquesta de satisfacció d'activitats (Annex I):

Aquesta enquesta valora aspectes relacionats amb una activitat en concret. Consta de 9/10 ítems segons l'activitat. Els primers 9 ítems es mantenen iguals per totes les activitats. L'ítem número 10 està relacionat únicament amb activitats que es realitzen a l'exterior del centre i només s'ha formulat en aquelles que complien aquest requisit.

Consta de 7 ítems amb resposta tancada, una pregunta oberta i un ítem en criteri numèric.

L'enquesta ha estat subministrada a un total de 36 usuaris. Els criteris d'inclusió:

- Ésser participant d'aquesta activitat.
- Obtenir una puntuació al Test MEC≤16.

Cada usuari ha contestat una enquesta per activitat en la qual participa.

### Enquesta comparació activitats (Annex II):

Aquesta enquesta valora la opinió dels usuaris sobre les actuals activitats que es realitzen al centre respecte les del programa anterior. Consta únicament d'un ítem; una pregunta oberta.

L'enquesta ha estat subministrada a un total de 33 usuaris. Els criteris d'inclusió:

- Ésser participant d'aquesta activitat.
- Obtenir una puntuació al Test MEC≤16.
- Haver participat en una o més activitats del Programa Anterior (exclosos tots aquells usuaris que han ingressat posteriorment a l'inici del nou Programa d'Activitats).

## **3.1. – Descripció Activitats Programa Socio – Emocional:**

### **3.1.1.- Cafè Tertúlia.**

Aquesta activitat sorgeix de la demanda dels usuaris de poder trobar un espai on poder assabentar-se de les diferents notícies que succeeixen arreu del món, i poder debatre i fer tertúlia, tanmateix, un dels llocs on es donen aquestes situacions de discussió són sovint als bars, amb el que des de el Centre, es planteja poder fer tertúlia mentre es serveix un cafè, refresc i pastes.

En aquest sentit, l'objectiu general de dita activitat és mantenir la connexió amb l'entorn, entenent, doncs, els diferents objectius específics en els quals es sustenta dita activitat:

- Afavorir, activar i mantenir l'orientació espai – temps – persona.
- Fomentar les relacions socials i interpersonals.
- Mantenir i/o potenciar les capacitats cognitives, físiques i funcionals preservades.

Els criteris per poder participar en aquesta activitat són; totes aquelles persones que volen participar i senten un interès per l'actualitat i per poder establir tertúlies amb companys/es, establint una mitjana de GDS  $\leq 4$ .

La duració de l'activitat és de 1.5 hores / 1 cop a la setmana

### **3.1.2. - Bingo**

Realitzar aquest activitat sorgeix del interès que les persones grans del Centre verbalitzen a través de la Història de Vida. Escoltant les seves històries de vida vàrem poder conèixer que molts d'ells havien jugat al Bingo, i que aquesta activitat estava integrada en les seves costums, a més pels professionals és una activitat molt complerta, ja que no és únicament un joc de taula, sinó una activitat estimuladora y potenciadora de diverses capacitats. Durant l'activitat els usuaris comparteixen un espai comú on es fomenta la socialització, i la relació amb l'entorn, a més de la estimulació cognitiva i funcional, ja que es tracta d'un joc numèric on a partir de l'oïda y la vista la persona realitza una activitat de concentració, memòria, rendiment mental i treball de la psicomotricitat fina i manipulativa, mantenint les capacitats funcionals.

L'objectiu general de tal activitat consisteix en fomentar la interacció lúdica entre els diferents participants i els diversos objectius específics plantejats són:

- Reforçar la memòria numèrica i abstracte.
- Mantenir capacitats funcionals en EESS preservades.
- Mantenir connexió amb l'entorn i socialització.

Els criteris per poder participar en aquesta activitat es basen en poder seguir cognitivament l'activitat i poder realitzar aquesta amb suport i supervisió puntual, però de manera autònoma.

La duració de l'activitat és de 1.5 hores / 1 cop per setmana.

### **3.1.3. - Expressió Artística**

Dita activitat es realitza al centre des de fa anys, atenent l'interès, de molts usuaris, per la pintura i/o treballs manuals. Interès observat per l'ocupació dels usuaris durant el seu temps lliure, com també a través de les seves verbalitzacions reflectides en cada Pla Personalitzat d' Atenció i Vida.

L'objectiu general de l'activitat és desenvolupar la creativitat de la persona i el sentir-se útil. Entenent, doncs, els diferents objectius específics en els quals es sustenta dita activitat:

- Potenciar la orientació en temps i espai.
- Mantenir i/o millorar la motricitat fina i gruixuda.

- Fomentar l'autoestima.

Alguns dels participants d'aquest taller, a més, realitzen la pintura de dibuixos de manera autònoma en les seves estones d'oci, és per aquest motiu, que es proporciona material necessari per a que ho puguin realitzar de manera independent.

Els criteris per poder participar en aquesta activitat són; tenir un interès per l'expressió artística, en totes les seves vessants, independentment el grau d'afectació cognitiva i psicomotriu de la persona. La duració de l'activitat és de 1.5 hores /1 cop per setmana.

### **3.1.4.- Mercat**

Des del centre es va detectar que alguns usuaris expressaven la necessitat i desig de voler sortir al mercat que es realitza al poble per passejar o comprar allò que necessiten. Atenent la demanda, l'educadora social i la terapeuta ocupacional plantegen l'activitat amb l'objectiu de potenciar la connexió i socialització amb l'entorn i la comunitat, ja que molts usuaris al sortir es troben veïns i/o familiars que coneixen de tota la vida del poble fet que reforça la seva autoestima. Els objectius específics per l'activitat són:

- Reforçar autoestima.
- Fomentar socialització.
- Preservar capacitats cognitives.
- Potenciar caràcter lúdic de l'activitat.

