

# **MEMÒRIA ACTIVITAT GIMNÀSTICA SUAU A ESPAI ACTIU**

**SETEMBRE-DESEMBRE 2022**

**Maria José Martínez - Integradora Social**

**Ricard Tomás i Pujol - Fisioterapeuta**

## ÍNDEX

<b>RESUM DE L'ACTIVITAT</b>	<b>5</b>
<b>PROGRAMACIÓ GIMNÀSTICA SUAUI</b>	<b>7</b>
Grup I: Gimnàstica Suau (amb cadira, persones amb mobilitat reduïda)	7
Grup II: Gimnàstica Suau	8
<b>METODOLOGIA INTEGRADORA SOCIAL</b>	<b>10</b>
FASE 1: PREPARACIÓ -SETEMBRE'22	10
FASE 2: IMPLEMENTACIÓ-SETEMBRE'22	11
<b>METODOLOGIA DEL FISIOTERAPEUTA</b>	<b>14</b>
<b>VALORACIONS EN FISIOTERÀPIA</b>	<b>15</b>
GRUP I:	15
GRUP II:	16
<b>RESULTATS FISIOTERAPEUTA</b>	<b>18</b>
Resultats del Grup I:	18
Resultats del Grup II:	18
<b>SEGUIMENT DE LES SESSIONS DEL GRUP I</b>	<b>20</b>
Activitat dilluns	20
Sessió 1: 03/10	20
Sessió 2: 10/10	21
Sessió 3: 17/10	22
Sessió 4: 24/10	22
Sessió 5: 07/11	23
Sessió 6: 14/11	25
Sessió 7: 21/11	25
Sessió 8: 28/11	26
Sessió 9: 12/12	27
Sessió 10: 19/12	28
Activitat dimecres	29
SESSIÓ 1	29

SESSIÓ 2	30
SESSIÓ 3	31
SESSIÓ 4	32
SESSIÓ 5	33
SESSIÓ 6	34
SESSIÓ 7:	35
<b>SEGUIMENT DE LES SESSIONS DEL GRUP II</b>	<b>36</b>
Sessió 1: 07/10	36
Sessió 2: 14/10	38
Sessió 3: 21/10	39
Sessió 4: 28/10	40
Sessió 5: 04/11	42
Sessió 6: 11/11	43
Sessió 7: 18/11	45
Sessió 8: 25/11	47
Sessió 9: 02/12	49
Sessió 10: 16/12	51
<b>ALTRES ACTIVITATS</b>	<b>52</b>
Sortida Biblioteca Roca Umbert, Dimecres 09 de Novembre de 10 a 11h.	52
Xerrada «Prevenió de Caigudes», Divendres 25 de Novembre de 12 a 13h	53
<b>COMENTARI FISIOTERAPEUTA</b>	<b>54</b>
<b>VALORACIÓ FINAL INTEGRADORA SOCIAL:</b>	<b>55</b>
<b>INDICADORS</b>	<b>57</b>
1.3. Augmentar la participació de persones en risc d'exclusió social o aïllament en les activitats programades. Registre-llistes d'assistència.	57
1.4. Ampliar l'oferta d'activitats formatives i de lleure vinculada a l'Espai Actiu. Registre-programació, llistes d'assistència.	58
2.1. Augmentar les relacions entre veïnes. Incrementar i enfortir vincles de la xarxa relacional dins els grups. Qüestionari pre i post.	59
3.3. Augmentar el coneixement de la població de 1er de maig envers els equipaments públics. Qüestionari pre i post.	59
4.1. Dotar de recursos pràctics per l'autocura de les persones participants. 4 recursos pràctics. Registre-documentació sessions amb el fisioterapeuta. Qüestionari final.	59

- 4.3. Incrementar les pràctiques quotidianes de promoció de la salut de les persones participants. 59
- 5.1. Identificar i reconèixer, per part de les persones participants al programa, el seu paper en les cures i en l'autocura en l'àmbit de la salut personal. 60
- 5.4. Dotar a les persones participants i membres de la comunitat, de recursos en l'àmbit de les cures, incidint en la prevenció orientada a les tasques de cures que puguin realitzar en la seva quotidianitat. 60

**BIBLIOGRAFIA 62**

**ANNEXES 63**

## RESUM DE L'ACTIVITAT

Hem realitzat un curs de Gimnàstica Suau, relacionat amb l'activitat física i la interacció social, dirigit als col·lectius de gent gran i/o persones que comencen a veure afectada la seva mobilitat i que són veïns/es del barri Primer de Maig, tot i que, també ha estat obert a altres persones de fora del barri, ja que s'ha considerat adient pels diferents professionals. Hem creat dos grups segons les seves condicions físiques. El grup I (mobilitat reduïda), ha estat format per un total de 9 participants, 8 dones i 1 home. El grup II (amb més mobilitat), ha estat format per un total de 8 participants, dos homes i sis dones.

### Les activitats proposades són:

Exercicis de pràctiques físiques suaus i adients per a cada grup i cada individu. Estiraments, mobilitat, tonificació, flexibilitat, equilibri, coordinació, concentració, memòria i joc grupal.

El paper del fisioterapeuta ha estat el de realitzar activitats terapèutiques relacionades amb l'exercici físic assegurant un entorn segur i sense risc, així com donar consells sobre hàbits de vida saludables i potenciar l'adherència a aquests. A més es dur a terme una xerrada oberta als membres de l'EA sobre la prevenció de caigudes.

L'activitat l'hem desenvolupat a la Sala polivalent de l'Espai Actiu Gent Gran, excepte les dues sortides al parc, una sortida al Centre D'Arts en Moviment de La Fàbrica de les Arts Roca Umbert. i una sessió més, a banda de les anteriors, a la biblioteca Roca Umbert.

### **Objectius:**

Específics fisioterapeuta:

- Avaluar l'estat físic i de salut dels participants així com fer-ne un seguiment
- Realitzar activitats terapèutiques vinculades a l'exercici físic
- Dotar d'eines relacionades amb hàbits de vida saludables
- Mantenir i/o millorar la qualitat de vida dels participants

Específics Professora de loga/ Integradora Social:

- Potenciar el desenvolupament de l'autonomia personal.
- Potenciar la inserció social i comunitària dels participants.

- Potenciar la cohesió de grup.
- Informar/orientar d'hàbits d'higiene personal i cura de l'aspecte físic.
- Millorar la qualitat de vida a diferents nivells, físic, emocional i mental.
- Gaudir d'un espai-temps per la cura d'un /a mateix.

### **Metodologia:**

En ambdós grups, el curs s'ha estructurat amb un total de 10 sessions, d'octubre a desembre de 2022. En el grup de dilluns, s'han realitzat 6 sessions més, els dimecres, amb el fisioterapeuta.

El grup I ha tingut una durada de 10 sessions d'una hora, en horari de dilluns 11'15 h a 12'15 h, amb la professora de loga + 7 sessions d'una hora en horari de dimecres de 12 a 13 h, amb el fisioterapeuta.

El Grup II ha tingut una durada de 10 sessions d'una hora i mitja, en horari de divendres de 10 a 11'30 h. D'aquestes sessions, 7 han estat conduïdes per la professora de ioga i el fisioterapeuta conjuntament, i 3 únicament amb la professora de ioga.

### Desenvolupament de les sessions:

1a sessió: Presentació dels grups i del programa (espai, professionals, material, què farem, com...)

Totes les sessions:

Benvinguda

Escalfament

Pràctiques d'escolta, respiració i preparació per l'activitat

Desenvolupament d'exercicis físics d'intensitat baixa

Tancament amb estiraments, relaxació i/o meditació final.

Feedback

Acomiadament.

### **Indicadors:**

-índex de Barthel, Escala Daniels, Escala Tinetti, 6MetreWalkTest i 30 seconds sit to stand test

- Hem fet altres qüestionaris, a més dels esmentats, per tal de poder valorar els objectius proposats.

# PROGRAMACIÓ GIMNÀSTICA SUAU

**Grup I: Gimnàstica Suau (amb cadira, persones amb mobilitat reduïda)**

**Horari:** dilluns de 11'15 a 12'15h

**Nu. Sessions:** 10

**Inici:** dilluns 03 octubre

**Fi:** dilluns 19 desembre

---

**Sessió 1:** 03/10 Maria José

**Sessió 2:** 10/10 Maria José

**Sessió 3:** 17/10 Maria José

**Sessió 4:** 24/10 Sortida Al Parc amb Maria José, Ester i Ivet i dues voluntàries del grup II.

*(31 octubre pont)*

**Sessió 5:** 07/11 Maria José

09/11 Sortida Biblioteca Roca Umbert- Eva i Maria José

**Sessió 6:** 14/11 Maria José

**Sessió 7:** 21/11 Maria José

**Sessió 8:** 28/11 Maria José

*(05 desembre pont)*

**Sessió 9:** 12/12 Maria José

**Sessió 10:** 19/12 Maria José i Ricard

21/12 Festa de Nadal

---

En Ricard, fisioterapeuta, ve els dimecres, de 12 a 13 h, per tal de poder atendre el grup I.

19/10 Ricard

26/10 Ricard

02/11 Ricard

16/11 Ricard

23/11 Ricard

30/11 Ricard

## **Grup II: Gimnàstica Suau**

**Horari:** divendres de 10 a 11'30 h

**Nu. Sessions:** 10

**Inici:** divendres 07 octubre

**Fi:** divendres 16 desembre

---

**Sessió 1:** 07/10 Maria José i Ricard

**Sessió 2:** 14/10 Maria José

**Sessió 3:** 21/10 Maria José i Ricard- Sortida Al parc i Congost del riu Tenes.

**Sessió 4:** 28/10 Maria José

**Sessió 5:** 04/11 Maria José

09/11 Sortida Biblioteca Roca Umbert- Eva i Maria José

**Sessió 6:** 11/11 Maria José i Ricard- Sortida a Roca Umbert

**Sessió 7:** 18/11 Maria José i Ricard

**Sessió 8:** 25/11 Maria José i Ricard + xerrada (Prevenió Caigudes)

*(09 desembre pont)*

**Sessió 9:** 02/12 Maria José i Ricard

**Sessió 10:** 16/12 Maria José i Ricard

## 21/12 Festa de Nadal

---

\*El dimecres 09 de novembre, 09/11, de 10 a 11h, realitzem una Sortida a la Biblioteca Roca Umbert, a on participen 5 membres de l'activitat de Gimnàstica Suau, 3 del grup I i dues del grup II. Aquesta activitat la duem a terme conjuntament amb EA, amb 4 participants més. La visita la condueix Marta de la Biblioteca, organitzem i acompanyem al grup Eva i Maria José.

---

\*El divendres 25 de novembre de 12 a 13 h, realitzem una xerrada (Prevenió Caigudes), dirigida als grups de Gimnàstica Suau i oberta a usuaris/es de l'EA. Han participat 20 persones, 11 són alumnes de Gimnàstica Suau.

---

\*El dimecres 21 de desembre, de 10'30 a 12 h celebrem la Festa De Nadal, a on participen i està tothom convidat.

\*Veure Annexos.

# METODOLOGIA INTEGRADORA SOCIAL

## FASE 1: PREPARACIÓ -SETEMBRE'22

### Prospecció del territori:

-Coneixement del territori:

- visitar-passejar-caminar pel barri
- Observació del barri
- Estudi del plànol i/o límits-fronteres del barri
- Estudi dels carrers i edificis
- Conèixer els diferents serveis i/o equipaments
- Conèixer els parcs i/o espais oberts
- Conèixer els comerços
- Estudi històric, amb diferents professionals i internet.

