

SERVISENIOR SANTIAGO



residencias de maiores



BOLETÍN Nº 4

DECEMBRO 2018

SERVISENIOR SANTIAGO



residencias de maiores

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN	3
1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS.....	4
2.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS.....	16
3.- CELEBRACIÓNS.....	18

INTRODUCCIÓN DA DIRECTORA

... E tralo duro inverno... chegou o tan ansiado sol para dar paso ao Verán – Outono 2018!!!!

De novo, achegámosvos as últimas novas acontecidas en ServiSenior Santiago dende o mes de Xullo ata Decembro. Actividades ao aire libre, o coidado dos nosos ósos e sistema respiratorio, festas familiares, ..., dan paso a este boletín semestral!!!

Maite Fernández Ramos

Directora Residencia Servisenior Santiago





1.- ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS POR ÁREAS

*** DEPARTAMENTO DE ENFERMARÍA**

Estes meses centrámonos na **osteoporose**, é unha enfermidade na que os ósos debilítanse e aumenta a posibilidade de que estes se poidan romper ou quebrar. Ata a idade de 30 anos, o noso corpo fabrica a suficiente masa ósea para poder reempazar a que o noso corpo reabsorbe de xeito natural. A masa ósea acada o seu punto máximo entre os 20 e 25 anos e é entón cando comenza a diminuír. Porén, despois da menopausia, as mulleres perden de forma máis acelerada a masa ósea.

Algúns dos factores que poden producir osteoporose son:

- Trastornos hormonais
- Anorexia nerviosa
- Exceso de exercicio ou tensión nerviosa que resulta na perda da menstruación

Para previr a perda da masa ósea, pódense tomar as seguintes medidas:

- Consumir suficiente calcio e vitamina D
- Facer exercicio soportando peso e mantendo un bo estado físico
- Evitar fumar
- Non consumir bebidas alcólicas en exceso





* DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

Durante estes meses, e coa chegada da baixada de temperaturas acordes co cambio de estación, fixemos fincapé en previr a infección respiratoria. Esta afección constitúe a inflamación e consolidación de orixe infecciosa do parénquima pulmonar. Os adultos maiores son os máis susceptibles de padecer esta enfermidade debido ós cambios anatómicos e fisiolóxicos que acontecen no aparato respiratorio co paso do tempo.

Trátase da primeira causa de morte patolóxica infecciosa no ancián, e demostrouse que a idade é o factor prognóstico máis importante nesa mortalidade como consecuencia da neumonía aos 30 días.

A incidencia aumenta considerablemente coa idade: máis do 80% dos casos desta enfermidade preséntase en adultos maiores de 60 anos. Ademais, a taxa de hospitalización tamén se incrementa por cada década de vida, superando o 50% nos maiores de 85 anos.

Os principais factores de risco son o consumo de tabaco, a enfermidade pulmonar obstrutiva crónica, a diabetes e a insuficiencia cardíaca. Outros factores frecuentes neste grupo son a disfasia, malnutrición, confusión e dependencia funcional.

Ao falar de especialidade de fisioterapia respiratoria, non só observamos o estado fisiolóxico dos nosos pulmóns e estruturas asociadas, senón tamén en cómo podemos mellorar a capacidade respiratoria da persoa a través do uso de exercicios de incentivación volumétrica ou mediante o tratamento físico do paciente de outros segmentos relacionados ao sistema respiratorio.

- Melloramos a mobilidade da columna vertebral e as costelas
- Melloramos o sistema de ventilación/perfusión
- Fanse exercicios de tonificación da faixa abdominal.

Neste tipo de enfermidades o diagnóstico é clínico, radiolóxico e evolutivo. A principal ferramenta é a radiografía de tórax. Nos anciáns os signos radiolóxicos poden ser incompletos e melloran cunha adecuada hidratación. É fundamental a inxesta de líquidos para logo poder facer a radiografía.

O prognóstico vital no ancián con neumonía depende directamente da situación funcional previa ao ingreso e durante este período.

SERVISENIOR SANTIAGO



residencias de maiores

Ademais, co fin de diminuír a morbilidade pódense aplicar vacinas antigripal e neumococo. Esta última reduce o risco de enfermidade neumocócica invasiva e a severidade da neumonía. Ten que ser administrada unha soa vez despois dos 65 anos. Pola contra, a antigripal baixa o risco de neumonía postgripal e debe aplicarse tódolos anos.



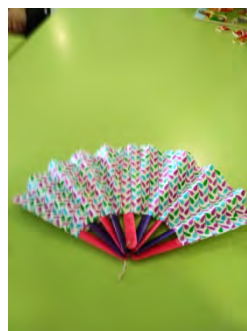
* DEPARTAMENTO DE ANIMACIÓN

No mes de **Xullo** celebramos o 1º BINGO FAMILIAR, xa que neste mes, o día 26, e o día adicado aos avós. Coincidindo co día de Santa Ana e San Xoaquín. Neste mes, non nos podíamos esquecer do día do noso patrón, Santiago Apóstolo, o día 25 de xullo, ese día fixemos unha comida especial.