Els criteris per poder participar en aquesta activitat són, voler participar-hi de manera voluntària ja sigui per que la persona necessiti comprar o bé que la persona vulgui sortir per passejar i veure les parades, sent usuaris amb una puntuació cognitiva de  $GDS \leq 4$ .

La duració de l'activitat és d' 1 hora per torn / 1 cop per setmana.

### **3.1.5.- Taller de cuina**

Aquest taller sorgeix de la reflexió dels professionals en poder realitzar una activitat que fos significativa coneguda per ells i que hagués format part de la seva vida quotidiana, donat que a través de les històries de vida dels nostres usuaris detectem que molts d'ells realitzaven tasques de cuina durant tota la seva vida tant per necessitat, interès o professió.

Aquesta activitat no era del tot nova al centre, ja que des de fa anys s'han realitzat al centre activitats extraordinàries de caràcter culinari; elaboració de panallets, taller de galetes, etc.; les quals sempre han sigut molt ben acollides pels usuaris.

D'altra banda, el taller de cuina també s'enfoca amb un caire informatiu ja que en ell es treballen aspectes relacionats amb la salut, els beneficis d'una bona alimentació i les propietats dels aliments. L'objectiu general de l'activitat és afavorir el benestar emocional mitjançant la promoció de l'autonomia personal sent una activitat molt motivadora ja que els aliments preparats, es serveixen dins del menú del dia per dinar o sopar, els objectius específics són:

- Reforçar autoestima
- Fomentar socialització
- Preservar capacitats funcionals i cognitives
- Fomentar autonomia en la gestió del temps lliure
- Prendre consciència sobre els aliments i les seves propietats
- Treballar mesures higièniques

Els criteris d'inclusió a l'activitat són; mostrar interès en poder participar-hi, presentar capacitats tant físiques com cognitives ( $GDS \leq 4$ ) per dur a terme l'activitat i que puguin mantenir unes bones condicions higièniques durant el taller.

La duració de l'activitat és d' 1,5 hores per taller / 1 cop per setmana.

### **3.1.6.- Cinema**

El cinema es va iniciar al centre fa anys integrant-ho com una activitat extraordinària. Per altra banda, alguns usuaris visualitzaven pel·lícules als menjadors del centre, tot i les dificultats que comporta un entorn amb constants estímuls. A les Històries de Vida es detecta que a molts usuaris els hi agradava assistir al cinema. Degut a tots aquests factors es decideix habilitar una sala amb característiques molt semblants als cinemes convencionals per la visualització de pel·lícules.

L'objectiu general de l'activitat és afavorir el benestar emocional, i els objectius específics són:

- Fomentar autonomia en la gestió del temps lliure
- Potenciar el caràcter lúdic de l'activitat
- Evocar records del passat

Els criteris d'inclusió a l'activitat són mostrar interès pel cinema i preservar capacitats per mantenir la duració de l'activitat ( $GDS \leq 4$ ).

La duració de l'activitat és d' 1,5 hores per taller / 1 cop per setmana.

### **3.1.7.- Racó: jocs lúdics**

L'activitat sorgeix al detectar que diversos usuaris realitzaven jocs de taula en el seu temps d'oci al centre. La Història de Vida recull aquest aspecte que ha tingut rellevància al llarg de la seva vida. Es tracta d'un grup que funciona de forma autònoma amb supervisió/intervenció si escau per part de la terapeuta ocupacional.

L'objectiu general de l'activitat és fomentar autonomia en la gestió del temps lliure per tal de poder iniciar i executar una activitat de forma autònoma amb el mínim suport/supervisió possible, i els objectius específics són:

- Reforçar autoestima
- Fomentar socialització
- Preservar capacitats funcionals i cognitives
- Potenciar caràcter lúdic de l'activitat

Els criteris d'inclusió a l'activitat són; mostrar interès per participar i preservar capacitats per dur a terme l'activitat de forma autònoma amb altres usuaris ( $GDS \leq 4$ ).

La duració de l'activitat és d' 1 hora per taller diàriament.

### **3.1.8.- Racó: bellesa**

L'activitat es va iniciar com una intervenció esporàdica a nivell individual a l'anterior programa d'activitats i donat l'augment de la demana es va veure la necessitat d'establir un taller un dia a la setmana. Per altra banda, a través del document Apropa't es va detectar que un gran número d'usuàries donaven molta importància a mantenir una bona imatge i cura personal. L'activitat es va traslladar a un entorn més acord a les seves característiques (perruqueria del centre) fet que va propiciar poder establir més objectius d'intervenció, augmentar el número de participants i donar-li més significat.

L'activitat es realitza per torns fet que facilita la participació en altres activitats si l'usuari ho desitja.

L'objectiu general de l'activitat és afavorir el benestar emocional de les usuàries , i els objectius específics són:

- Reforçar autoestima
- Fomentar socialització
- Preservar capacitats cognitives
- Fomentar autonomia en la gestió del temps lliure



Els criteris d'inclusió a l'activitat és mostrar interès de participar-hi i voler mantenir una bona autoimatge i cura personal. No hi ha exclusió basant-se en el deteriorament cognitiu, tot i que ha de preservar unes bàsiques capacitats cognitives per poder gaudir de l'activitat.

La duració de l'activitat és de 2 hores un cop per setmana. Els participants van assistint per torns, la duració de cadascú va en funció de les necessitats de cada usuari.

### **3.2.- Descripció Activitats Programa Físic:**

#### **3.2.1.- Sortim**

Des del servei de rehabilitació ens marquem com objectiu que les persones puguin mantenir les capacitats psicomotores el major temps possible.

