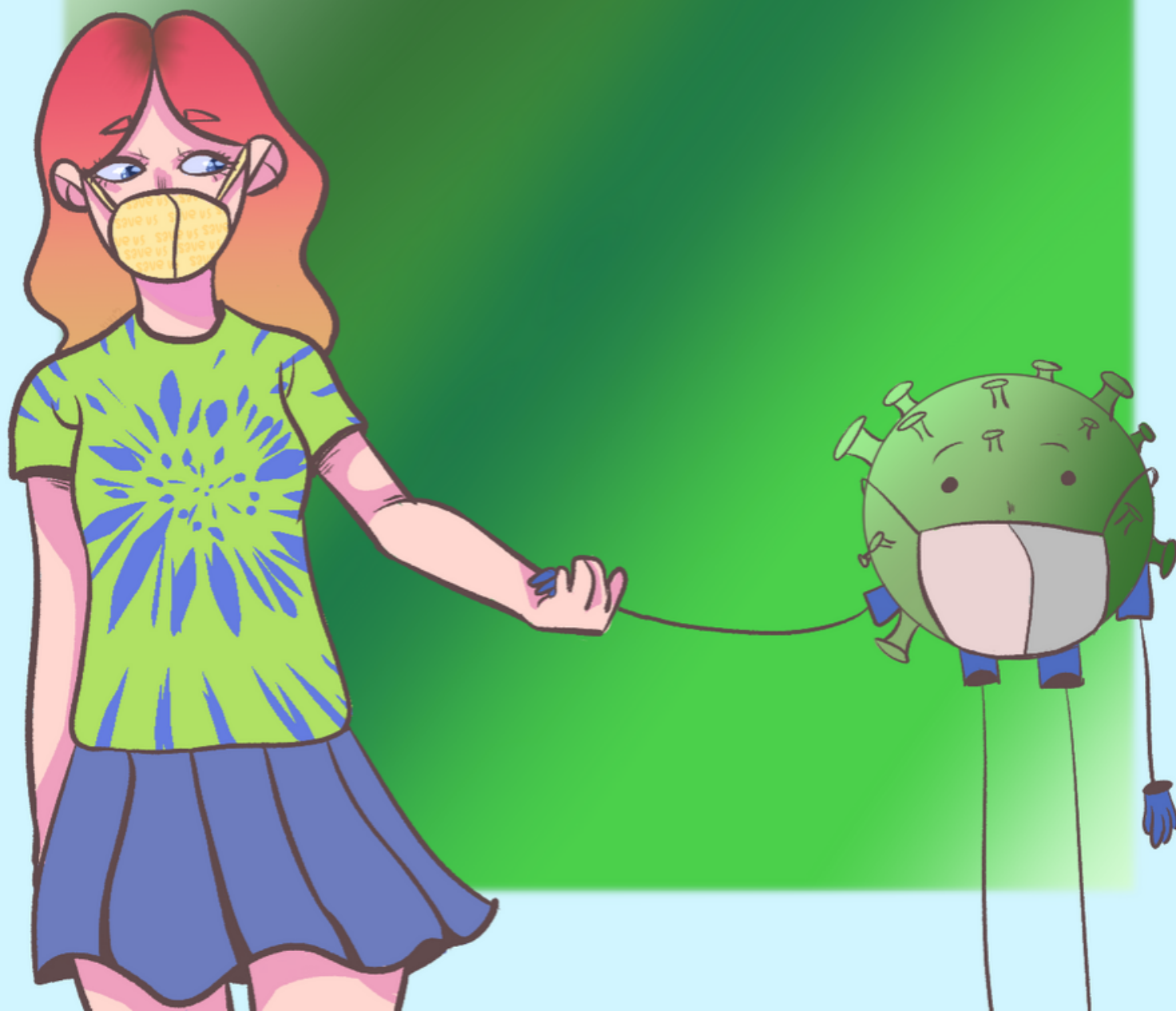


CONFINANEWS

SERVEI PRELABORAL AMPOSTA

Edició 2
Juny 2020



FundacióPereMata

Victoria

Un cop ja s'ha aixecat l'estat d'alarma, una cosa ens ha quedat clara, no serà un camí fàcil, res serà com fa uns mesos enrere.

