

# **PROGRAMA ACTIVITATS**

SAIAR Bonasort

Prats de Lluçanès

## DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

---

La finalitat del Servei és contribuir a la millora de la qualitat de vida de la persona usuària mitjançant una intervenció que atengui de manera integral les necessitats d'atenció i suport.

Una intervenció que tingui en compte a la persona com a individu singular, la seva dignitat i autonomia. Ajustant les activitats a les necessitats i interessos de la persona usuària.

Al SAIAR Bonasort diàriament es duen a terme activitats terapèutiques dirigides (individuals, grupals, o amb grup reduït).

Per poder donar resposta a les necessitats de la persona la intervenció ha de ser especialitzada i multidisciplinària.

## OBJECTIUS

---

A continuació es detallen els objectius que pretén aconseguir el programa:

### Objectius generals:

- Contribuir a la millora de la qualitat de vida de les persones usuàries i familiars.
- Promoure el màxim grau d'autonomia de la persona en les àrees motora, cognitiva, funcional i emocional.
- Prevenir o retardar l'increment del deteriorament, reforçar les capacitats preservades.
- Promoure la participació de les persones, potenciar les relacions interpersonals i millorar la integració social. Prevenir situacions d'aïllament.
- Recollir informació de la Història de vida de cada persona usuària, per dissenyar un pla de treball més ajustat a les seves preferències/necessitats.
- Reduir el sentiment d'estrès. Generar sentiments de control de l'entorn i reduir la sensació d'indefensió.

### Objectius específics:

- Promoure la participació de la persona a l'activitat de psicoestimulació cognitiva, per reforçar les funcions cognitives preservades i retardar l'aparició/evolució dels dèficits (propis de l'edat o patològics).
- Entrenament de les Activitats de la Vida Diària (bàsiques i instrumentals), per mantenir la màxima autonomia a la llar.
- Realitzar activitats de dinamització sociocultural, per millorar les relacions socials, l'autoestima i fomentar el bon estat d'ànim.

- Dur a terme activitats de psicomotricitat, activitat física i rehabilitació individual amb la fisioterapeuta, per mantenir un bon estat motor.
- Oferir un ampli ventall d'activitats de lleure i participació comunitària perquè la persona pugui interactuar amb altres col·lectius i crear vincles amb l'entorn i enfortir l'autoestima. Incrementar les sortides a la comunitat.
- Prevenir i detectar possibles alteracions emocionals i conductuals de la persona.
- Aconseguir una major motivació i implicació de les persones usuàries a través d'activitats en grup reduït i individuals, més centrades en la persona i coherents amb la història de vida.

## AREES D'INTERVENCIÓ

---

Des del Servei s'intervé en les següents àrees: funcional, cognitiva, motora, emocional i de participació comunitària/social. A continuació es detallen les activitats:

### ACTIVITATS GRUPALS

- Àrea cognitiva/emocional
  - Psicoestimulació cognitiva
  - Teràpia d'Orientació a la Realitat
  - Teràpia de Reminiscències
- Àrea física/motora
  - Psicomotricitat i activitat física
- Àrea social/emocional
  - Ergoteràpia
  - Ludoteràpia
  - Activitats de participació comunitària i intergeneracionals

### ACTIVITATS INDIVIDUALS O EN GRUP REDUÏT

- Rehabilitació individual
  - Rehabilitació de fisioteràpia
  - Tractaments cognitius/ Intervenció psicològica
  - Recull Història de vida
- Activitats en grup reduït
  - Sortides (a comprar)
  - Activitats amb productes naturals
  - Lectura i premsa
  - Reminiscència

- Passejades
- Taula de cultiu
- Tasques de la llar (parar taula, escombrar, rentar plats, ...)
- Taller de cuina

## • ÀREA D'INTERVENCIÓ COGNITIVA/EMOCIONAL

Les Teràpies de l'àrea d'intervenció cognitiva/emocional són la Psicoestimulació Cognitiva, el Taller de Reminiscències i la Teràpia d'Orientació a la Realitat.