-Coneixement de l'Espai Actiu Gent Gran:

- Presentació amb els diferents professionals que hi treballen.
- Visita del centre amb la persona responsable
- Conèixer el projecte
- Coordinació amb els professionals

### Consolidació dels grups participants:

-Visites a domicili, «Porta Freda».

-Interpel·lar veïns/es carrer.

-Coordinació i derivació des de diferents serveis i/o professionals: Espai Actiu i Serveis Socials.

---

### Quines Percepcions m'emporto en aquesta primera presa de contacte amb el barri?

És un barri petit, amb força població de persones grans i persones migrades. Els edificis son presentables per fora, però per dins, estan molt deteriorats i els pisos son petits, a més en molts d'aquests, manca ascensor. Aparentment és un barri tranquil, sense gaire soroll ni contaminació

lumínica, no hi han comerços ( s'ha de travessar el carrer Roger de Flor, que ja pertany a Sota Camí Ral). S'hi troben parcs i placetes, agradables per passejar, descansar, passar l'estona i relacionar-se amb els veïns/es, també hi han moltes fonts d'aigua i bancs per seure.

El primer contacte amb els veïns/es, al medi obert, és un tant fred, distant, genera desconfiança, no em coneixen ni saben qui sóc, (no tinc cap identificació). En l'espai Actiu és diferent, ja m'ubiquen i/o em presenten altres professionals ja coneguts pels usuaris/es. Tot i la primera desconfiança, s'apropen a l'espai i s'inscriuen en l'activitat de Gimnàstica Suau.

També tinc la sensació de que és molt «barri», les persones que fa més temps que hi viuen, es coneixen entre elles, encara que no es relacionin, i cadascú ocupa els seus espais i/o racons del barri. N'hi ha que es coneixen de fa temps i han creat vincles d'amistat.

També tinc sensació que manca coneixement de serveis i/o equipaments a nivell ciutat, que no surten gaire del barri

I he detectat, a un nivell elevat, racisme, menyspreu i falta de consideració i respecte cap a les persones migrades.

## **FASE 2: IMPLEMENTACIÓ-SETEMBRE'22**

### **Difusió i Consolidació dels grups i desenvolupament de les activitats**

#### **Dinamització del taller de Gimnàstica suau:**

-Preparació de continguts i Dinamització.

-Seguiment i manteniment del grup i vinculació amb les sessions de fisioteràpia

Previ aquesta fase i durant la mateixa, he preparat tota la documentació necessària per les inscripcions, així com també calendari i programació del curs oct-des'22, llistats de persones inscrites, fitxes d'avaluació prèvia de l'estat de salut de les persones inscrites, fitxes de seguiment de les sessions, control d'assistència i preparació per la recollida de indicadors d'avaluació final.

Així com també totes les entrevistes personals, prèvies a les inscripcions, per tal de conèixer les persones, el seu estat de salut i relacional i si compleixen els requisits per entrar en el programa i/o projecte de cures i promoció de la salut.

Donat que les sessions de dilluns les dinamitzo jo mateixa, excepte la darrera sessió de dilluns que serà conjunta amb el fisioterapeuta, em preparo els continguts de les sessions de gimnàstica suau de manera setmanal i normalment des de casa, a on tinc tot el meu material de consulta.

Pel grup de divendres, ens coordinem amb el fisioterapeuta pel desenvolupament de les sessions conjuntes. Les que dinamitzo jo mateixa, de manera individual, em preparo els continguts de manera setmanal i normalment des de casa, a on tinc tot el meu material de consulta.

La vinculació amb les sessions de fisioteràpia s'ha realitzat de manera informativa, amb el grup dels dilluns el fisioterapeuta els ha trucat per telèfon per donar les dates de manera setmanal i la integradora social els hi ha recordat en totes les sessions de dilluns, si hi ha sessió de fisioteràpia dimecres.

Preparo i acondiciono l'espai, la sala, prèviament, uns 20 minuts aproximadament, abans de començar l'activitat així com també tot el material a utilitzar i informació/ns a compartir amb el grup.

### **Seguiment i detecció de necessitats del grup:**

-Coordinació amb Serveis Socials (TF)

-Enfortir el vincle amb i entre el grup

Del total de 17 participants inscrits/es en l'activitat, només dues persones disposen del servei de TF. Una de les TF, està directament vinculada amb EA, coincidim en aquest espai els dimecres i divendres, on realitzem traspàs d'informació d'aquests usuaris/es. Amb l'altre TF, traspassem informació en les trobades, també setmanals, doncs aquest participant l'ha de venir a recollir atès que no pot caminar i els trasllats són sempre acompanyat en cadira de rodes. De fet, els dilluns no té qui l'acompanyi en el desplaçament per venir a EA i jo mateixa el vaig a buscar.

Realitzem diferents accions i/o activitats amb l'objectiu d'enfortir vincle amb i entre el grup. Dins el desenvolupament de les sessions de gimnàstica a través de propostes de participació i exercicis amb aquest propòsit i altres propostes que van sorgint durant el curs com ara,

-demandar suport a dues alumnes del grup II per, l'acompanyament a la sortida al parc, del grup I.

-vincular dues alumnes, durant una hora setmanal, per realitzar rebre i donar suport d'alfabetització.

-proposar activitats conjuntes entre els diferents grups, també d' EA.

-observació i escolta activa.

-trucades i visites als/les participants, especialment aquells/es més vulnerables.

### **Sistematització d'informació i coordinació àmbit sociocomunitari**

-Reunions periòdiques i traspàs d'informació (Espai actiu i Grup motor del projecte)

-Recull de dades, avaluació i redacció d'informes.

Realitzem una reunió mensual per tal de traspasar informació entre Espai Actiu i els diferents professionals del projecte.

Seguiment del grup mitjançant unes «fitxes» de seguiment de cada una de les sessions, a on recollir:

nombre d'assistents, sexe, metodologia de la sessió i observacions- percepcions.

La recollida de dades per l'avaluació l'estem realitzant des de la primera fase amb:

-la prospecció del territori

-les entrevistes

-el qüestionari previ

-les fitxes d'estat de salut previ

-les llistes d'assistència

-l'observació

-text de valoració (fisioteràpia)

-debats oberts

En la mesura del possible i quan l'agenda ho permet, procuro omplir i descriure per escrit, el desenvolupament de cada sessió immediatament després de l'activitat i així recollir dades i qualsevol impressió d'interès per l'avaluació.

## **METODOLOGIA DEL FISIOTERAPEUTA**

El paper del fisioterapeuta ha estat dur a terme activitats basades en el moviment i l'exercici físic per a generar un hàbit de vida saludable. Prèviament a això i per a conèixer les condicions de cada individu s'ha fet una valoració sobre l'estat de salut general.

Durant totes les sessions s'han treballat objectius específics i s'han intentat transmetre coneixements i donar consells sobre com mantenir i millorar la qualitat de vida, potenciant l'aspecte a treballar en concret d'aquella sessió. Hem tractat temes com el dolor, l'exercici, el moviment, l'equilibri... . Tant amb el grup del dilluns com el del divendres han treballat i hem tractat els mateixos aspectes adaptant-nos sempre a les condicions grupals i individuals. S'ha intentat fer de manera didàctica i pràctica buscant la personalització i adaptació a les circumstàncies individuals de cada persona, tant amb demostracions pràctiques durant les sessions com amb material didàctic.

A totes les participants se'ls hi entrega en acabar un dossier amb la demostració gràfica i escrita de diferents exercicis per a millorar la qualitat de vida de manera autònoma i regular. També l'enviem en format digital via e-mail a dues participants que així ho sol·liciten. S'ha intentat adaptar la pauta a les condicions de cada grup realitzant-ne un de comú per totes les membres del grup II, i dos diferents pels membres del grup I. Aquests es basen en diferents propostes per escalfar el cos i preparar-se per fer exercici, treballar la mobilitat, la força i la flexibilitat. A més, s'han inclòs d'altres enfocats al tractament del dolor, correcció postural... . Tots aquests aspectes han estat prèviament treballats durant els tallers.

Per acabar, es va realitzar una xerrada oberta als membres de l'Espai Actiu on vam parlar de què fer i com actuar davant d'una caiguda, així com de la seva prevenció. Es va proporcionar un material didàctic en forma de tríptic i es va acordar amb la coordinadora de l'Espai fer una altra xerrada durant el mes de gener per potenciar i mantenir el vincle de les persones tant amb el projecte com amb l'Espai Actiu.

Els documents facilitats estan adjunts en els annexos.

## VALORACIONS EN FISIOTERÀPIA

S'ha intentat realitzar una valoració inicial pels integrants de cada grup, però en alguns casos no ha estat possible realitzar-la per falta de participació, temps i, en el cas de dues participants, la incorporació tardana al projecte. Aquest fet dificulta haver pogut executar el seguiment d'aquestes persones.

La valoració s'ha basat en l'Índex de Barthel per a determinar el grau de dependència física, valuar el risc de caure de cada membre mitjançant l'Escala Tinetti, s'ha valorat el balanç muscular i diferents indicadors per determinar la mobilitat funcional, força, resistència i la funció vestibular, com el 6mWalkintTest i el 30 seconds stit to stand test. Cal comentar que, hagués fet falta disposar de més temps per fer una anamnesi extensa amb cada participant i també per fer sessions més personalitzades amb els/les integrants del grup.

En últim lloc, per culpa de la baixa participació en l'última sessió no es va poder fer una segona valoració amb els membres del grup I i alguns del grup II.

### GRUP I:

Data: 19/10/22						
<u>PARTICIPANT</u>	<u>Índex de Barthel</u>	<u>Escala de Tinetti</u>	<u>BM(EELI)</u>	<u>BM(EESS)</u>	<u>6mWT</u>	<u>30secSTSTest</u>
A	90	23 (10+13)	4	4+	0,93m/s	10
B	90	19 (9+10)	3+	4-	0,60m/s	8
C	90	20 (8+12)	4-	4	0,68m/s	9
D	95	24 (11+13)	4	4+	0,72m/s	7

E	80	17 (7+10)	4-	3+	0,67m/s	11
F	90	26 (11+15)	4+	4+	0,83m/s	8
G	50	16 (7+9)	3+	4-		
H						
I						

## GRUP II:

<b>Data: 7/10/22</b>						
<b><u>PARTICIPANT</u></b>	<b><u>Índex de Barthel</u></b>	<b><u>Escala de Tinetti</u></b>	<b><u>BM(EEII)</u></b>	<b><u>BM(EESS)</u></b>	<b><u>6mWT</u></b>	<b><u>30secSTSTest</u></b>
A	100	27 (11+16)	4+	4+	0,87m/s	10
B	100	25 (10+15)	5	5	1,41m/s	11
C	100	27 (11+16)	4	4	0,72m/s	10
D	100	27 (11+16)	5	5	1,52m/s	14
E	95	27 (11+16)	4+	4+	0,89m/s	10

F	100	25 (11+14)	5	4+	1,18m/s	9
G*	100	28 (12+16)	5	5	1.33m/s	17
H*	100	25 (10+15)	4+	5	1,25m/s	7

\*la valoració es va fer el dia 2/12/2022

<b>DATA:16/12/22</b>						
<b>PARTICIPANT</b>	<b><u>Índex de Barthel</u></b>	<b><u>Escala de Tinetti</u></b>	<b><u>BM(EEL)</u></b>	<b><u>BM(EES)</u></b>	<b><u>6mWT</u></b>	<b><u>30secSTSTest</u></b>
A	100	27 (11+16)	4+	4+		
B	100	25 (10+15)	5	5	1,43m/s	14
C	100	27 (11+16)	4	4		
D	100	27 (11+16)	5	5		
E	95	27 (11+16)	5	5	1,14m/s	14
F	100	25 (11+14)	5	4+		

G	100	28 (12+16)	5	5	1,37m/s	16
H	100	25 (10+15)	4+	5		

## RESULTATS FISIOTERAPEUTA

S'ha de tenir en compte les condicions individuals dels participants per poder interpretar correctament els resultats dels tests. Les persones integrants de l'activitat van mostrar un òptim balanç muscular i articular és una llàstima no tenir una segona valoració per quantificar la millora o no de la majoria de participants.

