

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.

SERVISENIOR ORDES



residencias de maiores



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

BOLETÍN Nº 1

XUÑO 2017



INDICE:

INTRODUCCIÓN DIRECTORA.....	3
1.- ACTIVIDADES DO CENTRO	4
2.- TEMAS DE ACTUALIDADE.....	6
3.- OS PROTAGONISTAS.....	12
4.- CELEBRACIÓN.....	14

A Residencia de Maiores de Ordes, ofrece ás persoas maiores, ás familias e a sociedade en xeral, unha rede de servizos integrais que contribúen á atención das necesidades básicas dos nosos residentes, ao seu desenvolvemento persoal e social e ao mantemento da súa autonomía e independencia.

A nosa **misión**, é aquela de proporcionar unha atención personalizada, cunha visión holística centrada na persoa en todas as súas dimensións (física, psíquica, social e emocional).

Valores como, o respecto á dignidade da persoa, o compromiso social, a búsqueda constante do benestar dos nosos residentes e as súas familias, forman parte do noso selo de identidade.

Laura Maneiro Pouso
Directora Residencia Servisenior Ordes





1.- ACTIVIDADES DO CENTRO:

* XERONTOXIMNASIA:

Ademáis dos exercicios de rehabilitación diarios, na residencia tamén se levan a cabo actividades que permiten favorecer o mantemento do estado físico xeral dos nosos residentes.



* ESTIMULACIÓN COGNITIVA:

Manter as capacidades cognitivas residuais, é un dos nosos puntos clave.



* OCIO TERAPÉUTICO:

Unha parte importante da actividade da residencia, é a ocupación do ocio terapéutico, onde ademais de realizar actividades lúdicas (como bingo, música, xogos de mesa...), realizan a elaboración de diferentes obradoiros.





2.- TEMAS DE ACTUALIDADE

* RECUNCHO SANITARIO

A nosa enfermeira María Rama Martínez fálanos da importancia da hidratación nas persoas maiores

A hidratación é para as persoas maiores un hábito fundamental na súa alimentación, xa que da inxesta de líquidos depende en gran medida o seu estado de saúde, e máis no verán, cando a perda de auga se incrementa. O medo á incontinencia urinaria, á diminución da sensación de sede ou a preguiza de alternar auga con outros líquidos favorecen que as persoas maiores non atendan como deberían o hábito de beber litro e medio de auga, ou a suma con outros líquidos, ao día.

Se ben os ris dunha persoa de 70 anos filtran e eliminan a metade dos refugалlos que os de unha persoa de 30, os maiores perden moita máis auga a través da orina que os xóvenes.

O ser humano carece dun mecanismo de almacenamento de auga, polo que é preciso repor as perdas que o desenvolvemento vital determina de maneira constante e a través da dieta.

Estímase que a cantidade necesaria para unha persoa adulta oscila entre dous e tres litros, en función de factores individuais. O feito de carecer dun bo balance entre as perdas e a reposición de líquidos, pode favorecer a deshidratación. Sendo esta unha das causas máis frecuentes de hospitalización en persoas maiores de 65 anos, e incluso, de morte. Nos maiores dase con maior frecuencia porque teñen diminuída a resposta á sede.

Síntomas de deshidratación en anciáns:

A deshidratación afecta a maior parte do organismo, de forma paulatina e ás veces moi rápida. A persoa deshidratada, segundo o grado no que se atope, presenta sequedade na pel e mucosas, maior número de latidos do corazón, descenso da tensión arterial e produce unha menor cantidade de orina e máis concentrada.

Cando se agrava pódese alterar a función mental con somnolencia, mareo, confusión e incluso síncope. Ademais ao perderse auga no corpo aumenta a concentración dalgunhas sustancias no sangue, e isto pode ser perigoso.





O tratamento a seguir mais importante da deshidratación é previla.

Estas son as recomendacións de hidratación para as personas maiores:

- Beber líquidos de forma gradual, maior cantidade pola mañá e a media tarde, para diminuír a frecuencia das miccións nocturnas. A temperatura do líquido debe estar entre 11 e 14 °C.
- É moi aconsellable **beber 1-2 vasos de auga ao levantarse**, xa que pode axudar á mobilidade intestinal.
- Deben evitarse as **comidas abundantes**. En cada comida principal aconséllase tomar un vaso de auga, xa que facilita a inxesta de sólidos. Débense evitar cantidades superiores porque producen saciedade.
- Beber **sin esperar a ter sede**, xa que esta aparece cando existe certo grao de deshidratación. Ca idade, ademais diminúe a sensación de sede.