Tot i que dins el programa Físic, s'inclou la rehabilitació de la marxa, la realitat ens ha demostrat que les persones grans no sempre responen satisfactòriament aquesta, ja que la motivació per assistir-hi en molts casos és molt baixa o nul·la. Per aquest motiu des de Fisioteràpia, ens vàrem plantejar poder donar resposta a l'activitat de Sortim, després de veure la manifestació de molts usuaris de voler sortir del centre a passejar de forma habitual, així doncs ens plantegem com a objectiu general fomentar la deambulació en un entorn social favorable i conegut pels usuaris.

Derivant-se els següents objectius específics:

- Treballar l'equilibri dinàmic i estàtic.
- Fomentar la socialització.
- Treballar la marxa per terrenys irregulars.
- Millorar la tolerància a l'esforç.
- Aprofitar els beneficis que aporten els rajos solars per prevenir i/o pal·liar la osteoporosis.

Els criteris per poder participar en aquesta activitat són; que la persona manifesti el seu interès i que tinguin conservada la capacitat de la deambulació, ja sigui de forma autònoma o amb ajuda tècnica).

La duració de l'activitat d'uns 20 minuts / 1 cop a la setmana.

#### **3.2.2.- Ball**

El moviment és fonamental en totes les etapes de la vida, aquesta activitat, sorgeix d'una banda, per la demanda dels usuaris i d'altra banda, de la informació recollida a través de la Història de Vida i que es reflecteix al Pla Personalitzat d'Atenció i Vida.

Des de l'àmbit de la Fisioteràpia, s'estableix una pauta de rehabilitació per les persones que ho requereixen, però amb el pas dels anys, ens hem adonat que el "moviment per el moviment" no és gens motivador, afectant directament al grau de participació d'usuaris que assistien al gimnàs per realitzar les sessions indicades amb la regularitat desitjada. Amb el ball, podem substituir exercicis mecànics per exercicis dinàmics que cobren vida i són a la vegada divertits, socialitzadors i molt motivadors.

Mitjançant el Ball, les persones grans, realitzen una gran varietat de moviments ja sigui en sedestació o en bipedestació. Ballar aporta una gran varietat de beneficis tant a nivell mental com a nivell del nostre cos, és a dir, a nivell físic. A nivell cognitiu destaquem que el ball millora l'autoestima i la confiança en un mateix, els fa estar més contents i treballa la coordinació de moviments. A nivell físic, el ball enforteix la musculatura sobretot de les cames, imprescindible per a poder deambular, ens ajuda a pal·liar els dolors (si més no mentre dura l'activitat) i beneficia el sistema cardiovascular i respiratori.

Així doncs, l'objectiu general de l'activitat és fomentar l'activitat física de les persones, i els específics;

- Treballar l'equilibri dinàmic i estàtic.
- Treballar la coordinació.
- Fomentar la socialització.
- Pal·liar dolors musculars i articulars.
- Millorar la tolerància a l'esforç.
- Treballar la flexibilitat, la residència i la força muscular

Els criteris per poder participar en aquesta activitat de manera activa són; que la persona manifesti el seu interès, això queda reflectit en el seu Document Apropat i en el seu Pla Personalitzat d'Atenció i Vida

La duració de l'activitat és de 1 hora / 1 cop a la setmana.

### **3.2.3.- Hort i Jardí**

Al centre disposem d'un gran pati exterior on hem habilitat un espai de jardí, i amb jardineres grans un petit hort urbà elevat accessible pels usuaris.

Gràcies a la informació recollida en la Historia de Vida, ens adonem de que molts dels nostres usuaris havien tingut hort i havien treballat al camp, amb el que ens plantejem reprendre una activitat que ja s'havia realitzat al centre.

En aquesta activitat, els usuaris realitzen moviments amb tot el seu cos gairebé sense adonar-se'n ja que entre tots els participants es duen a terme les accions de plantar, regar, olorar les plantes... També és un moment que el que els usuaris participants de l'activitat interactuen entre ells i rememoren fets passats de les seves vides.

Els criteris per poder participar en l'activitat són estar interessats en la jardineria i en l'hort, no sent el deteriorament cognitiu un impediment, ja que la finalitat d'aquesta activitat és fomentar la deambulació i l'activitat física.

Els objectius específics són:

- Treballar les qualitats físiques (resistència, força i flexibilitat).
- Treballar la coordinació i l'equilibri.
- Treballar les capacitats cognitives (memòria, atenció, concentració i aprenentatge).
- Estimular la comunicació verbal i no verbal.
- Fomentar el sentit de pertinença a un grup.
- Millorar l'autoestima i l'estat d'ànim.

La durada de l'activitat és d' 1 hora / 1 cop a la setmana.

### **3.2.4.- Piscina**

Aquesta activitat neix de l'experiència viscuda ja fa anys enrere en una sortida a la platja, en aquell moment els usuaris plantegen poder banyar-se als mesos d'estiu amb assiduitat. Així doncs, des del servei de Fisioteràpia, i conjuntament amb la resta de professionals, ens vàrem posar en contacte amb la piscina municipal de la nostra població que està adaptada per a persones amb mobilitat reduïda i vam iniciar ja fa uns anys l'activitat de piscina que ha anat patint modificacions al llarg dels anys adequant-se a les necessitats i demandes de les persones grans. Aquesta activitat es realitza integrada a les famílies dels usuaris, ja que sense elles ens seria impossible poder-la realitzar.