En els resultats finals es valoren amb més interès els indicadors 6mWT i el 30secSTS

### Resultats del Grup I:

**Índex de Barthel:** 6/7 participants autònoms per les activitats de la vida diària i 1/7 parcialment depenent.

**Escala de Tinetti:** 3/7 amb un risc moderat de caiguda, 2/7 amb un risc moderat i 2/7 risc lleu.

**6mWT:** 3/6 participants presenten limitació de la deambulació fora de casa i per tant, precisen d'ajuda tècnica (caminador, bastó, crossa...) per executar-la de manera segura. Els altres 3 no presenten cap limitació.

**30sec"Sit to Stand Test":** 3/6 estan per sota del valor adequat per la seva franja d'edat. Els altres 3 mostren valors òptims.

### Resultats del Grup II:

Valoració inicial:

**Índex de Barthel:** 8/8 participants autònoms per les activitats de la vida diària.

**Escala de Tinetti:** 8/8 amb un risc moderat risc de caigudes lleu.

**6mWT:** 3/8 participants presenten valors per sota dels estimats segons la seva edat, 4 presenten valors òptims i 1 té uns valors superiors a la mitjana. Cap presenta limitació de la deambulació fora de casa.

**30sec"Sit to Stand Test"**: 4/8 estan dintre dels valors estimats, 3/8 estan per sota i una participant presenta valors més elevats a la mitjana corresponent.

Valoració final:

**Índex de Barthel**: 8/8 participants autònoms per les activitats de la vida diària.

**Escala de Tinetti**: 8/8 amb un risc moderat risc de caigudes lleu.

**6mWT**: les 3 participants han mostrat valors òptims.

- Una participant (E) ha millorat significativament
- Les altres dues (B, G) han presentat una lleu millora no significant.

**30sec"Sit to Stand Test"**: les 3 participants estan dintre dels valors corresponents amb la seva franja d'edat.

- Una participant (E) ha millorat significativament
- Les altres dues (B, G) han presentat una lleu millora no significant.

# SEGUIMENT DE LES SESSIONS DEL GRUP I

## Activitat dilluns

### Sessió 1: 03/10

Amb Maria José

#### **Assistència:**

El primer dia l'assistència ha estat 100%, dels 7 alumnes inscrits/es, han vingut tots/es.

#### **Gènere:**

6 dels membres són dones i 1 home.

#### **Es coneixen entre ells/es?**

La majoria es coneixen entre ells/es , només hi ha dues persones que no coneixien a ningú.

#### **Coneixien L'Espai Actiu de la Gent Gran?**

Dues persones no ho coneixien, la resta sí.

#### **Desenvolupament de la sessió:**

Avui, primer dia de curs, realitzem una presentació del grup, dels professionals, de l'espai i material, així com una explicació de la programació i calendari. També expliquem la possibilitat de realitzar sessions els dimecres de 12 a 13 h amb el fisioterapeuta. Els fem signar la protecció de dades i drets d'imatge. La resta de la sessió realitzem els exercicis proposats per avui d'escolta, estiraments i relaxació.

#### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Avui el grup es mostra un tant agitat, doncs és el primer dia i encara no tenim una dinàmica creada, a més, tenen dubtes-inseguretats del que farem i com i pors de si podran fer-ho o no. Apareixen sentiments de comparació i baixa autoestima respecte de l'altre grup, doncs es veuen limitats per les seves dificultats en la mobilitat.

Tothom participa i parla obertament, alguns membres exposen sentiments de melancolia respecte el temps passat i dols respecte el seu estat físic i les pèrdues de persones estimades.

## **Sessió 2: 10/10**

Amb Maria José

### **Assistència:**

El segon dia l'assistència ha estat 100%, dels 8 alumnes inscrits/es, han vingut tots/es.

### **Gènere:**

7 dels membres són dones i 1 home.

### **Es coneixen entre ells/es?**

Avui el grup se sent més tranquil, es coneixen entre ells/es i la persona que s'ha incorporat avui, coneix a tothom

### **Coneixien L'Espai Actiu de la Gent Gran?**

La persona que s'ha incorporat avui, coneix l'espai i és usuària.

### **Desenvolupament de la sessió:**

La sessió es desenvolupa amb normalitat i calma, en una primera part realitzem un breu recordatori del calendari, dates de les sessions i entrega de full informatiu d'aquestes, pels problemes de memòria. Acordem que sí que volen fer una de les sessions al Parc, sempre que hi hagin bancs per seure i algú que pugui acompanyar, almenys a tres dels participants que ho necessiten, doncs un va amb cadira de rodes, altre amb caminador i altre amb carro de la compra com a suport.

La resta de la sessió realitzem els exercicis proposats d'escolta, estiraments i relaxació. Acabem amb un petit compartir com ens sentim, a on surten comentaris de gratitud i algunes persones comenten que practiquen alguns dels exercicis a casa.

Un cop finalitzada la sessió, demanem a algunes persones que es quedin si els va bé, per tal de realitzar el qüestionari inicial.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Sembren força motivats en venir i realitzar els exercicis i compartir espai i experiències, tornen a aparèixer comentaris de frustració per les seves dificultats en la mobilitat.

L'alumne que té més dificultats en relaxar i escoltar, pel seu estat «nerviós», avui s'ha mostrat un tant més calmada i en l'entrevista personal (qüestionari inicial) s'ha obert i ha mostrat els seus sentiments íntims de tristesa i patiment.

Tothom participa i parla obertament, hi ha una de les alumnes que té força dificultat per desenvolupar els exercicis de coordinació.

### **Sessió 3: 17/10**

Amb Maria José

#### **Assistència:**

El tercer dia l'assistència ha estat 100%, dels 8 alumnes inscrits/es, han vingut tots/es.

#### **Gènere:**

7 dels membres són dones i 1 home.

#### **Desenvolupament de la sessió:**

La sessió es desenvolupa amb normalitat i calma, en una primera part realitzem un breu recordatori de com organitzem les sessions amb el fisioterapeuta, els dimecres de 12 a 13 h. Demanem permís per fer alguna fotografia durant la sessió (amb signatura prèvia d'autorització per la protecció de dades i drets d'imatge). Recordem que la setmana vinent farem una sortida al Parc i dur calçat còmode.

La resta de la sessió realitzem els exercicis proposats per avui d'escolta, estiraments i relaxació. Acabem amb un petit compartir com ens sentim.

Un cop finalitzada la sessió, demanem a algunes persones que es quedin si els va bé, per tal de realitzar el qüestionari inicial.

#### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Es mostren motivats en venir i realitzar els exercicis i compartir espai i experiències, verbalitzen que els agrada venir, fer una mica d'exercici dins les seves possibilitats i socialitzar.

Tothom participa i parla obertament, hi ha una de les alumnes que té força dificultat per desenvolupar els exercicis de coordinació i relaxació. Una de les alumnes es mostra un tant reticent en realitzar la sortida al parc, se'ls explica que tot el que fem és voluntari i que tenen la llibertat de decidir respecte totes les propostes de l'activitat.

### **Sessió 4: 24/10**

**Sortida al Parc**, amb Maria José, Ester i Ivet.

**Assistència:**

Avui dels 8 alumnes inscrits/es, han vingut 6, han faltat dues persones amb justificació.

**Gènere:**

5 dels membres són dones i 1 home.

**Desenvolupament de la sessió:**

Avui realitzem una sortida al parc del costat del pavelló, per tal de realitzar una activitat a l'aire lliure. Hem escollit aquesta data perquè encara no fa gaire fred i avui el temps-climatologia ens acompanya de manera favorable, el cel està obert i fa solet.

Ens trobem a les 11'15h a Espai Actiu, punt de partida, avui venen dues participants del grup de divendres per tal d'ajudar-nos en la passejada-caminada, doncs aquest grup hi ha persones amb força dificultats en la mobilitat. També hi participen la dinamitzadora comunitària Ester i la tècnica d'acció comunitària Ivet. Farem grups de dos tres persones, per tal que, qui més ho necessiti, tingui el suport de poder desplaçar-se amb mínim, una acompanyant per persona.

**Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Es mostren motivats/des en venir a realitzar la petita sortida -excursió, algunes de les participants coneixen a les persones que venen a fer suport de l'altre grup. Han mostrat interès per realitzar alguna activitat a les pistes d'atletisme. Algunes persones practicaven Gimnàstica en aquest espai (Pistes d'Atletisme), però actualment, per diferents circumstàncies relacionades amb la salut, no ho poden fer. Expressen el neguit que ara no poden realitzar aquesta activitat, però es mostren satisfetes en poder realitzar una Gimnàstica, més Suau, amb el Pla Integral. Algun dels participants parla obertament de la seva soledat i carència de relacions familiars, tot i tenir família. Mostren interès en compartir coneixements sobre el barri i les activitats que es realitzen així com també pregunten entre ells per alguns veïns/es que fa temps que no han vist pel barri.

En un dels petits descans que realitzem, parlem de temes de «premsa rosa» i tots/es mostren interès i estar al corrent d'aquests «temes».

**Sessió 5: 07/11**

Amb Maria José

**Assistència:**

Avui han faltat dues persones, de les 9 inscrites, una amb avís previ i l'altre sense.

**Gènere:**

6 dels membres són dones i 1 home.

**Es coneixen entre ells/es?**

Avui s'ha incorporat una persona nova que sí coneixia prèviament alguna de les persones participants, de fet va venir a demanar informació, perquè algunes membres del grup li dir.

**Coneixien L'Espai Actiu de la Gent Gran?**

La participant nova d'avui, sí coneixia Espai Actiu però no havia vingut a fer cap activitat.

**Desenvolupament de la sessió:**

La sessió es desenvolupa amb normalitat, en una primera part xerrem una mica de com estem i com ens sentim e introduïm verbalment el «pensament positiu», seguim amb un apetita practica d'escolta i relaxació i continuem realitzem amb la pràctica d'exercicis suaus de gimnàstica/ioga sentats/des a les cadires. Finalitzem amb respiració i relaxació, i tanquem amb un «compartir com ens hem sentit» i acomiadament.

**Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Avui s'han mostrat amb moltes ganes de compartir coneixements sobre l'autocura i hem parlat sobre l'ús del coixinet elèctric, els sacs d'aigua calenta i els coixins de llavors per alleugerir possibles molèsties i/o dolors.

Durant la sessió han sorgit temes com ara:

-La PRESSA com «Mala Companya» en tots els sentits,ens genera estrès i malestar, millor realitzar qualsevol activitat amb calma i serenitat.

-La Falta d'ATENCIÓ, com NO escoltar els altres ens dificulta l'atenció i retenció de informació així com la capacitat d'aprenentatge.

-La dificultat per RELAXAR (cos, ment i respiració)

Avui, al final de la sessió en el compartir, dues membres, (la que s'ha incorporat de nou avui i una altre), que ja es coneixien prèviament, han xocat en realitzar alguns comentaris, tot i que una d'elles, en marxar l'altre, ha comentat que la discòrdia prové de fa algun temps enrere.

Una alumne ha compartit obertament com ha alleugerit dolor, concretament a les mans, de l'inici del curs fins ara.

### **Sessió 6: 14/11**

Amb Maria José

#### **Assistència:**

El sisè dia l'assistència ha estat 100%, dels 9 alumnes inscrits/es, han vingut tots/es.

#### **Gènere:**

8 dels membres són dones i 1 home.

