

VALLE DEL OJA

AÑO 2—Nº 3—2012

Nº Deposito Legal: LR—377—2012



Revista de la Residencia de Personas Mayores

“Hospital del Santo”

Santo Domingo de la Calzada—La Rioja

REVISTA SOCIOCULTURAL

CERTIFICADO DE APROBACIÓN

Certificamos que el Sistema de Gestión de Calidad de:

FUNDACIÓN HOSPITAL DEL SANTO
Plaza San Francisco, 2
26250 Santo Domingo de la Calzada, La Rioja
España

ha sido aprobado por Lloyd's Register Quality Assurance
de acuerdo con la siguiente Norma de Sistema de Gestión de Calidad:

ISO 9001:2008

El Sistema de Gestión de Calidad es aplicable a:

**Prestación de servicios sociosanitarios en régimen
residencial a personas mayores válidas y dependientes.**

Aprobación
Certificado No: SGI 6013539/11

Aprobación Original: 09 de Diciembre 2012

Certificado en Vigor: 09 de Diciembre 2012

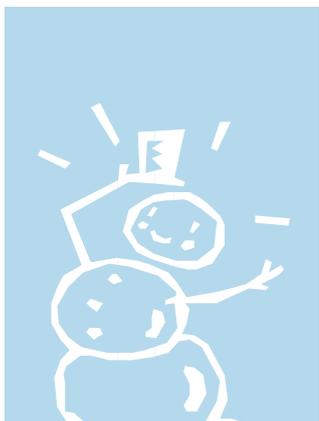
Caducidad del Certificado: 08 de Diciembre 2015



Emitido por: LRE, S.A.
En nombre de Lloyd's Register Quality Assurance Limited



001



VALLE DEL OJA

Año 2—Nº 3—Diciembre 2012

¡FELICES FIESTAS!

Poesía y Arte	2
No me llames viejo	3
Saludos del Presidente Patronato	4
Saludos de la Gerencia	5
Curso de Voluntariado	6
El Voluntariado está de Moda	7
Voluntariado en el Hospital	8
Escuela de Café Móvil	9
Excursiones	10
II Semana de las Personas Mayores	12
Eliminación Sujeciones	18
Simulacro de Evacuación de Incendio	20
Encuesta Satisfacción de Residentes y Familiares	22
Asambleas Anuales con Residentes y Familiares	24
Animándose a utilizar las Nuevas Tecnologías	25
Buenas Prácticas para nuestros Mayores	26
Quintada y Recetas	28
Formación Cursos Realizados en el Centro	29
Sesiones Formativas	30
Cuentos Saludables “ Los Tres Ciegos y el Elefante”	33
Consejos Profesionales	34
X Congreso Lares, XII Jornada Lares	41
Subvención Primer Empleo—Informe Fumat	44
Homenajes, Sor Nieves, Sor Celia y José Luis Palacios	47
Calificación de Calidad	50
Altas y Bajas / Cumpleaños	52



Allá arribita el belén

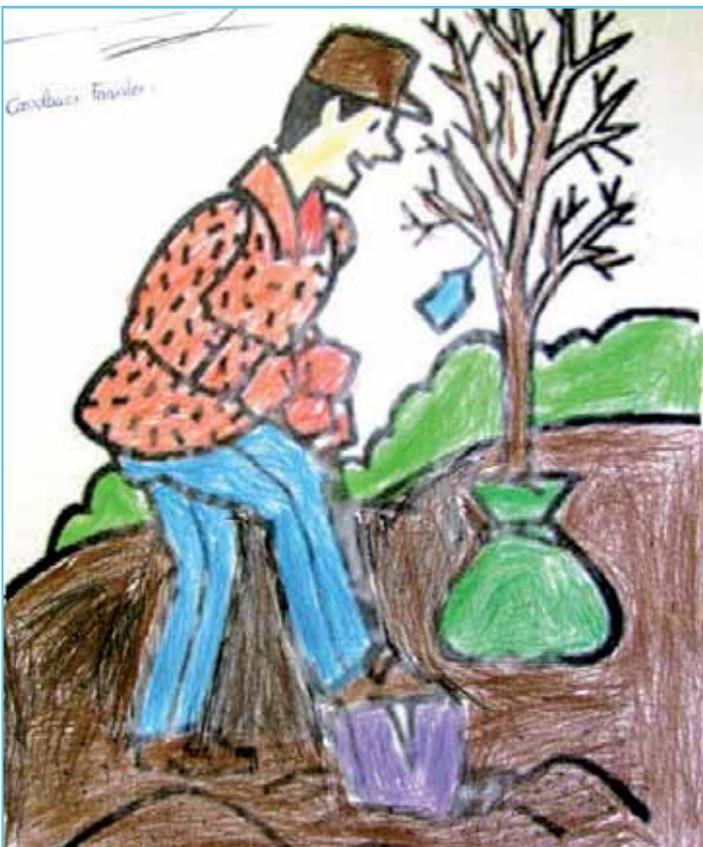
Allá arribita en Belén,
muy cerquita del calvario,
hay una linda mujer,
toda vestida de blanco,
El vestido que ella lleva,
nunca lo he visto manchado
Jesucristo lo manchó con
sangre de su costado
La sangre que de él callera,
será un cáliz sagrado
y el hombre que la bebiera,
será bienaventurado
en éste mundo será Rey
y en el otro coronado.

POESÍA

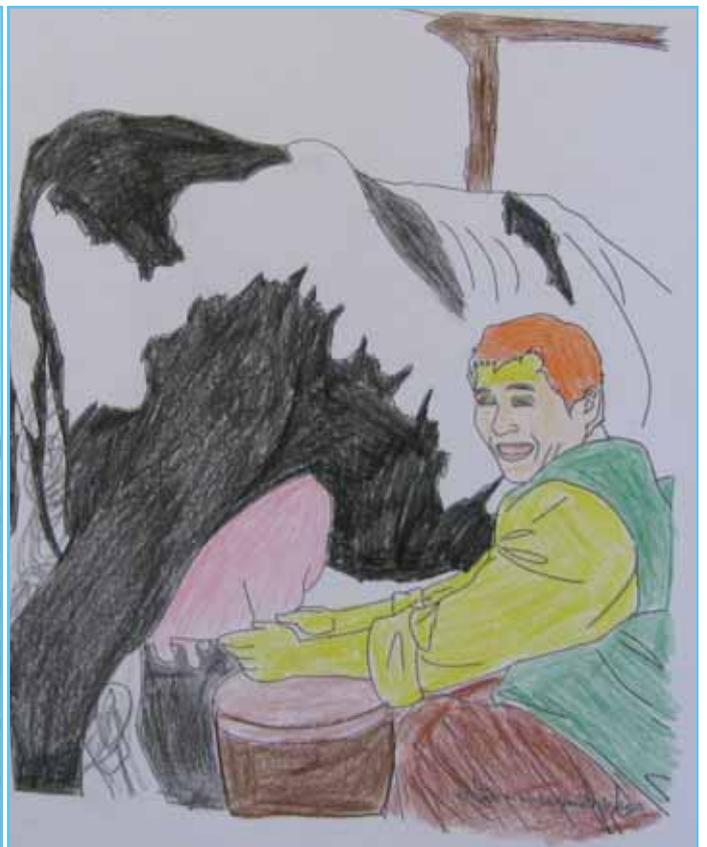


Carmen Gómez Córdoba,
poesía que le enseñó su madre.

ARTE



Dibujo pintado por Consolación Fernández



Dibujo pintado por Carmen Arenas

NO ME LLAMES VIEJO

No me llames viejo,
porque la vida me avanza
y mi cuerpo se estremezca.

No me llames de viejo
porque mi pelo es blanco, mi mente
oscura y la tuya resplandezca.

No me llames viejo,
porque necesito ayuda
y tú eres quién me la presta.

No me llames viejo,
porque nacer es un camino
y todo el que nace envejece.

No me llames viejo,
porque la vida es un servicio
y todo el que sirve envejece.

No me llames viejo,
llámame hermano, amigo, compañero...
porque todos en el fondo,
llevamos un niño, un joven dentro.

No me llames viejo,
por favor, ámame, compréndeme,
respétame y acéptame.

No me llames viejo,
no repudies mi cuerpo,
que estoy cargado de sufrimiento
y llevo el peso de toda una vida dentro.

¡ Por favor, No me llames viejo!

Recopilado por Gemma Cañas Martín





Saludo del Presidente del Patronato

Javier Azpeitia

Es mucha la gente y mucha la actividad que alrededor de nuestro querido y entrañable Hospital del Santo, se beneficia y se mueve a través del día a día.

Este Patronato, como responsable del centro, tiene el deber de garantizar el cumplimiento y mantenimiento de esa labor encomendada desde siempre, como centro asistencial y residencial de sus alojados más vulnerables.

Siempre hemos contado para ello con las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl, hoy también seguimos contando y disfrutando de su labor y presencia, más de hace tiempo a esta parte, ha sido necesario, ir encajando nuevos imperativos dirigidos al cumplimiento de las nuevas demandas y normativas legales.

La labor de este Santo Hospital, sigue siendo un centro asistencial y de caridad, sin ningún ánimo de lucro, no obstante siempre hacen falta unos recursos económicos, aunque siempre son mínimos, pero que al menos nos garantizan su continuidad.

Desde el Patronato y yo como Presidente, nos cuestionamos que dirá el Santo cuando nos vemos obligados a cobrar a ciertos alojaos con escasos recursos económicos; mi respuesta al menos es que nos verá como unos garantes de su obra, y, que aún en tiempos de crisis, estamos manteniendo unas instalaciones, unos servicios, una alimentación, una limpieza, un calor, una sanidad, unos valores, etc. dignos del más alto Espíritu Religioso, moral y caritativo, por los que el Santo seguro, sigue ensalzando su misión.

Este Hospital del Santo es seguramente la Institución más Insigne de Santo Domingo de la Calzada, además de disfrutarla con nuestros mayores también debemos ayudarla y protegerla, es una gran alegría la que se recibe, cuando uno ayuda a este centro ya a este colectivo. Por ello desde estas líneas os animo una vez más a colaborar lo que más positivamente que podamos, en pro de esta gran misión, que es nuestro querido Hospital del Santo.

Muchas gracias.

¡FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO!



Saludo de la Gerencia

Olga Janda Perez

Nuevamente estamos con vosotros para seguir acercándoos la vida cotidiana, el día a día de vuestro y nuestro querido Hospital del Santo, que es uno de los emblemas de esta ciudad, así como de informaros de nuestras ilusiones, nuestro compromiso con la mejora continua y pasos que vamos dando para conseguir nuestra misión de prestar a las personas una atención de calidad y calidez, de forma que vean satisfechas sus necesidades y expectativas, y cubiertas todas sus dimensiones como personas humanas. La atención de nuestros residentes está centrada en la persona y trabajamos todo el personal permanentemente por aumentar su Calidad de Vida.

La solidaridad que es uno de nuestros valores que mantenemos desde su creación y que fue el motivo de su origen por su fundador, nos lleva a compaginar nuestro saber hacer eficaz y eficiente, con la necesidad de compaginar con la sostenibilidad de este centro, cumpliendo todas las exigencias legales y manteniendo su misión de atender a las necesidades de las personas más vulnerables. Gracias a los donativos, legados, herencias... que a lo largo de la historia de esta institución ha recibido y que no han dejado de existir, ha sido posible su subsistencia. Seguimos necesitando vuestros donativos para contribuir con nuestra misión de solidaridad.

También me gustaría invitaros a participar de las actividades navideñas de la residencia y deseáros unas felices navidades, acompañados como suele ser frecuente por vuestros seres más queridos, familiares y amigos que en ocasiones suelen vivir en otras localidades y que estamos deseando de reencontrarnos con ellos para pasar unos momentos o días felices en su compañía.

Os deseo felicidad durante todos los días del próximo año 2013.

¡FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO!



Gemma Cañas Martín

El Consejero de Salud y Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja clausura el curso de voluntariado en Santo Domingo



El pasado 2 de mayo, concluyó el curso de voluntariado de formación básica que se venía celebrando desde el pasado 16 de abril, todos los lunes, miércoles y viernes en la Casa Trastamara, en Santo Domingo de la Calzada. Al acto de clausura asistieron José Ignacio Nieto, consejero de Salud y Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja, Emilio Carreras, presidente de la Federación Riojana de Voluntariado Social, Javier Azpeitia, alcalde de Santo Domingo y Olga Janda, gerente de la Residencia Hospital del Santo. En total, **18 hombres y 11 mujeres** han asistido a este curso, de 20 horas de duración y desarrollado mediante jornadas de trabajo teóricas y dinámicas de grupo. La actividad, dirigida a todas las personas interesadas en ejercer una labor solidaria, estaba financiada por

la Consejería de Salud y Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja, coordinada por la Federación Riojana de Voluntariado Social y contaba con la colaboración del Ayuntamiento de Santo Domingo de la Calzada y la Residencia Hospital del Santo.



¡ HAZTE VOLUNTARIO !
Nosotros te necesitamos.



Gemma Cañas Martín

Participación en la exposición—“El voluntariado está de moda”

La Consejería de Salud y Servicios Sociales, por medio de la Dirección General de Política Social, y en colaboración con la Federación Riojana de Voluntariado, nos invitó a participar en la segunda edición de la exposición Generadores de Buenas Noticias, que se celebró el pasado 15 y 16 de junio, en la galería comercial de Alcampo Parque Rioja, de Logroño.

Consistió en una exposición de murales elaborados por entidades y asociaciones vinculadas al voluntariado por medio de los cuales se intentó dar a conocer la labor que realizamos y cuyo objetivo era fomentar y lograr el reconocimiento social del que el Voluntariado es merecedor; así como, de sensibilizar a la ciudadanía del valor y la importancia del mismo

La exposición fue inaugurada por el consejero de Salud y Servicios Sociales José Ignacio Nieto, la directora de Política Social, María Martín y el presidente de la Federación Riojana de Voluntariado Social Emilio Carreras, así como representantes de las diferentes entidades participantes.

En la exposición participamos veinticuatro asociaciones y entidades:

AECC, Afammer, Asprodema, Banco de Alimentos, Fundación Canfranc, Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer, Cáritas Rioja, Cocina Económica, Centro de Orientación Familiar, Cruz Roja Española, APIR, FRVS, Funda-



ción Cáritas Chavicar, ONCE, Pioneros, Proyecto Hombre La Rioja, Teléfono de la Esperanza, Unión Democrática de Pensionistas, ARAD, Aspace, Hospital Imaginaria, Fundación Hospital del Santo y Red Vecinal Contra la Violencia Doméstica.





Gemma Cañas Martín

VOLUNTARIADO EN EL HOSPITAL

Dentro del plan de actividades para este año que está finalizando nos planteamos organizar el Voluntariado dentro de la residencia con un procedimiento específico para ello.

Muchas personas venían a colaborar pero no había ningún compromiso escrito, ni registro, ni seguimiento de sus actividades.

Por ello nuestra intención ha sido y seguirá siendo en los próximos años, aumentar esa bolsa de voluntariado propia, darle formación adecuada para que puedan realizar sus funciones de la manera más satisfactoria posible tanto para los residentes, como para ellos mismos. Tener un registro y un compromiso firmado, que otorgue estabilidad y seriedad a su labor, así como un carnet con el que ellos se sientan identificados y la gente también les identifique en sus tareas.

Así cuando una persona decide ser voluntario en el Hospital, valoramos en que área puede desarrollar mejor su labor, firmamos un compromiso en el que se detallan sus datos, el tiempo y las actividades en las que se compromete a colaborar, así como los compromisos que asume la residencia con ella. Este compromiso tiene validez de un año. Trascurrido este tiempo se podrá renovar y/o modificar.

¿QUIERES SER



VOLUNTARIO!

Nuestros voluntarios colaboran en tareas de acompañamiento a residentes dentro y fuera de la residencia (paseos, excursiones, salidas socio-culturales...), en el coro, en costura, acudiendo al Banco de Alimentos, ... Hay personas que vienen a diario, otras uno o dos días a la semana, otras en fechas y/o celebraciones puntuales... pero todos son igual de necesarios.

Todos sabemos que sin ellos muchas de las actividades que realizamos no las podríamos llevar a cabo.

FOTO		
VOLUNTARIO FUNDACION HOSPITAL DEL SANTO		
D/DÑA		
DNI.....		
EXPEDIDO.....20..... VALIDO HASTA ABRIL 20....		