L'objectiu principal de l'activitat és millorar la qualitat de vida en les persones grans centrant-nos en els beneficis físics i psico-emocionals

L'evolució d'aquesta activitat al llarg dels anys ha estat la següent:

- Any 2009: Sortida a la platja
- Any 2010: primera sortida a la piscina, amb un component principalment lúdic.
- Any 2011: Inici d'exercicis simples a l'aigua i de deambulacions assistides.
- Any 2012 -2016: Implantació d'un programa d'activitat física a l'aigua.

L'aigua té com a característica principal que és un medi on la gravetat és menor. Així, persones que tinguin problemes a nivell muscular i articular o dificultats en l'àmbit motriu, veuen augmentades les seves capacitats i destreses per poder realitzar qualsevol moviment que en sec, és a dir, fora de l'aigua, els resulta molt difícil de realitzar. La resistència que provoca el treball en el medi aquàtic també és destacable tant per a tonificar la musculatura en usuaris amb problemes musculars com per a mantenir el to muscular.

Per últim però no menys important és destacable l'efecte socialitzador que té el treball en grup el qual ajuda a millorar l'estat de salut, l'estat anímic i la relació amb la societat.

Els criteris per participar en aquesta activitat són; que la persona manifesti el seu interès, tot i això es van establir uns criteris d'exclusió de caire sanitari; persones amb malalties infecto contagioses, malalties agudes com febre, malalties respiratòries o cariològiques greus o descompensades, algunes malalties de la pell o mucoses, malalties micòtiques i incontinència urinària i fecal.

Objectius específics:

- Potenciar aspectes físics com la conscienciació de l'esquema corporal, disminució del edemes a EEII i mantenir el treball motriu fet diàriament al centre.
- Millorar el marc psico-emocional afavorint que millori el seu estat d'ànim i oferint a la persona un estat de relaxació.
- Fomentar les relacions socials afavorint la integració i la socialització entre usuaris, familiars i treballadores.

Actualment aquesta activitat es realitza durant els mesos d'estiu de juliol i d'agost.

La durada de l'activitat és de 2 hores/1 cops a la setmana.

### **3.2.5.- Laborteràpia**

Aquesta activitat es duu a terme fa anys al centre i s'ha mantingut la seva realització per la participació de la mateixa i la predisposició que mostren els usuaris. És una activitat que cobreix l'estona entre el dinar i el berenar, horari en el què no es realitza cap activitat dirigida. Per altra banda molts usuaris i usuàries han realitzat tasques de caire instrumental durant tota la seva vida.

El desenvolupament de l'activitat es realitza als menjadors del centre conjuntament amb les auxiliars de cada planta, respectivament. Un persona pertanyent a bugaderia distribueix les tovalloles, tovallons i pitets per plantes, segons quantes persones hi participin per planta. Un cop finalitzada l'activitat ho distribueixen.

L'activitat té com a objectiu principal mantenir la realització d'Activitats de la Vida Diària instrumentals creant un espai distés i relaxant que propiciï les relacions interpersonals, i com a objectius específics:

- Potenciar psicomotricitat fina
- Reforçar el treball en grup i relacional
- Fomentar autonomia en la gestió del temps lliure

La durada de l'activitat és d'1 hora diàriament a totes les plantes del centre tots els dies de la setmana.

Els criteris per participar en aquesta activitat són; que la persona manifesti el seu interès i preservi capacitats per dur a terme de l'activitat. Es va establir un criteri d'exclusió de caire sanitari ja que es manipulen objectes destinats a realitzar la higiene de tots els usuaris del centre.

### **3.3.- Descripció Activitats Programa Cognitiu:**

#### **3.3.1.- Racó de Lectura**

Observant la implicació que moltes persones que atenem al centre tenen quan se'ls hi explica alguna història, poema o text, vàrem desenvolupar un espai continu i concret per cobrir aquest interès.

L'objectiu de l'activitat és estimular la vessant cultural de lectura de llibres, articles, poemes, reflexions del passat i del present utilitzant la socialització mitjançant la implicació del que s'està llegint ja sigui a través de preguntes, resums o que ells mateixos llegeixin el material del dia.

Els objectius específics són:

- Generar i compartir un espai relacional i social d'aficions i interessos comuns.
- Estimular les capacitats cognitives preservades (atenció, concentració, percepció, orientació, llenguatge, gnòsies i memòria).
- Mantenir i millorar l'estat d'ànim dels i les participants.
- Fomentar la participació, col·laboració i la relació intergrupals.

Els criteris d'inclusió són; tenir un interès mínim en textos culturals com llibres, poemes o contes. Degut a que el nivell d'implicació necessari per l'activitat és ampli, des de l'escolta fins la lectura passant per la expressió de la pròpia opinió, poden participar una gran varietat d'usuaris essent necessari únicament un nivell d'atenció sostingut suficient per la major part del taller.

La durada de l'activitat és d'1.5 hores un dia a la setmana.

### **3.3.2.- Qué tiempo tan feliz**

Amb aquesta activitat, de nova creació, es van barrejar diversos interessos que s'havien expressat pels usuaris en les enquestes de valoració dels tallers que es realitzaven al centre. Aquests varen ser: l'estimulació cognitiva, la reminiscència (records i associació d'informació amb el passat significatiu), i els successos de la vida diària que els envolta (tant generals de la ciutat, comunitat autònoma, país, com concrets d'ells, la seva família, amics i coneguts).

Es realitza tres cops per setmana i es divideixen els continguts, sent diferent cada sessió.

En la primera sessió, es realitza, a través de l'orientació, una dinàmica d'interrelació i expressió dels seus pensaments i vivències al grup. S'utilitzen diaris del dia, el context temporal i d'espai del centre i dels usuaris (festes, esdeveniments vitals personals o de la comunitat, ciutat o país).