#### **Desenvolupament de la sessió:**

La sessió es desenvolupa amb normalitat i calma, parlem una miqueta de com estem , com ens sentim, a nivell físic i a nivell emocional. Els pregunto com va anar La Trobada Gastronòmica dissabte passat dia 12 de novembre, només dues participants hi van anar, comentem que molt bé i molt abundant, que hi havia molta gent i que varen estar molt bé, també comenten que cap al final va venir l'alcalde. Seguim la sessió amb els exercicis proposats per avui d'escolta, estiraments i relaxació. Tanquem amb una bonica pràctica de meditació/relaxació grupal i acabem amb un compartir.

#### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Es mostren motivats/des en venir i realitzar els exercicis i compartir espai i experiències, verbalitzen que els agrada venir, fer una mica d'exercici dins les seves possibilitats i socialitzar.

Avui, al final de la sessió han expressat que els agradaria que el curs tingués continuïtat i que només el fet de venir i estar amb altres persones, els agrada i senta bé.

Hi ha un dels membres del grup, que hem aconseguit que vesteixi adequadament per l'activitat, així com també s'ha tallat els cabells i s'ha afaitat la barba i dur calçat adequat, «bona presència».

### **Sessió 7: 21/11**

Amb Maria José

**Assistència:**

Avui han faltat dues persones de les 9 alumnes inscrits/es, han vingut 7.

**Gènere:**

Les 7 són dones.

**Desenvolupament de la sessió:**

La sessió es desenvolupa amb normalitat , tot i que avui el grup està més excitat del normal, desconec els motius. Comencem la sessió amb una escolta inicial per calmar i relaxar, seguim amb un exercici amb pilota, per tal de dur la ment cap a pensaments positius i seguim amb exercicis físics corporals. Per finalitzar, avui proposem un exercici de coordinació, per tal de treballar sobre la coordinació, l'atenció, la concentració, la memòria, etc. Tanquem amb una petita escolta i relaxació final.

**Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Avui no ha vingut l'únic membre del grup de sexe masculí, l'hem trobat a faltar, doncs es una persona coneguda per tothom i aporta alegria i positivisme. Hi ha dues membres del grup que tenen desavinences d'abans de venir a l'activitat i una d'elles, és molt «nerviosa», es genera un clima un tant tens i costa bastant de relaxar. En general es mostren contentes i agraïdes en venir i participar de l'activitat així com predisposades i en la mida del possible procuren no faltar, només ho fan per motius mèdics i/o de salut.

**Sessió 8: 28/11**

Amb Maria José

**Assistència:**

Avui, setè dia, han vingut 7 alumnes, han faltat dues persones, totes dues han avisat.

**Gènere:**

Totes 7 són dones.

**Desenvolupament de la sessió:**

La sessió es desenvolupa amb normalitat i calma, al inici de la sessió recordem que la setmana vinent no hi haurà classes i comencem a concretar cites personals per tal de tornar a realitzar els qüestionaris, ara finals. Segui amb un exercici d'escolta per dur la ment al moment present i cap a

I positivisme .Seguim la sessió amb els exercicis proposats de gimnàstica a nivell més físic, avui hem treballat sobretot, cintura escapular i espatlles, fent ús de la «cinta»

Per finalitzar, avui, després de la relaxació i fora de l'horari amb el consentiment del grup, repetim l'exercici de coordinació, per tal de treballar sobre la coordinació, l'atenció, la concentració, la memòria, etc.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Avui fa un dia plujós , fred i humit, és possible que faltin molts alumnes per aquesta raó, doncs els dolors i malestars augmenten, en les persones grans, en dies amb aquest clima. Lluny del comentari anterior, han vingut set de les nou persones participants. Avui hem tornat a riure molt, amb l'exercici d'escolta i positivisme han sorgit , amb espontaneïtat, un temes a compartir molt divertits. Hem seguit la sessió i han compartit comentaris com ara:

«d'ençà que vinc aquí i fem aquest exercicis ja no em fa mal el turmell, ha deixat de fer-me mal, estic molt contenta.»

«ojalá que seguim»

Hi ha un grup de cinc persones que queden per venir i arriben juntes, al igual que per marxar. Quatre d'elles es coneixien prèviament, una d'elles no.

Mostren confusió amb dates i horaris dels dimecres, cal tenir-ho en compte per més endavant millorar aquest aspecte.

### **Sessió 9: 12/12**

Amb Maria José

#### **Assistència:**

El novè dia han vingut 5 persones.

#### **Gènere:**

5 dones.

#### **Desenvolupament de la sessió:**

Al començament de la sessió els hi he facilitat tota la informació referent a calendari, doncs avui és penúltima sessió, els he donat cita per realitzar els qüestionaris finals, les he facilitat el qüestionari de valoració final per tal que l'omplin individualment i de forma anònima a casa, les he

informat del dia de Festa De Nadal a Espai Actiu i s'han preocupat pels companys/es que no han vingut i hem parlat d'això.

Seguim la sessió amb els exercicis físics corresponents, avui, al no venir les persones que tenen més dificultat en la mobilitat, hem pogut realitzar exercici de peu i sense la cadira. Finalitzem amb un exercici de ball lliure amb una música molt bonica, alegre i positiva.

En finalitzar la sessió d'avui, realitzo tres qüestionaris finals.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Avui el grup s'ha mostrat agitat al començament de la sessió, doncs hi ha hagut canvis al centre, l'han pintat, i a més la setmana passada no hi va haver activitat amb el qual, feia dies que no ens trobàvem, i es trenca una mica la dinàmica. Un cop situades i donada tota la informació, en començar la sessió s'han anat calmant poc a poc. En l'exercici de ball, tot i participar obertament i activament i tot comentar que els agrada ballar i que han connectat amb l'alegria, personalment he percebut tot el contrari, que han connectat amb la tristesa. Algunes han comentat que feia temps que no ballaven i m'ha semblat que connectaven amb la pèrdua, amb el dol, doncs la majoria d'elles són vídues.

El grup es mostra cada vegada més cohesionat, la persona que a l'inici del curs no coneixia ningú, ara queda amb algunes companyes per venir i per marxar juntes. També comenten entre elles que, es troben pel carrer i ara, al conèixer-se, es saluden i conversen.

Comparteixen verbalment que realitzen els exercicis dels que recorden a casa i que els hi va molt bé, senten millora. I que els agrada venir, perquè es relaxen i comparteixen.

### **Sessió 10: 19/12**

Amb Maria José i Ricard.

**Assistència:** la sessió no es va realitzar per falta d'assistència

## **Activitat dimecres**

### **SESSIÓ 1**

#### **Data:**

19/10/2022

#### **Assistència:**

6/7 participants

#### **Objectius de la sessió:**

##### Generals:

- Conèixer a les persones que componen el grup
- Valorar l'estat de salut general de cada un dels participants
- Realitzar exercici físic

##### Específics:

- Analitzar la mobilitat dels participants
- Observar la marxa
- Realitzar escales de valoració
- Executar exercicis de força

#### **Desenvolupament:**

Es fa una introducció per part de la professora de ioga i el fisioterapeuta explicant el projecte, els objectius d'aquest, quan, com i on ho desenvoluparem. Per part del fisioterapeuta, s'explica el propòsit d'avaluar l'estat físic general de cada una per poder ajudar-los a millorar i/o mantenir la seva qualitat de vida. Es fa a través de sessions grupals basades en l'exercici físic i el moviment per promocionar la salut.

Comencem portant a cap l'escalfament amb moviments articulars globals i específics i exercicis per augmentar la freqüència cardíaca i preparar el cos pel moviment. Els exercicis es van fer tant en sedestació com en bipedestació amb suport d'una cadira en cas de necessitat.

Continuem introduint exercicis de força de cames i braços. Es realitzen exercicis i tests per avaluar l'equilibri, la coordinació i la marxa així com el "6mWT" i el "Sit and Go Test".

Acabem amb estiraments i exercicis de respiració per baixar la freqüència cardíaca i tornar a la calma.

Al finalitzar, es van dur a terme escales de valoració en fisioteràpia sobre les activitats de la vida diària i el risc de caigudes.

### **Comentari:**

Va haver-hi una bona participació el primer dia els participants van mostrar la seva predisposició i acord al programa. Totes les persones van ser capaces de executar els exercicis proposats de manera òptima. Es va crear un bon ambient de treball i va ser una activitat positiva per a tots els integrants.

## **SESSIÓ 2**

### **Data:**

26/10/2022

### **Assistència:**

7/8

### **Objectius de la sessió:**

- Millorar l'equilibri i la coordinació
- Treballar la deambulació
- Observar els patrons de moviment dels participants
- Estimular la propiocepció

### **Materials:**

Cèrcols i cotnes

### **Desenvolupament:**

Expliquem l'activitat que farem i parlem sobre la importància de treballar l'equilibri per prevenir les caigudes. Comencem amb l'escalfament i a continuació introduïm exercicis d'equilibri de menys a més complexes, adaptant-los a cada persona. A continuació, es proposa un circuit senzill amb els

cèrcols i les cotnes. Es fa una demostració sobre l'exercici proposat i seguidament de manera individual els membres del grup el realitzen. L'exercici s'adapta a cada participant, en alguns casos s'utilitzen estímuls verbals per augmentar la dificultat. S'ensenyen consells per potenciar l'equilibri i també per treballar-lo a casa.

#### **Comentari:**

El grup va entendre la importància de l'equilibri per prevenir caigudes i va executar correctament els exercicis proposats. En aquesta sessió es van poder observar diferències entre els membres degudes a les diferents condicions.

### **SESSIÓ 3**

#### **Data:**

2/11/2022

#### **Assistència:**

4/8

#### **Objectiu de la sessió:**

Objectius generals:

- Entrenar la força muscular
- Promoure hàbits de vida saludables

Objectius específics:

- Explicar la importància de la força muscular com eina de prevenció
- Motivar als membres del grup a fer exercici físic
- Practicar exercicis i ensenyar com realitzar-los a casa

#### **Materials:**

Peses

#### **Desenvolupament:**

Explicuem els objectius de la sessió i parlem sobre els efectes de l'envelliment en el nostre cos i promovem l'activitat i l'exercici físic com a hàbit saludable i de prevenció. S'expliquen les

indicacions de l'entrenament de la força com a eina de prevenció del dolor; debilitat, caigudes, deteriorament muscular, cognitiu... . A continuació es fa un escalfament i repartim les peses. Detallem objectes d'ús quotidià que poden substituir les peses. Ensenyem les diferents maneres de treballar la força i continuem practicant els exercicis amb o sense pes. S'intenta individualitzar l'exercici a la situació de cada persona.

Tornem a la calma amb estiraments i exercicis de respiració.

### **Comentari:**

El grup es va mostrar interessat i va estar participatiu durant la sessió. Van mostrar-se interessats sobre el tema a tractar, es van resoldre dubtes i van realitzar els exercicis proposats de manera correcta.

## **SESSIÓ 4**

### **Data:**

16/11/2022

### **Assistència:**

5/8

### **Objectius de la sessió:**

Objectius generals:

- Realitzar exercici físic
- Parlar sobre el dolor

Objectius específics:

- Educar en la prevenció del dolor
- Promoure el moviment i l'exercici com eina per prevenir el dolor
- Treballar la propiocepció, l'equilibri i la coordinació
- Aprendre a realitzar exercicis per intentar paliar el dolor

### **Materials:**

Estores i pilotes d'automassatge

### **Desenvolupament:**

Explicuem l'objectiu de la sessió i parlem sobre el dolor, causes comunes i com prevenir-les. Introduïm el material que utilitzarem en part dels exercicis que es practiquen en la sessió. Comencem amb l'escalfament i continuem amb exercicis de mobilitat, postures i estiraments que ens poden ajudar a combatre el dolor. Seguidament, repartim les pilotes d'automassatge, es detalla el seu ús així com les seves indicacions i contraindicacions. Ensenyem primer com fer-les servir i després ho practiquen els membres del grup. De la mateixa manera s'ensenya a fer-les servir en diferents parts del cos i en diferents postures.