*Por todo ello queremos que este artículo sirva de **RECONOCIMIENTO Y AGRADECIMIENTO A SU LABOR. MUCHAS GRACIAS A TODOS. Y, ANIMAMOS A AQUELLAS PERSONAS A LAS QUE TRAS LEER ESTO SE LES HAYA DESPERTADO SU VOCACION DE VOLUNTARIO A QUE COLABOREN CON NOSOTROS.***

OS ESPERAMOS CON LOS BRAZOS ABIERTOS.

“Escuela de Café Móvil”

El pasado 12 de noviembre un grupo de veintitrés personas entre residentes y voluntarios participaron en una actividad enmarcada dentro de un proyecto itinerante “Escuela de Café Móvil” puesto en marcha por Fundación Café Baqué.

Su objetivo es dar a conocer el cultivo y procesos de elaboración de productos como el café, sus tipologías, cualidades, formas de consumo, etc. para contribuir al desarrollo de la cultura gastronómica.

La actividad se desarrolló dentro de un espacio expositivo de unos 50 m² accesible también para personas con movilidad reducida a través de una plataforma elevadora y fue dirigida por educadores especializados, así como de un cocinero



- Historia del café
- Producción del café “del grano a la taza”
- Tipos de café y aprender a distinguir aromas
- Cata y degustación.

- Exposición y material audiovisual.

La experiencia resultó muy positiva y satisfactoria para las personas que participaron en ella.



y sumiller experimentado dinamizadas con medios audiovisuales

y otros materiales didácticos.

En su interior recogía una selección de productos gastronómicos y se explicaron sus características a través de diferentes talleres prácticos adaptados a los residentes.

Los residentes disfrutan de los descafeinados de la Fundación Café Baqué



EXCURSIONES

GRAN ACTIVIDAD EN EL HOSPITAL DEL SANTO

Gemma Cañas Martín

El pasado 16 de junio los residentes del Hospital participaban activamente en la vida de la localidad colaborando en el **mercado solidario** de Caritas. Durante los últimos meses han realizado manualidades que se pusieron a la venta junto con manitas de cerdo, bizcochos, orejas de repostería gallega, galletas de chocolate...

Además acompañados por trabajadoras y voluntarios tuvieron la oportunidad de pasear y acercarse a visitarlo.

El día 20 de junio se fueron de **excursión**. Esta iniciativa se enmarca dentro del programa de voluntariado en el taller, "Enséñame tu Pueblo"

Consiste en visitar sus lugares de origen y que sean ellos los que nos comenten su histo-

ria, nos enseñen sus calles y plazas y cuenten anécdotas. En resumen que se sientan protagonistas por un día.

En esta ocasión participaron 24 residentes junto con trabajadoras y voluntarios y nos fuimos a Cor-



porales, donde se visitó la Iglesia de San Martín de Tours y se paseó por sus calles.

Después seguimos ruta hacia la ermita de Carrasquedo donde se tomó un refrigerio y se hizo un pequeño descanso. Tam-



bién hubo tiempo para visitar la ermita.

Posteriormente el grupo se dividió en dos partes. Las personas con más movilidad hicieron otra parada en Grañón donde se visitó la iglesia de San Juan Bautista y se paseó por sus calles y el resto siguieron ruta hacia Villarta-Quintana para esperar a los primeros.

En esta localidad el Ayuntamiento y los vecinos les esperaban con una gran **chocolatada**, pan y rosquillas elaboradas por las vecinas para la ocasión.

Ante el buen sabor de boca que la experiencia nos dejó se preparó otra para después del verano.

La actividad continuó en la semana siguiente en la que alumnos y alumnas del IES VALE del OJA, se acercarán al Hospital para **representar dos obras de teatro, en los días 27 y 29 de junio.**

Puntos de interés especial:

• CORPORALES

- Iglesia de San Martín
- Ermita de Carrasquedo

• GRAÑÓN

- Iglesia de San Juan Bautista
- Villarta—Quintana
- Iglesia de Santa María



EXCURSION A RIOJA NATURA Y SANTURDEJO

Dentro del programa de Voluntariado "*Enséñame tu pueblo*", el pasado 4 de septiembre realizamos la segunda salida a Santurdejo. De camino aprovechamos para visitar el Centro de Educación ambiental Rioja Natura.

Nuestros mayores tuvieron la ocasión de recordar, aquellos tiempos no tan lejanos en los que se ocupaban de sus animales en el campo, y es que sus caras dibujaban una sonrisa de ilusión y satisfacción al poder participar de las actividades del parque, en una tarde en la que pudieron rodearse de patos, gallinas, gansos, ciervos y demás, ver volar libremente a cigüeñas, milanos, halcones y llamarlos a sus manos.



Después continuamos camino a Santurdejo, donde varios de los residentes que fueron vecinos de la localidad hicieron de guías por sus calles. Nos enseñaron sus casas, sus huertas, su paisaje. Una tarde llena de emociones para ellos y para los familiares que nos acompañaron.

Francisco uno de los residentes, nos obsequió con una sabrosísima sandía fruto de la huerta que él también "cuida" junto a su hijo, cuando sube al pueblo.

Participaron 25 residentes acompañados por voluntarios y familiares quienes acabaron encantados con la salida. Ello nos anima a seguir pensando en las que realizaremos ya el próximo año.

DEL 24 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2012

II SEMANA DE LAS PERSONAS MAYORES

Tema de 2012: «La longevidad: forjando el futuro»

Por segundo año consecutivo hemos vuelto a celebrar la **II Semana de las Personas Mayores**, siendo esta, la semana natural entre el 21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer y el 1º de octubre, Día Internacional de las Personas Mayores.

El tema del año 2012 es "**La longevidad: forjando el futuro**" y busca centrarse en cómo los comportamientos saludables durante toda la vida puede ayudar a hombres y mujeres mayores a llevar vidas plenas y productivas y ser un recurso para sus familias y comunidades.

Nuestra II Semana tuvo lugar del 24 al 30 de Septiembre. Durante este tiempo se ha ofrecido a los residentes, a las familias y a la población en general un variado programa de actividades de índole educacional, cultural y de entretenimiento.



Comenzamos la semana el **lunes, 24**, con una conferencia taller titulada "Cuidando al cuidador" impartido por la psicóloga de la residencia, Milena Feitosa Souto dirigido a familiares, voluntarios y trabajadores e al mismo tiempo cine para los residentes.

Cuidarse a uno mismo debería ser un compromiso personal e indispensable para todo buen cuidador.

EL SECRETO no es correr buscando a las mariposas... Es cuidar del jardín para que ellas vengan hacia ti.

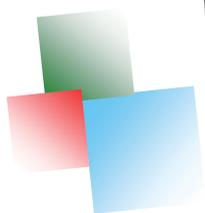
Mario Quintana

Pautas Importantes para el Cuidador:

Tener control sobre su YO (sí mismo),

- Control sobre su:
 - Consciencia
 - Su centro
 - Su cabeza
 - Sus emociones
 - Y su cuerpo





II SEMANA DE LAS PERSONAS MAYORES



El martes, 25, recibimos la visita del grupo de teatro, canto y baile del Hogar de Personas Mayores de la localidad, que nos acercaron diversión y alegría.



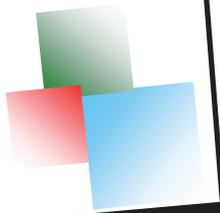
... prometamos asegurar el bienestar de las personas de edad y lograr su participación de manera significativa en la sociedad a fin de que todos podamos beneficiarnos de sus conocimientos y capacidad.»

VIÑA TON DONIA



El miércoles, 26, participamos en una visita a la bodega "López de Heredia" de Haro, en la que estuvimos acompañados por familiares, trabajadores y voluntarios de la residencia. Allí tuvimos la oportunidad de ver el proceso de elaboración del vino.



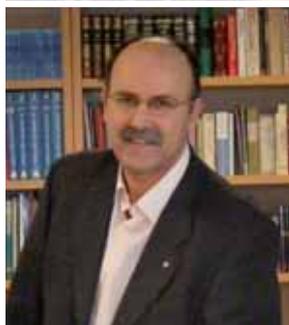


II SEMANA DE LAS PERSONAS MAYORES

El jueves, 27, por la mañana celebramos la festividad de San Vicente de Paul, fundador de la Compañía de las Hijas de la Caridad, voluntarias muy activas en la casa, ...

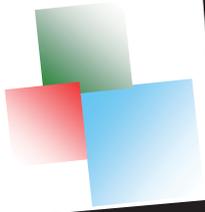


... y por la tarde nos visitó el Grupo de Sevillanas de Ezcaray que amenizaran la tarde con su baile. Entre ellas había trabajadoras y familiares de los residentes.



El viernes, 28, la jornada transcurrió con otra conferencia sobre la Eliminación de Sujeciones a cargo del director de la Residencia Santa Cruz de Logroño, Eduardo Domínguez.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
★ Quien conserva la facultad de ver ★
★ la belleza no envejece. ★
★ FRANZ KAFKA (1883-1924). ★
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



II SEMANA DE LAS PERSONAS MAYORES

El **sábado, 29**, fue el día más especial para los residentes pues se rindió un caluroso homenaje a los cuatro residentes más veteranos, Sabina Alarcia (26 años en la residencia) y Pilar González Estefanía (32 años en la residencia) en otra época nuestras porteras y a nuestros hortelanos, Felipe Arenas (25 años en la residencia) que actualmente continúa cultivando la huerta y Valentín Sanmartín (37 años en la residencia) quien lo hizo en el pasado.



Por **la mañana** celebramos una Eucaristía en la que estuvieron acompañados y arropados por familiares, residentes, trabajadores, voluntarios y amigos y en la que les hizo entrega de un obsequio a cada uno.





Continuamos por la mañana del sábado con la actuación del grupo de música cubana "Carlitos Band" de Logroño, que puso la nota de color.

Este colectivo, cada vez más numeroso, está formado por hombres y mujeres que han contribuido al desarrollo y progreso de nuestra ciudad a lo largo de toda una vida de trabajo, esfuerzo y sacrificio. Por eso es de justicia que en el calendario oficial figure un día para proclamar y reconocer sus valiosas aportaciones.

Aunque muchos de ellos han dado ya por finalizada su vida laboral, las personas mayores siguen siendo una fuerza para el desarrollo, ya que desempeñan un papel cada vez más importante en nuestra comunidad.

En la Residencia muchos participan en las más diversas actividades que proporcionamos con la finalidad de promover un bienestar activo y seguir colaborando con su desarrollo personal.



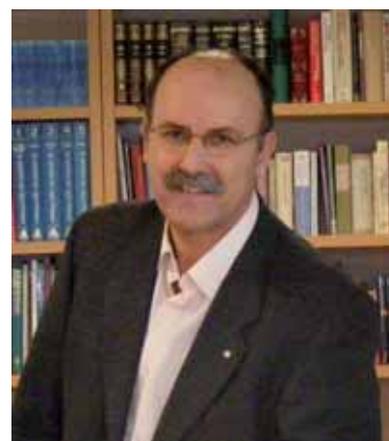
Por la tarde del sábado, 29, tuvo lugar una representación de monólogos a cargo de los propios residentes y donde hemos disfrutado del monólogo de M^a Pilar González Viniegra; así como la actuación del coro de la residencia.

ELIMINAR SUJECCIONES EN EL CUIDADO DE LAS PERSONAS MAYORES.

Olga Janda Pérez

Esta fue una de las charlas, abierta a todas las personas interesadas, que tuvieron lugar dentro del desarrollo de la II SEMANA DE LAS PERSONAS MAYORES, del 24 al 30 de septiembre, que fue impartida el viernes 28 de septiembre a las 6:30 de la tarde por Eduardo Domínguez, director-gerente de la residencia Santa Cruz de Logroño (que es una residencia sin ánimo de lucro, que es miembro de la Asociación LARES de La Rioja). Compartió con todos los asistentes información que habían recabado en este tema, así como su estudio, reflexiones y experiencias en su residencia. Su exposición fue muy motivadora, animando a todos los presentes a la reducción de sujeciones para ir progresivamente intentando llegar a tener cero sujeciones en la residencia. Clarificó dudas y nos informó de algunas soluciones que habían adop-

tado como alternativa a las sujeciones. Alguna de ellas ya hemos probado, como la adquisición de un cojín antideslizante que contribuye a que las personas que están en las sillas de ruedas no se resbalen poco a poco de la silla y de esta forma no sea necesario ponerles cinturón de sujeción. En otras ocasiones el personal de la residencia también se ha desplazado a otras charlas que se han impartido en Logroño sobre este tema y también se ha acudido el 5 de octubre a otro curso en Madrid organizado por la Fundación María Wolf. Todo estas charlas han contribuido ha que el personal del Hospital del Santo este sensibilizado, concienciado y esté trabajando porque desaparezcan las sujeciones en este centro. Aceptando que la razón por la que profesionales y familiares han recurrido a las sujeciones físicas en las personas mayores ha sido por el convencimiento de que así se presta una atención más segura, evi-



tando caídas y lesiones. **Creencia que se está demostrando errónea en la mayoría de los casos, y que provoca una pérdida de autonomía y autoestima, suponiendo también una vulneración de la Dignidad/ Libertad de la persona aunque esta haya perdido gran parte de sus capacidades. El proteccionismo que predomina en la cultura del cuidado en nuestro país, utilizando las sujeciones como medida terapéutica y de seguridad, ha conducido a sobrevalorar la seguridad sobre otros aspectos de igual o mayor importancia, como el derecho a la libertad, la autonomía o dignidad.**

ESTAMOS CONVENCIDOS DE LOS BENEFICIOS DE SU ELIMINACIÓN

BENEFICIOS FÍSICOS:

- **Disminución de riesgos** de caídas, úlceras por presión, autolesiones, infecciones, estreñimiento, incontinencia atrofia y debilidad, traumatismos en la piel, contracturas musculares, edemas, etc.
- **Mejora del** apetito, tono muscular, movilidad, coordinación y equilibrio. Así como la circulación sanguínea y la presión arterial.

Hay estudios que han demostrado que no existe ninguna evidencia científica que demuestren la eficacia de las sujeciones en prevención de caídas. Y otros estudios muestran que, tras la eliminación de sujeciones, el nº de caídas permanece igual o incluso disminuye, y las consecuencias de estas caídas son de menor gravedad. Por ello, estamos convencidos de que se puede cuidar sin sujeciones y en condiciones de igual o mayor seguridad que con ellas, aunque no se puede alcanzar la seguridad 100%, tanto si se utiliza sujeciones como si no se utilizan. Hay alternativas a las sujeciones, lo importante es cambiar la forma de pensar y de cuidar, pasando del "sujetamos para proteger" al "protegemos y

no sujetamos". La Fundación Cuidados Dignos que promueve la ética y dignidad en los cuidados que reciben las personas mayores dependientes, así como la individualización y personalización de la atención, considera que existen cuatro situaciones en las que el uso de sujeciones está indicado, aunque la Fundación María Wolf que es un centro de investigación en demencia, que dispone de una metodología propia con la que obtienen casi un 100% de éxito en la eliminación total de las sujeciones, defienden que hay una alternativa para cada caso y que se puede llegar a cero sujeciones en los Centro Residenciales, ya que hay más de once residencias que han logrado eliminarlas por completo. Y ambas reconocen que desatar a los residentes sin más es una temeridad, peligroso e irres-

ponsable: "No se debe quitar las sujeciones sin un cambio profundo en la cultura de los centros, de sus procedimientos, protocolos y filosofía".

En el hospital del Santo hemos llevado un proceso de concienciación del personal y familiares, así como una evaluación de cada persona para ir reduciendo las sujeciones y hoy es el día que podemos decir que nos estamos acercando al objetivo que nos gustaría alcanzar que es Certificar-nos como un centro de cero sujeciones, porque compartimos la opinión de las empresas y organizaciones como CEOMA, la Fundación Cuidados Dignos y la Fundación Maria Wolff que están trabajando en la eliminación de sujeciones en los centros residenciales.

BENEFICIOS PSICOEMOCIONALES:

- Desaparición de estados ligados al uso de sujeciones: agitación, agresividad, angustia, ansiedad, apatía, confusión, depresión, deterioro cognitivo, ira, miedo, etc.

BENEFICIOS SOCIALES:

- Desaparición de vivencias sociales ligadas al uso de sujeciones: vergüenza y humillación, sentimiento de aislamiento y deshumanización, pérdida de autonomía, etc.
- Recuperación del rol social dentro del grupo de los residentes.

