

# Ajudem les persones grans a millorar la qualitat de vida

**“Des que participo en el REMS he notat una millora tant física com mental”**

—  
**Núria Alborch**  
Jubilada

La Núria Alborch viu amb la seva neta universitària a l'Eixample de Barcelona, a prop de la Sagrada Família. Té vuitanta-tres anys i va a comprar i guisa habitualment per a la seves netes. Tot i ser una àvia activa, fa un temps li van diagnosticar un principi d'Alzheimer. D'aleshores ençà, ara fa tres anys, participa en el programa REMS a l'espai Social de Barcelona-Sagrada Família.

“Vinc a l'espai contentíssima, forma part de la meua vida, de la meua rutina”, explica la Núria. El programa REMS (Reforçar i Estimular la Memòria i la Salut) busca millorar la qualitat de vida de les persones que hi participen i donen suport a les famílies. “Va ser la meua filla qui em va parlar del programa i de l'espai; un dia vam venir a veure'l i des d'aleshores fitxo cada setmana, sens falta!”

Una de les raons per les quals la Núria està contenta és perquè “de seguida d'haver començat el programa vaig notar millora en agilitat, tant mental com física”. Afegeix que “el neuròleg diu que estic molt millor, jo crec que hauria d'enviar a tots els pacients a l'espai” (riu). Una de les claus del REMS és que es fonamenta en teràpies no farmacològiques amb l'objectiu de mantenir l'autonomia i les capacitats físiques i cognitives el màxim temps possible.

Participants com la Núria accedeixen a serveis innovadors integrals, sota els principis de l'Atenció centrada en la persona, a un preu raonable. La Fundació Catalunya La Pedrera posa a la seva disposició un equip interdisciplinari especialitzat en malalties neurodegeneratives i que vetlla per la salut i qualitat de vida de les persones grans. L'objectiu és millorar el seu dia a dia a través de la millora del benestar emocional.





**REMS (Reforçar i Estimular la Memòria i la Salut) és un programa adreçat a persones grans que comencen a tenir dèficit de memòria. Una situació que els provoca viure amb angoixa, apatia i en molts casos depressió, i genera una crisi tant a nivell personal com familiar.**

**A més, la Fundació desenvolupa una actuació per a oferir dinar als seus espaiSocials a persones grans que sovint es troben en situació de soledat.**

## REMS (Reforçar i Estimular la Memòria i la Salut)

L'objectiu de REMS és millorar la qualitat de vida i el benestar emocional de les persones grans amb un dèficit de memòria incipient derivat d'una malaltia neurodegenerativa, com l'Alzheimer o el Parkinson, d'un ictus o vinculat al procés d'envelliment, i a les seves famílies. Ho fem mantenint l'autonomia i capacitats de les persones tant de temps com és possible. Els oferim una gran diversitat d'activitats cognitives, físiques i de socialització en els vint-i-quatre espaiSocials de la Fundació.

Potenciem les habilitats en comptes de centrar-nos en les pèrdues que comporta la malaltia, en un espai de relació i confiança, on els mateixos participants escullen en cada moment les activitats que volen fer, dissenyades per l'equip de professionals en relació als seus interessos i històries de vida.

Prova d'aquest apoderament dels participants del programa REMS és la creació del **Manifest per a una societat respectuosa amb les persones amb demència**, que recull un decàleg de consells i recomanacions que ells mateixos han dissenyat sobre com volen ser tractats per la societat.

Arrel d'aquesta iniciativa de la Fundació, a Vilanova i la Geltrú s'ha creat la primera comunitat Dementia Friendly de l'estat espanyol, amb la col·laboració de l'ajuntament de la ciutat i diversos sectors de la població amb l'objectiu de reduir els estereotips i prejudicis que afecten a les persones amb demència. Una comunitat Dementia Friendly és una comunitat informada, segura i respectuosa, que permet que les persones amb demència puguin tenir una vida plena i amb la màxima autonomia possible. Pretén assegurar que si una persona surt de casa per anar a comprar o passejar comptarà amb el suport d'un conciutadà disposat a ajudar-la sempre que ho necessiti.