### Definició

L'Estimulació cognitiva és una tècnica d'intervenció cognitiva que incideix en el rendiment cognitiu a través d'activitats dirigides que estimulen les funcions cognitives, milloren l'estat psicoafectiu i retarden l'evolució de determinades patologies.

En el cas de la Teràpia de Reminiscència es pretén evocar records i experiències vitals passades, i integrar-les i relacionar-les amb el present. Permet estimular els records passats, reforçar l'autoestima, afavorir les relacions amb els demés i la cohesió grupal i té un important component de suport emocional/afectiu.

La Teràpia d'Orientació a la Realitat facilita que la persona aprengui/recordi dades sobre ella mateixa o l'entorn que l'envolta, reduint així la desorientació i els problemes de confusió.

A partir del 2023 està previst introduir l'activitat de Musicoteràpia, iniciant aquesta activitat en format taller (sessions dirigides per una professional).

Perquè les sessions resultin efectives, en la mesura del possible, es busca que siguin agradables, evitin l'avorrimient, tinguin significat per les persones usuàries i estiguin adaptades a les seves capacitats.

### Objectius

L'objectiu de la intervenció cognitiva és aconseguir mantenir les capacitats cognitives preservades, alenir el deteriorament cognitiu propi de l'envelliment normal o patològic. I millorar l'estat d'ànim, estimular la pròpia identitat, enfortir l'autoestima, potenciar la capacitat de relacionar-se amb els demés, evitar l'aïllament, generar sentiments de control sobre l'entorn i reduir el sentiment d'indefensió, potenciar les relacions socials i mantenir la capacitat funcional.

### Persones usuàries

Totes les persones usuàries del servei poden participar en les activitats de psicoestimulació cognitiva.

Amb les persones que presenten deteriorament cognitiu es treballa especialment les capacitats preservades. En el cas de l'estimulació cognitiva el treball terapèutic més efectiu es produeix en les persones que es troben en estadis 3 i 4 de la GDS.

Les activitats es revisen amb freqüència i s'adapten tenint en compte les capacitats de la persona, la seva predisposició a fer l'activitat, els seus interessos i el nivell d'estudis.

Es realitzen activitats flexibles que permeten a la persona escollir, per conservar la capacitat de prendre decisions.

### Tècniques d'intervenció

Durant les sessions grupals d'estimulació cognitiva es duen a terme activitats variades que reforcen/estimulen funcions cognitives: Memòria immediata i recent, Càlcul, Funcions executives, Llenguatge, Gnòsies, Raonament, Pràxies i Atenció.

La Teràpia de Reminiscències és una dinàmica de grup en la qual s'aborden temes relacionats amb el passat, per preservar el record, reforçar l'autoestima i la integració dins el grup. En cada sessió és prioritzat un tema. La Musicoteràpia, és una teràpia formada per un conjunt d'activitats que incideixen en l'àrea emocional a través de la música (utilitzant ritmes, sons, cant, música).

### Organització de les sessions

Les sessions tindran una durada màxima de 45-50 minuts, dedicades monogràficament a una capacitat cognitiva i iniciant sempre la sessió amb la TOR. Les activitats varien diàriament i la programació està estructurada per setmanes.

### Personal

Els professionals d'atenció directa s'encarreguen de conduir els grups d'estimulació cognitiva. Les sessions estan planificades i supervisades per la directora tècnica.

## • **AREA D'INTERVENCIÓ FÍSICA/MOTORA**

L'àrea d'intervenció física està formada per les activitats de psicomotricitat, activitat física i rehabilitació individual de fisioteràpia

### Definició

La psicomotricitat és una intervenció terapèutica centrada en la connexió entre el moviment i les emocions. A partir del moviment es reforça la consciència corporal, la orientació i es millora la mobilitat.