Si ens parem a pensar una estona, som les mateixes persones de sempre, els mateixos carrers, poder les rutines comencen a ser les habituals, sembla que tot comença a ser "normal", però en realitat tot ha canviat! Ens trobem davant una "nova normalitat".

Després de la reinvençió toca afrontar nous reptes, entre ells l'adaptació als nous temps que esdevindran.

Amb l'entrada de la fase 3, al Servei Prelaboral d'Amposta (SPL) hem començat a donar assistència presencial, de forma individualitzada, a aquelles persones que per motius varis no poden ser participants del SPL online.

En aquesta edició, volem parlar d'una persona usuària que assisteix al nostre servei des de fa aproximadament 1 any. Aquesta pateix d'agorafòbia i aquest confinament no l'ha ajudat a seguir el seu camí, si no que ha estat com fer un pas enrere en la seva evolució personal i social.



L'obligació de quedar-nos a casa i no poder continuar amb les rutines que feia, li ha generat de nou aquesta angoixa per sortir al carrer sola. Ara bé, des de que hem pogut començar a atendre-la presencialment, un dia a la setmana, i el simple fet de passar una estona amb nosaltres ha estat un nou pas per adaptar-se a aquesta situació. La seva perseverança i força de voluntat fa que poc a poc torni a aquesta normalitat sent de vital importància per al seu desenvolupament social.



Hi ha barreres que ens indiquen que les coses són diferents, les mesures de protecció i la distància social no fan que sigui un camí fàcil però hem de ser conscients que ens acompanyaran durant un llarg període i, per tant, hem de començar a treballar per adquirir i adaptar-nos a aquests nous hàbits.

No serà fàcil, però ens en sortirem!!!

Servei Prelaboral d'Amposta

VA DE LECTURA

"El perfum", és una novel·la de l'autor alemany Patrick Süskind.

S'hi basa en la França del segle XVIII, on tracta del perfumista i assassí de noies Jean-Baptiste Grenouille, des que neix a la peixateria d'un mercat fins que hi troba el fí de la seva vida en un cementiri.

Jean-Baptiste explora el món de les olors i com hi juguen un rol important en com ens perceben, on tothom fa mala olor, des del més pobre fins al més ric.



Grenouille troba les olors més exquisides i les intenta replicar, fins a perfeccionar-les.

L'olor d'unes noies joves destaquen a l'olfacte de Grenouille i el fan començar a assassinar-les. Primer, ho fa de forma impacient, després ja actua de manera curosa i amb tacte per a espremer tota l'olor que pugui.



Espòilers: Al final d'aquesta història, Grenouille troba l'olor definitiva que fa que la gent l'estimi i el desitgen. En aquell moment, ell s'adona que no vol ser estimat, així que fuig a un cementiri, es llença a sobre tot el perfum i deixa que el devorin, així sentint-se part de tothom.

En aquesta edició una persona usuària del Servei Prelaboral entrevista a una treballadora de Fundació Pera Mata, la qual ha estat treballant durant aquesta pandèmia. L'objectiu d'aquesta entrevista és poder fer visible i explicar en primera persona com ha viscut aquesta situació que ens ha provocat la COVID-19.

1. Quin és el teu càrrec dins de Fundació Pere Mata?

Sóc auxiliar de tuteles.

2. En què consisteix el teu lloc de treball?

Els auxiliars de tuteles donem suport a persones que estan tutelades per la fundació ja sigui realitzant acompanyaments mèdics, visites a la seva llar, suport emocional, administració de la seva economia, seguiment de les activitats de la vida diària...

3. Quants anys fa que estàs treballant a Fundació Pere Mata?

Fa nou anys que treballo a Fundació, però al servei de tuteles fa uns cinc anys aproximadament.

4. Has estat treballant durant la pandèmia per la COVID-19?

Sí, he continuat treballant.

" Al principi em va angoixar tota la situació.

5. Com a professional, com has viscut la situació de confinament?

Al principi em va angoixar tota la situació, ho vaig portar malament, reconec que em va costar adaptar-me. El fet d'estar tothom confinat i haver de marxar deixant a la família a casa no ho portava gaire bé. A mesura que van anar passant els dies ja em vaig adaptar a la situació.