- As bebidas cun **contido moderado de azucres de absorción rápida** e sales minerais contribúen a asegurar unha boa hidratación e os distintos sabores falicitan a inxesta e un adecuado aporte de líquidos.
- Ante certas situacións que poden favorecer a deshidratación, como o **calor e a humidade ambiental elevados**, débese beber máis cantidade de líquidos ao día.

Os síntomas principias da deshidratación son entre outros: sede, sequedade de mucosas e pel, diminución da orina, estreñimento e, en casos máis graves, **perda brusca de peso, orina escura** e concentrada, somnolencia, cefalea e fatiga extrema.

O médico deberá coñecer os problemas de deglución, os cambios de dieta e a utilización de **certos medicamentos** (diuréticos, laxantes, etc.) de cara a axustar as recomendacións específicas da hidratación.

Polo tanto, si temos ao noso cargo unha persoa maior que non pode ou non recorda beber, hai que insistirle e axudarlle a beber o suficiente!!

María Rama Martínez
Enfermeira Residencia Servisenior Ordes



Para os maiores supón un estímulo á súa actividade mental e física, unha mellora no seu estado de ánimo e autoestima.

* XORNADAS INTERXENERACIONAIS:

As datas sinaladas (**nadal, entroido, pascua...**) Son motivo de festexo na residencia, tanto para os usuarios da mesma como para as súas **familias** e o personal.

Ademais da celebración destas datas con merenda e música, organízanse en colaboración con diferentes colexios de Ordes, encontros interxeneracionais onde os máis pequenos/as e os máis veteranos/as do pobo teñen a oportunidade de compartir alegría, cariño e experiencias.

Sen dúbida a relación entre nenos/as e persoas maiores reporta grandes beneficios individuais e tamén sociais.

Os cativos/as amosanse moi receptivos, aprenden sobre o envellecemento, o respecto e o deber de axudar a outras persoas, á vez que reciben o cariño e atención dos residentes, agradecidos e felices por esta oportunidade.





3.- OS PROTAGONISTAS:

- **Isabel Román (residente)**

Isabel, naceu en Rabat, Marrocos. Filla dun artesán e dunha ama de casa andaluces. Residiu xunto con estes e os seus dous irmáns: Paquita e José, ata os 5 anos de idade, cando decidiron trasladarse a Ferrol.



Recorda con especial cariño, os días da súa infancia nos que xogaba á corda cos demais nenos/as do barrio, ou as tardes de verán na praia de Ares.

Unha das cousas que máis lle gustaban cando era cativa era xogar cas bonecas, e facerlle os seus propios vestidos.

Durante a súa xuventude seguiu conservando a afición pola costura, e acudía polas tardes a clases.

Tamén lle gustaba saír a pasear cas amigas e ir ao cine.

Aos 26 anos comezou a traballar na tenda de comestibles da súa nai, que cos anos foron ampliando. Rexentaron o negocio familiar cerca de trinta anos ata que a nai enfermou e decidiron traspasar a tenda, para que así Isabel poidera dedicarse por completo ao coidado desta.

Co paso dos anos, Isabel veu falecer aos seus pais e irmáns. Ao morrer estes ela continuou a vivir soa no seu piso de Ferrol, onde os seus sobriños a viñan a visitar con frecuencia e tamén ela iba tempadas a casa deles.

Foi o ano pasado, cando Isabel caeu enferma e decidiu ingresar na residencia.

Di que bota de menos a súa casa, pero que está moi contenta na residencia, xa que aquí está atendida en todo momento, e o persoal é moi cariñoso no trato con ela.



4.- CELEBRACIÓN

* OS CUMPREANOS DESTE SEMESTRE

Durante este seis meses celebramos os cumpreanos de:

FELISA

ISABEL

HONORARIA

MILAGROS

JESÚS

ISOLINA

JOSÉ

ERNESTO

MARÍA
MANUEL
ENRIQUE
FRANCISCA
DORINDA
CARMEN
ELENA

MOITÍSIMAS
FELICIDADES!!