Acabem l'activitat resolent dubtes i tornant a la calma.

### **Comentari:**

Els membres del grup es van mostrar interessats i participatius durant la sessió. Van aconseguir realitzar els exercicis proposats de manera òptima.

## **SESSIÓ 5**

### **Data:**

Grup dels dilluns: 23/11/2022

### **Assistència:**

8/8

### **Objectiu de la sessió:**

Objectius generals:

- Fer exercici físic
- Potenciar les relacions entre els/les membres del grup
- Treballar diferents qualitats físiques

Objectius específics:

- Millorar la capacitat cardiopulmonar
- Treballar la mobilitat de tronc i columna

- Potenciar la coordinació, l'equilibri i l'agilitat
- Estimular la funció cognitiva i la memòria

**Materials:**

Pilotes i aros

**Desenvolupament:**

Explicuem els objectius de la sessió i parlem sobre la importància del tronc i la columna per a tenir un bon equilibri, també sobre l'exercici aeròbic per a millorar les capacitats cardíaques i pulmonars. Comencem fent un escalfament i procedim a realitzar un joc grupal amb pilotes on potenciem la mobilitat, coordinació, agilitat, velocitat i la capacitat cardiorespiratòria. Més endavant aprofitem el joc per a treballar la memòria i potenciar relacions entre ells/es. Continuem amb un petit circuit amb aros i una pilota on continuarem treballant l'agilitat, l'equilibri i la coordinació i a més, introduïm l'exercici amb doble tasca per estimular la funció cognitiva. Acabem amb exercicis de respiració per tornar a la calma.

**Comentari:**

Aconseguiu que els participants realitzin exercici i potenciant la interrelació dels membres del grup i que es diverteixin. També es van generar dinàmiques positives entre persones que no tenen relació o aquesta no era favorable. Per últim, tots els participants menys un van poder realitzar completament tota la sessió i van fer els exercicis de manera òptima.

**SESSIÓ 6****Data:**

30/11/2022

**Assistència:**

3/8

**Objectiu de la sessió:**

Objectius generals:

- Realitzar exercici físic

- Potenciar hàbits de vida saludables
- Millorar la qualitat de vida

Objectius específics:

- Treballar la força, flexibilitat, equilibri i la mobilitat articular
- Aprendre a realitzar una sessió d'exercici físic en el domicili
- Practicar diferents exercicis per a realitzar de manera habitual
- Conèixer com fer un escalfament i tornar a la calma després de la pràctica d'exercici

### **Desenvolupament:**

Expliquem l'objectiu de la sessió i parlem sobre la importància de treballar els diferents aspectes del cos per a tenir una millor qualitat de vida. Enfoquem la pràctica per traslladar-la després a l'àmbit domèstic. Comencem fent un escalfament tal com el faríem a casa i practiquem diferents exercicis de mobilitat articular, força, equilibri i flexibilitat. En tot moment es donen consells i es practiquen exercicis senzills de practicar en el domicili. Finalment, ensenyem a realitzar estiraments i exercicis de respiració per a tornar a la calma després de l'exercici físic.

### **Comentari:**

Les tres dones van participar en la sessió i entenien la importància de estar actius i fer exercici de manera regular com a hàbit de vida saludable. Van realitzar els exercicis correctament sense gaire dificultat.

## **SESSIÓ 7:**

### **Data:**

19/12/2022

### **Assistència:**

No ha vingut ningú, alguns/es han avisat prèviament per visites mèdiques i refredats, altres no han avisat.

### **Objectiu de la sessió:**

- Realitzar exercici físic
- Ensenyar una pauta d'entrenament a domicili

- Practicar els exercicis
- Remarcar la importància de l'entrenament per a tenir una bona qualitat de vida

## **SEGUIMENT DE LES SESSIONS DEL GRUP II**

### **Sessió 1: 07/10**

Amb Maria José i Ricard

#### **Assistència:**

El primer dia l'assistència ha estat 100%, dels 7 alumnes inscrits/es, han vingut tots/es.

#### **Gènere:**

5 dels membres són dones i 2 home.

#### **Es coneixen entre ells/es?**

Avui el grup se sent una mica agitat, és el primer dia i la majoria no es coneixen.

#### **Coneixien L'Espai Actiu de la Gent Gran?**

Quatre de les persones participants NO coneixien l'Espai.

#### **Objectius del fisioterapeuta:**

Generals:

- Conèixer a les persones que componen el grup
- Valorar l'estat de salut general de cada un dels participants

- Realitzar exercici físic

Específics:

- Analitzar la mobilitat dels participants
- Observar la marxa
- Realitzar escales de valoració
- Executar exercicis de força

### **Desenvolupament de la sessió:**

La sessió es desenvolupa amb normalitat, en una primera part realitzem presentacions del grup, dels professionals, espai, material, i programació del curs. En una segona part executem la pràctica d'exercicis suaus de gimnàstica, d'acord amb les necessitats del grup. Els exercicis es van fer tant en sedestació com en bipedestació amb suport d'una cadira en cas de necessitat.

Continuem introduint exercicis de força de cames i braços. Es duen a terme exercicis i tests per avaluar l'equilibri, la coordinació i la marxa així com el "6mWT" i el "Sit and Go Test". Acabem amb estiraments i exercicis de respiració per baixar la freqüència cardíaca i tornar a la calma.

Al finalitzar, es van fer escales de valoració sobre les activitats de la vida diària i el risc de caigudes i varem acabar la sessió amb exercicis de respiració i relaxació. Tanquem amb un «compartir com ens hem sentit» i acomiadament.

Els demanem si es poden quedar una estoneta al final de la sessió per fer-los el qüestionari inicial, després de mitja hora d'espera, ens acomiadem, doncs no arriben els qüestionaris per passar-los.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Tenen ganes de fer alguna cosa que els vagi bé per millorar la seva salut i estat físic, estan força motivats/des i en general tenen una actitud d'escolta i suport entre ells/es.

Tothom participa i parla obertament, una de les alumnes es mostra més tímida, altre mes oberta i un dels participants té una tendència a parlar del passat.

Una de les alumnes mostra força resistència al començament de la sessió, està passant per un moment difícil a nivell personal i a més pateix depressió, la seva filla ha insistit en que vingues a la sessió i provés a veure com anava, ha arribat plorant i sense ganes de venir, ha compartit obertament com es sentia amb el grup. Al final de la sessió ha canviat la seva actitud completament, el seu rostre mostrava un canvi notable, més relaxada i alegre, amb inclús un somriure.

En resum, va haver-hi una bona participació el primer dia els participants van mostrar la seva predisposició i acord al programa. Totes les persones van ser capaces d'executar els exercicis proposats de manera òptima. Es va crear un bon ambient de treball i va ser una activitat positiva per a tots els integrants.

## **Sessió 2: 14/10**

Amb Maria José

### **Assistència:**

Aquest segon dia ha faltat un dels alumnes, ha justificat la falta d'assistència per motius mèdics. Dels 7 alumnes inscrits/es, han vingut 6.

### **Gènere:**

5 dels membres són dones i 1 home.

### **Desenvolupament de la sessió:**

La sessió es desenvolupa amb normalitat, realitzem exercicis d'escolta, petit escalfament i sèrie bàsica de ioga, passant per totes les gravetats, de peus, assentats, genolls a quatre grapes i horitzontal boca amunt. Finalitzem amb una petita relaxació i tanquem amb un «compartir com ens hem sentit» i acomiadament. Els demanen alguns dels membres, que es puguin quedar una estona més, fora de l'horari de la sessió, per fer-lis el Qüestionari Inicial.

Els demanem si es poden quedar una estoneta al final de la sessió per fer-lis el qüestionari inicial.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Es mostren motivats alhora de participar en les propostes de l'activitat amb una actitud positiva en general, tot i que hi ha persones amb depressió i/o situacions de vulnerabilitat emocional, la seva disposició és positiva.

Durant la sessió, en alguns moments, a on es troben amb dificultats per desenvolupar els exercicis, és a dir davant els reptes, sí apareixen mostres de patiment a diferents nivells, físic (dolor o molèsties), emocional (frustració i/o tristesa) i mental (pensament negatiu sobre sí mateixos/as).

### **Sessió 3: 21/10**

Sortida al Parc, amb Maria José i Ricard

### **Assistència:**

Falten 2 alumnes, dels 7 alumnes inscrits/es, un d'ells amb causa justificada per motius de salut, l'altre no avisa.

### **Gènere:**

5 dels membres són dones i 2 homes.

### **Objectius del fisioterapeuta:**

- Observar el comportament del grup i els seus integrants durant una activitat a l'aire lliure
- Treballar l'equilibri, la marxa i la coordinació
- Promocionar la salut a través del moviment en entorns naturals

### **Desenvolupament de la sessió:**

Quedem a l'Espai Actiu de la gent gran, ens reunim a la sala polivalent i xerrem, de com estem i ens sentim avui i de com ha anat la setmana, mentre esperem a dos dels participants, que finalment no venen. Explicuem el propòsit d'anar a fer una activitat a l'aire lliure i fem exercicis

d'escalfament preparant el cos per l'activitat. Sortim a passejar-caminar per la zona a on hi ha les instal·lacions esportives, piscina, pista d'atletisme, pavellons, fins a la ribera del riu, des d'allà ens encaminem cap al parc del congost. Anem xerrant i compartint vivències, experiències, informacions. Ens trobem amb un parc amb barres per exercitar-se i aprofitem per comentar i practicar algun dels exercicis que podem fer. Anem a un ritme tranquil i adequat per tothom, si necessiten descansar, hi ha bancs per seure i el clima és ideal, ni molt fred ni molta calor. Acabem l'activitat tornant direcció a l'Espai Actiu alguns membres s'acomiaden i d'altres comparteixen part del camí cap a casa.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

La meua valoració d'aquesta sortida és molt positiva, han començat a crear vincles entre ells/es, s'han mostrat molt oberts a compartir vivències personals, informacions d'interès comú (recursos com ara l'adquisició de targetes gratuïtes pel transport a Granollers) i altres informacions sobre la història del barri i la seva evolució. També hem compartit informació sobre les activitats que es realitzen a Espai Actiu i sobre l'activitat de dilluns 24 d'octubre, sobre Relats Migratoris.

Per part del fisioterapeuta també es va aprofitar per observar el comportament dels/les membres del grup així com la seva habilitat a l'hora de caminar per terrenys irregulars i/amb desnivells.

Durant la caminada es van potenciar els vincles i relacions entre els participants que es van mostrar amb una actitud alegre i positiva.

S'han mostrat alegres, oberts i amb moltes ganes de xerrar i compartir, verbalitzen que és millor sortir a passejar acompanyats/des que no sols. Dues de les membres del grup, les més joves, han mostrat curiositat mútua i vinculació entre elles, a més d'amb el grup.

### **Sessió 4: 28/10**

Amb Maria José

### **Assistència:**

Aquest quart dia ha faltat una de les alumnes amb causa justificada. Dels 7 alumnes inscrits/es, han vingut 6.

**Gènere:**

5 dels membres són dones i 1 home.

**Desenvolupament de la sessió:**

La sessió es desenvolupa amb normalitat, realitzem exercicis d'escolta, petit escalfament i sèrie bàsica de ioga, passant per totes les gravetats, de peus, assentats, genolls a quatre grapes i horitzontal boca amunt. Acabem amb una petita relaxació i tanquem amb un «compartir com ens hem sentit» i acomiadament. Compartim informació sobre serveis de salut (podòleg).