6. Com t'has organitzat?

Ens vam haver de reorganitzar les visites, vam fer un calendari diferent on realitzàvem visites setmanals en compte de diàries com és l'habitual. Realitzàvem atenció telefònica amb aquelles persones que viuen en residències i com ja he dit, seguiment presencial un cop per setmana amb els que viuen a la seva llar. Tot i això, hem estat prestant atenció al telèfon a totes hores.

7. Quines mesures de protecció has adoptat per fer la teva feina? Mascareta per cada domicili que visitava, neteja de mans amb gel hidroalcohòlic a les entrades i sortides de les llars i guants d'un sol ús per a cada habitatge.

8. Has realitzat tasques extra?

No, tot i això destacaria que no tenia en compte l'horari laboral i feia atenció encara que no estès dintre la meva jornada laboral, ja que considero que en aquests moments ho necessitaven més que mai.

PER CONCRETAR UNA MICA AMB LES PERSONES AMB LES QUALS TREBALLEU I DONEU ATENCIÓ...

9. Quina percepció tens de com han viscut les persones que atens durant aquesta situació?

La meva percepció és que ho han portat molt bé dins les seves dificultats, el fet d'acceptar no sortir de casa, no veure als seus referents..., és un pas important per ells.

10. Creus que han actuat amb responsabilitat?

Si, amb molta responsabilitat. Tots han seguit correctament les nostres recomanacions.

"Han demostrat la seva capacitat d'adaptació als canvis"

11. Se'n parla molt de com el confinament ha afectat de manera negativa a persones amb malaltia mental, creus que hi ha alguna part positiva?

Crec que sí, els ha servit per demostrar una vegada més la seva capacitat d'adaptació als canvis sent un repte i una superació personal.

12. Com heu viscut el procés de desescalada?

Ha estat realment fàcil, ens hem coordinat bé amb els domicilis i hem anat seguint conjuntament les fases de desescalada. En quant a residències encara és avui que ens estem cenyint a les mesures que vénen donades des del Departament de salut.

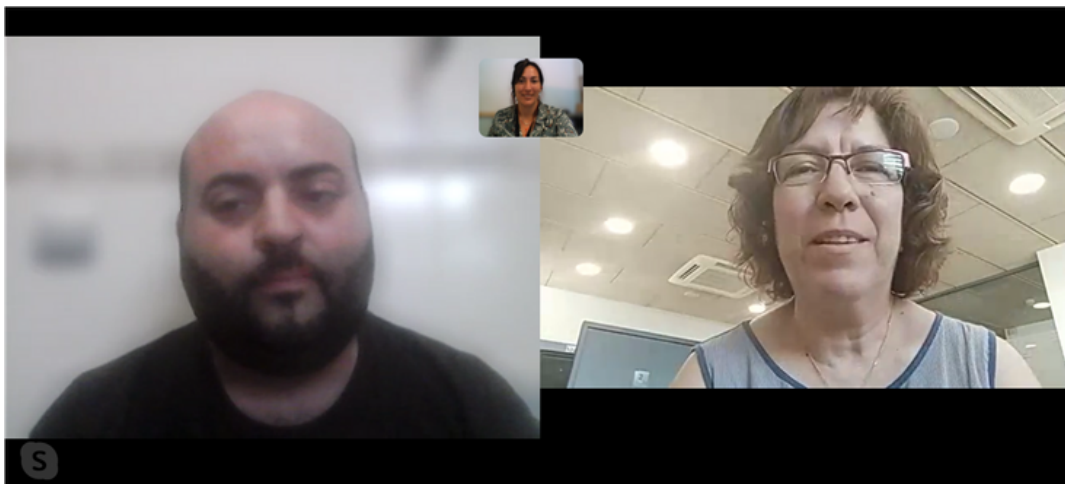
Donar suport a les persones que atenc crec que ha estat clau perquè estiguin estables i puguin gestionar millor les seves emocions.

13. D'aquesta pandèmia, que has après o quines coses creus que canviaran a partir d'ara en el teu lloc de treball?

Jo he après que hem d'estar més conscienciats de les conseqüències que pot tenir aquesta situació i sobretot a seguir actuant amb responsabilitat seguint totes les mesures establertes. Pel que fa al meu lloc de treball, crec que a partir d'ara ens haurem d'adaptar a la nova normalitat que ens acompanyarà durant un període llarg de temps.