Tamén aproveitamos as conchas do mar que nos foron traendo as familias e fixemos lenzos con motivos mariñeiros.



Cambiamos de mes, **agosto**, e puidemos estrear un novo xogo de xerontoximnasia, « O PARACAÍDAS», realizando no exterior estes xogos. Neste mes aproveitamos para facer abanos de papel e pintámoslos.





O mes de **setembro** traballamos no mural do outono e a vendimia aproveitando o cambio de estación. Puxémoslle acios colgantes para a orientación, feitos con caixas de ovos pintadas, utilizando tamén piñas para este mural.



Sen decatarnos, ao rematar este traballo xa estábamos encamiñados/as no mes de **outubro** co clásico samaín e como non podía ser menos, tamén traballamos moito para crear ambiente na nosa residencia, enchéndoa de pantasma e morcegos. Este mes de outubro tampouco non nos podíamos olvidar da nosa avoa Rosario que cumpría 101 anos, e por suposoto, tivo a súa festa especial.



SERVISENIOR SANTIAGO



residencias de maiores

E pouco a pouco, e día a día chegamos ao mes do magosto, **novembro**. Para preparar o noso magosto fixemos caixiñas con cartulina e fieltro para as castañas.

Neste mes quixemos facerlle unha pequena homenaxe á patrona da música, Sta. Cecilia e preparamos unha tarde de sons e bailes.



Tamén lle damos a benvida a unha compañeira para o noso PACO, podedes imaxinar como lle chamamos....??. pois si....., PACA!!!.





E case sen decatarnos atopámonos co mes de **decembro**, no que sorprendemos a toda a xente facendo unha chimenea con caixas de cartón e papel que pintamos entre todos/as. Decoramos toda a nosa residencia de nadal e tamén puxemos o árbore e o Nacemento. Tivemos tamén a actuación do CORO SOLFA, que xa nos vén acompañando estes anos atrás nestas datas tan entrañables.







2.- OS/AS NOSOS/AS PROTAGONISTAS

- **Mercedes Fernández Vázquez**

Mercedes Fernández Vázquez, naceu fai 85 anos no barrio de Conxo, en Santiago de Compostela.

Foi a oitava de 15 irmáns, seu pai era camarero no Hospital Psiquiátrico de Conxo, e súa nai, encargábase da casa e dos nenos. Mercedes comezou a traballar dende moi nova e con só 12, foi de neneira. Con 13 marchou a unha parroquia da Estrada onde convivía na casa dun párroco, coa irmán deste e cunha sobriña; alí Mercedes traballaba como nena dos recados, e para diversos quefaceres da casa. Despois de varios anos Mercedes volve a Santiago, casa con 22 anos, e ten dúas fillas. Mercedes ademais de ser veciña, forma parte da nosa familia dende fai varios anos, xa que traballou como coidadora dunha usuaria, que hoxe xa non está, pero as visitas de Mercedes, permanecen de xeito diario.



Forma parte activa da nosa residencia, xa que participa das distintas actividades propostas e sempre se amosa disposta a colaborar e a axudar no que se lle pida.

Esta muller, xa bisavoa, é Animadora por Natureza, enche a Residencia de alegría e humor, música, e sobre todo moito agarimo, xa que sempre ten unha palabra amable para todos/as. As súas visitas amósanlle aos nosos avós, o importante que é estar activo a certas idades, e ven en Mercedes a alguén que é coetánea a eles pero que á vez non ten parada: Ximnasia, coro, lectura ... ademais das excursións das que forma parte, e onde requiren, case de forma obrigada a súa presenza, pola súa simpatía e animación.

As súas tardes na residencia transcorren entre partidas de cartas, de parchís, cantes, contos e chistes. Estamos encantados/as de que queira pasar con nós, parte do tempo que lle deixan libre as súas múltiples actividades.

Grazas pola túa compañía !!



3.- CELEBRACIÓNS

* BENVIDA AO NOSO CENTRO

Este semestre démoslle a nosa benvida a :

- ✿ Carmen L.
- ✿ Charo M.
- ✿ Jose A.
- ✿ Fernanda J.
- ✿ Mabilia D.
- ✿ Jaime C.
- ✿ M^a Rosa S.
- ✿ Olga R.
- ✿ Edu V.
- ✿ Casimiro V.



* OS NOSOS ANIVERSARIOS DESTE SEMESTRE

☀	Manuela	88 anos
☀	Fernanda	98 anos
☀	Charo	81 anos
☀	Pablo	62 anos
☀	Manuel	91 anos
☀	Lolita	90 anos
☀	Ana	50 anos
☀	Remigio	71 anos
☀	Aurea	89 anos
☀	Rosario	101 anos

☀	Alicia	88 anos
☀	Flora	88 anos
☀	Carmen	82 anos
☀	Jose	73 anos
☀	Amparo	94 anos
☀	Teresa	93 anos
☀	María	88 anos
☀	Lucía	98 anos
☀	Emilio	95 anos
☀	Pepe	88 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