Informem sobre dues activitats que organitza Espai Actiu, una Visita Guiada a la Biblioteca Roca Umbert i una Sortida i amb visita guiada a Exposició, al Museu d'Història de Catalunya, a Barcelona.

**Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Avui han compartit obertament que els agrada venir i que se senten millor amb les pràctiques. També he observat com es comencen a crear nous vincles de suport i ajut entre ells/es.

Tot i les diferents dolences, malalties i/o limitacions personals, faig una valoració molt positiva en la predisposició-motivació alhora de venir i realitzar els exercicis i/ o pràctiques proposades, alhora que es perceben canvis significatius en l'actitud, tant a nivell físic, com emocional.

Javier- roba esportiva , sabates còmodes i camisa

Montse-Perruqueria i maquillatge

**Altres.**

Donat que una de les participants, s'ha inscrit també a una de les activitats que ofereix Espai Actiu «Alfabetització», la conductora del grup i directora del centre, ha proposat a una altre alumne de gimnàstica que, com a voluntària, ajudi a l'altre a realitzar els exercicis proposats en Alfabetització en un horari fora de les activitats i una durada d'una hora, les dues hi han accedit.

## **Sessió 5: 04/11**

Amb Maria José

### **Assistència:**

Avui només han vingut quatre persones, dues amb justificació (motius de salut) i una altre sense previ avís.

### **Gènere:**

4 totes dones.

### **Desenvolupament de la sessió:**

Avui la sessió comença amb una xerrada oberta i compartida, que ha sorgit de manera natural, sobre l'Acceptació i l'Apego. Aprendre a acceptar i valorar el que tenim, el que som, el que sentim, acceptar que la vida és canviant i que les emocions també ho són. Recordar que no posseïm res i encara menys a les persones. I que l'actitud és molt important alhora de superar obstacles.

Hem seguit la sessió amb petit escalfament i sèrie bàsica de ioga, passant per totes les gravetats, de peus, assentats, genolls a quatre grapes i horitzontal boca amunt. Finalitzem amb una petita relaxació , tanquem i acomiadament.

Informem sobre el dinar de dissabte 12 novembre i recordem la sortida a la biblioteca i l'hora. Quedem per la sortida i sessió de divendres vinent a Roca Umbert.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Avui han compartit obertament sentiments i emocions íntimes i molt personals, crec que aquest fet s'ha donat perquè el grup era molt reduït, només quatre alumnes , perquè érem tot dones i perquè ja portem cinc sessions, estem just a meitat de curs. Hem creat un ambient suau i agradable, al final de la sessió, també hi ha hagut una alumne que, en marxar les companyes, ha compartit

intimitats personals i alguna relacionada amb el grup. També hem rigut molt durant la sessió, per a mi és la millor de les teràpies.

### **Sessió 6: 11/11**

Sortida a Roca Umbert, amb Maria José i Ricard

#### **Assistència:**

Falten 3 alumnes dels 8 alumnes inscrits/es, tots/es amb causa justificada.

#### **Gènere:**

4 dels membres són dones i 1 home.

#### **Objectius del fisioterapeuta:**

- Conèixer l'espai Roca Umbert així com les activitats que s'hi practiquen
- Promocionar l'exercici físic i el moviment com a hàbit saludable de vida
- Fomentar la socialització entre els integrants del grup

#### **Desenvolupament de la sessió i Valoració:**

Quedem a la porta de Roca Umbert, la que està just davant d'Espai Actiu de la Gent Gran. Només dues persones de les cinc participants recorden que hem quedat allà i l'horari, que hem avançat només per avui, a les 9'45h.

La proposta és realitzar 45min. d'espectadors, d'un assaig obert de dansa, d'una de les companyies que tenen residència a CAM, Centre d'Arts en Moviment i 45 min. de cessió d'espai

per realitzar l'activitat de Gimnàstica Suau, amb material inclòs (cadires, equip de música i estoretes).

La companyia de dansa està composta per dos membres, un noi i una noia, ens reben amb una explicació del que veurem i en quin moment del desenvolupament del seu espectacle estan, ens expliquen quina temàtica estan treballant i com. Som espectadors/es en una primera part d'un escalfament, després d'una de les peces que tenen preparades i finalment una peça que està en procés de creació. Tot l'espectacle gira al voltant de l'«Infortuni». En acabar es va fer un debat amb els artistes compartint l'experiència de cadascun així com ens havíem sentit els espectadors, es van tractar també temes enfocats a l'exercici físic i el moviment també com a forma d'expressar-se. Al final parlem obertament sobre el tema i compartim com ho hem viscut i que ens ha transmès. No ens ha quedat «temps» per l'activitat de Gimnàstica Suau.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

La meua valoració d'aquesta sortida és positiva, tot i que només érem cinc persones, (set comptant amb els professionals), ho han rebut molt bé, s'ha creat un ambient bonic i respectuós, alhora que la temàtica «Infortuni» ha obert espia per a la reflexió. Han sorgit temes i converses sobre:

-L'ATENCIÓ, tema sobre el qual varem parlar la setmana anterior.

-EL RECOLZAMENT i/o SUPORT, sempre hi ha alguna cosa o algú en que o en qui ens podem recolzar.

-COMUNICACIÓ no verbal i verbal, com a vegades xerrem molt i no diem res i el contrari, sense dir res podem estar dient molt (també relacionat amb l'escolta i l'atenció).

Davant la pregunta oberta de si els ha inspirat i/o obert les ganes de veure i/o participar en espectacles de dansa, circ, música la resposta ha estat unànime, positiva.

Així doncs valoro que, per una propera vegada, podríem realitzar la visita conjuntament amb els dos grups de Gimnàstica Suau i tots/es els usuaris/es d'Espai Actiu que ho vulguin, doncs finalment hi ha accés als espais de CAM, perquè disposen d'un ascensor i perquè, al no realitzar exercicis, tothom pot accedir i participar-hi sense dificultats.

És positiu oferir aquesta activitat, no només a els participants de Gimnàstica, sinó a tots/tes els usuaris d'Espai Actiu, veïns /veïnes del barri i a tota la ciutat, tot i que considero que hauria de ser almenys un cop per trimestre, doncs sinó només resulta un fet puntual, que no fa a l'usuari sentir-se partícep del projecte ni dels espais.

Valoro molt positivament l'obertura i accés a visitar també els espais, doncs només una de les participants els coneixia, per una activitat proposada per Espai Actiu l'any anterior.

### **Sessió 7: 18/11**

Amb Maria José i Ricard

#### **Assistència:**

Avui han faltat tres persones, amb justificació prèvia, de les 8 persones inscrites.

#### **Gènere:**

4 dones i un home

#### **Es coneixen entre ells/es?**

Avui s'ha incorporat una alumne nova, no coneixia a ningú.

#### **Coneixien L'Espai Actiu de la Gent Gran?**

Avui s'ha incorporat una alumne nova, no coneixia l'espai.

#### **Objectius del fisioterapeuta:**

Objectius generals:

- Realitzar exercici físic
- Parlar sobre el dolor

Objectius específics:

- Educar en la prevenció del dolor
- Promoure el moviment i l'exercici com eina per prevenir el dolor
- Treballar la propiocepció, l'equilibri i la coordinació
- Aprendre a realitzar exercicis per intentar pal·liar el dolor

### **Materials:**

Estores i pilotes d'automassatge

### **Desenvolupament de la sessió:**

Avui la sessió és conjuntament amb la professora de ioga i el fisioterapeuta, comencem amb una escolta de com estem i com ens sentim a diferents nivells, físic, emocional i mental i un petit exercici de respiració, s'urgeixen diferents emocions i sensacions que compartim, com ara:

tristor, plor, riure, sensació de buit... parlem sobre la importància de l'escolta, el temps i l'atenció i de com sovint, no ens escoltem, estem actuant i funcionant sense posar l'atenció en allò que estem realitzant ni en nosaltres mateixos/es. Expliquem l'objectiu de la sessió i parlem sobre el dolor, causes comunes i com prevenir-les. Introduïm el material que utilitzarem en part dels exercicis que es practiquen en la sessió. Seguim la sessió amb un petit escalfament articular, a on sorgeixen dubtes i preguntes relacionades amb «dolors i/o patologies» personals. Seguidament, repartim les pilotes d'automassatge, es detalla el seu ús així com les seves indicacions i contraindicacions. Ensenyem primer com emprar-les i després ho practiquen els membres del grup. De la mateixa manera s'ensenya a fer-les servir en diferents parts del cos i en diferents postures. Seguim amb exercicis d'automassatge amb les pilotes de massatge, a on també apareixen dubtes i preguntes i a on va canviant l'energia grupal cap a la calma, sensacions agradables i emocions d'alegria. Compartim la informació sobre la xerrada de «Prevenció Caigudes» per divendres vinent. Acomiadament i tancament.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Els membres del grup es van mostrar interessats i participatius durant la sessió. Van aconseguir realitzar els exercicis proposats de manera òptima.

En aquesta sessió han començat també a aparèixer dubtes i preguntes relacionats/des amb l'AUTOCURA, eines i recursos que poden dur a terme sols/es a casa, sense la presència d'un/a professional i amb la seguretat de no fer-se mal.

El grup comença a cohesionar-se i donen mostres d'ajuda mútua.

Continuem treballant sobre la indumentària (dur roba adequada per l'activitat de gimnàstica, roba còmoda) i hàbits d'higiene, d'un dels participants.

La persona que s'ha incorporat avui, ha estat ben acollida pel grup i s'ha mostrat còmode i oberta, tot i que no coneixia a cap dels companys/es, ni a l'espai.

### **Sessió 8: 25/11**

Amb Maria José i Ricard

### **Assistència:**

Avui han vingut quatre persones, les quatre que no han vingut han avisat tots/es.

### **Gènere:**

Dones

### **Objectius del fisioterapeuta:**

Objectius generals:

- Entrenar la força muscular
- Promoure hàbits de vida saludables

Objectius específics:

- Explicar la importància de la força muscular com eina de prevenció
- Motivar als membres del grup a fer exercici físic
- Practicar exercicis i ensenyar com realitzar-los a casa

### **Materials:**

Peses

### **Desenvolupament de la sessió:**

Expliquem els objectius de la sessió i parlem sobre els efectes de l'envelliment en el nostre cos i promovem l'activitat i l'exercici físic com a hàbit saludable i de prevenció. S'afirmen les indicacions de l'entrenament de la força com a eina de prevenció del dolor; debilitat, caigudes, deteriorament muscular, cognitiu... . Comencem la sessió amb un escalfament una mica més intens de l'habitual i seguim amb un exercici de coordinació, a on també es treballa la memòria, l'atenció, la concentració i la musicalitat, alhora que desperta els sentits, aquest exercici ens ha dut a conversar sobre la música i com ens afecta i ajuda en els estats d'ànim i també com a teràpia per a diferents patologies (ansietat, ictus, tartamudesa, etc.). Continuem la sessió amb exercicis de força, utilitzant les peses, el fisioterapeuta ens detalla la importància de mantenir el cos i la musculatura forta, ja que ens ajuda a diferents nivells, ens enforteix emocionalment i ens estimula i anima a fer activitats en grup i socialitzar. Expliquem objectes d'ús quotidià que poden substituir les peses. Ensenyem les diferents maneres de treballar la força i continuem practicant els exercicis amb o sense pesa. S'intenta individualitzar l'exercici a la situació de cada persona.

Tornem a la calma amb estiraments i exercicis de respiració.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

El grup es va mostrar interessat i va estar participatiu durant la sessió.

Tot i ser poques, ha sigut una sessió molt interessant, doncs hem rigut molt i ens hem divertit, això sempre ens ajuda i ens fa augmentar l'ànim.

