

SERVISENIOR SANTIAGO



residencias de maiores



BOLETÍN Nº 3

XUÑO 2018

SERVISENIOR SANTIAGO



residencias de maiores



FESAN
FUNDACIÓN DE ESTUDIOS E ANÁLISES

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN	5
1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS.....	6
2.- OUTROS TEMAS DE ACTUALIDADE.....	14
3.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS.....	20
4.- CELEBRACIÓNS.....	22

SERVISENIOR SANTIAGO



residencias de maiores



FESAN
FUNDACIÓN DE ESTUDIOS E ANÁLISES

INTRODUCCIÓN DA DIRECTORA

Unha vez máis, facémosvos partícipes das nosas vivencias, actividades e eventos, que se levaron a cabo en ServiSenior Santiago durante o 1º semestre de 2018.

Neste novo Boletín de Actividades, queda plasmado o traballo, a dedicación, o cariño e o esforzo, que tanto residentes, familias e traballadores/as, realizamos no noso día a día.

Maite Fernández Ramos

Directora Residencia Servisenior Santiago





1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

*** DEPARTAMENTO DE ENFERMARÍA**

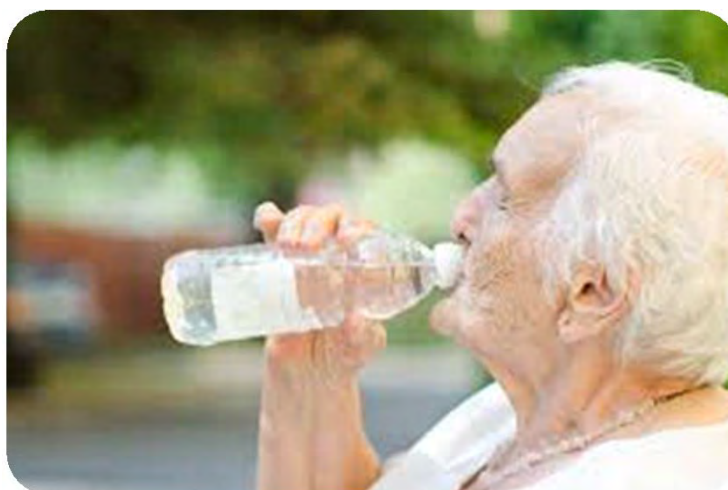
Coa chegada do verán, insistimos na importancia da hidratación cos nosos maiores. Por norma xeral, os maiores beben pouco; moito menos do que noso organismo precisa. A sensación de sede é un mecanismo que apenas lle funciona, xa que se atrofia.

A deshidratación non só lles causa importantes danos físicos senón que tamén lle afecta á función cognitiva e ao seu estado de ánimo.

Son síntomas de deshidratación a sequedade da pel, ollos fundidos, ouriños cargados..... Tamén inflúe no ancián o medo á incontinencia urinaria, o temor a erguerse de noite ao servizo e sentir molestias. A disfaxia, ou dificultade ó tragar, é outro aspecto que disuade á hora de beber. Teñen medo a atragantarse.

Así, os especialistas, recomiendan estar máis pendentes de que os anciáns consuman as doses recomendadas de 1,5l a 2l diarios de auga, e non esperar a que teñan sede ou o pidan porque é posible que pasen horas e non sintan a necesidade de beber.

É por isto, que en épocas onde a calor se fai máis intensa, hai que insistir no consumo de líquidos, xelatinas para os/as que presenten disfaxia e froitas ricas en auga.





* DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

Dende este departamento traballamos para combatir a mala circulación e a retención de líquidos.

Adiantándonos á chegada da calor, os/as nosos/as fisioterapeutas, quixeron loitar coa «eterna sensación de pernas cansas», que os/as nosos/as residentes presentan en moitas ocasións.

As altas temperaturas, non se levan ben cos problemas circulatorios que se manifestan de forma máis moderada ao longo do resto do ano. Durante o verán, os síntomas empeoran xa que as temperaturas máis altas provocan a dilatación das paredes das veas. Neste caso, a circulación faise máis lenta e problemática dando lugar ás doenzas citadas.

Estas molestias, afectan con máis frecuencia ás mulleres, xa que se dan por problemas na circulación sanguínea de retorno, na que as veas levan o sangue procedente dos órganos e os tecidos ata o corazón.

As causas son diversas: factores hereditarios, hormonais, sobrepeso, falta de exercicio, pasar moito tempo na mesma posición (ben sexa de pé ou sentado), levar zapatos incómodos.....

O principal consello dende este departamento céntrase en fomentar o exercicio físico. Basta con dar un pequeno paseo cos/coas nosos/as maiores con certa regularidade. Ademais é necesario realizar con eles algún tipo de exercicio de intensidade moderada (SEMPRE QUE O/A RESIDENTE O TOLERE) que nos obligue a mover as pernas, como por exemplo, a bicicleta.



Ademais, outros consellos que axudan a que a nosa circulación mellore e as molestias diminúan son:

- Durmir coas pernas elevadas
- Beber 2 litros de auga ao día
- Consumir alimentos baixos en sal
- Evitar roupas ceñidas (medias, calcetíns que dificulten o retorno venoso) e zapatos incómodos.



