

## MEMORIA RESIDENCIA SAN JERÓNIMO 2019

### 1.-DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO

La Residencia San Jerónimo, es una entidad fundacional sin ánimo de lucro que atiende a personas de 65 años válidas o dependientes desde una perspectiva integral y humanista manteniendo a la persona en su entorno social y trabajando de forma coordinada con los servicios públicos y/o privados de la Comunidad Foral.

La Residencia San Jerónimo cuenta con tres recursos, por un lado, hay 10 viviendas con apoyos para personas no dependientes, por otro la Residencia propiamente dicha, que cuenta con un total de 62 plazas y por último 30 plazas de estancia diurna. De las 62 plazas de la Residencia hay 15 plazas concertadas con Gobierno de Navarra para personas dependientes. El resto de plazas son para personas no dependientes. La residencia habitualmente mantiene entorno a un 22/28% de personas dependientes y un 72/78% de personas no dependientes.

Los servicios que se incluyen la Residencia son:

Cocina y lavandería propias.

Enfermería

Servicio Médico

Fisioterapia.

Terapia ocupacional

Trabajo Social

Servicio de peluquería.

Servicio religioso diario.

Dietas especializadas

Transporte

### MISIÓN

Somos una Fundación sin ánimo de lucro que proporciona, a las personas mayores, servicios personalizados, integrales y de calidad. Les acompañamos en el proceso de envejecimiento promoviendo su autonomía y su dignidad para lograr su bienestar y satisfacción, así como el de las familias.

### VISIÓN o META

Queremos ser una institución referente e innovadora en España, desarrollando nuestro propio modelo de atención y dando respuesta a las necesidades individuales de cada persona mayor y su entorno.

### VALORES

1. Humanidad, calidez y cercanía en las relaciones con las personas mayores
2. Reconocimiento a las personas mayores
3. Excelencia en la atención centrada en la persona
4. Atención individualizada, flexibilidad y adaptación
5. Actitud positiva
6. Responsabilidad y honradez
7. Compañerismo, trabajo en equipo y desarrollo profesional

## 2.-ACTIVIDADES SANITARIAS.

### ➤ PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

A continuación, se describen las actividades que se realizan en fisioterapia y su objetivo. Las actividades se desarrollan en las salas de las diferentes unidades de convivencia, en las habitaciones y en el gimnasio.

- **GIMNASIA GRUPAL:**

**Objetivo:** Es mantener el estado físico adecuado de los residentes.

**Descripción de la actividad:**

Se realiza calentamiento con ejercicios activos de movilización del cuello, los brazos y las piernas, ejercicios activos y activos resistidos de las extremidades superiores e inferiores, ejercicios de coordinación y ejercicios respiratorios.

- **CINESITERAPIA:**

**Objetivo:** Es mantener el tono muscular y la amplitud articular.

**Descripción de la actividad:**

Se realizan ejercicios de potenciación muscular y de movilidad articular.

- **EJERCICIOS VARIOS:**

**Objetivos:** Conservar el estado físico de musculatura específica.

**Descripción de la actividad:**

Se realizan ejercicios específicos para grupos musculares y con un enfoque individualizado dependiendo de las patologías de cada persona.

- **ELECTROTERAPIA:**

**Objetivo:** Tratar el dolor, estimular y tonificar la musculatura.

**Descripción de la actividad:**

Aplicar corrientes por medio de electrodos en el área deseada.

- **FISIOTERAPIA EN CAMA**

**Objetivo:** Mantener la amplitud articular y el tono muscular.

**Descripción de la actividad:**

Se realizan movilizaciones pasivas y activo-asistidas, ejercicios de potenciación muscular y se trabaja la bipedestación y la marcha en cuanto sea posible.

- **FUERZA MUSCULAR:**

**Objetivo:** Conservar y/o mejorar la fuerza muscular de ambas extremidades para mantener su autonomía en las AVD y prevenir caídas.