A la segona sessió, es realitza una intervenció en interrelació i cohesió grupal a través de la presentació personal de cadascú als altres participants del taller i la implicació d'aquests en la escolta i record dels fets bàsics que identifiquen als seus companys de grup. Després es realitzen exercicis d'estimulació cognitiva més concreta de forma grupal.

La tercera sessió, es centra a través de la interrelació grupal en l'orientació (temporal, espacial i personal) i l'estimulació cognitiva concreta.

L'objectiu principal és estimular les capacitats cognitives preservades (atenció, concentració, percepció, orientació, llenguatge, gnòsies, i memòria) dintre d'un context grupal que treballa la socialització i la cohesió com a grup.

Els objectius específics són:

- Potenciar l'autoestima dels i les participants
- Mantenir i millorar l'estat d'ànim dels i les participants
- Fomentar la participació, col·laboració i la relació intergrupals
- Estimular capacitats cognitives (atenció, concentració, llenguatge, planificació discurs..)
- Generar un espai de confiança i comunicació

Els criteris d'inclusió varien segons el dia del taller. Pel primer dia, s'accepten GDS iguals o menors de 6 si no presenten alteracions conductuals que puguin distorsionar l'activitat i amb un nivell d'atenció sostingut suficient per la major part del taller. Pel segon i el tercer dia, el criteri és tenir un GDS igual menor de 5.

### **3.3.3.- Informàtica**

Aquesta activitat sorgeix a partir de la donació d'ordinadors al centre. Prèviament a la rebuda d'aquest ordinadors ja s'havien realitzat tallers d'informàtica de manera puntual en algun programa de festes del centre.

La generació d'usuaris del centre no ha estat mai en contacte amb les noves tecnologies. S'inicia l'activitat encaminada a buscar informació d'interès d'alguns usuaris. Posteriorment l'activitat d'informàtica comença a encaminar-se com a recurs per omplir el temps d'oci com cercar dibuixos per pintar, poesies, establir comunicacions amb l'exterior del centre, etc.

L'objectiu principal d'aquesta activitat és fomentar l'autonomia en la gestió del temps lliure introduint als usuaris en el coneixement de noves tecnologies.

Com a objectius específics:

- Reforçar autoestima
- Afavorir benestar emocional
- Preservar capacitats cognitives

Els criteris d'inclusió són; mostra interès per l'activitat, voler realitzar tasques a través de l'ordinador i mantenir capacitats cognitives per dur-les a terme ( $GDS \leq 4$ ).

La durada de l'activitat és de 2 hores un cop per setmana. Els participants van assistint per torns, la duració de cadascú va en funció de les necessitats de cada usuari.

### **3.3.4.- Musicoteràpia**

La musicoteràpia pot contribuir a obtenir un millor benestar i per tant una millora de la qualitat de vida de les persones grans amb demència, utilitzant les experiències musicals i les relacions que es donen a través d'aquestes (Grocke, 2001). La música és un estímul que en les fases lleus i moderades de la demència, ajuda a mantenir les capacitats i habilitats que encara es conserven, alentint el procés de deteriorament. La música permet recuperar records associats a experiències positives i significatives (Sacks, 2009) i permet recuperar la pròpia identitat, inclús en fases molt avançades de la demència la reacció a aquest estímul es manté.

En general l'objectiu de la música i la musicoteràpia és mantenir i/o millorar la participació activa, les habilitats cognitives, físiques, emocionals i socials, i per disminuir els problemes conductuals de persones amb demència. (Aldridge, 2000; Brotons, 2008).

La intervenció en musicoteràpia a la residència s'inicia degut a l'interès manifestat per la música i sobretot per la reacció positiva i terapèutica a aquest estímul. La intervenció es porta en dos sessions diferenciades:

A.- Sessió grupal amb persones amb un procés de deteriorament cognitiu tipus demència lleu-moderat (GDS 2-3) i moderat (GDS 4-5), els objectius són:

- Mantenir i/o millorar les funcions cognitives: memòria, atenció, orientació i llenguatge.
- Mantenir i/o millorar la mobilitat i la coordinació motora.
- Millorar l'estat d'ànim i les habilitats de relació.

Els criteris d'inclusió per aquest grup són a banda dels esmentats amb anterioritat:

- Consciència de dèficit normal.
- Habilitats cognitives superiors lleument alterades.
- Interès per activitats musicals.
- Míxima tolerància a participar en grup.

L'activitat es realitza dos cops a la setmana amb una duració d'1 hora.

B.- Sessions individualitzades amb persones amb un procés de deteriorament cognitiu tipus demència moderat-sever (GDS 5-6-7)

Objectius:

- Connectar amb la persona momentàniament a partir de la música.
- Estimular la capacitat de sentir emocions.
- Reduir l'agitació, l'ansietat i altres conductes disruptives.
- Fomentar la capacitat de recuperar records significatius de la seva vida.
- Millorar l'estat d'ànim i les habilitats de relació.
- Estimular funcions cognitives, com la memòria, l'atenció i llenguatge.

Els criteris d'inclusió són:

- Consciència de dèficit alterat.
- Habilitats cognitives superiors alterades.
- Interès per activitats musicals.

La realització d'aquesta activitat és dos cops per setmana en sessions que varien dependent de la persona i el seu grau de participació.



### **3.3.5.- Avi Protagonista**

Amb el replantejament d'activitats que es va realitzar al Centre, va sorgir la necessitat de realitzar-ne una totalment nova amb usuaris que no es beneficien de totes aquestes per les característiques actuals, en relació al seu estat general, que presenten.

La idea és treballar de manera individual, per parelles o petits grups de tres o quatre persones la història de vida i/o la connexió amb l'entorn per a poder preservar les capacitats preservades. Aquest treball es realitza atenent a les seves característiques individuals i als seus gustos o interessos, observats durant el dia a dia pels diferents professionals o detectats a través de les històries de vida o fitxa de preferències.