L'activitat física consta d'un conjunt d'activitats i moviments, que inclouen activitats quotidianes realitzades durant un període de temps determinat.

### Objectius

Els objectius de la psicomotricitat i l'activitat física són el manteniment de l'esquema corporal, fomentar la creativitat, reforçar i potenciar la mobilitat, l'equilibri, la coordinació, la postura, els reflexes, la prevenció de caigudes i mantenir la marxa.

### Persones usuàries

Està previst que participin en la psicomotricitat totes les persones usuàries internes que ho desitgin.

Previ a la incorporació de la persona usuària a les activitats, la fisioterapeuta duu a terme una valoració individual per determinar el seu estat. Utilitza l'escala Tinetti per valorar l'equilibri i la marxa.

### Tècniques d'intervenció

La psicomotricitat és una dinàmica de grup en la qual s'intervé a nivell físic, sensorial i orientació. Es duen a terme exercicis de mobilitat articular i estiraments, es busca prendre consciència del propi cos, el control del moviment i s'incideix en l'expressió corporal i es duu a terme relaxació. Es treballa la orientació en temps, espai i persona.

L'exercici físic realitzat al centre és un tipus d'activitat física on es duen a terme moviments corporals planificats, estructurals i repetitius amb el propòsit de millorar o mantenir la mobilitat.

### Organització de les sessions

Les sessions de psicomotricitat són sessions motores grupals dirigides per un professional on es duu a terme un escalfament previ, una activitat o joc col·lectiu i una relaxació o tornada a la calma. La durada de la sessió és de 45-50 minuts.

L'exercici físic es pot incloure dins les sessions de psicomotricitat (com a complement de l'escalfament) o en sessions d'activitat física o bé com a rehabilitació individual.

### Personal

El personal d'atenció directa i la fisioterapeuta s'ocupen d'executar les sessions de psicomotricitat i activitat física.

La fisioterapeuta és l'encarregada de supervisar les sessions, després d'haver valorat les persones usuàries i haver redactat l'informe de fisioteràpia.

## • ÀREA D'INTERVENCIÓ SOCIAL/EMOCIONAL

Dins l'àrea emocional s'hi inclouen les activitats lúdiques, de dinamització sociocultural i de participació comunitària.

### Definició

Les activitats d'ergoteràpia i les activitats de participació comunitària són un conjunt ampli i variat d'activitats grupals, creatives i lúdiques que potencien la motivació de les persones usuàries.

### Objectius

Tenen una funció de socialització i de connexió i creació de vincles amb l'entorn. Busquen una interacció dins el grup social, millorar el sentiment d'utilitat, millorar l'autoestima, a més de reforçar altres aspectes com l'atenció.

### Persones usuàries

Quan es realitzen activitats lúdiques es busca la participació de tot el grup de persones usuàries (si així ho desitgen), realitzant treballs més individualitzats tenint en compte les seves preferències.

### Tècniques d'intervenció

Les activitats d'ergoteràpia formen un ampli ventall: tallers de manualitats i labors, pintura, activitats de motricitat i jocs de taula.

En el taller de manualitats i labors es diferencien activitats en funció del material o la tècnica utilitzada (pintura, patchwork, reciclar paper, bijuteria, sorra, mitja i ganxet, etc.).

En els jocs de taula es treballa la cohesió grupal, el raonament i es reforcen les AVD avançades.

Es realitzen altres activitats puntuals, com sessions d'audiovisual i celebracions del territori o festivitats.

Les activitats de participació comunitària són activitats que tenen per finalitat mantenir els vincles amb l'entorn i la comunitat, ampliar la xarxa social, potenciar l'autoestima i donar a conèixer el SAIAR a la població.