**Descripción de la actividad:**

Se realizan ejercicios de fuerza y potenciación muscular con diferentes pesos.

- **TERAPIA MANUAL**

**Objetivo:** Aliviar el dolor, relajar la musculatura y disminuir la inflamación por medio de técnicas manuales.

**Descripción de la actividad:**

Se realizan diferentes pases manuales.

- **MEDIOS FISICOS**

**Objetivo:** Aliviar el dolor y disminuir una posible inflamación.

**Descripción de la actividad:**

Aplicación de lámpara de Infrarrojos.

- **MOVILIZACIONES ACTIVAS ASISTIDAS**

**Objetivo:** Movilizar y estirar la musculatura con el fin de evitar la retracción muscular y mejorar la espasticidad.

**Descripción de la actividad:**

Se realizan movilizaciones libres y activo-asistidas de las articulaciones.

- **PROGRAMA DE BIPEDESTACION Y MARCHA**

**Objetivo:** Mantener y/o recuperar el apoyo con las dos piernas y la deambulación.

**Descripción de la actividad:**

Se realiza en grupo, pero de forma individual en las barras paralelas para promover la motivación y el trabajo en grupo.

- **PROGRAMA DE COORDINACION Y EQUILIBRIO**

**Objetivo:** Conservar la coordinación y trabajar la propiocepción para evitar posibles caídas.

**Descripción de la actividad:**

Se realizan ejercicios de equilibrio en bipedestación y marcha, ejercicios de coordinación y precisión, ejercicios de propiocepción, ejercicios de potenciación muscular y ejercicios respiratorios.

- **TERAPIA INDIVIDUAL EN ARTROSIS**

**Objetivo:** Aliviar el dolor y mejorar la movilidad.

**Descripción de la actividad:**

Se colocan medios físicos y se realizan diferentes técnicas.

- **TERAPIA INDIVIDUAL DE ARTROSIS CERVICAL**

**Objetivo:** Calmar el dolor y mejorar la movilidad de la zona cervical.

**Descripción de la actividad:**

Se colocan medios físicos, se realizan diferentes técnicas y estiramientos de la zona cervical.

- **TERAPIA INDIVIDUAL DE ARTROSIS LUMBAR**

**Objetivo:** Aliviar el dolor y mejorar la movilidad de la zona lumbar.

**Descripción de la actividad:**

Se colocan medios físicos, se realizan diferentes técnicas y estiramientos de la zona lumbar

- **TERAPIA INDIVIDUAL DE BIPEDESTACIÓN Y MARCHA**

**Objetivo:** Mantener y/o recuperar el apoyo con las dos piernas y la deambulación.

**Descripción de la actividad:**

Se trabaja de forma individual en las barras paralelas con y sin obstáculos, en la rampa y las escaleras con y sin pesas en los tobillos.

- **TERAPIA INDIVIDUAL DE FRACTURA DE CADERA:**

**Objetivo:** Movilizar las articulaciones adyacentes a la cadera y devolver los arcos de amplitud articular y tonificar la musculatura adyacente.

**Descripción de la actividad:**

Movilizaciones, estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular.

- **TERAPIA INDIVIDUAL DE FRACTURA DE MUÑECA:**

**Objetivo:** Movilizar las articulaciones adyacentes a la muñeca y devolver los arcos de amplitud articular y tonificar la musculatura.

**Descripción de la actividad:**

Movilizaciones, estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular.

- **TERAPIA INDIVIDUAL EN HEMIPLEJIA**

**Objetivo:** Evitar o mejorar la espasticidad y recuperar en la medida de lo posible el equilibrio y la marcha, y la funcionalidad del hemicuerpo par las AVDs.

**Descripción de la actividad:**

Se realizan movilizaciones pasivas y activo-asistidas del lado parético, potenciación muscular integral, ejercicios de propiocepción, coordinación y precisión, también se trabaja el equilibrio, la bipedestación y la marcha.

