

## El benefici de l'aigua: l'aiguadera

La deshidratació és un dels problemes que es troben les persones grans, sobretot a l'estiu.

Els professionals d'infermeria de la Residència, motivats per l'interès de la deshidratació de les persones grans institucionalitzades, vam fer una valoració de l'estat d'hidratació dels nostres residents. Els tres paràmetres valorats van ser: la densitat i color de l'orina, la sequedat de les mucoses, i la turgència cutània.

Dels 52 residents valorats, 30 (57%) no presentaven cap paràmetre afectat, 6 (12%) tenien 1 paràmetre afectat, 12 (23%) en tenien 2, i 4 (8%), els 3 paràmetres afectats.

Després de valorar aquestes dades i comprovar que les persones amb mitja dependència tenien més possibilitats de patir deshidratació, vam elaborar el protocol específic d'hidratació oral.

Davant la dificultat d'establir un pla d'hidratació individualitzada per a cada resident, es va optar per crear **La cultura de l'aigua**.

Es van realitzar unes sessions dirigides als professionals i unes altres de més específiques dirigides als residents.

L'educació sanitària a geriatría ha

de ser continuada, per la qual cosa es repetiran les xerrades dos cops l'any, una a la primavera (per prevenir els efectes de la calor) i una altra a la tardor (per no baixar la guàrdia quant al benefici de l'aigua).

Després de les sessions es va organitzar la inauguració del protocol amb la

**Festa de l'aigua**. Safates amb begudes variades, cançons per amenitzar la celebració i l'obsequi d'una ampolla d'aigua per a cada resident, van ser el tret de sortida del "Protocol d'hidratació oral".

El pla horari establert pretén avançar-nos a la sensació de set del resident (sensació que comporta un cert grau de deshidratació), per tant, comença a l'aixecar-se al matí i acaba a l'anar a dormir.

A les persones més dependents es personalitza quan es realitzen els canvis posturals.



Un moment de la Festa de l'Aigua que es va organitzar a la residència

Tenim un full de control d'ingesta d'aigua on s'enregistren les preferències d'ingesta de líquids de cada resident, les diferències de textura i les diferents hores d'ingesta o, pel contrari, la indicació mèdica de restricció de líquids.

La creativitat i la manca de rutina és clau per motivar les persones amb inapetència a prendre el líquid necessari. L'observació és bàsica davant de qualsevol signe d'alarma.

El protocol de la hidratació oral ha estat una mesura més per prevenir els símptomes del cop de calor.

## Cloenda del projecte que promou l'intercanvi de valors entre joves i grans

El passat 12 de juny, el Centre Geriàtric Adolfo Montaña Riera va celebrar la cloenda del projecte **Generacions fent camí**, una col·laboració entre joves voluntaris i els residents que ha tingut com a objectiu principal potenciar la interrelació entre generacions.

Aquest projecte va ser el guanyador de la desena edició de la Beca Maria Gaja impulsada des del Consell Municipal i l'Ajuntament de Granollers, que premia aquells projectes educatius innovadors realitzats pels

ciutadans, entitats o institucions granollerines que incentiven valors cívics a través del coneixement i el respecte per l'entorn.

Durant l'acte es va fer el comiat dels voluntaris de l'Escola Pia i dels residents que han participat en tot el projecte i també es van explicar els resultats obtinguts. Per finalitzar, va tenir lloc una actuació musical a càrrec de Francesc Navarro.



Aquest projecte va ser el guanyador de la Beca Maria Gaja