La persona que es va incorporar el darrer divendres, es mostra oberta i contenta de venir i participa activament, les companyes la van integrant poc a poc.

Una dels alumnes comenta que «sort que ha vingut» perquè no es trobava bé i no anava a venir, però que estant a la sessió se li han passat tots els mals i es trobava molt millor.

Avui per primer cop, han començat a demanar si els podem facilitar els exercicis en document-paper, per tal de poder-los practicar a casa.

### **Sessió 9: 02/12**

Amb Maria José i Ricard

#### **Assistència:**

Avui han assistit 3 persones

#### **Gènere:**

2 dones i 1 home

#### **Objectius del fisioterapeuta:**

- Millorar l'equilibri i la coordinació
- Treballar la deambulació
- Observar els patrons de moviment dels participants
- Estimular la propiocepció

#### **Materials:**

Aros i cotnes.

### **Desenvolupament de la sessió:**

Avui la sessió comença amb una xerrada oberta i compartida, que ha sorgit de manera natural, sobre els recursos que es van emportar de la Xerrada amb el fisioterapeuta, també hem conversat obertament sobre temes emocionals a on han sorgit confidències i intimitats. Expliquem l'activitat que farem i parlem sobre la importància de treballar l'equilibri per prevenir les caigudes. Comencem amb l'escalfament i a continuació introduïm exercicis d'equilibri de menys a més complexes, adaptant-los a cada persona. A continuació, es proposa un circuit senzill amb els cèrcols i les cotnes. Es fa una demostració sobre l'exercici recomanat i seguidament de manera individual els membres del grup el realitzen. L'exercici s'adapta a cada participant, en alguns casos s'utilitzen estímuls verbals per augmentar la dificultat. S'ensenyen consells per potenciar l'equilibri i també per treballar-lo a casa. Hem finalitzat amb entrevistes personals i qüestionari final.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

El grup va entendre la importància de l'equilibri per prevenir caigudes i va executar correctament els exercicis proposats. En aquesta sessió es van poder observar diferències entre els membres degudes a les diferents condicions.

Avui han compartit obertament sentiments i emocions íntimes i molt personals, crec que aquest fet s'ha donat perquè el grup era molt reduït, només tres alumnes, una de les participants ha compartit i agraït un dels recursos que va oferir el fisioterapeuta a la Xerrada, doncs és cuidadora. També comentem i expressem obertament el fet que és una llàstima, que ja s'acabi el curs, la curta duració.

També hem rigut molt durant la sessió, per a mi és la millor de les teràpies, realment és difícil fer sortir a les persones amb depressió i altres problemàtiques de la queixa i el patiment, considero un èxit total el sol fet de riure, a més de passar-ho bé i compartir. Avui un dels participants ha vingut, no només vestit adequadament per l'activitat sinó que s'ha comprat una dessuadora nova, tallat els cabells i afaitat, només manca una miqueta més d'hàbits d'higiene personal, com ara tallar ungles de les mans.

Per altra banda, considero una llàstima el fet de haver de passar-los de nou, un qüestionari amb preguntes delicades, que els fan plorar doncs trenca moltíssim les dinàmiques que estem creant, alhora que, trenca tota la feina prèvia de dur la ment i l'estat d'ànim cap a coses positives.

## **Sessió 10: 16/12**

Amb Maria José i Ricard

### **Assistència:**

Avui han vingut tres persones

### **Gènere:**

3 dones

### **Objectius del fisioterapeuta:**

- Realitzar exercici físic
- Ensenyar una pauta d'entrenament a domicili
- Practicar els exercicis
- Remarcar la importància de l'entrenament per a tenir una bona qualitat de vida

### **Desenvolupament de la sessió:**

Avui, darrer dia del curs, comencem la sessió donant informació sobre les dates per la setmana vinent de la Festa de Nadal d'Espai Actiu i el Debat Obert de dijous, per les dues participants que no varen venir la setmana passada. Hem xerrat una mica de com estem i ens sentim avui, hem seguit amb una escolta activa i petita relaxació. Seguit de l'escalfament, el fisioterapeuta els ha explicat l'objectiu de la sessió i ha facilitat pautes amb exercicis per practicar a casa. L'hem comentat obertament s'han fet especificacions i aclariments a dubtes que han sorgit.

Finalment, s'ha realitzat els tests de valoració i el tancament de la sessió. A darrera hora ha vingut la tècnica de projecte a explicar la proposta sobre el debat obert de la setmana vinent. També ha vingut un dels participants que està de baixa per poder realitzar-li els qüestionaris finals, així hem realitzat un total de tres avui.

### **Sensacions-Percepcions-Comentaris:**

Avui, darrer dia de curs, les converses es centraven sobretot en la pregunta de si hi haurà continuïtat del curs de gimnàstica i també es focalitzaven en valorar a nivell verbal i obert els beneficis del curs, sense que els professionals els hi preguntéssim.

Les participants mostren interès en el document facilitat pel fisioterapeuta i conversen sobre la importància d'exercitar-se de manera regular per sentir-se millor, alguna participant explica el seu cas concret sobre com s'exercita ella a casa i el benestar adquirit a través del moviment.

La persona que es va incorporar més tard, es comença sentir més integrada en el petit grup.

Compartim riures i ball, i comenten, que els agrada molt venir, encara que només sigui per riure.

## **ALTRES ACTIVITATS**

### **Sortida Biblioteca Roca Umbert, Dimecres 09 de Novembre de 10 a 11h.**

Nombre d'assistents/es: 9 , dels quals 5, son alumnes de Gimnàstica suau.

Gènere: 1 homes i 8 dones.

Des de Espai Actiu de la Gent Gran, s'organitza una sortida a la Biblioteca Roca Umbert, es tracta d'una Visita Guiada, dirigida al grup d'alfabetització del centre, a on s'expliquen els diferents serveis que ofereix la biblioteca, les activitats, els espais, l'organització, etc. Les persones que no disposen del carnet de biblioteques també se'l podran treure amb la possibilitat d'agafar qualsevol llibre, revista, o el que vulguin. En coordinació amb Espai Actiu, els hi han preparat uns llibres de lletra gran i fàcil lectura.

Donat que un dels objectius del projecte és donar a conèixer diferents equipaments del barri i en concret la Biblioteca n'és un d'ells, vàrem coordinar i oferir als grups de Gimnàstica Suau la possibilitat d'anar-hi. En total cinc persones, totes dones, han participat en l'activitat, dues d'elles havien estat treballadores de La fàbrica Tèxtil, i una d'elles el seu pare hi va treballar. Participen 5 membres de l'activitat de Gimnàstica Suau, 3 del grup I i dues del grup II. La valoració és força positiva, doncs han conegut el serveis que ofereix la biblioteca, han obtingut el carnet de biblioteques les persones que no el tenien, han conegut a persones que no coneixien d'altres grups, han viscut una petita experiència de «realitat virtual» i han pogut resoldre dubtes respecte l'ús del servei.

Considero que, tot i oferint molts recursos per facilitar d'ús i utilització del servei, molts d'aquests són virtuals i resulten «complexes» per algunes persones grans i/o persones amb dificultats en l'escriptura, lectura i/o en l'ús de les noves tecnologies, de fet algunes de les persones participants ho han expressat obertament.

### **Xerrada «Prevenició de Caigudes», Divendres 25 de Novembre de 12 a 13h**

Nombre d'assistents/es: 20 , dels quals 11, son alumnes de Gimnàstica suau.

Gènere: 2 homes i 18 dones.

Les caigudes en la població de gent gran són freqüents (1) i tenen diferents conseqüències. S'estima que el 30% de les persones majors a 65 anys i el 50% més grans de 80, cauen almenys una vegada a l'any. El 10% de les visites a urgències de les persones més grans de 65 anys estan associades als danys propiciats d'una caiguda i la meitat d'aquests requereixen d'ingrés hospitalari. Tenint en compte que les caigudes suposen un greu problema de salut pública i que els participants del curs de Gimnàstica Suau hi estaven d'acord, es va escollir aquest tema.

L'objectiu principal de la xerrada és ensenyar com hem d'actuar davant d'una caiguda i reduir el risc de patir-ne. Per fer-ho, es parla sobre la importància d'aquestes, què hem de fer i com actuar davant d'una caiguda sigui pròpia o d'una altra persona. Es fa una demostració sobre com aixecar-se sol i, sabent de la presència de persones cuidadores, també es va fer amb ajuda d'una o dues persones. Seguidament, es va parlar sobre els riscos que ens poden fer caure i de com evitar-los, des de la prevenció a la llar fins a la pràctica d'hàbits de vida saludables.

A l'arribada dels/les assistents/es se'ls hi va repartir un tríptic amb un resum sobre què fer, la prevenció i una breu demostració sobre com aixecar-se sense ajuda. També es va donar informació sobre el servei SIRIUS, de Serveis Socials de Granollers.

Tot i que el fet d'ajudar a algú a aixecar-se no era aplicable a part de les persones assistents, va ser una activitat molt positiva on van participar obertament explicant també les seves experiències personals i van agrair molt la informació rebuda. Pels membres del taller de Gimnàstica Suau va ser una activitat molt interessant perquè totes tenen experiències al voltant d'una caiguda, van rebre informació molt útil i aplicable en la majoria de casos sobretot en aquells/es participants amb el rol de cuidador, a més dues assistents van participar en la demostració pràctica i se'ls hi va ensenyar a ajudar a algú a aixecar-se d'una cadira.

## COMENTARI FISIOTERAPEUTA

Realitzar les valoracions ha estat molt positiu s'ha confirmat la correcta distribució dels/les persones participants segons, entre altres factors, les seves condicions físiques. També ha servit per obtenir una visió global sobre l'estat vital de les persones i així poder oferir un benefici des de la fisioteràpia. Com per exemple va ser el cas d'una participant que tenia programada una intervenció de pròtesis total de genoll i se li van facilitar eines per al pre i el postoperatori. En general, ha permès poder donar consells i treballar aspectes centrats en les necessitats i les preocupacions de cada persona. Per acabar, ha estat una llàstima no disposar de segones valoracions en la majoria de casos perquè no ha permès registrar l'evolució d'aquelles persones.

Des d'una perspectiva terapèutica els participants del projecte han millorat el seu estat anímic, l'actitud i l'interès sobre els aspectes treballats. Això és degut a la realització d'activitats en grup de manera regular. La poca participació d'alguns membres en les sessions i/o la incorporació tardia al programa, sumat a la breu d'aquest, ha dificultat poder observar una evolució en els diferents integrants del grup així com, el correcte aprenentatge i adherència sobre els diferents hàbits de vida saludable practicats i proposats. Cal comentar que els integrants del grup han mostrat una evolució positiva en vers al seu estat anímic i la seva predisposició al moviment i l'exercici físic. S'ha aconseguit l'adherència al programa de gran part dels/les participants i s'han establert vincles entre diferents persones. Per això i diferents motius es recomana la continuïtat del projecte per a mantenir i/o millorar la qualitat de vida d'aquestes i d'altres persones.

Finalment, comentar el bon ambient de treball que hem generat amb la professora de ioga complementant-nos durant les sessions, i agrair a les altres companyes de l'Espai Actiu i del programa per tota l'ajuda rebuda.

## VALORACIÓ FINAL INTEGRADORA SOCIAL:

La meua valoració personal, respecte el desenvolupament del projecte és molt positiva, en general.

Pel que fa a l'assoliment dels objectius,

- Potenciar el desenvolupament de l'autonomia personal.
- Potenciar la inserció social i comunitària dels participants.
- Potenciar la cohesió de grup.
- Informar/orientar d'hàbits d'higiene personal i cura de l'aspecte físic.
- Millorar la qualitat de vida a diferents nivells, físic, emocional i mental.
- Gaudir d'un espai-temps per la cura d'un /a mateix.