- **TERAPIA INDIVIDUAL DEL PARKINSON**

**Objetivo:** Mejorar el tono muscular y mantener la musculatura elástica lo máximo posible en pacientes con Parkinson.

**Descripción de la actividad:**

Se realizan movilizaciones activas y activo asistidas, ejercicios de amplitud articular, estiramientos musculares de ambas extremidades, fisioterapia respiratoria, se trabaja la propiocepción y la marcha.

- **TERAPIA RESPIRATORIA**

**Objetivo:** Perfeccionar la ventilación pulmonar, el intercambio de gases, la función de la musculatura que interviene en la respiración, la disnea y eliminar secreciones.

**Descripción de la actividad:**

Se realizan ejercicios posturales de drenaje de secreciones, ejercicios para mejorar la capacidad pulmonar, además de ejercicios para mejorar la tolerancia al esfuerzo y ejercicios de reeducación respiratoria.

## ➤ **PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL**

A continuación, se detalla cada una de las actividades realizadas junto con los objetivos que se busca conseguir con las personas residentes en las diferentes sesiones. Las actividades se desarrollan en las salas de las diferentes unidades de convivencia, en las habitaciones.

### • **ACTIVIDADES OCUPACIONALES**

Poner a disposición de la persona residente actividades que ocupen su tiempo libre y que sean de su agrado (sopas de letras, buscar diferencias, lectura, juegos de mesa...).

### • **GERONTOGIMNASIA**

Los objetivos que se pretenden conseguir a través de esta actividad son:

- Mantener o mejorar el rango articular.
- Potenciar la máxima movilidad e independencia de las personas residentes.
- Potenciar las relaciones sociales y el bienestar de las personas residentes.
- Regular las capacidades sensoriales.
- Trabajar el equilibrio y la coordinación que influyen en la realización de actividades de la vida diaria.

### • **TALLER DE INFORMÁTICA**

Introducción de las personas residentes a las nuevas tecnologías, aprovechando así todas las ventajas que ello conlleva y estimulando al mismo modo el aprendizaje y todas sus capacidades residuales.

### • **LABORTERAPIA**

Es un método terapéutico que pretende, a través de la actividad y la ocupación, mantener y reeducar los aspectos físicos, cognitivos y sociales de las personas. Además, también se consiguen otros objetivos como:

- Mejorar la praxis constructiva manipulativa y motricidad fina.
- Mejorar la calidad de vida del paciente.
- Estimular las capacidades cognitivas de las personas residentes que se encuentran afectadas.
- Mantener aquellas capacidades cognitivas conservadas.

### • **MUSICOTERAPIA**

El principal objetivo será incidir en el aspecto afectivo emocional de los pacientes, aumentando así su autoestima y reminiscencias a través de la música. Además, también se trabajan las relaciones sociales entre las personas residentes.

### • **LIMPIEZA DE VERDURAS DE LA HUERTA**

Actividad ocupacional para fomentar el sentimiento de utilidad, trabajar praxias, manipulación de objetos y relaciones sociales.

### • **ACTIVIDADES DE OCIO**

Son actividades lúdicas y salidas o excursiones que se realizan de forma excepcional, en las cuales se fomentan las relaciones sociales y sobre todo en este año de COVID-19, es una forma de conectar con la naturaleza y salir a un entorno diferente mejorando así a nivel emocional.

### • **ESTIMULACION COGNITIVA**

- GRUPO 1- DETERIORO LEVE

Estimulación cognitiva de las personas residentes, intentando mantener sus capacidades residuales y compensando las pérdidas.

- GRUPO 2 – DETERIORO MODERADO

Estimulación de las capacidades residuales de las personas residentes y fomento de su integración en un grupo.

- GRUPO 3 – DETERIORO GRAVE

Estimulación de las capacidades residuales de las personas residentes y fomento de su integración en un grupo.