El 21 de setembre, **Dia Mundial de l'Alzheimer**, es va dur a terme una campanya de recollida de signatures en favor del manifest, presencialment als vint-i-quatre espaiSocials i a través de la plataforma online change.org. En total es van recollir 5.400 signatures.

Durant l'any 2018 s'ha consolidat la col·laboració amb l'**Hemeroteca de Tarragona**. Els participants de cinc espaiSocials han pogut gaudir i emocionar-se amb els records que els evocaven les publicacions de quan eren joves.

Així mateix, i en la línia de dur a terme activitats fora dels espaiSocials, han tingut accés a la visita adaptada per a persones amb Alzheimer de les **exposicions de la Pedrera** "Joan Ponç. Diàbolo", "Xavier Miserachs. Epileg imprevisit", i "Obres obertes. L'art en moviment".

El 19 de desembre es va celebrar la segona edició del **Nadal REMS a la Pedrera**, en què 250 participants de dotze espaiSocials van fer d'artistes per un dia, i van protagonitzar un espectacle de música, ball i teatre que va finalitzar amb un aperitiu nadalenc.

Una mostra de la qualitat i eficàcia del programa REMS és que cada dia té més participants. En efecte, les derivacions dels serveis sanitaris i socials segueixen augmentant, i a 31 de desembre ja hi participaven 1.283 persones.

Els participants en el Programa REMS realitzen les activitats als espaiSocials de la Fundació.



## Dina en companyia

Aquest projecte neix el 2011 amb l'objectiu d'oferir un àpat saludable, a un preu assequible, a persones grans que tenen dificultats per gestionar correctament la seva alimentació (persones amb malalties neurodegeneratives en fase lleu o moderada), i persones grans que viuen soles i volen dinar acompanyades.

El Dina en companyia, implantat en dotze espaiSocials, està dinamitzat per un equip de voluntaris i s'emmarca en el programa REMS. Ofereix un espai de relació i trobada tot garantint un tracte respectuós i digne a cada persona. Millorem així la salut, la confiança i el benestar dels participants.

Aquest any hem iniciat les Sobretauls poètiques a cinc espaiSocials (Barcelona-Sagrada Família, Santa Coloma de Gramanet, Barcelona-Prosperitat, Granollers, i Barcelona-Montbau). Es tracta d'unes sessions conduïdes per mediadores especialistes en apropar la poesia a diferents col·lectius per ajudar a gaudir-la en un entorn propici tot prenent cafè amb galetes en bona companyia. Hi van participar setanta-nou persones.

Amb aquesta proposta es vol contribuir a augmentar-ne la socialització tot compartint gustos i intercanvi d'impressions al voltant de poemes de totes les èpoques. La cloenda va anar a càrrec de convidats de renom com Mercè Sampietro, Marina Rossell, Pep Planas i Joan Pera.

El programa Dina en companyia es du a terme actualment en dotze espaiSocials.



## Prevenió de la dependència

La Fundació posa a disposició de les persones grans tot un seguit d'activitats amb l'objectiu de mantenir la seva autonomia i les seves capacitats físiques i cognitives al màxim de temps possible. Activitats com tallers de memòria, gimnàstica sènior, taitxí o ioga entre altres, ajuden a aquestes persones a mantenir-se actives, socialitzar i aconseguir un envelliment més saludable.

L'any 2018, 357 persones han participat en els programes de prevenió de la dependència que impulsa la Fundació.



Activitats físiques per prevenir situacions de dependència.

## Ajudem les persones grans a millorar la qualitat de vida

### Impacte social

	Beneficiaris
Programa REMS	1.283
Dina en companyia	301
Prevenió a la dependència	357
<b>TOTAL</b>	<b>1.941</b>