En la actualidad, el uso o no de sujeciones se ha establecido como un parámetro clave para medir la calidad asistencial de los centros asistenciales. Los centros que prescinden de ellas tienen entre otros:

Residentes más autónomos y satisfechos.
Familiares más satisfechos que presentan menos quejas.
Lesiones por caídas iguales o inferiores.
Uso racional de psicofármacos.
Ausencia de efectos secundarios de las sujeciones.
Personal sanitario más satisfecho. Etc.

SIMULACRO DE EVACUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

Olga Janda Pérez

Se inició el 31 de octubre revisando el plan de emergencia, actualizando la distribución del personal de emergencia (Jefe de Emergencia "titular y suplente"; Jefe de Intervención "titulares y suplentes"; Equipo de Primeros Auxilios; Equipo de Evacuación y confinamiento; Centro de alarmas y seguridad y Jefe de Seguridad).

El 7 de noviembre con la colaboración del Sargento de Instrucción y Coordinación del Consorcio de Extinción de Incendios, Salvamentos y Protección Civil de La Rioja, se impartió información y formación técnica al personal de la residencia, a través de vídeos donde se veía el proceso de un fuego en una habitación.

Con anterioridad a la realización del simulacro, se definieron el tipo de emergencia que se iba a simular y las acciones que se llevarían a cabo.

El 28 de noviembre en la residencia realizamos con éxito el simulacro de evacuación que anualmente realizamos con todas las personas que residen y trabajan en el Centro.

Esta acción es una de las medidas contempladas en el Plan de Autoprotección que tiene el centro, en el que analizan las posibles situaciones de emergencia y se diseñan medidas para mitigar su impacto en materia de primeros auxilios, lucha contra los incendios y desalojo. Para comprobar su eficacia todos los años se revisa y se hace una práctica.



El simulacro estuvo dirigido por un bombero del Consorcio de Extinción de Incendios, Salvamentos y Protección Civil de La Rioja, y coordinado por el personal de MC PREVENCIÓN, que elaboraron en el 2009 el Plan de autoprotección y que son las encargadas de la elaboración del informe correspondiente de su ejecución.

A través del control del simulacro de emergencia llevado a cabo por los técnicos de MC PREVENCIÓN, se detectaron las deficiencias u acciones no correctas, referentes tanto a las tareas de gestión de la emergencia por parte del personal involu-

crado, al proceso de evacuación de las instalaciones de todo el personal como a los aspectos propios de los medios materiales.



Esta práctica fue una buena manera de aprender qué comportamientos son los adecuados y cuales no. Se dice que de los errores se aprende, así que de los fallos que cometimos nos sir-

vieron de aprendizaje. Observando que se necesitaba instalar un control de alarmas en la portería y un electroimán en una de las puertas principales de la entrada para que se desbloquee la puerta automáticamente cuando se salta la alarma, ... Todos lo pasamos bien, los residentes disfrutaron comentando como habían actuado.

Esta práctica fue una buena manera de aprender qué comportamientos son los adecuados y cuales no.

La secuencia real de actuaciones que se han llevado a cabo ha sido la siguiente:

Se colocó una máquina de humo en una habitación de la planta primera
Debido al humo, saltó la alarma
Rápidamente el humo se fue extendiendo por el pasillo de la primera planta
El personal de la planta se acercó a la zona del humo (sin ningún medio de extinción) y avisaron a la responsable de emergencia y evacuación (Olga Janda)
Olga decidió dar orden de evacuación y pulsó la alarma de evacuación
La trabajadora de la centralita llamó al 112 y comunicó lo que estaba pasando
Se procedió a evacuar la planta baja acudiendo su personal al punto de reunión
La planta primera se evacuó confinando a los residentes en la sala de usos múltiples, que da acceso a una salida de emergencia y dispone de sectorización
La segunda planta no se evacua debido a que está sectorizada.
Para comprobar que todo el personal y residentes están controlados se utiliza un teléfono que funciona con electricidad.
Pasados 25 minutos se da por finalizado el simulacro.

Encuesta de satisfacción de residentes y familiares en el 2012

El objetivo de la residencia es atender las necesidades y expectativas de los residentes, por ello es importante que estén satisfechos con el servicio que reciben y además, es uno de los múltiples requisitos que la residencia tiene que cumplir para poder ser un Centro Acreditado por la CCAA de La Rioja. Ser un Centro Acreditado es un requisito imprescindible para que nuestros residentes puedan percibir la prestación económica vinculada al servicio de la Ley de apoyo y

atención a la dependencia (LAAD), es que anualmente pasemos unas encuestas a familiares y residentes, elaboradas por el departamento de acreditación de la Comunidad Autónoma de la Rioja y que les enviemos el resultado de las mismas adjuntando el correspondiente informe.

Para cumplir este requisito el Hospital del Santo contrató a la empresa SN- Lapoza Servicios Normativos S.L. para que realizara éstas entrevistas presenciales y telefónicas entre la muestra seleccionada. Este año se realizaron

entre el 23 de julio y el 1 de agosto, entre los 66 residentes que viven en el Hospital del Santo.

El objeto básico de este proyecto consiste en obtener información relevante sobre la opción de los usuarios y sus familias, de los Centros residenciales para Personas Mayores.

RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS FAMILIARES

BLOQUES GENERALES	Media
IMAGEN GENERAL	8,08
INSTALACIONES	8,44
INFORMACIÓN-ASESORAMIENTO	8,35
CALIDAD DEL SERVICIO PRESTADO	8,06
ATENCIÓN-TRATO	8,08
CAPACIDAD TÉCNICA	8,42
SATISFACCIÓN GENERAL	8,45

Para la encuesta de familiares se llevaron acabo una muestra de 53 entrevistas, con una participación del 100%.

RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS RESIDENTES

De una muestra de 28 residentes se realizaron 25 entrevistas, es decir, una participación del 89,29 %

BLOQUES GENERALES	Media
IMAGEN GENERAL	7,48
INSTALACIONES	7,88
INFORMACIÓN-ASESORAMIENTO	7,00
CALIDAD DEL SERVICIO PRESTADO	7,67
ATENCIÓN-TRATO	7,00
CAPACIDAD TÉCNICA	7,42
SATISFACCIÓN GENERAL	7,76

Junto a estos resultados los residentes y familiares nos han realizado una serie de observaciones a tener muy en cuenta para realizar acciones de mejora a pesar que éstas sólo las han realizado uno o dos personas, es decir, que este número no es muy representativo. Aunque por ello, es importante tenerlo en cuenta y tomar medidas, realizando las siguientes



Atendiendo la observación de solicitud de fisioterapia para los residentes de la 2ª Planta, aunque ya se les hacía porque se bajaba a la sala de fisioterapia a un grupo. Desde el 5 de noviembre se ha duplicado el contrato de la fisioterapeuta pasando de 10 hrs. a la semana a estar 20 hrs., dándole más tiempo para realizar la rehabilitación a más residentes.

Ante algunas disconformidades con la comida, se ha intentado aumentar la diversidad del menú diariamente y a lo largo de

la semana.

Se ha hablado con la Junta de los representantes de los residentes al respecto y se van a tener en cuenta sus opiniones.

Para evitar el extravío de alguna ropa hemos empezado a registrar diariamente toda la ropa de los residentes que se baja a lavandería por la trabajadora que realiza esta recogida y cuando se sube a las plantas y se distribuye nuevamente se escribe qué trabajadora realiza esta entrega.

Para mejorar la atención Personal de los residentes

seguiremos con la formación continua que considero que suele ser amplia y diversa.

Aunque en el contrato de ingreso en la residencia ya se clarifica que la residencia sólo se compromete a atenderles dentro del Centro y que fuera es responsabilidad de los familiares, estamos trabajando permanentemente para potenciar el voluntariado que realice estas funciones, motivando a los ciudadanos, amigos y familiares para que realicen esta tarea de acompañamiento. Etc.

CUENTO SALUDABLE

Erased un hombre que había sido encarcelado. A través de un ventanuco enrejado que había en su celda, le gustaba mirar al exterior.

Todos los días se asomaba al ventanuco, y cada vez que veía pasar a alguien al otro lado de las rejas estallaba en sonoras e irrefrenables carcajadas. El guardián estaba realmente sorprendido.

Un día ya no pudo por menos que preguntar al preso:

Oye, ¿a qué vienen todas esas risotadas día tras día?

Y el preso respondió:

-¿Cómo que de qué me río? Pero ¿estás ciego? Me río de todos esos que hay ahí. ¿No ves que están presos detrás de estas rejas?



**ANTE CUALQUIER SITUACIÓN QUE NO PODEMOS CAMBIAR,
SOMOS LIBRES DE DECIDIR NUESTRA ACTITUD
HE INTERPRETACIÓN DE LA REALIDAD**

ASAMBLEAS ANUALES DEL 2012 CON LOS RESIDENTES Y SUS FAMILIARES

Para potenciar la información y participación de residentes y familiares a finales de noviembre del año en curso se realizaron dos Asambleas anuales. El 23 de noviembre a las 13:00 del mediodía se celebró en el gimnasio la Asamblea Anual de Residentes y el 24 de noviembre a las 12:00 tuvo lugar otra Asamblea Anual con los Familiares de los Residentes. Ambas con el mismo orden del día.

1. Información de las nuevas cuotas aprobadas para el año 2013.
2. Comunicación de los resultados de las encuestas de calidad a familiares y residentes.
3. Información sobre la realización y participación en los Planes Personales de Atención (PPA) de los residentes.
4. Participación en la revista de la residencia nº 3, "Valle del Oja".
5. Información sobre la Junta de Residentes.
6. Información y participación en la elaboración del Plan de Actividades para el 2013.
7. Servicio de farmacia (copago recetas).



En la Asamblea de residentes asisten 34 residentes y como representantes del Hospital, Olga Janda y Gemma Cañas. En la Asamblea de familiares participan 19 familiares de residentes, como representantes de la junta de residentes, Carmen Gómez y Pilar González Viniegra y como representantes del Hospital, Olga Janda y Gemma Cañas.

Siguiendo el orden del día...

... comienzan ambas reuniones dando información de las nuevas cuotas aprobadas por el Patronato para el año 2013, clarificando que con las cuotas establecidas no se cubre el coste real del servicio. A continuación se pasa a informar sobre los resultados de las encuestas de satisfacción realizadas tanto a familiares como a residentes, agradeciéndoles la alta puntuación que han dado y haciendo un repaso a todas las observaciones hechas, así como explicando las acciones de mejora que se han empezado a realizar. Se muestra a las familias el nuevo registro elaborado para el control de la ropa

de los residentes, siendo esta una de las quejas más destacadas. Al informar sobre la realización y participación tanto de residentes válidos como de familiares en los Planes Personalizados de Apoyo y/Atención (PPAs), se muestra un modelo y se explica en qué consiste. Se informa de que para los dos seguimientos anuales que se harán en el 2013 se desea contar con la participación de los residentes que estén capacitados y con los familiares antes y después de realizarlos el Equipo interdisciplinar. Se solicita colaboración por parte de las familias para la elaboración de la revista así como se les anima a que

participen en las actividades que se programan a lo largo del año. Asimismo se informa y pide colaboración en la elaboración del Plan de actividades del 2013. Se comunica la intención de celebrar el próximo año el Día de la Familia, acordando que se hará en verano para facilitar su asistencia a las familiar y porque con el buen tiempo se pueden hacer actividades en el patio. Se les da a conocer los acuerdos tomados en la Junta de Residentes celebrada el día 15 de noviembre. Finalmente se informa del cambio en el servicio de farmacia y del cobro de las recetas. Por un lado las de copago y por otro las que no entran en la seguridad social.

ANIMÁNDOSE A UTILIZAR LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Este año, nuestros residentes están animándose a utilizar las nuevas tecnologías, la Wii parece que se les resiste un poco, aunque hay quien se ha atrevido a echar alguna partida a los bolos.

Pero lo que realmente les ha entusiasmado a algunos de ellos es utilizar el ordenador con pantalla táctil, al principio fueron bastante reacios a trabajar con las nuevas tecnología, tenían la creencia

de que utilizar un ordenador era demasiado complicado para ellos. Pero cuando se situaban delante de la pantalla, les fascinaba el hecho de que ese aparato tan raro respondiera a sus pulsaciones en la pantalla, y así poco a poco, de forma muy lenta y progresiva se está consiguiendo que algunos de los residentes que no asistían a talleres de estimulación cognitiva realizada con métodos tradicionales, por falta de motivación;

Rocío Guillen

ahora, incluso sean ellos quienes lo demanden.

A través del ordenador se consigue trabajar funciones cognitivas como la memoria, la atención, el razonamiento, el cálculo, el vocabulario, las gnosias, e incluso la creatividad.

En la residencia se ha utilizado este tipo de estimulación con residentes que, o bien no presentaban deterioro cognitivo o presentaban un deterioro cognitivo leve y aunque aún no se ha realizado una evaluación posterior a la aplicación de este tipo de talleres, se observa que la implicación de los residentes en las tareas es mucho mayor.



Residentes como: Pilar Viniegra, Carmen Arenas, Natividad Castro, Carmen Gómez y Francisco Cárdenas son los más asiduos.

Uno de los componentes aditivos que diferencia la estimulación cognitiva e la estimulación cognitiva mediante la pantalla táctil de un ordenador, es la interactividad que permite entre el usuario y el ordenador.

La residencia Hospital del Santo somos el centro piloto de La Rioja, donde se está desarrollando desde el 2 de julio hasta el 20 de diciembre del 2012, en todo el Estado Español, este proyecto que consiste en: Formación de formadores en cada Asociación Autonómica de Lares (17) para la implementación de Buenas prácticas en el ámbito del Modelo de calidad de vida y en los servicios dirigidos a las personas con dependencia de la Federación Lares.

Sus Objetivos son:

Objetivo general:

- ♦ **Construir una propuesta metodológica** con Lares Federación para la **implementación de modelos de buenas prácticas en los ámbitos de trabajo en equipo y de desarrollo de la atención personalizada**, a partir del modelo de calidad de vida desarrollado por el IMSERSO y sistematizables desde el modelo de Buenas prácticas del SAAD (Servicio para el fomento de la Autonomía y Atención a la Dependencia), para su validación práctica.
- ♦ **Formar a promotores territoriales** para el diseño, implementación y evaluación de sistemas de Buenas prácticas susceptibles de ser desarrolladas en los centros.
- ♦ **Trabajar los valores básicos** del respeto, el esfuerzo, la tolerancia, la solidaridad desde una perspectiva ética en la asistencia cotidiana.

Objetivos específicos:

- ♦ Formar a promotores de Buenas prácticas desde la perspectiva ética.
- ♦ Recoger Buenas prácticas desarrolladas en los centros para sistematizarlas, hacerlas conscientes y aprender de lo que estamos haciendo correctamente. Sistematizarlas según el modelo SAAD.
- ♦ Desarrollar metodologías de implementación de Buenas prácticas que sirvan para el desarrollo futuro de mejoras de la calidad, centrada en la persona. (trato-seguridad-identidad-imágenes-actividades de la vida diaria).
- ♦ Aportar prácticas de referencia reconocidas por el SAAD para que puedan ser difundidas en nuestro sector, en una guía de buenas prácticas que puedan ser definidas en procesos de implementación.
- ♦ Validar buenas prácticas tanto desde la perspectiva ética como desde los estamentos de SAAD.

Metodología

- ♦ **La formación:** En un primer momento se desarrollará un proceso formativo sobre el concepto SAAD de buenas prácticas en el sector. Es esta fase formativa se trabajarán los aspectos teóricos sobre buenas prácticas, así como la formación sobre los instrumentos para el desarrollo de las mismas. Se planteará una propuesta de desarrollo formativo.
- ♦ **El trabajo en equipo (grupos de trabajo y mejora)** para el desarrollo de buenas prácticas y definición de un instrumento de implementación de las mismas. En un segundo momento planificarán mediante el trabajo de grupos de discusión y mejora, la recogida de buenas prácticas, el desarrollo de indicadores para evidenciar y una guía de implementación.

Hasta el 4 de octubre en 6 reuniones grupales, más de 22 trabajadoras del Hospital del Santo han sistematizado cinco buenas prácticas que ya están desarrollando en el centro aunque hayamos visto durante estos encuentros que todavía tenemos que seguir dando pasos continuamente para su mejora. La Buenas Prácticas que sistematizamos fueron:

- 1.- Buenas prácticas para la autonomía de nuestros residentes.
- 2- Buenas prácticas en el ingreso de los nuevos residentes
- 3.- Buenas prácticas con el voluntariado en la residencia.
- 4.- Buenas prácticas en la recepción del Centro.
- 5.- La revista semestral de la residencia "Valle del hoja"

Los BENEFICIARIOS son: Directamente, nuestros mayores.
También, los **trabajadores y voluntarios** de las residencias y centros de día que componen Lares.