- **TRATAMIENTOS INDIVIDUALES COGNITIVOS**

Estimular de forma específica a cada persona residente dependiendo de su estado cognitivo.

- **TRATAMIENTOS INDIVIDUALIZADOS**

Mejora de la calidad de vida del paciente insistiendo en aquello que le impida seguir con su vida normal, tratando de desarrollar y/o recuperar habilidades para mejorar o mantener su capacidad. Son tratamientos específicos para cada residente.

- **ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA**

Mantener o recuperar la capacidad para realizar actividades de la vida básicas como el vestido, alimentación, uso del baño... o AVD instrumentales como manejo de móviles, transportes... con el fin de mejorar el bienestar de la persona residente.

- **DEAMBULACION**

Deambulación con las personas residentes para trabajar y mantener la marcha y las transferencias.

- **TEATRO**

Se representa una obra de teatro por navidades, donde participan las personas residentes. Se trata de una actividad que favorece la integración de las personas residentes, la estimulación de su memoria y su expresión.

- **ENCUENTROS INTERGENERACIONALES**

Encuentros a lo largo del año, durante el periodo escolar. Este año se ha realizado vía online, en la que se realizaban diferentes sesiones de una hora. El principal objetivo de esta actividad es fomentar las relaciones sociales no solo entre las personas residentes si no con personas de diferentes edades, con las que pueden compartir vivencias y compararlas. Además, otros objetivos que se han trabajado son:

- Fomentar la comunicación.
- Trabajar la atención y concentración.
- Potenciar el uso de las nuevas tecnologías.
- Potenciar las capacidades sensoriales.

- **TERAPIA ASISTIDA POR ANIMALES**

Junto con el técnico de actividades físico deportivas, se realizan terapias con dos perras que viven en la residencia. El principal objetivo de promover la mejoría en las funciones físicas, sociales, emocionales y cognitivas. Otro aspecto importante que se trabaja en estas terapias son las actividades de la vida diaria a través del cuidado de las perras, peinándolas, dándoles de comer, sacándolas a pasear...