Les tècniques que s'utilitzen per a realitzar l'activitat amb cada usuari són diverses, com ara: l'estimulació basal, la deambulació, espais d'escolta o de cura d'autoimatge. Amb cada usuari i/o grup es treballa durant 20 minuts per tal de poder atendre al màxim d'usuaris possibles per sessió.

En relació a tot l'exposat anteriorment, l'objectiu general de l'activitat és treballar la història de vida i/o connexió amb l'entorn més proper. I els objectius específics són:

- Reforçar la identitat de la persona, l'autoconeixement d'un mateix i de la història viscuda.
- Preservar la memòria, l'atenció, la reacció i les habilitats comunicatives (Capacitats cognitives).
- Estimular els sentits de l'oïda i la vista.
- Fomentar la exteriorització d'emocions.

Seguint amb l'activitat desenvolupada, els criteris d'inclusió d'aquesta són estar en un procés de deteriorament cognitiu sever ( $GDS \leq 5-6-7$ ), a la vegada de preservar mínimament les capacitats cognitives, com també els diferents sentits.

L'activitat es realitza els divendres de manera setmanal durant 1h i 30 minuts. Cal dir, també, que l'últim divendres del mes, no es realitza l'activitat perquè es celebren els diferents aniversaris que hi ha hagut durant el mes al centre. Aquesta és una activitat en la qual participen tots aquells residents que hi volen ser partícips i gaudir del caràcter lúdic de l'activitat. A més de celebrar el dia identitari de la persona.

### **3.4.- Descripció Programa Espiritual:**

L'espiritualitat és una àrea imprescindible per a una gran part dels usuaris del centre. La religió és significativa i necessària en les seves vides diàries, ajudant a molts d'ells a estar en pau amb si mateixos i amb la xarxa familiar, social i de suport propera d'aquests.

Amb la reformulació del programa d'activitats, atenent els interessos dels diferents usuaris del centre, no podíem deixar d'abordar dita àrea. Interès detectat a través de les Històries de Vida i Apropa't, documents integrants del Pla Personalitzat d'Atenció de Vida. És per aquest motiu que des del centre ens hem coordinat amb el clergue catòlic de la ciutat per a poder celebrar diferents Misses catòliques (Religió predominant entre els nostres usuaris creients i practicants). Aquestes es donen en els programes especials del Centre, com són: La Castanyada, Festes de Nadal, Setmana Santa, Primavera i programa d'aniversari del nostre Centre. Quan es celebren aquestes Misses, es prepara la sala amb tot el material necessari. La durada d'aquestes és d'1 hora.

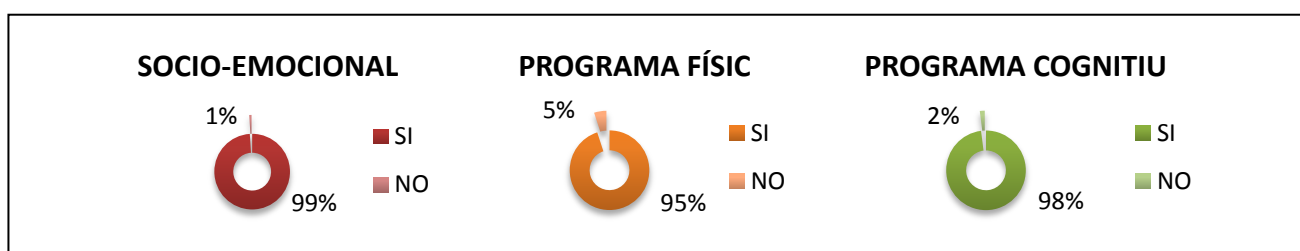
Per una altra banda, i de cara al futur més immediat, Novembre de 2016, iniciarem un petit taller religiós amb tots aquells usuaris i usuàries del centre que són practicants. Es resarà el rosari i es donarà la comunió. Aquesta activitat la realitzaran tres religioses durant 1 hora cada dos setmanes amb supervisió d'un tècnic del Centre. En cas de veure que l'activitat funciona i es demandada amb més freqüència pels usuaris, s'incrementarà la realització a un cop per setmana.

En relació a tot l'exposat anteriorment, l'objectiu general del programa és oferir un espai on desenvolupar el sentiment espiritual i religiós que sent cada persona.

Els criteris d'inclusió de l'activitat són sentir la vessant espiritual i religiosa, tenint interès per aquestes, independentment del grau d'afectació cognitiva i psicomotriu de la persona.

#### **4. Resultats**

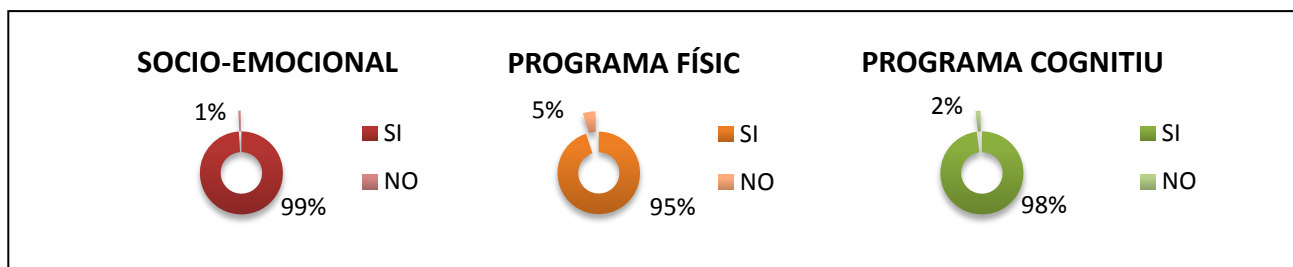
Es valora positivament la satisfacció dels usuaris envers a la participació a les noves activitats, un 99% ha respòs que li agrada participar en activitats del programa socio-emocional, un 95% en les del programa físic i un 98% en les corresponents al programa cognitiu.