Para su sistematización determinamos: el objetivo general, objetivos específicos, acciones concretas para cada objetivo específico, así como sus correspondientes principios éticos, dimensiones de calidad de vida de Shalock y Verdugo, dificultades, logros y actitudes necesarias para llevarlas a cabo. Los coordinadores del proyecto nos han marcado los indicadores de evolución de los objetivos, para poder ir revisando su cumplimiento.

En la segunda sesión formativa celebrada en Madrid el 4 de octubre, presentamos ésta, compartiendo otros centros centro de Lares sus Buenas Prácticas sistematizadas presencialmente y luego mediante la página Web de lares, hemos mantenido una comunicación virtual. Planteando entre todos las **Buenas Prácticas Retos** que queríamos desarrollar entre todos los 14 centros que asistimos que fueron: **Comunicación, Gestión del tiempo, implicación y motivación, confidencialidad e intimidad.**

De octubre hasta el 12 de diciembre hemos trabajado en cuatro sesiones grupales, junto con otros centros (de Zaragoza, Valencia...) la sistematización de la Buena Práctica Reto de GESTIÓN DEL TIEMPO que nos planteamos desarrollar para aumentar la eficacia y eficiencia en el trabajo.

Se termina el curso con herramientas metodológicas para que los participantes a este proyecto seamos los promotores de difundir un proyecto de Buenas Prácticas en todas las residencias Lares a nivel nacional. A nosotros nos toca hacerlo en la Rioja.

QUINTADA DEL 1967

Los calceatenses de 55 años, manteniendo la tradición, nos visitaron el sábado 1 de diciembre con su música El lugar de encuentro fue el Hospital del Santo. Mientras que los músicos alegraban la mañana a los residentes promoviendo bailes y un buen rato de diver-



sión. Los quintos aprovecharon a saludar a los residentes que hacía tiempo que no habían

visto y ha conocer las nuevas instalaciones. Nos gustaría que esta saludable costumbre se mantenga. Es un momento de alegría y diversión que promueve el bienestar de los residentes.

Gracias, por esta visita.



RECETAS

ROSQUILLAS CASERAS

DE TEODORA SÁEZ.



Ingredientes para prepararlas:

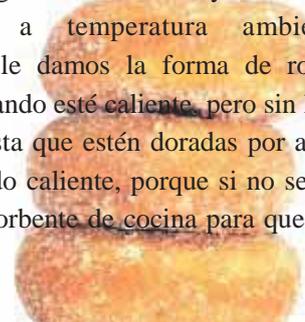
- 400 gramos de harina
- 3 huevos
- 150 gramos de azúcar
- Una tacita de café de aceite
- Media copita de anís
- Ralladura de limón

Cogemos un recipiente, echamos en él los huevos y el azúcar y batimos con fuerza hasta que quede un líquido fluido y un poco espumoso. Añadimos el aceite y el anís, y seguimos batiendo. Por último incorporamos la ralladura de un limón, y volvemos a batir.

Echamos un poco de harina en la mesa. Vertemos en otro recipiente la harina, hacemos una especie de “volcán”, y en el agujero del medio echamos la mezcla líquida de huevos y demás ingredientes. Removemos todo con la ayuda de una cuchara, y después empezamos a amasar con las manos.

Cuando la masa ya no se pegue a los laterales, la ponemos encima de la mesa y seguimos amasando un poco más, hasta que se desprege de las manos, y esté consistente. La dejamos reposar media hora a temperatura ambiente. Pasado este tiempo cogemos trozos de masa y le damos la forma de rosquillas. Calentamos aceite abundante en una sartén. Cuando esté caliente, pero sin llegar a humear, echamos las rosquillas y las freímos, hasta que estén doradas por ambas caras. Es importante que el aceite no esté demasiado caliente, porque si no se queman. Las depositamos en una fuente con papel absorbente de cocina para que vaya chupando el aceite, y las dejamos enfriar.

Aún calientes, se pueden decorar con azúcar.



CURSOS REALIZADOS POR LAS TRABAJADORAS DEL "HOSPITAL DEL SANTO" EN EL 2º SEMESTRE DEL 2012

En la residencia "Hospital del Santo" se ha desarrollado una amplia formación presencial dentro del Centro, donde las trabajadoras han podido acceder a lo largo de este semestre a un contenido formativo diverso, con los que han

conseguido aumentar sus capacidades, destrezas en la atención de las personas mayores y mejorar así su atención, adquiriendo seguridad en sí mismas y aumentando su desarrollo personal.

Olga Janda Pérez



FORMACIÓN DE EMERGENCIAS Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

- ◆ F. Implantación Plan Autoprotección. Preparación simulacro
- ◆ Formación en incendios y Evacuación
- ◆ Prevención de riesgos laborales específicos en el puesto de trabajo
- ◆ Manipulación de enfermos
- ◆ Primeros Auxilios

FORMACION INTEGRAL DEL CENTRO. impartido por profesionales

- ◆ FIC: Prevención de infecciones. Buenas prácticas higiénicas
- ◆ FIC: Prevención y tratamiento de las úlceras.
- ◆ FIC: Movilizaciones y terapia postural. (La rueda postural)
- ◆ FIC: El arte del cuidado "cuidando al cuidador"
- ◆ FIC: ¿Te atreves con el Alzheimer?
- ◆ FIC: Voluntariado y comunicación
- ◆ FIC: Resolución de conflictos

FORMACIÓN EN CALIDAD, MEDIOAMBIENTE Y PROTOCOLOS

- ◆ Gestión del voluntariado
- ◆ Congreso de LARES
- ◆ Jornadas de LARES.
- ◆ Auditorias de sistemas integrados
- ◆ Intervención especializada en Trabajo Social con dependientes
- ◆ Gestión de voluntarios en ONGs
- ◆ Formación del voluntariado
- ◆ Osteopatía
- ◆ Buenas Prácticas

DIVERSOS CURSOS

- ◆ Practica la comunicación
- ◆ Manipuladores de alimentos
- ◆ Cero sujeciones en residencias: de la teoría a la práctica
- ◆ Información y Formación de las auditorias internas y externas.

No sólo la empresa tiene que entender la Formación como una inversión, también el propio trabajador debe valorarlo así, teniendo en cuenta que por un lado va a aportar un mayor valor a su empresa y por otro va a aumentar notablemente su enriquecimiento intelectual y personal.

SESION FORMATIVA

Olga Janda Pérez

“RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS”

Los conflictos son parte de la vida, se producen en cualquier momento y lugar y más aún en la vida laboral. El conflicto es inherente a la condición humana, no sólo en el ámbito laboral, sino que también forman parte de las relaciones familiares, de amistad, vecinal, social, etc. y es habitual en una sociedad en cambio permanente. Porque ante situaciones de conflicto se generan tensiones, repercutiendo de forma negativa en sus posibilidades de éxito profesional, y por

ello en su propia satisfacción, autoestima, motivación y equilibrio como persona y se producen respuestas desajustadas con alteraciones comportamentales que pueden reducirse si quien las sufre recibe competencias para reaccionar adecuadamente.

El conflicto es inevitable y hasta necesario entre personas que se expresan libremente, pero nos cuesta comprenderlo y resolverlo. La solución está en ponerse en el lugar del otro, en buscar que todos salgan ga-

nando. Se parte de que los conflictos no son positivos ni negativos en si mismos. Es importante partir del concepto y de la actitud de que el conflicto es un desafío, **una oportunidad para aprender más de uno mismos y de los demás**. La confrontación, la oposición, de valores, de intereses y perspectivas que conforman los conflictos resulta un factor positivo para el desarrollo personal. Conllevan un componente positivo que es la motivación al cambio.

Estilo Pasivo

... pasa por no tomar iniciativas ni recurrir a acción alguna. Se espera a que el conflicto se pase se resuelva por si mismo, o sea que sea el tiempo quien contribuya a dar la solución.

- * Evitación, retirada
- * Supresión

La aparición del conflicto en cualquiera de sus modalidades estimula y exige la valoración del conflicto personal y la autovaloración de uno mismo, de los recursos personales y de las capacidades de que se dispone.

Se puede ver el conflicto desde varios ámbitos diferentes, pero complementarios, según el ámbito desde donde se produzca:

- ⇒ Interpersonal
- ⇒ Intrapersonal
- ⇒ Intergrupales
- ⇒ Intragrupales

Estilo Activo

... es tomando iniciativas y actuando, afrontando la situación, buscando soluciones, analizando, reflexionando, valorando y tomando decisiones.

- * Actitud de yo gano, tu pierdes
- * Actitud de pacto.
- * Actitud e tu ganas / yo gano.

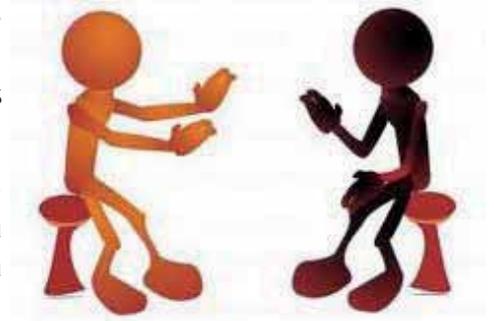


“RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS”

ACTITUDES QUE AYUDAN A RESOLVER LOS CONFLICTOS CON EFICACIA

Así como la percepción de la situación de conflicto tiene un componente de tipo subjetivo importante (ideas, creencias, pensamientos, expectativas, valores, impresiones, suposiciones, premoniciones, opiniones...), también las soluciones dependen en gran medida del diálogo interior que organiza nuestro comportamiento. Es importante tener claro que nuestros pensamientos pueden facilitar u obstaculizar el trabajo de búsqueda y ejecución de las soluciones ante los problemas o situaciones en conflicto.

A continuación algunas de las ideas y actitudes que deben estar presentes en nuestro diálogo interno, para pensar y vivir los conflictos de forma que nos ayude a actuar óptimamente.



- * **Aceptar y entender la existencia de los conflictos.**
- * **Considerar el conflicto como una oportunidad para crecer.**
- * **Limitar la percepción subjetiva del conflicto. Atender a los hechos.**
- * **Mantener la serenidad o la calma, sentirse fuerte ante los conflictos.**
- * **Afrontar el conflicto con el objetivo de resolver la situación problemática.**
- * **Centrarse en lo que uno puede hacer.**
- * **Ser realista y pragmático.**
- * **Trabajar conjuntamente de forma cooperativa en la búsqueda de soluciones: involucrar a otras personas.**



Para actuar eficientemente ante los conflictos, es necesario razonar, reflexionar y tratar de dar pasos en la dirección donde se encuentra la solución, más que dejarse llevar por las emociones.

Junto a la exposición de los conceptos básicos de resolución de conflictos,

de las actitudes eficaces a tener en cuenta para ello y de las habilidades y conocimientos necesarios que hay que tener para resolverlos de forma satisfactoria para ambas partes. Se realizaron varios ejercicios prácticos y se leyeron unos cuentos metafóricos que compartimos con vosotros.

La solución efectiva de un conflicto requiere un amplio repertorio de conocimientos, habilidades o estrategias acerca de la situación problemática en que se genera o surge. Su adquisición se seguirá trabajando en sucesivos cursos que resumiremos en otros números de esta revista.

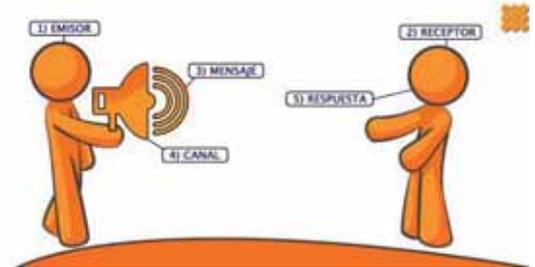
SESION FORMATIVA

Gemma Cañas Martín

“VOLUNTARIADO Y COMUNICACIÓN”

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA BUENA COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS MAYORES?

- ♦ Mantiene buen clima
- ♦ Hace sentirse mejor tanto al cuidador como a la persona cuidada
- ♦ Fomenta la autonomía
- ♦ Facilita la resolución de conflictos
- ♦ Ayuda a que la persona entienda mejor lo que se le pide
- ♦ Reduce la irritación o agitación que puede sufrir la persona mayor y le ayuda a calmarse



¿Cómo lograr una comunicación efectiva y satisfactoria?

Los cuidadores que tienen buena relación con las personas mayores poseen una buena capacidad de comunicación con ellos.

- * Permanecen en un lugar cómodo, tranquilo, poco ruidoso. (sin el volumen de una televisión o radio por detrás por ejemplo).
- * Se sitúan al lado o enfrente y si es posible a la misma altura.
- * Prestan atención a lo que dice la otra persona y cómo lo dice. Si escuchamos, el otro se siente comprendido y nos convierte en una persona importante y de confianza para él.
- * Valoran la situación del otro. Una observación cuidadosa puede ayudar a interpretar adecuadamente cual es su estado de ánimo y emocional en ese momento, qué necesidades tiene y/o cómo se siente.
- * Se expresan de manera fácil de entender para el otro.
- * Dejan intervenir a la otra persona en la conversación. Si habla sólo uno, el otro no se siente bien.

¿COMO TRANSMITIR AFECTO AL MAYOR?

El apoyo y los mensajes reconfortantes hacen que se sientan seguros, protegidos, les evita aislarse de su entorno y les favorece la sensación de bienestar y autoestima. Es importante transmitir afecto porque les ayuda a superar las dificultades diarias.

VOLUNTARIADO CON PERSONAS MAYORES

El voluntario se compromete a poner sus capacidades y su tiempo libre al servicio de los demás de manera desinteresada

El voluntariado aporta a los beneficiarios compañía, contacto humano y presencia que en muchas ocasiones tienen más valor que cualquier terapia.

PERFIL DEL VOLUNTARIO CON ANCIANOS

- ♦ Gran capacidad de escuchar lo que el otro quiere transmitir, no sólo con las palabras sino también con gestos, actitudes, silencios, miradas... Pueden contar mil veces lo mismo pero de diferentes maneras.
- ♦ Alto grado de madurez y equilibrio. Hay que ser capaz de transmitir al otro confianza, alegría, esperanza, seguridad.
- ♦ Alta capacidad de humanidad y sensibilidad.
- ♦ Actitud flexible aceptando sus achaques, sus momentos felices, sus días más tristes..., no queriendo imponer nuestras ideas o puntos de vista.
- ♦ Ser previsoros de nuevas necesidades que puedan surgir, no crear falsas expectativas, ni hacer falsas promesas.
- ♦ Mucha paciencia para sobrellevar los cambios de humor en el anciano, aceptando que pueden ser incluso radicales.

Cuentos Saludables LOS TRES CIEGOS Y EL ELEFANTE

Erase una vez tres sabios muy sabios, aunque los tres eran ciegos. Como no podían ver, se habían acostumbrado a conocer las cosas con solo tocarlas. Usaban sus manos para darse cuenta del tamaño, la calidad y la calidez de cuanto se ponía a su alcance.

Sucedió que un circo llegó al pueblo donde vivían los tres sabios ciegos. Entre las cosas maravillosas que llegaron con el circo, había un gran elefante blanco. Eran tan extraordinario este animal que la gente no hacía más que hablar de él.

Los tres sabios ciegos quisieron conocer también al elefante. Se hicieron conducir hasta el lugar donde estaba y pidieron permiso para poder tocarlo. Como el animal era muy manso, no hubo ningún inconveniente para que lo hicieran.

El primero de los tres estiró sus manos y tocó a la bestia en la cabeza. Sintió bajo sus dedos las enormes orejas y luego los dos tremendos colmillos de marfil que sobresalían de la pequeña boca. Quedó tan admirado de lo que había conocido que inmediatamente fue a contarles a los otros dos lo que había aprendido. Les dijo: *"El elefante es como un tronco, cubierto a ambos lados por dos mantas, y del cual salen dos grandes lanzas frías y duras"*.