14. Per acabar, podries destacar que ha estat per a tu treballar en estat d'alarma?

Ha estat tot un repte, sent una situació que m'ha aportat molta satisfacció, ja que he pogut donar suport a les persones que atenc i crec que ha estat clau perquè estiguin estables i puguin gestionar millor les seves emocions.



Moltes gràcies!!!

Entrevistador:

Jordi Rollan

Entrevistada:

Mercè Povill

VIVÈNCIES DEL CONFINAMENT

En aquest article m'agradaria explicar com he viscut el confinament. Des d'un principi quan va sortir la notícia de la Covid 19 no li vaig donar gaire importància. Durant el transcurs dels dies i ja veient totes les notícies que esdevenien, em vaig començar a preocupar.



El primer que vaig fer és anar al supermercat i carregar de provisions, ja que en aquell moment pensava que poder no podria sortir en molts dies. Vaig fer una compra bastant gran cosa que després em vaig adonar que va ser una decisió encertada perquè vaig evitar tot el que va venir després.

El que més em va sobtar quan vaig anar a comprar va ser veure la gent que comprava descontroladament, amb cares de preocupació, amb mascareta...

Les primeres setmanes em sentia tranquil, jo em considero una persona bastant solitària i el fet d'estar a casa no em preocupava molt, continuava tenint una rutina, neteja de la llar, trucar a la família, feia esport, preparava el menjar, cura personal, mirava la televisió, sobretot les notícies per estar informat, HBO, Netflix..., També jugava a la videoconsola.



Quan van donar la notícia de les fases, la veritat que me'n vaig resistir bastant a sortir de casa, solia mirar cada dia pel balcó i m'angoixava el fet de veure gent sense mascareta, algun grup de persones, famílies amb nens..., així que vaig decidir quedar-me tancat fins que veiés més normalitat.

A mi m'agrada molt caminar i gaudir de la naturalesa i per això finalment vaig decidir sortir de casa.

Anava a caminar pel camp, sortia a comprar més sovint però sempre respectant totes les mesures de seguretat, tot i que quan estava sol per una zona rural em treia la mascareta, em molesta bastant



He trobat a faltar la rutina de sempre, poder assistir al servei prelaboral, realitzar aquelles visites que solc tenir..., No és el mateix sortir a una terrassa...

M'agradaria ser més optimista i dir que a partir d'ara les persones canviarem i actuarem en conseqüència, però malauradament em costa pensar que això serà així.

Penso que quan tot això passi la gent no canviarà i continuarà actuant com sempre, no valoraran l'esforç humà per combatre la pandèmia.

Es parla molt de valors que s'han accentuat durant el confinament, família, amics..., crec que a llarg termini tot això es quedarà amb un fet més i que molts ni recordaran, espero estar equivocat...



El confinament ja ha acabat, gràcies a l'esforç de tots i totes a les Terres de l'Ebre ja s'ha aixecat l'estat d'alarma.

Aquesta situació no ha estat agradable per gairebé ningú, i a més a més la classe política, com si d'una baralla de pati de col·legi tractés, ha aprofitat per revolucionar, més si cap, la ja inestable situació que es vivia pel bloqueig del govern PSOE - Podem, a causa de l'estira-i-arronsa que van propiciar els nacionalistes intentant aconseguir concessions i liquiditat per a les seves respectives comunitats.

Si parlem de la classe treballadora, des del meu punt de vista, aquesta crisi no ha repercutit tant com s'imaginava, ja que tot es tradueix amb hashtags en contra de Sanchez i paraules buides, en un batut de síl·labes que només fan que la gent creï una tensió completament innecessària ocasionant disputes entre persones de diferent ideologia. Disputes en un moment com aquest!!!

Jo, com a obvi reclús sanitari, opino que poder sí, les coses es podrien haver fet millor, però no sóc tan tossut, com els simpatitzants d'algun partit, de demanar el cap del president, per què, en la situació en la qual ens trobem, seria d'una magna irresponsabilitat.

I, per acabar, llanço una pregunta a tots els lectors. ¿L'oposició haguera fet les coses millor?



Durant aquests noranta dies en els quals no hem pogut sortir de casa s'ha posat en relleu un altre cop la importància tant d'internet com de les noves tecnologies.