Considero que, tenint en compte la curta durada del desenvolupament de l'activitat de Gimnàstica Suau, (octubre-desembre 22), s'han aconseguit assolir tots els objectius, en un grau força elevat.

Pel que fa a l'organització i desenvolupament de l'activitat, l'espai i materials han estat els adequats. Al començament del curs, varem tenir problemes de neteja a la sala, que es van resoldre adequadament . L'adquisició del material va ser adequat.

Respecte el nombre de participants per grup, tot i que el considero molt correcte tenim en compte el poc temps de què vàrem disposar per formar-lo, de cara a un futur, per a una possible continuïtat de l'activitat, seria millor augmentar el nombre de participants almenys a dotze per grup, doncs per les condicions dels col·lectius participants (persones grans, cuidadors/es, persones amb malalties i/o patologies com ara depressió, discapacitat, etc.) hi ha hagut força baixes i/o faltes d'assistència. Al ser el curs de curta durada (10 sessions), les faltes d'assistència i/o baixes per caigudes, lesions, malaltia, temes de salut i cuidar d'altres persones han estat molt

presentes, amb el qual les dinàmiques de grup s'han vist afectades, i per tant, també l'assoliment dels objectius.

L'organització respecte els horaris de les activitats ha estat correcte, tot i que considero a millorar, el fet que, el grup I (dilluns) ha tingut dificultats en la informació rebuda respecte a les dates i horari de les sessions dels dimecres amb el fisioterapeuta, de cara al futur, hauríem de millorar aquest aspecte facilitant un full informatiu amb les dates i horaris d'aquestes sessions. Així com també, hi ha hagut una de les participants que, els dimecres no ha pogut assistir i doncs no ha pogut «gaudir» de les sessions amb el professional fisioterapeuta. Personalment considero que l'horari de 12 a 13 h no és gaire adequat per facilitar l'assistència d'aquest col·lectiu.

Referent a les sortides, les dues sortides al parc han estat positives així com també a la Biblioteca i a l'Espai d'Arts en Moviment Roca Umbert. De cara al proper curs, si és que hi ha continuïtat, la sortida a Roca Umbert, espai d'Arts en Moviment, seria millor realitzar-la conjuntament amb els dos grups I i II, doncs finalment, la durada de l'activitat-espectacle va ocupar tot el temps i no és necessari dividir els grups, ja que no vàrem realitzar activitat física i, a més, hi ha accés amb ascensor per les persones amb més dificultats en la mobilitat.

Respecte la recollida d'informació per la valoració (indicadors) m'agradaria trobar una manera i/o fórmula alternativa a la realització dels qüestionaris, especialment al Test de valoració de la Soledat, doncs les preguntes formulades, porten a les persones que realment viuen una situació de soledat no desitjada, a una tristesa i un estat emocional de patiment. Aquest fet és

especialment negatiu, doncs trenca tot el treball previ i alhora, la consecució dels objectius (millorar la qualitat de vida emocional, cohesió de grup, autonomia personal, etc.). a més que, en

pocs temps, els hi hem hagut de formular aquestes mateixes preguntes dues vegades. Per a mi, els objectius són clarament la millora de la qualitat de vida de les persones que hi participen en diferents nivells i/o en diferents àmbits, això requereix d'un gran esforç personal i professional,

que es veu afectat en sentit negatiu quan es formulen els qüestionaris.

El treball en equip ha estat cordial, molt bona entesa entre integradora social i fisioterapeuta, la suma de les dues figures, també com a professora de ioga, ha sumat i aportat alhora que la metodologia i pedagogia per la conducció dels grups ha encaixat perfectament.

## INDICADORS

### **1.3. Augmentar la participació de persones en risc d'exclusió social o aïllament en les activitats programades. Registre-l·listes d'assistència.**

En cada una de les fitxes de les sessions, està indicat el nombre d'assistents:

Grup I, dilluns:

dia 1: 7

dia 2: 8

dia 3: 8

dia 4: 6

dia 5: 7

dia 6: 9

dia 7: 7

dia 8: 7

dia 9: 5

dia 10: 0

Grup I, dimecres:

dia 1: 6

dia 2: 7

dia 3: 3

dia 4: 5

dia 5: 8

dia 6: 3

Grup II, divendres:

dia 1: 7

dia 2: 6

dia 3: 5

dia 4: 6

dia 5: 4

dia 6: 5

dia 7: 5

dia 8: 4

dia 9: 3

dia 10: 3

El grup de dilluns està format per 9 participants, el grup de dimecres per 8.

En el grup de divendres s'han donat baixes per diverses raons, caigudes, problemes de salut, problemes socials i és per aquesta raó la baixa assistència dels darrers dies, mentre que, al grup dels dilluns, la falta d'assistència s'ha donat més cap al mes de desembre, per motius de salut (refredats comuns) i proximitat a les festes de nadal.

En el grup de dilluns una de les participants es va incorporar en la segona sessió, i una altre en la cinquena sessió. En el grup de divendres una de les participants es va incorporar en la sisena sessió.

Fora interessant de cara a una possible continuïtat dels cursos, incrementar el nombre d'assistents a un mínim de 12, per tal de que en les possible faltes d'assistència el grup no queda molt reduït i no afecti al bon funcionament i assoliment dels objectius. Així com també ha estat encertat el fet que a partir de la meitat del curs no es poguessin afegir participants nous/ves per la integració i consolidació dels grups.

#### **1.4. Ampliar l'oferta d'activitats formatives i de lleure vinculada a l'Espai Actiu. Registre-**

#### **programació, llistes d'assistència.**

Veure: Organització dels cursos i activitats, Calendari i Indicador 1.3.

**2.1. Augmentar les relacions entre veïnes. Incrementar i enfortir vincles de la xarxa relacional dins els grups. Qüestionari pre i post.**

Veure: Projecte àmbit de la cura i la salut resultat dels objectius i Indicadors

**3.3. Augmentar el coneixement de la població de 1er de maig envers els equipaments públics. Qüestionari pre i post.**

Veure: Projecte àmbit de la cura i la salut resultat dels objectius i Indicadors

**4.1. Dotar de recursos pràctics per l'autocura de les persones participants. 4 recursos pràctics. Registre-documentació sessions amb el fisioterapeuta. Qüestionari final.**

En totes les sessions s'han facilitat exercicis pràctics i senzills (a diferents nivells, físics, emocional i mental) que poden practicar a casa, s'ha ensenyat tècniques d'automassatge, estiraments i altres eines per combatre el dolor. També es fa una xerrada sobre la prevenció de caigudes on es reparteix un tríptic i s'entrega una pauta d'entrenament amb exercicis pràctics apresos durant les sessions. Com s'ha comentat anteriorment en la majoria de casos no es va poder fer una valoració final. Veure fitxes de les sessions, valoracions i annexos.

Número de recursos facilitats: 5. S'entreguen pautes d'exercicis, tríptic sobre la prevenció de caigudes, es practiquen tècniques per combatre el dolor; exercicis per entrenar-se a casa i a una participant en concret se li facilita una pauta pel pre i postoperatori d'una intervenció quirúrgica programada.

Tipologia de recursos facilitats: en material físic i altres practicats durant les sessions

Grau d'usabilitat/posada en pràctica dels recursos: fa falta la continuïtat del projecte per poder valorar l'usabilitat

Veure: Fitxes de les sessions, valoracions i annexos

**4.3. Incrementar les pràctiques quotidianes de promoció de la salut de les persones participants.**

Veure: Projecte àmbit de la cura i la salut resultat dels objectius i Indicadors

**5.1. Identificar i reconèixer, per part de les persones participants al programa, el seu paper en les cures i en l'autocura en l'àmbit de la salut personal.**

Veure: Projecte àmbit de la cura i la salut resultat dels objectius i Indicadors

**5.4. Dotar a les persones participants i membres de la comunitat, de recursos en l'àmbit de les cures, incidint en la prevenció orientada a les tasques de cures que puguin realitzar en la seva quotidianitat.**

Veure: Resultats del 4.1, fitxes de les sessions i annexos

A més dels qüestionaris inicial i final, s'ha realitzat un tercer qüestionari més enfocat a la valoració de l'activitat de Gimnàstica Suau, de manera individual, personal i anònima, a on,

Els resultats obtinguts de l'indicador 5.4. són els següents:

Total de la Mostra: 10 persones

Respostes a la pregunta si podran aplicar els exercicis i recursos apresos a la seva vida quotidiana:

1=Gens/ 5=molt

6 persones han respost: 5

3 persones han respost: 4

1 persona no ha respost

Respostes a la pregunta si ha notat millora física durant els mesos d'activitat?

1=Gens/ 5=molta millora

6 persones han respost: 5

3 persones han respost: 3

1 persona No ha respost.

Valoració dels resultats obtinguts:

Respecte la pregunta si podran aplicar els exercicis i recursos apresos a la seva vida quotidiana, la meitat la mostra ha respost que sí al màxim i l'altre meitat una miqueta menys, ningú ha respost gens, per tant, podem concloure que sí s'emporten eines per incorporar en la seva quotidianitat.

Respecte la pregunta si ha notat millora física durant els mesos d'activitat, la majoria han afirmat que molta millora, a més ho podem també comprovar en comentaris a les fitxes de les sessions i en les 3 valoracions finals del fisioterapeuta

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Rodríguez-Molinero A, Narvaiza L, Gálvez-Barrón C, de la Cruz JJ, Ruíz J, Gonzalo N, Valldosera E, Yuste A. Caídas en la población anciana española: incidencia, consecuencias y factores de riesgo [Falls in the Spanish elderly population: Incidence, consequences and risk factors]. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2015 Nov-Dec;50(6):274-80. Spanish.

## ANNEXES

### Xerrada sobre la prevenció de caigudes:

#### Com m'aixeco?

1. Posa't de costat i a poc a poc dona't la volta fins quedar cap per avall



2. Aixeca el pit recolzant-te en els braços i flexiona els genolls progressivament



3. Busca una cadira per recolzar-te i adelanta una cama per impulsar-te cap amunt



## He caigut, i ara què faig?



Ricard Tomás i Pujol

#### Què faig?

- Prevenir l'impacte
- Mantenir la calma
- Demanar ajuda
- Acomodar-me
- Si no hi ha cap impediment, intentar aixecar-me

#### Truco al 112?

Si has tingut:

- Pèrdua de coneixement
- Sagnat per orificis nasals

Si hi ha

- Impossibilitat per moure una extremitat, gran dolor i/o deformitat
- Dificultat per respirar
- Trastorn de la son



#### Puc evitar caure?

- Intenta mantenir una bona condició física
- Fes exercici físic i evita el sedenterisme
- Procura tenir una bona alimentació
- Revisa periòdicament el teu estat de salut (consulta el/la metge/essa, infermer/a, fisioterapeuta, farmacèutic/a, oculista...) així com la teva medicació
- Utilitza un bastó, crossa o caminador adequat
- Demana ajuda
- Avalua els riscos del teu entorn i evita tenir-los a casa



#### Riscos a casa:

- Desordre, objectes i mobiliari al mig del pas
- Mala il·luminació
- Superfícies molles, catifes, desnivells o esglaons
- Calçat i roba inadequada

#### Com reduir-los?

- Facilita la circulació. Retira objectes, fixa o retira catifes i cables
- Procura tenir espais il·luminats i interruptors accessibles
- Tingues els objectes d'ús diari a mà
- Col·loca agafadors i catifes antilliscants
- Utilitza calçat de la teva talla i tancat pel taló

Pautes d'exercicis:

S'envien a part per incompatibilitat de formats.