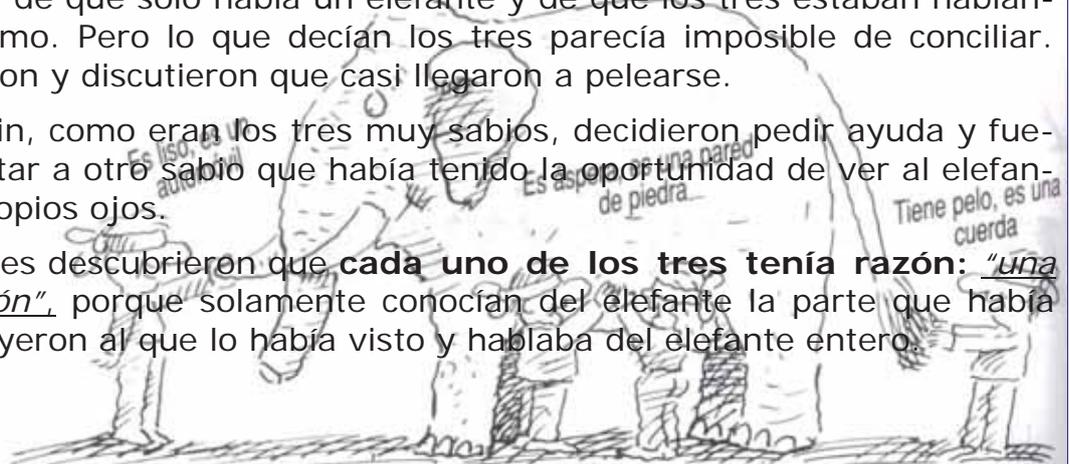
Pero resulta que, cuando le tocó el turno al segundo sabio, sus manos tocaron al animal en la panza. Trataron de rodear el cuerpo, pero era tan alto que no alcanzaba a abarcarlo con los dos brazos abiertos. Después de mucho palpar, decidió también él contar lo que había aprendido. Les dijo *"El elefante se parece a un gran tambor colocado sobre cuatro grandes patas, y está todo forrado de cuero con pelo por fuera"*.

Entonces fue el tercero sabio y agarró el animal justo por el rabo. Se colgó de él y comenzó a columpiarse, como hacen los chicos con una cuerda. Como aquello le gustaba a la bestia, estuvo largo rato divirtiéndose, en medio de las risas de todos. Cuando dejó el juego, comentó lo que había aprendido. Dijo: *"Yo sé muy bien lo que es un elefante. Es una cuerda fuerte y gruesa que tiene un pincel en la punta. Sirve para columpiarse"*.

Resulta que, cuando volvieron a casa y comenzaron a charlar entre sí acerca de lo que habían descubierto sobre el elefante, no podían ponerse de acuerdo. Cada uno estaba totalmente seguro de lo que sabía. Y además tenían la certeza de que sólo había un elefante y de que los tres estaban hablando de lo mismo. Pero lo que decían los tres parecía imposible de conciliar. Tanto charlaron y discutieron que casi llegaron a pelearse.

Pero al fin, como eran los tres muy sabios, decidieron pedir ayuda y fueron a preguntar a otro sabio que había tenido la oportunidad de ver al elefante con sus propios ojos.

Y entonces descubrieron que **cada uno de los tres tenía razón: "una parte de razón"**, porque solamente conocían del elefante la parte que había tocado. Y creyeron al que lo había visto y hablaba del elefante entero.





CÓMO PREVENIR LAS INFECCIONES

Una infección se produce cuando un microorganismo está presente en un cuerpo y está causando enfermedad. Aunque durante decenios se han logrado adelantos espectaculares en su profilaxis y tratamiento, las enfermedades infecciosas siguen siendo una causa importante de muerte y enfermedad y han empeorado las condiciones de vida de muchas millones de personas.

Cuando se descubrieron los antimicrobianos muchos pensaron que las enfermedades infecciosas serían eliminadas pronto y quedarían relegadas a historia de la medicina.

Desde la segunda guerra mundial se han elaborado cientos de antibióticos, muchos de los cuales son potentes inocuos y efica-

“La resistencia a los antibióticos aparece con una velocidad alarmante”.

ces, no solo contra bacterias sino también contra virus, hongos y parásitos. Sin embargo ahora comprendemos que conforme se perfeccionaban los antimicrobianos, los microbios mejoraban la capacidad de eludir nuestras mejores armas y reformaban la capacidad de con-

traatar con nuevas estrategias de supervivencia.

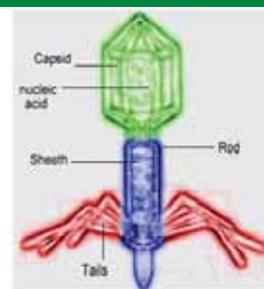
Para que se produzca una infección, el parásito y el hospedador deben entrar en contacto entre sí.

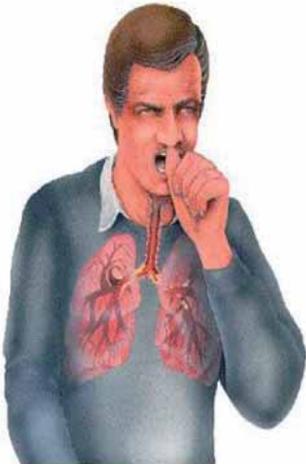
Todos los seres humanos tenemos en el organismo numerosos gérmenes, sobre todo en la piel, fosas nasales, vagina, uretra, colon... dichos gérmenes forman parte de nuestra flora habitual. Es mejor no eliminarlos porque impiden que otros más patógenos nos infecten.

LA PREVENCIÓN

La mejor manera para evitar las infecciones es la PREVENCIÓN y para ello hay que impedir la TRANSMISIÓN. Los mecanismos de transmisión son:

- *Por contacto directo*, entre persona y persona, por lo que todos podemos contagiar y ser contagiados.
- *Por contacto indirecto*: la transmisión ocurre pasivamente a través de un objeto inanimado (por fómites).
- *Por gotas*: mediante pequeñas gotas que producimos cuando tosemos, estornudamos, etc. (gotitas de Flügge).
- *Por aire*: por propagación de los microorganismos contenidos en las gotitas o dentro de las partículas de polvo del aire. Podemos contagiarnos al respirar.





Hay unas precauciones generales fáciles de conseguir y que nos pueden ayudar a impedir el contagio de ciertas enfermedades del cuidador al cuidado y del cuidado al cuidador:

- Taparnos la boca al toser y estornudar.
- No soplar al enfriar los alimentos.
- Pañuelos de un solo uso.
- Uso de guantes para manipular lo contaminado con fluidos (legañas, heces, orina, esputos, etc).

Con estas sencillas precauciones conseguiremos disminuir el contagio de muchas infecciones y por tanto mejorar la calidad de vida del cuidador y del cuidado.



¿PUEDO SER YO TRANSMISORA?

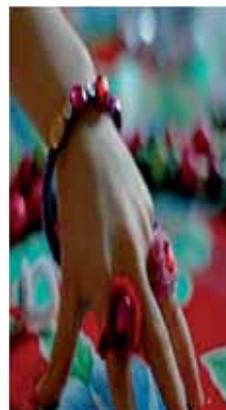


- PROCESOS GRIPALES
- IVU
- PARASITOS
- HEPATITIS
- TIÑAS
- INFECCIONES VAGINALES
- GASTROENTERITIS



La piel lesionada es siempre un perfecto medio ambiente para el desarrollo bacteriano.

HAY QUE EVITAR



Lavate las manos.

RECUERDE:

Los guantes son una protección para usted. No protegen al paciente. El uso de guantes no sustituye la limpieza de las manos por fricción o lavado.





Consejos profesionales

Tamara Ruiz García—Enfermera

PREVENCIÓN DE ULCERAS POR PRESIÓN

♦ **Revisión de la piel:** comprobar si hay enrojecimiento de la piel sobre las prominencias óseas, si esta limpia, seca e hidratada, su temperatura... Evitar dar masajes en los puntos de presión enrojecidos.

♦ **Cambios de posición frecuentes:** se deben realizar cambios de posición cada 2 horas en personas encamadas o en sillas de ruedas. Al realizarlos evitar deslizar a la persona para evitar así fuerzas de cizallamiento y presión sobre la piel.

♦ **Protección de la piel en zonas de prominencias óseas:** mediante el uso de almohadas, parches, etc. Evitando el contacto continuado entre dos prominencias óseas o una prominencia ósea y un plano (cama, silla...)

♦ **Usar equipos y almohadillas especiales:** los colchones y cojines antiescaras ayudan a disminuir el riesgo de úlceras por presión. Evitar el uso de cojines en forma de flotador, ya que reducen el flujo de sangre a sus tejidos y aumenta su riesgo de aparición de úlcera de presión

♦ **Mantener la piel limpia, seca e hidratada:**

⇒ Usar jabones suaves y agua tibia para limpiar la piel. Evitar los jabones y otros productos que contengan alcohol ya que la resecan.

⇒ Asegurarse de realizar un buen secado de la piel, haciéndolo de forma suave evitando el frotar, y teniendo más cuidado en la zona entre los dedos y debajo de los pliegues.

⇒ Hidratar la piel con frecuencia.

⇒ Mantener la zona genital limpia y seca de orina y heces ya que dañan la piel. Se pueden utilizar cremas que actúan de barrera.

♦ **Evitar las sábanas y ropa mojada:** se deben cambiar las sábanas, cojines, ropa de cama inmediatamente si se mojan.

♦ **Mantener la ropa de la cama limpia, seca, sin arrugas y bien estirada sin pliegues en los pies**

♦ **Comer alimentos saludables:** Alimentos altos en proteínas ayudan a prevenir una úlcera por presión (carne, leche). Es también importante beber abundantes líquidos.

Consejos profesionales

Vanesa Pozo Díez—Fisioterapeuta

EJERCICIO FÍSICO EN LA TERCERA EDAD.

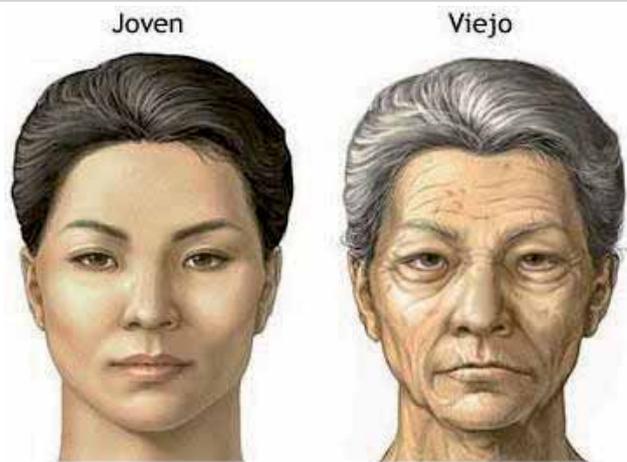
Es difícil determinar la edad en la que empieza el declive del cuerpo humano, más conocido como envejecimiento. La manera en que llegamos a la tercera edad depende de multitud de factores como la genética, el estilo de vida, el tipo de trabajo desarrollado, la alimentación así como las enfermedades asociadas.

Realizar ejercicio físico es vital a cualquier edad, tanto en niños, como en adultos o en ancianos, siempre y cuando se realice tomando las debidas precauciones y escogiendo el más adecuado para cada edad y condición.

“ENVEJECER ES UN HECHO Y UNA CUESTIÓN DE IMAGEN Y ACTITUDES”.

Cambios propios del proceso de envejecimiento.

Nuestro cuerpo experimenta diversos cambios considerados “normales” a medida que pasa el tiempo, que afectan de forma diferente a cada persona. Esto requiere un ajuste y adaptación orgánica de cada individuo de manera que le permita mantenerse en salud.



Estos cambios ocurren desde 3 perspectivas:

Cambios biológicos:

“Ser mayor”.

◆ Podemos observar cómo aparecen las primeras arrugas en la piel, cómo el pelo se vuelve blanco, y el peso y la morfología del cuerpo varían.

◆ La falta de agilidad al moverse, debido a la disminución de la capacidad de movimiento de las articulaciones, junto con un descenso de la altura.

◆ Un envejecimiento de los diferentes sistemas: respiratorio, nervioso, digestivo...

◆ La pérdida del equilibrio corporal.

◆ Un cambio en la manera de cami-

nar, así como una disminución en la velocidad de andar.

◆ Menor capacidad para levantarse rápidamente de un asiento.

◆ Pérdida de la masa muscular.

Cambios psíquicos:

“Sentirse mayor”.

◆ Envejecimiento de las capacidades intelectuales, del carácter y de la personalidad.

Cambios sociales:

“Ser considerado mayor”.

El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza. André Maurois

¿POR QUÉ HACER EJERCICIO EN LA TERCERA EDAD?

Beneficios del ejercicio físico

- ♦Mantiene la movilidad, evitando la pérdida de masa ósea e incrementando la fuerza.
- ♦Activa las funciones fisiológicas, función pulmonar, cardiovascular...
- ♦Conserva la autonomía física y psíquica.
- ♦Refuerza la confianza y el autoestima.
- ♦Aumenta la sensación de bienestar general.
- ♦Reduce el riesgo de poder desarrollar diversas patologías como:

alteraciones cardiacas, hipertensión...

- ♦Amplía el círculo de relaciones sociales y potencia sociabilidad.
- ♦Sentido lúdico-recreativo a su tiempo de ocio.



Gimnasia Diaria. Una de las actividades más destacadas en la Residencia.

Deportes más recomendados en la tercera edad

Lo más importante es saber incorporar la actividad física al estilo de vida de las personas mayores, por eso se buscan deportes que ofrezcan alegría, diversión.

La edad no debe ser un obstáculo para practicar ejercicio físico ya que cuanto más tiempo y esfuerzo inviertan en conservar y aumentar su capacidad de movimiento, más disfrutarán de una mayor independen-

cia y vida social con la gente que les rodean.

Los tipos de actividad física más común entre las personas mayores son:

- Caminar.
- Montar en bicicleta estática.
- Bailar.
- Natación
- Gimnasia aeróbica de bajo impacto.
- Gimnasia en el agua.

Precauciones al practicar deporte

En general la práctica de ejercicio físico de forma moderada no supone gran problema para las personas de la tercera edad.

Pero en esta etapa de la vida, hay ciertos factores de riesgo que se deben tener en cuenta y por ello habrá limitaciones al respecto y los ejercicios deberán estar dirigidos por un profesional.

♦La existencia de un riesgo cardiovascular, ya que puede ser posible que aparezca alguna anomalía cuando se realizan ejercicios de forma brusca y sin control.

♦La posible presencia de osteoporosis, ya que esta patología se caracteriza por una pérdida de masa ósea, que hace que los huesos sean más

porosos, por lo que tienen mayor riesgo de rotura.

La práctica del ejercicio físico en las personas mayores es esencial para disminuir los efectos del envejecimiento, y salvaguardar la capacidad para moverse de estas personas.

Consejos profesionales

Elena Mansilla Fernández —Terapeuta Ocupacional

CONSEJOS PARA EJERCITAR LAS HABILIDADES COGNITIVAS



¿Cuál es su nombre? ¿Dónde nació? ¿Cuál es su fecha de nacimiento? ¿Qué comió este mediodía? ¿Qué ropa llevaba ayer? ¿Puede contar desde 30 hacia atrás de tres en tres? Puede parecer que entender y responder a estas preguntas es fácil. Sin embargo, para parte de la población mayor de 65 años, supone una ardua e incómoda tarea, el deterioro de sus capacidades cognitivas les impide de forma gradual percibir, comprender y manejar el entorno que les rodea.

Esta alteración puede y suele afectar a nuestras capacidades cognitivas,

conductuales y emocionales, repercutiendo progresivamente en el grado de autonomía funcional conduciendo a la dependencia más absoluta.

Desde el departamento de Terapia Ocupacional son organizados talleres destinados a los diferentes niveles cognitivos de los residentes. En dichos talleres trabajamos las habilidades de memoria, orientación, atención y concentración, lenguaje oral y escrito, cálculo... Todo ello teniendo en cuenta las capacidades generales de los usuarios, las cuales son valoradas previamente mediante test específicos. Pero no debemos pensar que es

necesario llevar a cabo actividades complicadas para conseguir trabajar nuestras capacidades, ni tampoco que hemos de trabajarlas únicamente cuando superamos cierta edad, podemos conseguirlo llevando a cabo sencillas pautas en nuestro día a día, tengamos la edad que tengamos. Algunos consejos que podemos tener en cuenta son:

- ◆ Lleve un estilo de vida sano, evitando el alcohol y el tabaco.
- ◆ Realice ejercicio físico periódicamente.
- ◆ Trate de evitar situaciones de estrés emocional y permítase disfrutar de actividades recreativas.
- ◆ Mantenga una amplia gama de intereses y hobbies.

Ejercicios para mantener su mente activa:

- Mire una película y explique la trama a quien no la haya visto.
- Usar la mano no dominante para hacer actividades cotidianas como lavar sus dientes, comer, escribir.
- Bañarse con los ojos cerrados: localizar todo con el tacto y sentir las texturas.
- Leer en voz alta.
- Hacer cosas diferentes. Salir, conocer y charlar con personas de diferentes edades, trabajos e ideologías.
- Cambiar las cosas de lugar.