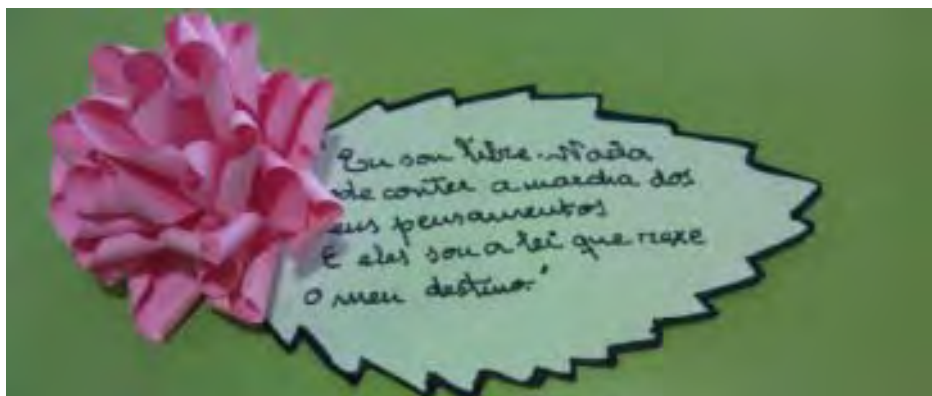
* DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

Comezamos o ano, recibindo os agasallos dos Reis Magos, e o/a amigo/a invisible dos/as traballadores/as. E para adentrarnos no inverno fixemos folerpas de neve con algodón e porespán.

Pouco despois, cómo non! comezamos coa preparación dos disfraces para o **Entroido**. Para a súa celebración preparamos un Festival no que participaron familias e realizamos o noso tradicional concurso de disfraces. Os/as nosos/as maiores colaboraron na confección dos disfraces dos/as traballadores/as: «ZOO SERWISENIOR». A merenda foi todo un éxito, houbo filloas, orellas, música e agasallos para os mellores disfraces.



O día 8 de **marzo**, celebramos o día da Muller, elaborando unhas flores de papel para utilizar de marcapáxinas. Nelas imprimimos citas célebres de mulleres importantes da nosa historia, converténdose nun perfecto agasallo especial para as nosas avoas, fillas e netas.



Démoslle a **benvida á primavera** elaborando un mural moi colorido e traballando a reciclaxe.



Realizamos con latas de melocotón e corda unhas macetas rústicas que utilizamos para plantar herbas aromáticas e crear o noso bancal para o xardín.

SERVISENIOR SANTIAGO



residencias de maiores

O 25 de maio, tivemos a sorte de que nos visitara a escola de baile «PASITOS DE BAILE». Os/as nosos/as maiores divertíronse moito coa música e coas nenas que trouxeron alegría e frescura á residencia. As pequenas levaron un recordo feito con moito agarimo polas avoas, unhas pulseiras feitas con lazos e abelorios de madeira, que recibiron con moita alegría.



Un ano máis, en **xuño**, celebramos o noso San Xoán, cunha sardiñada, cacharela e a colaboración, sempre desinteresada, de familiares e residentes.



Non faltaron tampouco este ano as herbas de San Xoán, que evocan lembranzas e espertan sensacións nos/as nosos/as avós e avoas.

E co verán ás portas enchemos a residencia de peixiños feitos a partires de CD´s usados.





2.- OUTROS TEMAS DE ACTUALIDADE

* O MES DOS LIBROS

Dedicamos o mes de maio aos libros.

Durante este mes recollemos entre os/as nosos/as maiores refráns da sabedoría e lembranzas dos/as nosos/as avós e avoas.



Este traballo deu o seu froito cunha publicación titulada «LEMBRANZAS DAS NOSAS LETRAS GALEGAS». A que fixemos que coincidise co propio día das Letras Galegas.



Este mes estivo cheo de celebracións, porque tal e como marcaba o calendario tamén celebramos o Día da Nai, e con tal motivo elaboramos diferentes broches de feltro.





* DÍA MUNDIAL DO LAVADO DE MANS

O 6 de Maio recibimos a visita de Dona M^a Dolores Parada Mariñas, Coordinadora de Enfermaría do Centro de Saúde Concepción Arenal de Santiago de Compostela.

A Coordinadora de Enfermaría do Centro de Saúde Concepción Arenal de Santiago, **Dona M^a Dolores Parada Mariñas**, acudiu o pasado 6 de maio (día Mundial do Lavado de Mans) ao noso centro para levar a cabo unha charla baixo o lema «ESTÁ NAS TÚAS MANS PREVENIR A SEPSIS NA ATENCIÓN SANITARIA».



Esta actividade foi dirixida tanto aos/ás profesionais sanitarios/as como a usuarios e usuarias do centro, co fin de concienciar sobre a necesidade da hixiene de mans.

Temos presente que os expertos coinciden na eficacia dunha correcta hixiene de mans para evitar infeccións.