- **TALLER DE CINEFÓRUM Y DEBATE**

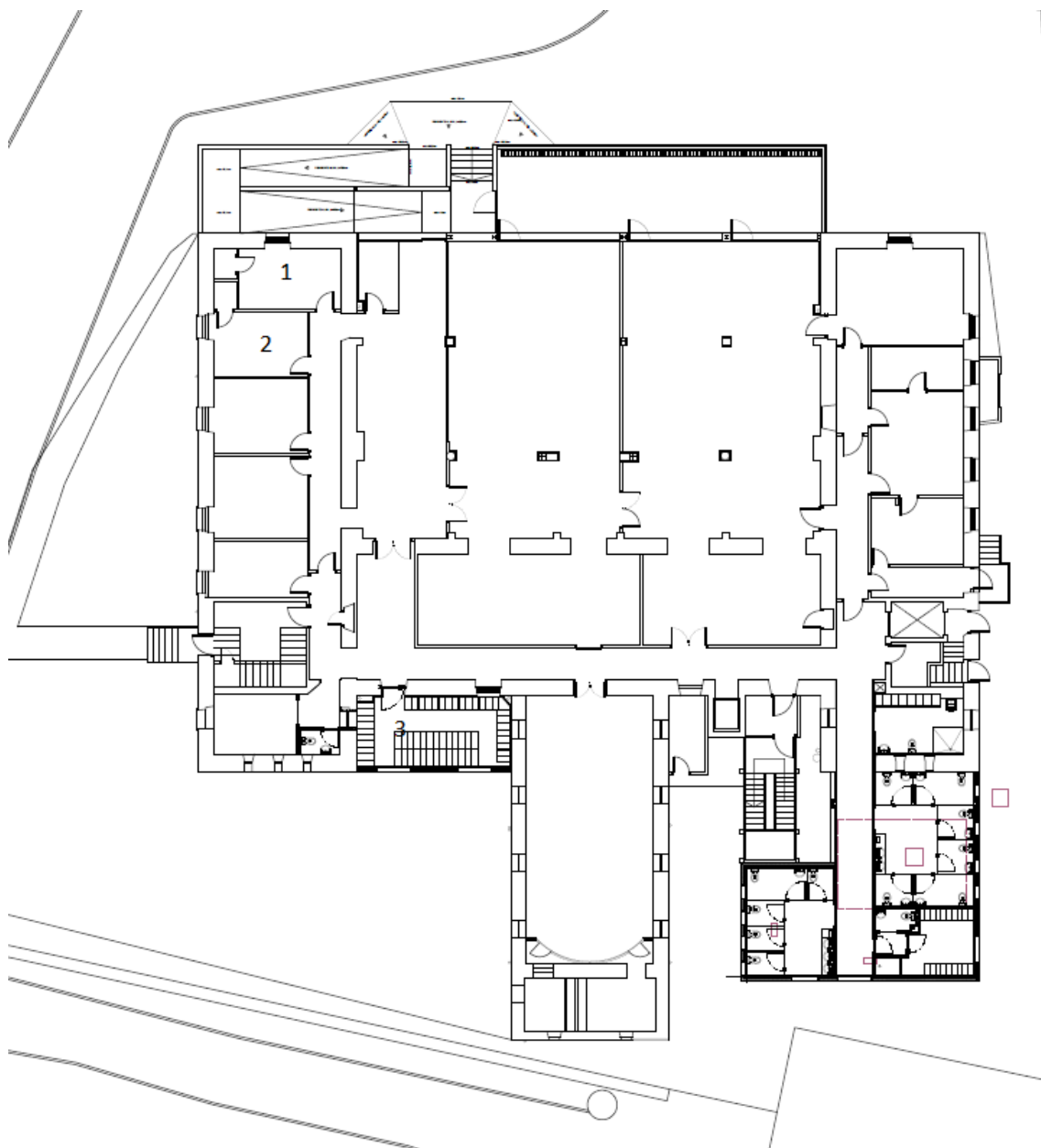
Se abordan temáticas y películas del interés de las personas residentes y una vez proyectada la película se abre un debate en el que se comparten diversas opiniones. Los principales objetivos de este taller son mejorar las relaciones interpersonales a través del diálogo y mejorar la memoria remota.

### 3.- PLANTILLA ACTUALIZADA DE PROFESIONALES SANITARIAS

TITULACIÓN	NOMBRE Y APELLIDOS	DNI	JORNADA DE TRABAJO
ENFERMERÍA	MARÍA VICTORIA ROYO BARRERA	14590265P	100% jornada L-D
	MARÍA VICTORIA ERANSU LASA	29151895Q	76% jornada J-D
	SAIOA LATASA LAÑO	44645228C	Excedencia por cuidado de menor
	RAQUEL DÍAZ DE CERIO CADARSO	16619746S	28h/semana L-D
FISIOTERAPIA	INDRA WILCHES MORENO	73492236Z	Vacaciones 77,5% jornada L-V
TERAPIA OCUPACIONAL	MARÍA GOICOCHETA	44643431V	Excedencia por cuidado de menor
MÉDICA	ANA MEDINA SAGARDOY	44618944W	31,5% de jornada M, X y V