•Aprender algo nuevo: cualquier actividad como fotografía, cocina, yoga; armar rompecabezas, pintar o cualquier otro hobby.

•Identificar la denominación de las monedas sólo palpando con los dedos.

•Cuando atiende el teléfono trate de reconocer al que llama antes de que se identifique. Luego intente memorizarlo. Al final del día escriba el nombre de todas las personas que llamaron.

•Cuando entre en un cuarto lleno de gente trate de estimar rápidamente cuántas personas hay a su derecha y cuántas a su izquierda.



La Terapia Ocupacional a diario se ocupa de ponerles en acción para frenar cualquier desarrollo cognitivo.

Envejeczo aprendiendo
cada día muchas cosas
nuevas.
Platón



Trucos que evitan las "lagunas"

Elena Mansilla.
Terapeuta Ocupacional.

Si los pequeños olvidos forman parte de su vida cotidiana, aquí hay una serie de trucos que pueden serle de gran utilidad:

La memoria de trabajo es de corto plazo y sólo sirve para guardar 6 o 7 datos.

Un truco para expandirla **es segmentar la información.** Para recordar un número de 9 dígitos, divídalo en grupos de 3.

Conozca qué tipo de memoria está más desarrollada

en usted. Si es la visual, apóyese en imágenes. Si es la auditiva, repita para sí lo que se desea recordar.

Utilice varias vías para recuperar la información. Cuando olvidó una palabra, recurra a un sinónimo. Los crucigramas y juegos de letras ayudan a agilizar la mente.

Haga una cosa por vez. Esto ayuda a focalizar la atención.

Sea organizado. Tenga un solo lugar

para las llaves, uno para las gafas, otro para el teléfono móvil.

Todos estos consejos ustedes deberán adaptarlos de acuerdo a sus necesidades. Personalmente, les recomiendo llevar a cabo ejercicios que también potencien su motivación, pueden ser ejercicios aeróbicos como por ejemplo el baile, es decir, ejercicios donde tengan que aprenderse secuencias de movimientos y por supuesto no dejar de "mover la mente" mediante actividades como la lectura y los pasatiempos.

EL ARTE DE CUIDAR.

Olga Janda Perez

El arte de cuidar fue el lema del **X Congreso LARES** que se celebró el 23, 24 y 25 de mayo del 2012 en el auditorio de Zaragoza, que reunió entorno a 450 profesionales. En el que participamos cuatro trabajadoras de la residencia "hospital del Santo" (gerente, enfermera, trabajadora social y psicóloga), teniendo la oportunidad de avanzar juntos en "el arte de cuidar bien" a las personas que viven y conviven en los centros y servicios para mayores. Posibilitándonos mediante su programa científico y social el aprendizaje, la profundización y el intercambio.

LARES, es la federación de residencias y servicios de atención a los mayores, **-sector solidario-** a nivel nacional. En Lares estamos asociadas a instituciones que compartimos una larga trayectoria al servicio de la Ter-

Cumplíendose los **objetivos** del X Congreso Lares que fueron:

- **Identificar** claves de cuidados centrados en la persona que dan un valor añadido al servicio desde la identidad de Lares.
- **Reflexionar** sobre los rasgos de valor del carisma de Lares en la atención a las personas.
- **Profundizar** en el arte de cuidar desde la perspectiva antropológica, ética y espiritual. Y en sus aplicaciones a las personas mayores.

Fomentar el intercambio de experiencias exitosas de los equipos profesionales que trabaja en cuidado de personas.



Milena Souto, Gemma Cañas, Elvira Martín, y Olga Janda

cera Edad, un espíritu **ajeno a todo interés lucrativo y una inspiración nacida de la solidaridad y el compromiso social.**

Este enfoque común se plasma en nuestra **Carta de Identidad** que recoge nuestra Misión, Visión y Valores.

En la página web de LARES (www.laresfederación.org) está a su disposición los documentos de trabajo que han facilitado algunos de los ponentes y talleristas que participaron en el X Congreso de Lares.

También en ésta web os podéis suscribir a la revista que edita LARES FEDERACIÓN, así como, obtener más información que pueda ser de su interés.

Y en la web (www.laresrectv.es) tienen a su disposición videos de su contenido (Ponencias, mesa redonda, entrevistas, talleres, premios, etc.)

XII JORNADAS DE LA FEDERACIÓN LARES

Celebradas en LOGROÑO el 24, 25 y 26 de octubre.

PLAN ESTRATÉGICO LARES: MIRANDO AL FUTURO

A estas XII Jornadas de la Federación Lares también acudimos dos trabajadoras (Gerente y Trabajadora Social) del Hospital del Santo para contribuir en la evaluación y reflexión sobre El Plan Estratégico de LARES del periodo 2006-2012 que está agotando ya su vigencia. Han pasado casi 7 años desde su aprobación y las circunstancias han cambiado mucho en este tiempo. En el año 2006 en España se rozaba el pleno empleo y en casi todos los sectores de actividad económica había escasez de trabajadores, personal con escasa cualificación... Ahora la cifra de desempleados

supera los cinco millones,...Durante el proceso de redacción del primer Plan Estratégico de Lares todavía no se había iniciado el debate de la ley de Dependencia que se promulgaría a finales del año 2006.

Tocaba hacer la evaluación de lo que ha dado de sí su primer Plan Estratégico. Fue el momento de comprobar en qué medida se han conseguido los objetivos de éste, de tomar conciencia de la situación en que nos encontramos y proyectamos hacia el futuro que queremos alcanzar. El nuevo plan Estratégico de Lares nos marcará nuevas metas y nos señalará el camino a seguir para alcanzarlas.

Ante la realidad actual en la que se encuentra el sector y el papel que juegan sus diversos actores se abre ante LARES un conjunto de retos, de desafíos, de fines últimos a los que orientar y conducir su presencia, esfuerzos, actividades y recursos en los próximos años.

En estas XII Jornadas Anuales de la Federación de Lares se ofreció una magnífica ocasión y entorno para dar un empuje significativo a estas tareas que culminarán en la Asamblea General de 2013 con la aprobación del Segundo Plan Estratégico de Lares.

Los OBJETIVOS que se plantearon en esta XII Jornada fueron:

- ♦ Presentar, analizar y discutir la Evaluación Final del Plan Estratégico de Lares 2006-2012.
- ♦ Elaborar un nuevo análisis DAFO de la organización Lares.
- ♦ Identificar las áreas principales de planificación estratégicas en Lares para los próximos cuatro años.
- ♦ Enunciar y concretar los principales objetivos que nos proponemos alcanzar a lo largo de los próximos cuatro años (2013-2016) estableciendo los principales hitos de ese camino.



Federación de residencias
y servicios de atención a mayores,
sector solidario

la identidad de lares

Bajo el nombre genérico de LARES nos hemos asociado instituciones, a quienes nos caracteriza una larga e intensa historia de servicio a las personas mayores más desasistidas, un espíritu ajeno a todo interés lucrativo, y una inspiración e impulso nacidos de la solidaridad y el compromiso social.

misión

Las instituciones asociadas y federadas participamos de una misma MISION, compartiendo una misma definición:

- 01 Somos una organización inspirada en los valores del humanismo cristiano que tenemos por finalidad principal atender a las necesidades de las personas mayores más vulnerables, orientando preferentemente nuestra actividad hacia aquellos ámbitos sociales de más acuciante necesidad y de más escasos recursos.
- 02 Nos define el empeño común de prestar a las personas destinatarias una atención de calidad y calidez, personalizada, de forma que vean fruto de esa actitud ante el servicio, es nuestro compromiso expreso con la mejora continua.
- 03 Consideramos clave el valor añadido que aportan las personas en la prestación del servicio, y en la gestión de nuestras instituciones. Conscientes del origen de nuestros recursos, en nuestra gestión actuamos con rigor, y con criterios de eficiencia y de compromiso social.

visión

Pretendemos que las instituciones y centros que nos asociamos y federamos bajo el nombre de Lares, lleguemos a ser referencia, en el ámbito de las instituciones que se dedican al servicio a los mayores:

- 01 En cuanto a la calidad humana y técnica en la prestación de los servicios, y la individualización e integralidad de estos, así como en su adecuación a las necesidades de las personas, ya usuarias, o potenciales.
- 02 En cuanto a la consideración que tenemos del valor añadido que aportan las personas que prestan el servicio, impulsando su capacitación, sus cualidades humanas, su motivación para el servicio y su implicación en nuestras organizaciones.
- 03 Como organización cohesionada en sí misma, capaz de compartir recursos y promover alianzas, en orden a conseguir un sector solidario, sólido y significativo, que proyecte sus valores eficazmente hacia la sociedad, y contribuyendo a su transformación.
- 04 Como organización abierta a la colaboración entre los distintos agentes sociales, públicos y privados, con el fin de conseguir la mejora del sistema de los servicios sociales, y de conseguir mayores cotas de justicia social.

valores sobre los que se sustenta

- 01 La Dignidad de toda persona. La persona se constituye en razón de ser de nuestro servicio. Estamos comprometidos en la defensa de su dignidad y sus derechos, tanto más cuanto permanecen en situación de vulnerabilidad.
- 02 La vejez, etapa de plenitud. Reconocemos la vejez como una etapa de plenitud de vida y experiencia, capaz de aportar a la sociedad y a otras personas, con sentido de solidaridad y corresponsabilidad superando individualismos.
- 03 Cada persona única y pluridimensional. Consideramos la persona en todas sus dimensiones –física, psíquica, emocional, social y espiritual-. Nuestros servicios atienden todas ellas, desde el convencimiento añadido de que cada persona es una realidad única e irrepetible.
- 04 Calidad asistencial y relacional. Estamos comprometidos en la búsqueda de la excelencia de los servicios, e incorporamos a ese proceso de mejora los avances tecnológicos y las mejores prácticas.
- 05 Compromiso ético. Nuestras decisiones y actuaciones profesionales sobre las personas, están basadas en el respeto de su autonomía, la búsqueda de su bienestar y la justicia.
- 06 Solidaridad. La solidaridad nos configura como red, nos lleva –como instituciones- a compartir nuestro saber hacer, a apoyarnos mutuamente, y a fortalecer el sector solidario del que formamos parte, frente a la mercantilización de los servicios y la instrumentalización de las personas.

Lares Federación de residencias
y servicios de atención
a mayores, sector solidario

C/ Ríos Rosas 11, 4º oficinas - 28003 Madrid
Tel 914422225 - Fax 914428195
lares@laresfederacion.org
www.laresfederacion.org

SUBVENCIÓN PRIMER EMPLEO, MUJER Y EMPLEO

PROYECTO 2.012, AÑO DE LA CALIDAD:

AUMENTAR LA ATENCIÓN A LOS RESIDENTES Y SERVICIOS

♦ Este programa fue llevado a cabo durante 3 meses, del 30 de agosto al 29 de octubre, por 9 trabajadores a jornada completa (1 administrativo, 1 de mantenimiento, 1 médico, 1 psicólogo, 1 terapeuta ocupacional, 1 fisioterapeuta, y 3 gerocultoras con el Certificado de profesionalidad de Atención Socio-Sanitaria a personas dependientes en Instituciones o con el Título de Auxiliar de Enfermería). Aunque se solicitaron 6

meses de contratación de estos trabajadores con la subvención del 90% del coste de su contratación y por causa de la crisis, el Servicio Riojano de Empleo, decidió repartir los fondos de los que disponía entre todas las solicitudes reduciendo a la mitad el tiempo solicitado estamos MUY AGRADECIDOS de haber podido disponer de éste personal aunque algunas previsiones no se podrían cumplir con los efectos que nos hubiera gustado.

Las actividades que ha realizado este personal es:

- ♦ Promover la creación de nuevos servicios generales (administración y mantenimiento)
- ♦ Incrementar cuantitativa y cualitativamente la calidad de los servicios que tenemos (psicólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, gerocultoras)
- ♦ Potenciar la Salud Integral de los residentes y de sus cuidadores. Así como prevenir y/o mantener las capacidades .

Se han cumpliendo los siguientes objetivos Cuantitativos y Cualitativos programados con este proyecto son:

A. Objetivos cuantitativos.

- ♦ Se ha aumentado la atención de los 66 residentes y sus familiares.
- ♦ Se ha Implantado el servicio de administración y el de mantenimiento que no existían, con la contratación respectiva de Iñigo Pérez Mendía y de Sergio Palacios Tellería.
- ♦ El departamento sanitario ha contado con el refuerzo y apoyo de una médico más de una médico a jornada completa y al disponer para esas fechas de otra médico con contrato indefinido a media jornada se han cubierto prácticamente la jornada de mañana y tarde con el personal médico de la residencia que habitualmente no es así, teniendo que utilizar en ocasiones los servicios del Centro de Salud.
- ♦ Aumentar de 8 horas semanales a 50 horas semanales el servicio de apoyo psicológico.
- ♦ Aumentar de 10 horas semanales a 50 horas semanales el servicio de fisioterapia
- ♦ Aumentar de 10 horas semanales a 50 horas semanales el servicio de terapia ocupacional.
- ♦ Se ha dispuesto de 3 gerocultoras para atender las constantes necesidades de sustituciones por bajas, vacaciones, permisos, licencias, etc.
- ♦ Se ha Incrementado en el 50% el nº de atenciones individualizadas de los residentes por el servicio de fisioterapia, terapia ocupacional y psicología.
- ♦ Aumentar el nº de horas y días en las actividades ocupacionales, socio-culturales y de terapia grupal.
- ♦ Aunque no se ha conseguido reducir las bajas laborales mínimo un 10 %.



B. Algunos de los objetivos cualitativos:

- ♦ Incremento de la calidad de vida de los residentes. (se adjunta resultado del estudio realizado aplicando la escala FUMAT)
- ♦ Inserción profesional de personas en paro con dificultades para la inserción laboral (Jóvenes menores de 30 años y mujeres mayores de 45 años y profesionales con escasa oferta de empleo). En la actualidad siguen trabajando 3 personas que integraban este proyecto.
- ♦ Han incrementado los servicios de atención directa y generales de la residencia.
- ♦ Ha aumentado la atención profesional individualizada a residentes y familiares.
- ♦ Se ha reducido la dependencia de algunos residentes, mejorando su movilidad y capacidades cognitivas.
- ♦ Se ha promovido el equilibrio emocional, la autoestima y mejora del estado emocional de los residentes y cuidadores (familia y trabajadoras).
- ♦ Se ha incrementado la calidad en varios departamentos (gestión, mantenimiento, sanitario, psicológico, fisioterapia, terapia ocupacional y atención directa).

La persona encargada de la elaboración, dirección y supervisión de este proyecto ha sido “Olga Janda Pérez”, gerente de la Residencia que está satisfecha y contenta por haber logrado los objetivos anteriormente mencionados. También ha servido para iniciar la elaboración de las bases de un estudio de investigación de cómo incrementar la calidad de vida de los residentes.

INFORME FUMAT

Para valorar si ha incrementado la calidad de vida de los residentes durante el proyecto aprobado por el Servicio Riojano de Empleo de La Rioja para la contratación de 9 trabajadores/as durante un periodo de tres meses ha alcanzado este objetivo que se pretendía, se ha utilizado como criterio el Índice de Calidad de Vida, según la Escala FUMAT en dos fechas que coinciden aproximadamente con el inicio y la finalización del contrato de los 9 trabajadores/as.

La finalidad de estudio es valorar si el proyecto ha influido en la calidad de vida de la muestra elegida, disminuyendo, manteniendo o aumentando el Índice de Calidad de Vida.

Se ha elegido una muestra de 19 personas mayores de las 66 que durante este periodo residían en dicho organismo.

Ficha técnica del estudio:

Para obtener el Índice de Calidad de Vida se ha utilizado la Escala FUMAT, esta escala tiene como finalidad identificar el perfil de calidad de vida de una persona para la realización de planes individualizados de apoyo y proporcionar una medida fiable para la supervisión de los progresos y los resultados de los planes.

La administración de la escala se realiza a nivel individual, mediante los informadores (Médico, enfermeras, fisioterapeuta, gerocultoras, Trabajadora Social).

Su baremación es la siguiente: Puntuación estándar ($M=10$; $DT=3$) de cada dimensión de calidad de vida, percentiles e Índice de Calidad de Vida.