Segundo Medicina Preventiva, nas mans existen dous tipos de flora:

- A transitoria: non se multiplica e elimínase cun lavado de auga e xabón.
- A resistente: inclúe microorganismos que se multiplican e non os elimina o lavado habitual, polo que é preciso o uso de xabón antiséptico ou unha solución hidroalcohólica.

Con estas accións, pódese reducir unha porcentaxe importante de infeccións relacionadas coa asistencia sanitaria.



En canto aos/ás profesionais sanitarios/as é necesaria a hixiene adecuada de mans, antes do contacto cos/coas pacientes, antes de realizar unha tarefa aséptica e despois do contacto cos/coas pacientes.



* SEGURIDADE VIAL

No mes de Xuño celebramos a semana da **SEGURIDADE VIAL** dos/as maiores.

Durante esa semana seleccionamos e recortamos noticias de prensa relacionadas co tema de seguridade vial nas persoas maiores. Fixemos lecturas de varios artigos e estudos sobre o tema.

O luns 11 de xuño tivemos a visita de dous membros da Policía Local de Santiago, quen nos ofreceron unha charla sobre o tema da seguridade vial.

Tamén fixemos unha pequena saída con eles, incidindo nos puntos de maior importancia traballados con anterioridade.







3.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS

- **Diosindo Ares Pasalodos (Bamba del Vino, Madridanos, Zamora, 1946)**

Sindo é un home reservado e introvertido. Forma parte da nosa familia xa fai 3 anos. Chegou do concello de Noia, onde traballou e viviu dende o ano 1984, cando se tivo que trasladar de León.

Fillo de Florentino, ferreiro de profesión, e de Carmen, ama de casa, Sindo recorda a súa infancia coma unha época de poucos xogos e pouca escola, xa que dende neno tivo que traballar, ao igual que seu irmán, como xornaleiro no campo, ou axudando a seu pai na ferrería, oficio que el tamén pensou en desempeñar, ata que tivo que ingresar no servizo militar. Alí Sindo deuse conta de que quería ser militar, e foi así como se converteu en militar da aviación, especializándose na rama de automóbiles. Foi este oficio o que o trouxo para Galicia.

Recoñécese un home tranquilo, ao que lle gusta a marquetería e os labores da horta e do campo. Dedicar gran parte do seu tempo á lectura e aos paseos.

Di non ter medo a nada e, caracterízase por ser realista, non ter soños imposibles, nin grandes aspiracións. É un home cun gran sentido do deber e di non soportar que non se cumpran as normas.

Sendo é o encargado de coidar á nosa mascota, Paca, xa que é amante dos paxaros, e nunha etapa anterior da súa vida foi criador de xílgaros e canarios e coñece moi ben o mundo das aves.



- PINCELADAS

Unha canción: Calquera de J. Luis Perales.

Un libro: Los Gozos y las Sombras, de G. Torrente Ballester.

Unha película: La leyenda de la ciudad sin nombre.

Un/unha actor/actriz: Clint Eastwood.

Unha comida e unha bebida: O Pulpo e un bo Mencía ou Godello.

Un lugar para vivir: Galicia.

Que é o que nunca olidarías ? As chaves do coche.

Que animal che gustaría ser e por que? Un xílgaro, polo seu canto.



4.- CELEBRACIÓNS

* BENVIDA AO NOSO CENTRO

Este semestre démoslle a nosa benvida a :

- ✿ José
- ✿ Nieves
- ✿ Manuel
- ✿ Lolita



* OS NOSOS ANIVERSARIOS DESTE SEMESTRE

- ✿ Jesús F..... 83 aos
- ✿ Sindo..... 71 anos
- ✿ Ramón..... 64 anos
- ✿ Elena..... 83 anos
- ✿ Maruja..... 86 anos
- ✿ Lourdes..... 91 anos
- ✿ Jesús B..... 52 anos
- ✿ Trini..... 86 anos
- ✿ Amelia..... 91 anos

- ✿ M.Carmen..... 86 anos
- ✿ Pura C..... 88 anos
- ✿ Pili..... 72 anos
- ✿ Ermitas..... 78 anos
- ✿ Manuel..... 75 anos
- ✿ Lola..... 87 anos
- ✿ Rosario..... 83 anos
- ✿ Pilar V..... 92 anos
- ✿ Pura 94 anos
- ✿ Inés..... 75 anos
- ✿ Esther..... 89 anos
- ✿ Manolo..... 61 anos



GRUPO SERVISENIOR

Dende o Grupo Servisenior xestionamos distintos centros de atención a persoas maiores: Residencias, Centros de Día, Vivendas Comunitarias e Fogares Residenciais, sempre baseándonos nun sistema de calidade e mellora continua para dar á persoa maior o millor dos servizos.

O Grupo Servisenior ofrece servizos integrais que contribúen á atención das necesidades básicas dos residentes, ao seu desenvolvemento persoal, social, e ao mantemento da súa autonomía e independencia.

 **981 52 24 26**

 **xestion@fesan.org**

 **R/ Amio 114, PE. Costa Vella, Santiago de Compostela**

 **www.fesan.org**



FESAN
FUNDACIÓN DE ESTUDIOS E ANÁLISES