## 4.- LOCALES

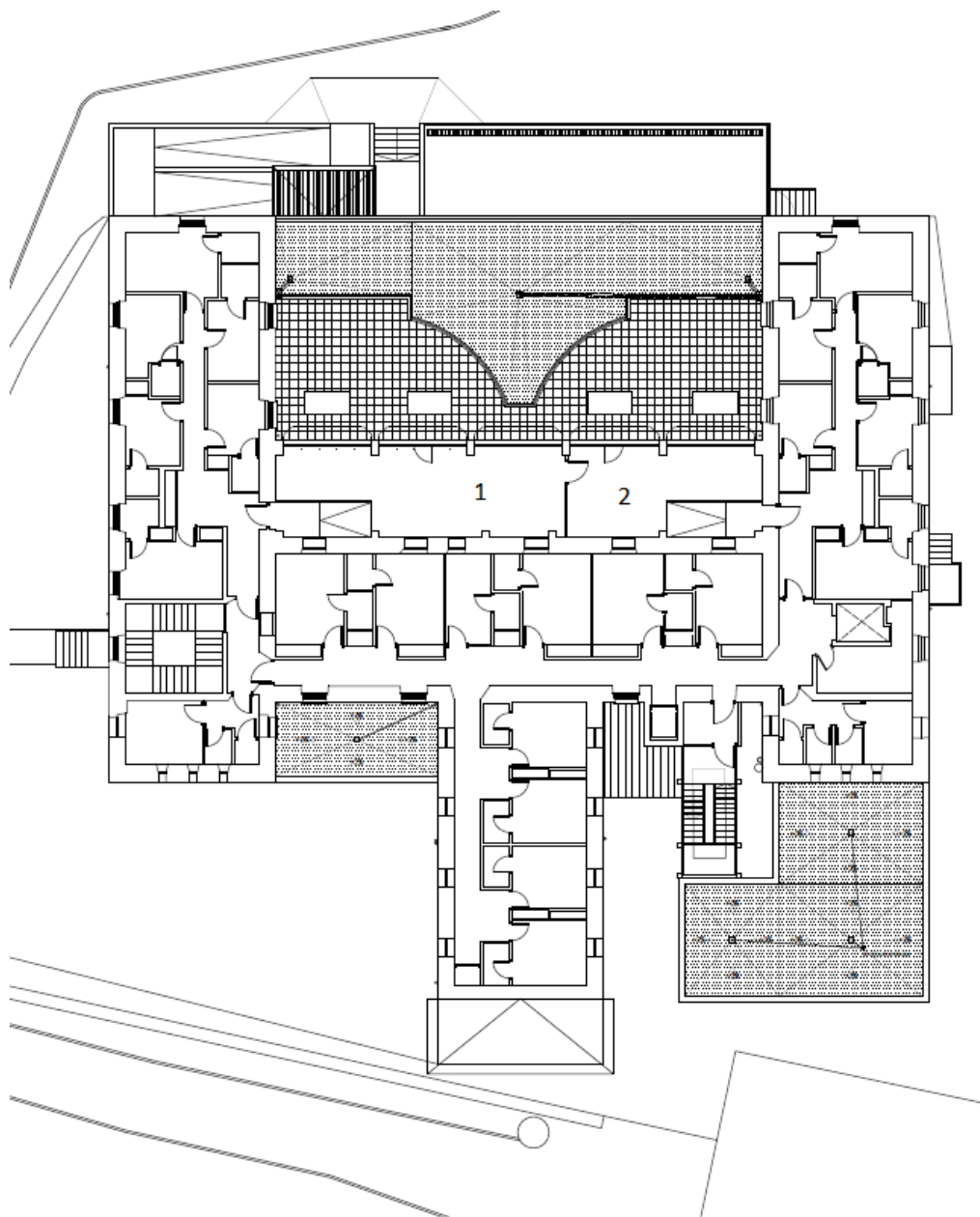
### ➤ PLANTA BAJA



1. Despacho de medicina (13,66) más aseo (1,48)
2. Despacho de enfermería (13,79) más aseo (1,37)
3. Gimnasio provisional por situación Covid-19 (23,84) más aseo (2,12)



➤ **PRIMERA PLANTA**



1. Gimnasio (45,61) ahora convertida en unidad de convivencia por situación Covid-19

2. Sala Terapia Ocupacional (26,47) ahora convertida en unidad de convivencia por situación Covid-19