Las dimensiones de la Escala son:

- ♦ Bienestar Emocional.
- ♦ Relaciones Interpersonales.
- ♦ Bienestar Material.
- ♦ Desarrollo Personal.
- ♦ Bienestar Físico.
- ♦ Autodeterminación
- ♦ Inclusión Social
- ♦ Derechos.

La primera aplicación de la Escala se realizó a fecha de 1 de Agosto de 2012 y la segunda aplicación de la Escala se realizó a fecha de 2 de Octubre de 2012.

A continuación se muestran los datos comparativos individuales del Índice de Calidad de Vida de los 19 residentes en las dos fechas en que se administró los cuestionarios a los informadores.

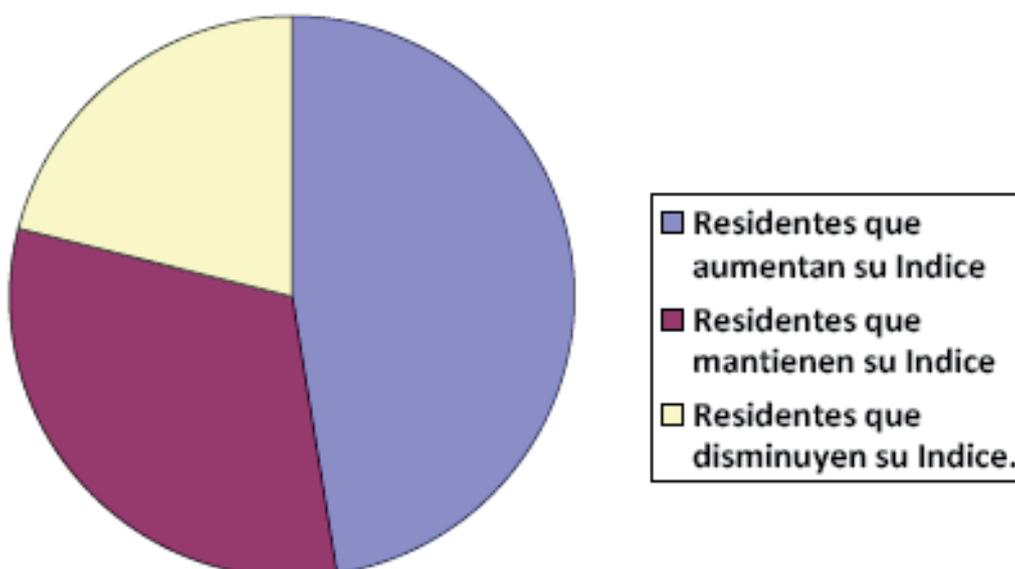


Después de analizar los datos, podemos concluir que:

- El 31,57% de la muestra elegida mantiene su Índice de Calidad de Vida, desde el 1 de Agosto de 2012, hasta el 2 de Octubre de 2012, según la Escala FUMAT.
- El 21,05% de la muestra elegida disminuye su Índice de Calidad de Vida, desde el 1 de Agosto de 2012, hasta el 2 de Octubre de 2012, según la Escala FUMAT.
- El 47,36% de la muestra elegida ha aumentado su Índice de Calidad de Vida, desde el 1 de Agosto de 2012, hasta el 2 de Octubre de 2012, según la Escala FUMAT.



Aunque los datos apuntan a que durante el periodo estudiado se ha producido un aumento en el Índice de Calidad de Vida en la mayoría de los residentes de la muestra elegida, no se puede concluir que este aumento del Índice sea consecuencia del proyecto aprobado, puesto que no se ha realizado una investigación con un control exhaustivo, como por ejemplo el control de otras posibles variables que pudiesen influir durante este periodo en los datos expuestos.



Sor Nieves...

Escrito por Comunidad
Hijas de la Caridad

...nació en Villaba – Navarra-, en una familia muy cristiana. Desde muy joven sintió la llamada del Señor y dirigió sus pasos hacia la Compañía de las Hijas de la CARIDAD.

Después del Seminario, NOVICIADO, donde se estudia y profundiza, el espíritu de entrega y servicio a los pobres, que caracteriza, el carisma de la Compañía, fue destinada a Murcia, a la Casa de “José Antonio” donde los residentes era niños desde la Cuna, (hasta que se colocaban) y ancianos.

A Sor Nieves le encargaron del servicio de los ancianos y a ellos dedicó sus primeros años de Hija de la Caridad, entregando toda su juventud, alegría y entusiasmo a servirlos, estudiando los gustos y necesidades de cada uno, para remediárselos en la medida de sus posibilidades, fue muy feliz y los hizo felices a ellos.

La Diputación, hizo un nuevo Edificio, en Espinardo -Murcia- y allí fueron trasladados, los residentes de la Casa de “José Antonio”, niños

y ancianos, aquí ya cambió el servicio de Sor Nieves y se dedicó al cuidado de los niños, entre otros muchos servicios que les prestaba. Se encargaba de llevarlos al Colegio y como una verdadera madre, los preparaba y se preocupaba de



que nada les faltara, les revisaba las mochilas, para que nada se les olvidara, los ponía de “punta en blanco” y al cole con ellos... pero cuando de verdad les demostraba todo su cariño maternal (le llamaban mamá, la mayor parte no habían conocido a la suya). Si se ponían enfermos, entonces día y noche estaba pendiente de ellos...aun hoy no han olvidado el cariño con que

los cuidó Sor Nieves y se lo demostraron el día de su muerte, enviándole desde Murcia un precioso centro de flores “ de sus niñas” como decían ellos/as, en su dedicatoria, tampoco le faltó el de sus compañeras de trabajo

Al jubilarse vino destinada aquí a Santo Domingo, al Hospital del Santo, donde la habéis conocido vosotros, al servicio de los ancianos, hasta que la enfermedad, la postró en su silla de ruedas acompañada de su mochila de oxígeno, compañeras inseparables en los últimos días de su vida, aun así con frecuencia en su inconsciencia nos decía: “levantarme” ó “no me acostéis”, que tengo que ir al piso a preparar el comedor para los ancianos.

Sin duda alguna, el Señor en su infinita misericordia le habrá dicho a Sor Nieves: “Ven a recibir el premio, porque tuve hambre y me diste de comer, estaba enfermo y me visitaste...” etc. y desde allí estará rogando al Señor por todos nosotros, que la amamos y nos amó en vida.



Sor Celia Achiaga, dedicación a los demás.

Nací en los Barrios de Bureba (Burgos). El 14 de noviembre de 1952 ingresé en el seminario que tenían las Hijas de la Caridad en Madrid. (C/ General Sanjurjo,30).

Allí estuve un año y después de recibir una buena formación Vicenciana los superiores me destinaron a Tielmes de Tajuña. Era un centro de menores de la Comunidad de Madrid. El centro se llamaba Colegio Santos Niños Justo y Pastor y en él había 100 niños. Allí estuve veinticuatro años, y durante ellos hubo muchas mejoras en beneficio de ellos y hasta se amplió el centro con un nuevo pabellón para otros 100 niños. Provenían de familias más bien humildes, tenían entre cuatro y catorce años, eran de Madrid y carentes de afectividad y cariño. Las siete hermanas, que entonces éramos jóvenes, trabajábamos para darles el cariño y el afecto que necesitaban.

Pasado este tiempo los superiores me destinaron a la Casa Cuna de Logroño (junto a la fuente de Murrieta). Estos niños eran una preciosidad de entre uno y cuatro años. Allí no había mas que besos y cariño.

En verano también nos encargábamos de la Colonia de Nalda, que era una obra social de la Caja de Ahorros de Zaragoza, Aragón y Rioja (hoy Ibercaja). Venían niños de La Rioja, Zaragoza, Huesca y Teruel, cada quince días cambiábamos de turno. Allí tanto hermanas como niños nos encontrábamos a gusto y muy bien.

Como siempre terminado este periodo, los superiores me trasladaron a la Inclusa de Murcia. Esto era lo más pobre. Era como un vergel de niños pequeños que ingresaban casi todos pequeños, algunos a los dos días de nacer y muchos ya con anticuerpos.

Debido al excesivo calor del verano, las hermanas conseguimos hacer una casita en la Playa de Lo Pagan (Santiago de la Ribera), para llevarlos allí y pasar el verano más fresquitos. Pasados los años reglamentarios volví a Madrid a un Centro de Menores de la Comunidad. Allí los niños entraban pequeñitos pero muchos permanecían hasta casarse o hasta que buscaban un modo de vida.

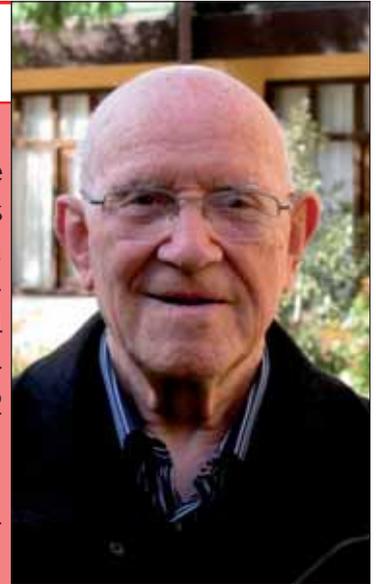
Después llegué a Nájera, a una miniresidencia con doce abuelos. Esta fue la primera vez que trabajé con personas mayores, tras haber estado cuarenta y cinco años con niños. Tengo que decir que ahí me encontré muy a gusto, porque al ser poquitos, vivíamos en familia. Todos eran muy majos y nos queríamos mucho mutuamente. Cuando les dijimos que tenían que irse porque se iba a cerrar la residencia, lloraron y lo sintieron mucho.

Durante tantos años en La Rioja, pasé muchas veces por Santo Domingo en el autobús, y veía esta casa que me gustaba mucho por fuera. Pero nunca pensé que yo podría venir aquí a colaborar con estos abuelos y con todo el personal, que tan bien me recibieron.

Aquí me encuentro feliz y agradecida a todos, especialmente al Patronato y a Olga.



En la celebración de su 60 aniversario como sacerdote, D. JOSE LUIS PALACIOS nos relata brevemente su trayectoria:



Nací en Castañares de Rioja, en el ya lejano 1927.

A los 11 años ingresé en el Seminario Diocesano. Pasé 12 años de diversos estudios eclesiásticos en Logroño y 2 más en la Universidad de Comillas (Cantabria), terminando allí la licenciatura de Derecho Canónico y en cuya Iglesia fui ordenado presbítero el 13 de Julio de 1952. Posteriormente dedique 4 años en Parroquias de la Diócesis: 2 en pueblos de Soria – entonces pertenecientes a Calahorra y la Calzada – y los otros 2 en Valdeperillo de Cornago, en la Rioja Baja.

Desde aquí, me vine a Santo Domingo de la Calzada, donde he permanecido 56 años como Coadjutor en la Parroquia-Catedral.

Me he dedicado especialmente a la formación religiosa de la juventud y a las clases de religión en las escuelas nacionales con los niños de primaria. Asimismo una de mis ocupaciones preferenciales como sacerdote ha sido la atención a los enfermos, (visitas en sus domicilios, ofreciendo los servicios sacramentales y hasta celebrando la Eucaristía en sus casas)

Hace dos años (2010) previa consulta al Sr. Obispo, propuse mi cese como Coadjutor y desde entonces me encuentro encantado como servidor, - en nuestro Hospital del Santo -, de los residentes y de la Comunidad de Hijas de la Caridad.

Pero mi relación con el Hospital viene desde que aterricé en esta ciudad en el 1956, siendo miembro y representante de la Parroquia en la Junta del Patronato de esta institución. Por ello, he sido testigo de las grandes reformas materiales del edificio y de la modernización organizativa en el funcionamiento interno, sistema económico, plantilla de profesionales... que han convertido el antiguo Hospital en una magnífica residencia de mayores, orgullo de la Ciudad y con la que el Santo hoy, estaría más que satisfecho como continuación de su albergue de peregrinos del lejano siglo XI

Por mi parte, no tengo inconveniente en hacer esta confesión pública: *"me encuentro muy a gusto en esta casa grande llena de entrega, cariño, amabilidad de todos los servidores, comenzando por la Directora, Comunidad de Hermanas, trabajadores... y terminando por el último de los voluntarios que desinteresadamente acompañan y hacen más grata la convivencia de los residentes, merecedores todos ellos de los cuidados y delicadezas por parte de todos los calceatenses de buen corazón."*



"Mis 60 años recientemente celebrados de sacerdote, me invitan a echar una mirada hacia atrás y repasar con el retrovisor de la experiencia, el camino recorrido. Mi vida, por lo demás, no tiene jalones de mucho relieve, si atendemos a las tareas personales y compromisos ministeriales.

Desde este espacio todos los miembros de Hospital (Dirección, Comunidad de Hermanas, trabajadores, residentes, voluntarios...) queremos enviar nuestro más sincero agradecimiento a D. JOSE LUIS por su dedicación.

CERTIFICACIONES DE CALIDAD

Olga Janda Pérez

La planificación del Sistema de Gestión se lleva a cabo con el fin de cumplir los requisitos generales y los objetivos de FUNDACIÓN HOSPITAL DEL SANTO. Está basada en las necesidades de la residencia para mejorar la prestación de sus servicios de forma que satisfagan los requisitos de los residentes y sus familiares (a partir de ahora denominados clientes), así como requisitos legales

y los reglamentarios aplicables, y al mismo tiempo conseguir aumentar la satisfacción de nuestros clientes se decidió realizar la implantación de un Sistema de Gestión conforme a las Norma UNE-EN ISO 9001 y UNE-EN-ISO 14001 y además, es uno de los múltiples requisitos que la residencia tiene que cumplir para poder ser un Centro Acreditado por la CCAA de La Rioja.

Llevamos varios años dando pequeños pasos para conseguir la certificación de nuestro sistema de gestión de calidad, aunque en octubre del 2011 empezamos a tener el apoyo de Cristina Sánchez de la consultora SN- Sistemas Normativos para orientarnos en este largo proceso de cumplimiento de ambas normativas. Por fin el 1 de octubre en primera fase y

Olga Janda (Directora como responsable de la residencia y de los sistemas de gestión de calidad de ésta), Cristina Sánchez (Consultora SN) y (David Dominguez, Jesus Carrillo y Cristina Domínguez (el Equipo Auditor de LRQA) y de apoyo la experta Blanca Vega Bartolomé.

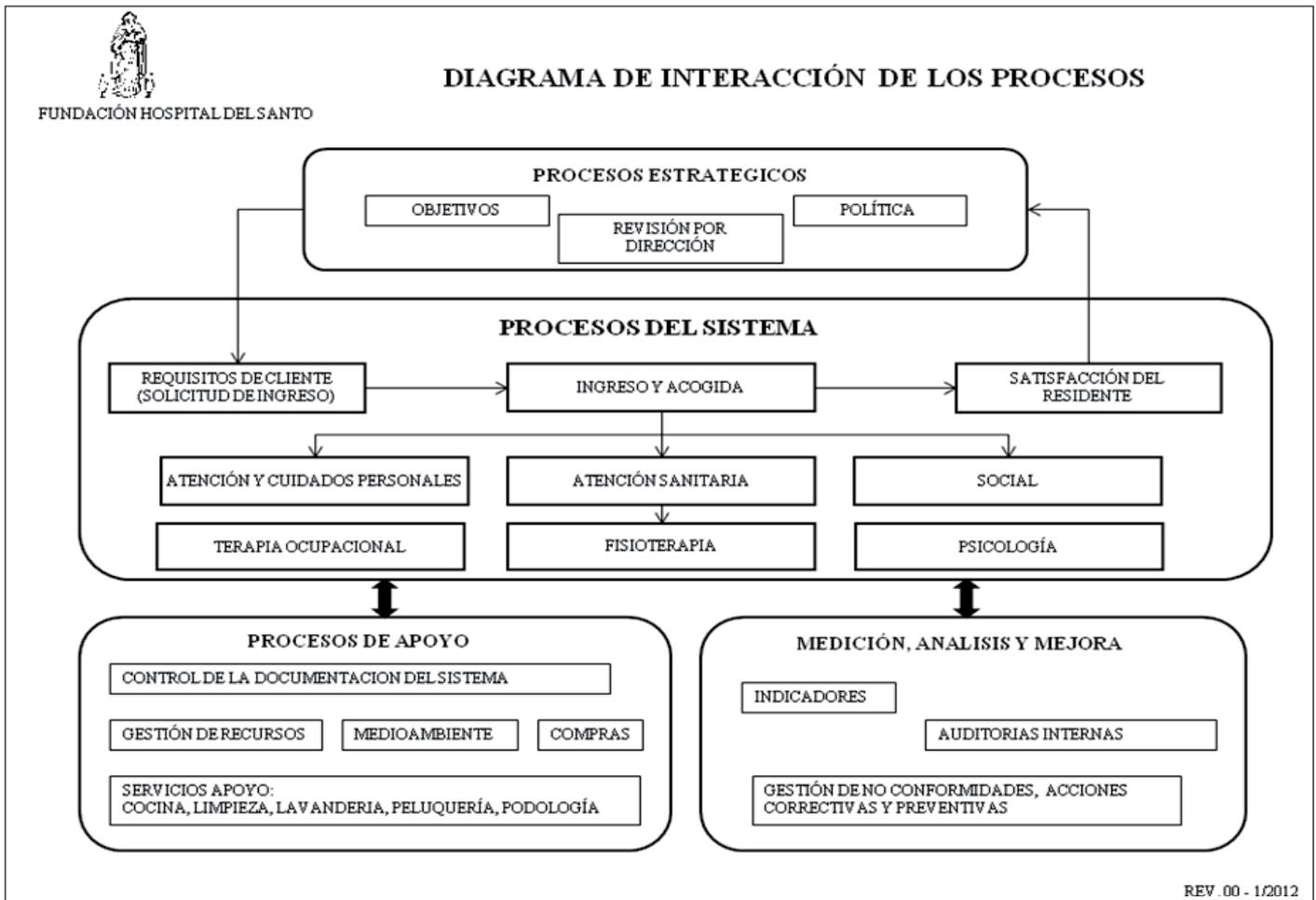


los días 20 y 21 de noviembre del 2012 en segunda fase, realizamos las correspondientes auditorías externas por el organismo Lloyd,s Register Quality Assurance (LRQA). Para el 29 de noviembre ya habíamos recibido el informe final de la última auditoria, dándonos la enhorabuena por haber

conseguido los certificados y emplazándonos para la próxima auditoria de revisión de estos certificados para septiembre del 2013 donde se determinará que los sistemas de gestión y de medio ambiente de la residencia continúa cumpliendo con la norma de auditoria y con el ámbito de certificación. Porque el

Sistema de Gestión de FUNDACIÓN HOSPITAL DEL SANTO, es un sistema "vivo" ya que se planificará y cambiará, según las necesidades, de manera continua (Revisión del Sistema, Acciones Correctivas y Acciones Preventivas, Auditorías Internas).