Algunes de les activitats intergeneracionals/participació comunitària són:

- Activitats amb les escoles (cantada de nades, ...)
- Celebracions amb les persones usuàries de l'Espai social (castanyada, torronada, ...)
- Intercanvis mensuals amb l'escola bressol "la Pitota" (activitat que es va consolidar el curs 2019-20, i que s'ha reprès quan ho ha permès la situació de la pandèmia per COVID19.
- Activitats amb les persones de la residència (trobada a Lurdes, al passeig, etc.).

Durant el 2022 es va iniciar el projecte CulturaMENT, taller d'expressió, moviment i joc adreçat a persones grans i els seus familiars i/o cuidadors, per millorar la salut mental i crear i enfortir vincles. I que es preveu que tingui continuïtat al llarg del temps.

### Organització de les sessions

En les activitats recreatives es potencia la interacció grupal, les persones usuàries treballen conjuntament i de manera cooperativa.

Pel que fa a les sortides o trobades amb altres grups de la comunitat, es dóna especial importància a què hi participin el màxim nombre de persones usuàries (independentment del seu horari d'assistència).

La durada i freqüència de les activitats varia en funció del tipus d'activitat a realitzar.

### Personal

Les activitats de participació comunitària estan planificades i supervisades i/o executades per la directora, juntament amb el personal d'atenció directa.

## • ACTIVITATS SIGNIFICATIVES INDIVIDUALS O EN GRUP REDUIT (ACP)

Les activitats més significatives i centrades en els interessos de les persones es van començar a planificar el 2016, i s'ha començat realitzar durant el 2017-2019. I es va treballant per mantenir-les i ampliar-les.

#### Definició:

Les activitats d'aquest bloc són molt variades, i engloben les diverses àrees d'atenció a la persona. El conjunt d'aquestes activitats és variat i canviant, i es va adaptant a les persones usuàries del servei.

Hi ha activitats de tipus ocupacional, o de continuïtat amb el domicili com és rentar vasos, parar taula, estendre i plegar roba o elaborar les receptes del taller de cuina, sortir a comprar (àrea funcional), altres com caminades a l'exterior, que tindrien més relació amb la part física o motora. I també algunes com lectura, treball amb productes naturals, taula de cultiu, que incidirien més en l'àrea emocional o cognitiva.

#### Objectius

Els objectius són realitzar activitats que promoguin la motivació, tinguin interès per les persones usuàries, tinguin coherència amb la història de vida de la persona, contribueixin a mantenir l'autonomia, i en definitiva millorin la qualitat de vida.

#### Persones usuàries

Les activitats son variades, i centrades en les persones, cosa que fa que totes les persones del servei participin de les activitats.

#### Tècniques d'intervenció

Es treballa en grup reduït (o individualment), i amb la supervisió d'1 o 2 professionals d'atenció directa. El número és variable en funció del tipus d'activitat. Per exemple: en una sortida a comprar poden participar-hi entre 2 i 4 persones. Es planifiquen les activitats tenint en compte els interessos, història de vida i que tinguin una funció de manteniment de l'autonomia personal.

Sempre que sigui possible, es realitzen sessions diàriament, i de manera simultània amb altres activitats terapèutiques del servei.

### • HISTÒRIA DE VIDA

Al SAIAR Bonasort s'està treballant per recollir informació sobre la Història de vida de les persones usuàries. Que és un recull d'informació rellevant de la persona, explicada per ella mateixa (i/o els familiars propers).

El fet d'anar cercant informació i anar elaborant el document contribueix a consolidar, en la persona gran, una visió estable i coherent de la seva pròpia vida. I a nivell terapèutic, permet a l'equip elaborar una intervenció més individualitzada i ajustada als seus desitjos/necessitats.



## INDICADORS AVALUACIÓ

És necessari fer un seguiment i valoració de les activitats que es duen a terme, per garantir que s'adeqüen a les persones usuàries i assoleixen els objectius previstos.

Diàriament es registren les activitats terapèutiques i les AVD. Aquests registres són individuals i permeten conèixer les activitats en què ha participat cada persona.