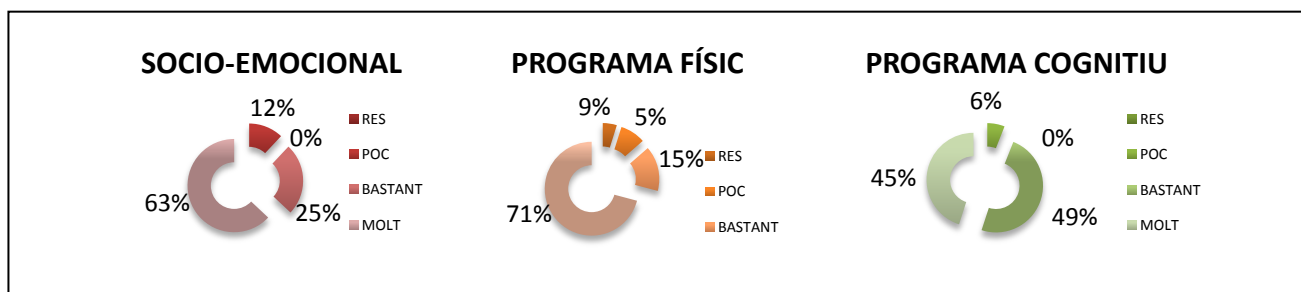
En relació a la duració de les activitats ha estat valorada positivament, ja que un 99% dels participants en el programa socio-emocional la consideren suficient, igualment un 86% del programa físic i cognitiu.

El percentatge de l'assistència ha estat valorat positivament ja que en els tres programes supera el 96% considerant el número d'assistents per activitat adequat.

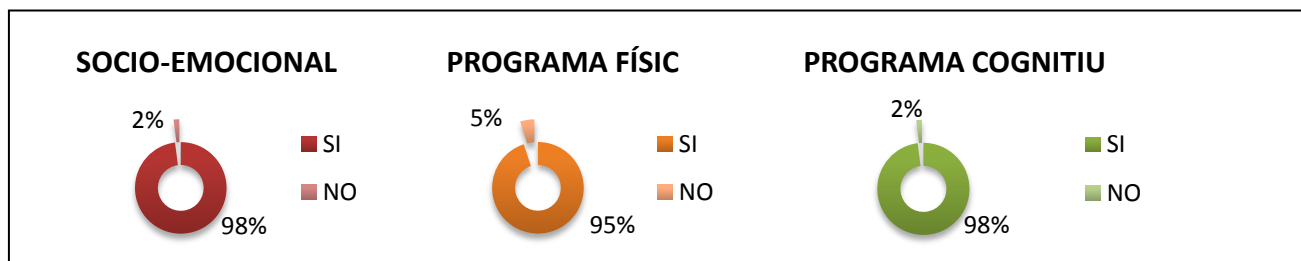
En més del 95% dels participants, consideren que la realització de l'/les activitat/s augmenta el seu benestar emocional.



En relació a la pregunta de si l'activitat s'ajusta als seus interessos i gustos predomina amb un 63% la resposta molt en el programa socio-emocional, seguit del programa físic amb un 71%, i per últim el programa cognitiu en un 49% la resposta bastant.



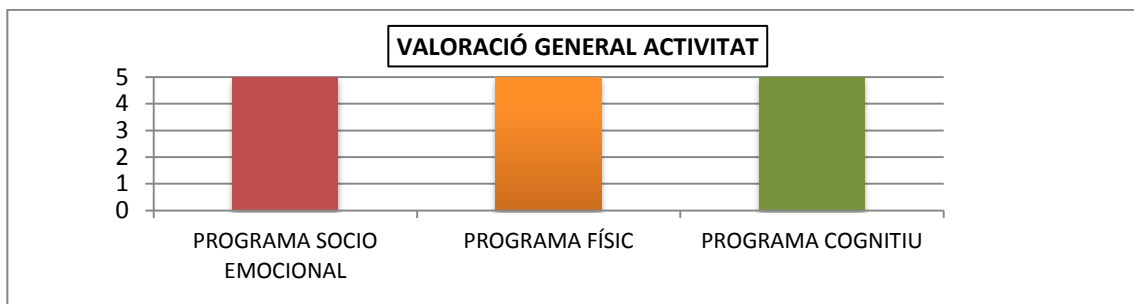
Tots els participants li donen una continuïtat a les activitat ja que la resposta del si es majoritària en els tres programes, superant en els tres casos el 95%.



En quan a les relacions interpersonals, els enquestats opinen que al programa socio-emocional sí es fomenten amb un 98%, al programa físic amb un 100% i al programa cognitiu un 94%.

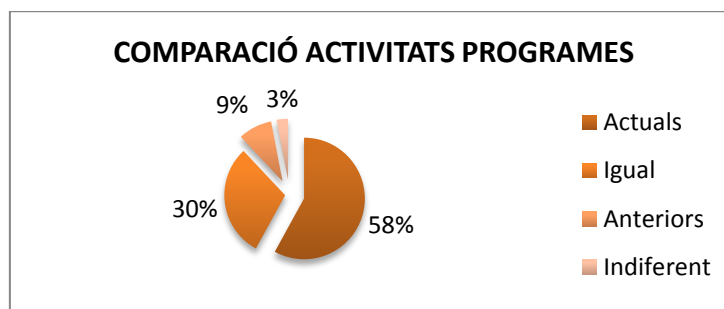
En l'ítem de voler participar en una altra activitat, un 80% han respòs negativament i un 20% dels casos han verbalitzat voler participar en una altra activitat.