En FUNDACIÓN HOSPITAL DEL SANTO se ha optado por un Sistema de Gestión basado en la gestión por procesos, ya que es la mejor forma de detectar fallos y necesidades que puedan afectar la satisfacción del cliente. Para ello se han descrito los diferentes procedimientos que se tienen dentro de los procesos. Este enfoque basado en procesos nos permite centrarnos en los procesos que aportan más valor a la hora de prestar nuestros servicios y de esta forma garantizar la satisfacción de nuestros clientes mediante la mejora continua de la organización.



Se ha establecido, documentado e implementado un Sistema de Gestión, dentro del cual se tienen claramente determinados cada uno de los procesos que conforman las actividades de la organización y, así mismo, se ha determinado la secuencia y relación que existe entre ellos, constituyendo así la mejora continua de tales procesos y por

consiguiente de toda la organización; por tal razón dentro del Sistema de Gestión se mantiene un control de todos estos procesos incluso de aquellos que se contratan fuera de Fundación Hospital del Santo de tal forma que se garantice el correcto funcionamiento de todas las actividades. La Responsable de Calidad y Medioambiente se compro-

mete a cumplir con los requisitos y mejorar continuamente la eficacia del Sistema de Gestión, proporcionando un marco de referencia para establecer y revisar los objetivos y asegura que la Política es adecuada al propósito de la organización, y es comunicada, entendida y revisada para su continua adecuación.



ALTA DE LOS RESIDENTES

<i>NOMBRE</i>	<i>FECHA</i>
ANGELA Ubeda García	01/06/2012
BERNARDO Castellanos Ruiz	03/07/2012
CONSOLACIÓN Fernández Muñoz	03/07/2012
IRENE Garrastacho Valluerca	13/07/2012
SARA Gómez Gil	10/07/2012
TRINIDAD Medrano LLorente	17/07/2012
PILAR Villarejo Cerezo	01/08/2012
PASCUAL Marrón Leiva	24/09/2012
NARCISA San Martín Martín	12/11/2012

BAJA DE LOS RESIDENTES



<i>NOMBRE</i>	<i>BAJA</i>	<i>MOTIVO</i>
ISABEL Ezquerria Puente	31/10/2012	Defunción
PEDRO San Martin Rioja	18/09/2012	Renuncia a la plaza
MARÍA ASUNCION Montoya Villar	07/08/2012	Defunción
Aquilina Prior Montoya	29/07/2012	Defunción
VICENTA López Hernando	11/07/2012	Defunción
GREGORIO Valgañon Sacristan	11/07/2012	Defunción
MARCELINA Armas Garcia	02/07/2012	Defunción
TEODORO Gorbea Úbeda	26/06/2012	Defunción
RICARDO Aurrecochea Elorrieta	09/06/2012	Defunción
M ^a TERESA (Tere) González García	26/05/2012	Defunción



Es un hermoso día, un nuevo amanecer, un año mas de vida. Es tu cumpleaños razón de festejar, mucha alegría y paz en tu alma.

SEPTIEMBRE

MANUEL (Manolo) Martínez Rioja	06/09
NATIVIDAD Agustín Castro	08/09

OCTUBRE

M ^a PILAR ROSARIO Bartolomé García	04/10
SABINA Alarcia Román	06/10
M ^a PILAR FRANCISCA González Estefanía	10/10
PILAR Villarejo Cerezo	11/10
TERESA Vargas Merino	14/10
LUISA Ortuzar Del Rio	18/10



DIOS TE BENDIGA...



NOVIEMBRE

INES García Navas	02/11
FRANCISCO Suarez Leza	03/11
TRINIDAD Medrano LLOrente	03/11
PAQUITA Grande González	20/11
CECILIA Sierra Valgañón	22/11
EMILIO Martínez Martinez	22/11
MILAGROS Uruñuela Villanueva	27/11
URBANO Vitores Soto	28/11
ANDREA García Mateo	30/11

DECIEMBRE

JOSE Gallástegui Ojanguren	01/12
M ^a PURIFICACIÓN (PURI) Ortega Ruiz	01/12
ALEJANDRO Pascual Cañas	12/12
MARGARITA Merino Soto	12/12
DOMINGO Diez Sierra	13/12
LUCIA Repes Villanueva	13/12
JESÚS Cañas Vitoria	19/12
DOMINGO Martin Malo	20/12
JUANA Mendi Ochoa	27/12

La persona más feliz es aquella que tiene los pensamientos más interesantes y que crece más feliz cuando se hace más vieja.

CALZADOS EL ZAPA
 José Angel Gordo Pérez
 N.I.F.: 72782859-A
 c/ Pinar, 17 - Tfno. 941 342 603
 26250 STO. DOMINGO DE LA C. (La Rioja)



C.I.F./N.I.F.: 72776268 J

Fabiola De Miguel Bernáldez.
 Avda. Alfonso Peña,3
 26250 Santo Domingo de la Calzada
 (La Rioja)
 Tfno: 941 34 08 67

VALENTIN MARTINEZ FERNANDEZ
 16574397E
 C/JERONIMO HERMOSILLA , 2 - 1º
 26250 SANTO DOMINGO DE LA CALZADA
 LA RIOJA
 Tfno : 941 34 34 21
 Fax : 941 34 12 36

**Arquitectura y Urbanismo
 Rodríguez Murillo S.C.P.**

Plaza de España, 7 - 1.º Derecha
 26250 SANTO DOMINGO DE LA CALZADA
 (La Rioja)
Email:
info@rodriguezmurilloarquitectura.com
Teléfono: 941 341 778



Calle Madrid 10
 26250 Santo Domingo de la Calzada (La Rioja)
 941-342600



**ELECTRICIDAD
 JUCAR, S.L.**

C.I.F.: B-26040071

INSTALACIONES Y REPARACIONES ELECTRICAS EN ALTA Y BAJA TENSION

C/ Madrid, 9 - Teléf.: 941.340.378 - Fax: 941.342.197
 SANTO DOMINGO DE LA CALZADA (La Rioja)



LUIS Mª ALONSO, S.L.

C.I.F. B-26376905

INSTALACIONES ELECTRICAS ALTA Y BAJA TENSION - EIE 017
 INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE ASCENSORES - ECA 0016
 INSTALADORA DE TELECOMUNICACIONES - REG. Nº 0019

Tfno. 941 34 07 41
 Fax 941 34 32 45
 Urgencias 679 99 54 33

Pol. Industrial San Lázaro
 C/ Los Palos. Pabellón 7-10
 SANTO DOMINGO DE LA CALZADA
 26250 LA RIOJA

SUMINISTRO INDUSTRIAL
 POL.IND. SAN LÁZARO C/ LA INDUSTRIA, 2
 TFN. 941 34 11 10 (5 LINEAS) FAX 941 34 07 04
suministro@saeherreroromo.com

FERRETERIA INDUSTRIAL
 AVD. OBRAS PUBLICAS, 38
 TFN. 941 34 16 18
www.ferrokey.com

COCINAS Y ELECTRODOMESTICOS
 AVD. OBRAS PUBLICAS, 38
 TFN. 941 34 02 68
 26250 STO. DOMINGO DE LA CALZADA
 (LA RIOJA)
restauracion@saeherreroromo.com

**impresión
 MODERNA**
 muebles y suministros
 de oficina

Alfonso Peña, 17 - bajo • Teléfono 941 34 16 40
 • Fax 941 34 24 37 • E-mail: moderna@laimprentamoderna.com
 26250 SANTO DOMINGO DE LA CALZADA (La Rioja)

Luis Angel Janda Pérez
CARNICERIA

N.I.F. 16.518.117 - T

Alfonso Peña, 4 - Teléfono 941 34 22 86
 SANTO DOMINGO DE LA CALZADA (La Rioja)



DECORACIONES MONTOYA, S.L.
 Pol. San Lázaro C/ La Industria, 17-19
 Tfno.: 941 34 25 98 - Fax: 941 34 34 57
 26250 Stó. Domingo de la Calzada (La Rioja)

www.decoracionesmontoya.com
 E-mail: info@decoracionesmontoya.com

**CONSTRUCCIONES
 HERRERA ROMO, S.L.**

C/ OBRAS PUBLICAS Nº 8 4º IZD.
 Santo Domingo de la Calzada. 26250. LA RIOJA
 Telf.: 941 34 32 66

SAEZ Hnos.

SUMINISTRO INDUSTRIAL
 POL.IND. SAN LÁZARO C/ LA INDUSTRIA, 2
 TFN. 941 34 11 10 (5 LINEAS) FAX 941 34 07 04
suministro@saeherreroromo.com

COCINAS Y ELECTRODOMESTICOS
 AVD. OBRAS PUBLICAS, 38
 TFN. 941 34 02 68
 26250 STO. DOMINGO DE LA CALZADA
 (LA RIOJA)
restauracion@saeherreroromo.com



FERRETERIA INDUSTRIAL
 AVD. OBRAS PUBLICAS, 38
 TFN. 941 34 16 18
ferrokey@saeherreroromo.com



C/ Madrid Nº 12 - Bajo
 26250. SANTO DOMINGO DE LA CALZADA (La Rioja).
 Teléfono: 941 34 12 42 Fax: 941 34 12 43
 e-mail: info@overline.es



Pol. Industrial San Lázaro. C/ Industria, 18
 26250 Santo Domingo de La Calzada - La Rioja
 Tfno y Fax: 941 34 31 38
cristalmurillo@hotmail.com
www.cristaleriamurillo.com

COLABORA CON EL HOSPITAL DEL SANTO



FUNDACION HOSPITAL DEL SANTO

C.I.F.: G—26013904

Plaza San Francisco nº 2, 26250

Santo Domingo de la Calzada

Tfno: 941340067 Fax: 941341443

E-mail: f.hospital.del.santo@gmail.com

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

NIF.: _____ DIRECCIÓN: _____

POBLACIÓN: _____ CP: _____ PROVINCIA: _____

TFNO: _____ MÓVIL: _____ E-MAIL: _____

DESEO COLABORAR CON ABHAL—RESIDENCIA

Realizando un Donativo por el Importe de: _____

___ Mediante cheque adjunto

___ Mediante transferencia a **Ibercaja o Caja Rioja**

___ Mediante cargo bancario

TITULAR (ES): _____

BANCO: _____ OFICINA: _____ D.C.: _____ CUENTA: _____

En, _____ a _____ de _____ de 201__.

INFORMACION A DESTACAR:

La aportación tiene una deducción en la declaración del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas del 25%. En el Impuesto de Sociedades la deducción se eleva al 35% del donativo (véanse los arts. 19 y 20 de la Ley 49/2002). La Fundación remitirá el certificado oportuno al benefactor.

PROTECCIÓN DE DATOS: Queda informado de que los datos de carácter personal objetivo de tratamiento son necesarios para la formalización y gestión de nuestra relación comercial o de servicios, y se incorporarán a los correspondientes ficheros para uso interno. Cualquier variación de los datos personales identificativos facilitados, deberá comunicarse convenientemente, en aras de la total exactitud de los datos obrantes en nuestro fichero. El responsable del fichero es la FUNDACION HOSPITAL DEL SANTO, C.I.F.: G—26013904 Plaza San Francisco nº 2, 26250, Santo Domingo de la Calzada, donde puede dirigirse para ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación de los datos obrantes en dicho fichero, en los términos de la Ley Orgánica 15/99, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y demás normativa complementaria.

EDITA:

Residencia Hospital del Santo

*Plaza San Francisco nº 2, 26250
Santo Domingo de la Calzada
E-mail: f.hospital.del.santo@gmail.com*

RESIDENTES COLABORADORES

Andrea García Mateo
Bernardo Castellano Ruiz
Eusebio Ochoa Martínez
Concha García Villanueva
Consolación Fernández Muñoz
Francisco Cárdenas Villanueva
Francisco Suárez Leza
M^a Carmen Arenas Gómez
Máxima Narro Córdoba
Milagros Uruñuela Villanueva
Natividad Pérez Murillo
Natividad Agustín Castro
Paula Urraca Orvezabal
Pilar Viniegra González
Rufino del Valle Villar
Sabina Alarcía Román
Sara Gómez Gil
Teodora Sáez Bartolomé
Urbano Vitores Soto

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

- ♦ A TODAS LAS CUIDADORAS QUE APORTARON IDEAS, FOTOS Y PALABRAS;
- ♦ A LOS VOLUNTARIOS.
- ♦ A LOS PROFESIONALES QUE APORTARON BUENOS CONSEJOS.

COORDINADORES:

Olga Janda Pérez

Gerente

Milena Feitosa Souto

Psicóloga

TEXTOS Y CORRECCIONES

Olga Janda Pérez
Gemma Cañas Martín

MAQUETACIÓN

Milena Feitosa Souto

ILUSTRACIONES Y FOTOGRAFÍAS

Ilustraciones seleccionadas por
Terapeuta Ocupacional en las
diversas actividades realizadas
en la Residencia.

Documentación fotográfica rea-
lizada y seleccionada por
Gemma Cañas Martín.

Autorizadas por los propios re-
sidentes y/o familiares de los
mismos.

REVISTA VALLE DEL OJA

3^a Edición / 2012

Es una publicación de régimen interior, semestral. Las sugerencias de los lectores se podrán tener en cuenta en próximas ediciones.

TIRAGEM: 600 ejemplares

EDICIÓN GRATUITA

CERTIFICADO DE APROBACIÓN

Certificamos que el Sistema de Gestión Medioambiental de:

FUNDACIÓN HOSPITAL DEL SANTO
Plaza San Francisco, 2
26250 Santo Domingo de la Calzada, La Rioja
España

ha sido aprobado por Lloyd's Register Quality Assurance, de acuerdo con la siguiente Norma del Sistema de Gestión Medioambiental:

ISO 14001:2004

El Sistema de Gestión Medioambiental es aplicable a:

**Prestación de servicios sociosanitarios en régimen
residencial a personas mayores válidas y dependientes.**

Aprobación
Certificado No: SGI 6013539/12

Aprobación Original: 09 de Diciembre 2012

Certificado en Vigor: 09 de Diciembre 2012

Caducidad del Certificado: 08 de Diciembre 2015



Emitido por: LRE, S.A.
En nombre de Lloyd's Register Quality Assurance Limited



001

DIA A DIA EN LA RESIDENCIA