Anualment es fa el recompte de les persones usuàries que s'han beneficiat de cada activitat (els resultats es detallen en el document resultats dels programes terapèutics i/o a la memòria tècnica).

La valoració que fan les persones usuàries i familiars del programa d'activitats és a través de l'enquesta de satisfacció anual i la reunió amb les famílies. I les persones usuàries ho valoren al Consell Assessor i de seguiment.

Està previst realitzar assemblees de persones usuàries del SAIAR.

## MÈTODES I TÈCNIQUES D'EXECUCIÓ

El programa d'activitats és ampli i permet abraçar els diferents aspectes de la vida de la persona (físic, emocional, cognitiu i funcional). Les activitats estan estructurades de manera que una persona que assisteix al Servei pugui participar en activitats variades i rebí una estimulació integral.

La metodologia de les activitats i tallers està basada en una intervenció terapèutica grupal, sessions de rehabilitació individual i activitats en grup reduït. Les activitats es planifiquen setmanalment.

En el moment de dissenyar les activitats es té en compte que estiguin adaptades a les capacitats preservades de les persones, a la seva edat i nivell d'estudis, que siguin interessants/motivadores i que permetin un treball terapèutic efectiu.

En el cas de l'àrea motora, la fisioterapeuta fa una valoració inicial de la persona i valora els tractaments a realitzar. Fa un seguiment de la persona usuària i les intervencions realitzades.

Pel que fa l'àrea cognitiva, anualment es fa una valoració individual de cada persona usuària, al llarg del temps es va recollint informació de la història de vida i es redacta el pla de treball individual (on hi consten les activitats específiques a treballar per cada persona usuària).

Els professionals d'atenció directa, la fisioterapeuta i la directora s'ocupen d'executar el programa d'activitats. Setmanalment es repassa la programació diària, es fa una valoració de les activitats i incidències de la setmana i es fa seguiment de les persones usuàries.

## CALENDARI

El SAIAR funciona de dilluns a divendres, de 8h a 20h, excepte els dies festius entre setmana. Les persones usuàries tenen la possibilitat de realitzar diferents horaris: matí, tarda o dia sencer.

La programació de les activitats és setmanal. I es divideix en dos blocs. D'una banda, les activitats d'ergoteràpia (que inclou aquelles activitats recreatives, jocs de taula i taller de manualitats i labors), psicomotricitat i psicoestimulació cognitiva i, de l'altra, activitats individuals i en grup reduït. Aquest esquema, és flexible, i permet incloure altres activitats com celebracions, intercanvis, ...

Exemple de planificació setmanal:

HORARI SETMANAL SAIAR BONASORT 2023					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00-9:00h	Acollida AVD, conversa, EC	Acollida AVD, conversa, EC	Acollida AVD, conversa, EC	Acollida AVD, conversa, EC	Acollida AVD, conversa, EC
9:00 - 10:45h	Taller manualitats i labors. Gr reduït (recollir diari) Gr reduït preparar esmorzar	Taller manualitats i labors. Gr reduït (recollir diari) Gr reduït preparar esmorzar	Taller manualitats i labors. Gr reduït (recollir diari) Gr reduït preparar esmorzar	Taller manualitats i labors. Gr reduït (recollir diari) Gr reduït preparar esmorzar	Fitxes EC Gr reduït (recollir diari) Gr reduït preparar esmorzar
10:45-11:15h	ESMORZAR caminar (SAIAR o pati)	ESMORZAR caminar (SAIAR o pati)	ESMORZAR caminar (SAIAR o pati)	ESMORZAR caminar (SAIAR o pati)	ESMORZAR caminar (SAIAR o pati)
11:15-11:45h	<b>Psicomotricitat</b> (Sala annexa SAIAR) <b>Activitats significatives gr reduït</b> Sortida a comprar	<b>Psicomotricitat</b> (Sala annexa SAIAR) <b>Activitats significatives gr reduït</b> (Sala TV SAIAR/pati) taller de català	<b>Psicomotricitat</b> (Sala annexa SAIAR) <b>Activitats significatives gr reduït</b> (Sala TV SAIAR/pati) EC/reminiscència	<b>Psicomotricitat</b> (Sala annexa SAIAR) <b>Activitats significatives gr reduït</b> (Sala TV SAIAR/pati) Sortida	<b>Psicomotricitat</b> (Sala annexa SAIAR) <b>Activitats significatives gr reduït</b> (Sala TV SAIAR/pati) Taller de cuina
11:45-12:30h	<b>Estimulació cognitiva</b> (Sala annexa SAIAR) <b>Llenguatge/Reminiscència</b> lectura, conversa	<b>Estimulació cognitiva</b> (Sala annexa SAIAR) <b>Llenguatge/FE</b> ex. Fluència, raonament	<b>Estimulació cognitiva</b> (Sala annexa SAIAR) <b>Memòria/Reminisc.</b> reminisc. Jocs EC	<b>Estimulació cognitiva</b> (Sala annexa SAIAR) <b>Audiovisual</b> reconeixement, memòria,	<b>Estimulació cognitiva</b> (Sala annexa SAIAR) <b>Jocs de taula</b> bingo
	<b>Activitats significatives gr reduït</b> (sala polivalent o TV) Jocs de taula	<b>Activitats significatives gr reduït</b> (sala polivalent o TV) taller català /activitats EC	<b>Activitats significatives gr reduït</b> (sala polivalent o TV) EC/reminiscència	<b>Activitats significatives gr reduït</b> (sala polivalent o TV) AVD, Endreçar pati	
12:30-13:00h	conversa, passejar, premsa... sala annexa, PM o pati	conversa, passejar, premsa... sala annexa, PM o pati	conversa, passejar, premsa... sala annexa, PM o pati	conversa, passejar, premsa... sala annexa, PM o pati	conversa, passejar, premsa... sala annexa, PM o pati
13:00-15:00h	<b>SERVEI MENJADOR</b>	<b>SERVEI MENJADOR</b>	<b>SERVEI MENJADOR</b>	<b>SERVEI MENJADOR</b>	<b>SERVEI MENJADOR</b>
15:00-16:45h	Taller manualitats i labors	Taller manualitats i labors	Taller manualitats i labors	Taller manualitats i labors	Fitxes EC
16:45-17:00h	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR
17:00-17:30h	<b>Psicomotricitat, EC/conversa</b> (sala annexa o sala TV)	<b>Psicomotricitat, EC/conversa</b> (sala annexa o sala TV)	<b>Psicomotricitat, EC/conversa</b> (sala annexa o sala TV)	<b>Psicomotricitat, EC/conversa</b> (sala annexa o sala TV)	<b>Psicomotricitat, EC/conversa</b> (sala annexa o sala TV)
17:45 -18:45h	<b>Estimulació cognitiva</b> (sala polivalent SAIAR) Fitxes EC Reminiscència	<b>Estimulació cognitiva</b> (sala polivalent SAIAR) Fitxes EC Jocs EC	<b>Estimulació cognitiva</b> (sala polivalent SAIAR) Jocs de taula	<b>Estimulació cognitiva</b> (sala polivalent SAIAR) Fitxes EC Jocs EC	<b>Estimulació cognitiva</b> (sala polivalent SAIAR) Jocs de taula
18:45-20:00h	<b>Taller manualitats/EC</b> manualitats o fitxes EC	<b>Taller manualitats/EC</b> manualitats o fitxes EC	<b>Taller manualitats/EC</b> manualitats o fitxes EC	<b>Taller manualitats/EC</b> manualitats o fitxes EC	<b>Taller manualitats/EC</b> manualitats o fitxes EC