La valoració general de les activitats dels programes, en una escala de 1 a 5, es valoren totes amb la puntuació màxima de 5 punts.



El fet d'afavorir el contacte amb la comunitat és valorat amb un 100% dintre del programa socio-emocional i amb un 93% al programa físic. El programa físic no inclou cap activitat amb l'ítem número 10 de l'enquesta inclòs.

Quan van ser enquestats respecte a la comparació entre el pla d'activitats anterior i l'actual, el 58% va expressar preferir les actuals, el 30% no escollia entre cap dels dos i el 9% es decantava pel pla antic.



## 5. Conclusions

Si utilitzem com eina principal allò que és quotidià per la persona, l'activitat passa a ser una font d'estimulació, ja que es treballa des del seu potencial i s'ofereix com activitat significativa, per tant es reforça la seva identitat, tenint en compte que allò que realitza forma part de la seva vida.

Atès que en totes les activitats significatives, classificades per àrees, s'ha obtingut uns percentatges de satisfacció més elevats en relació a l'antic pla d'activitats, es valora positivament pels usuaris el canvi de programa d'activitats implementat al centre.

A través de la participació es mantenen i/o potencien les seves capacitats donat que es treballen les diferents àrees amb l'objectiu de preservar-les. A més amb les noves activitats es poden adquirir o recuperar noves habilitats que empoderen a la persona.

El nou pla d'activitats ha facilitat l'autogestió del temps lliure i d'oci dels diferents usuaris, així com decidir el que volen fer al seu dia a dia, respectant la seva autodeterminació.

Destacar que el fet de compartir espais comunitaris, interiors o exteriors, fomenta les relacions socials i/o interpersonals entre el grup d'iguals reflectit als resultats de les diferents enquestes.

Per part dels professionals es valora satisfactòriament la participació a les noves activitats ja que hi ha usuaris que han participat en varies activitats mostrant un alt grau d'interès, donant-se situacions com arribar molt d'hora a les activitats, integrant-la en la seva rutina setmanal o preguntant assíduament sobre el l'horari i espai d'aquestes.

Donat l'èxit de les activitats, des de el centre ens plantegem poder mantenir l'oferta del programa actual, adaptant-lo al llarg del temps a les capacitats, interessos i necessitats dels usuaris, les quals poden canviar en un futur. La possible adaptació de les activitats no serà tan sols responsabilitat de l'equip professional, sinó també dels diferents usuaris, ja que l'objectiu principal és que ells sentin les activitats com a pròpies i per tant puguin decidir quelcom d'aquestes.

### **Bibliografia:**

- Aldridge, D. (2000). *Music Therapy in dementia care*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Brotons, M. & Martí, P. (2008). *Manual de musicoterapia en geriatría y demencias*. Barcelona: Monsa-Prayma.
- Díaz-Veiga, P., Sancho, M., García, A., Rivas, E., Abad, E., Suárez, N., Mondragón, G., Buiza, C., Orbegozo, A., y Yanguas J. (2014). «Efectos del modelo de atención centrada en la persona en la calidad de vida de personas con deterioro cognitivo de centros gerontológicos». *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 49, 266-271.
- Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. (2010). *Recomanacions d'alimentació i activitat física per a centres d'acolliment residencial per a persones grans*. Barcelona: Direcció general de Salut Pública.
- Grocke, D. (2001). Cerebro Música y Neurorehabilitación. En: *Musicoterapia y arteterapia en las enfermedades neurodegenerativas*. Barcelona: Fundación "la Caixa".
- López, A., Marín, A. I., y De la Parte, J. M. (2004). «La planificación centrada en la persona, una metodología coherente con el respeto al derecho de autodeterminación. Una reflexión sobre la práctica». *Siglo Cero: Revista española sobre discapacidad intelectual*, 35(1), nº 210.
- Martínez, T. (2013). *Avanzar en Atención Gerontológica Centrada en la persona*.
- Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P. (2014) Modelo de atención centrada en la persona. Cuadernos prácticos. Alava: Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco
- Sacks, O. (2009). *Musicofilia. Relatos de la música y el cerebro*. Barcelona: Anagrama.
- Schalock, R. L., & Alonso, M. A. V. (2003). *Calidad de vida: manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Alianza Editorial.

## **ANNEX I: ENQUESTA DE SATISFACCIÓ D'ACTIVITATS**

Dades generals:

- Activitat:

- Usuari:

1. Li agrada participar en aquesta activitat?  
SI NO
2. Creu que la duració de l'activitat és suficient?  
SI NO
3. Creu que el n<sup>a</sup> d'assistents és adequat?  
SI NO
4. Creu que augmenta el seu benestar emocional quan acaba de realitzar l'activitat?  
SI NO
5. Aquesta activitat s'ajusta als seus interessos i gustos?  
RES POC BASTANT MOLT
6. Vol continuar realitzant l'activitat?  
SI NO
7. Creu que afavoreix les teves relacions interpersonals?  
SI NO
8. Quines altres activitats li agradaria fer?
9. Valoració general de l'activitat. ( del 1 al 5)
10. L'activitat ha afavorit que torni a tenir contacte amb la comunitat?  
SI NO

## **ANNEX II: ENQUESTA COMPARACIÓ ACTIVITATS**

**USUARI:**

1. Li agraden més les activitats que es realitzen actualment al centre respecte les anteriors?

**ANNEX III:**



*Imatge de l'activitat d'Hort i Jardí.*



*Imatge de l'activitat Taller de Cuina.*