Destacaria la seva importància ja sigui per tal de mantenir el contacte amb familiars a través d'aplicacions de videotrucades, tipus Skype, Jitsi meet, Zoom,... o per informar-nos sobre les mesures de prevenció recomanades pel WHO (World Health Organization).

En el cas dels més petits ha estat una gran ajuda per a seguir amb els seus estudis, tot i que tenint en compte les publicacions d'alguns pares i mares a les xarxes socials no pareixien massa entusiasmats...



Baix el meu punt de vista, crec que un cop més les noves tecnologies ens han ajudat a fer més fàcil la vida de totes i tots nosaltres, sent de vital importància per tal de poder seguir, en la mesura del possible, amb les nostres vides, ja sigui fent teletreball, conferències familiars, estudis,...



Tímbal de baldana

INGREDIENTS (4/persones).

Relleno

- 6 Patates
- 4 Baldanes

Salsa allioli

- 1 all
- 1 ou
- Oli de girasol.



PREPARACIÓ

Patates

1. Bullir les patates senceres amb pell.
2. Un cop bullides, refrescar-les i pelar-les. Les xafarem i amanirem amb sal i oli (pebre si ve de gust)
3. Fer les baldanes a la graella i tallar-les a rodanxes petites.

Salsa allioli

1. Xafarem l'all dintre el morter, tirarem el rovell de l'ou i finalment anirem tirant l'oli lentament al mateix temps que anirem remenant amb la mà de morter en la mateixa direcció fins que quedi ben lligat.

ELABORACIÓ DEL PLAT

Fer un llit de patata amb dos dits d'altura, posar les rodanxes de baldana al sobre i, finalment, tapar-ho amb la salsa allioli. Podem decorar el nostre plat amb una rameta de julivert!

Bon apetit!!!!

Joan

Compartir el dia a dia amb un animal de companyia s'ha convertit en un gran regal terapèutic per fer front al confinament.

Els beneficis van molt més enllà del privilegi de poder sortir fora de casa a fer un curt passeig amb el gos perquè pugui realitzar les seves necessitats.

Els animals de companyia són un antídoto contra l'avorriment que pateixen moltes famílies, et mantenen ocupat i distret. No és cap secret que els animals són bons en les nostres vides.

A canvi de la responsabilitat que comporta compartir la nostra vida amb mascotes, hi ha nombrosos estudis que demostren que aquestes milloren la nostra qualitat de vida, tant emocionalment com físicament.

En un moment d'aïllament social forçat, amb moltes persones que passen el confinament sols perquè no viuen en família, tenir un gos o un gat a casa és especialment terapèutic.



Entre els beneficis concrets destaca que eviten el sentiment de solitud, sabem que no estem sols i que tenim companyia, i això fa que ens sentim més segurs de nosaltres mateixos, més protegits. Els gossos proporcionen companyia, contacte físic i sensació de seguretat, alleugen l'aïllament.

En un moment com el del confinament, amb moltes famílies angoixades, amb l'estrès generat per la por a contagiar-se i perdre la feina, la companyia de gossos i gats redueix considerablement els nivells d'estrès i ansietat que puguem tenir, millorant la nostra salut mental.



La companyia de gossos i gats redueix els nivells d'estrès i l'ansietat, alleugen la depressió. Els animals no poden curar una malaltia mental o un trastorn emocional, però sí que poden ajudar, i molt. La ciència ha demostrat de sobres que aquells que tenen mascotes i han estat diagnosticats amb un trastorn mental es veuen enormement beneficiats amb la companyia dels animals.



En un moment com el confinament, amb dificultat a les cases per marcar-se rutines i diferenciar entre els diferents dies de la setmana i fins i tot el cap de setmana, moltes famílies agraeixen les obligacions i responsabilitat que implica tenir una mascota.

El gos és un animal que gaudeix estant amb els humans, de la seva simple companyia, de manera que no necessita estar sempre actiu. És bo tenir-ho en compte en ple confinament.

Compartir la convivència amb un animal de companyia aporta cohesió i millora també la comunicació a la llar entre els membres de la família, cosa especialment valuosa en una situació de crisi.



En resum, els animals de companyia són els petits psicòlegs a les nostres llars, tant per als més petits com per als més grans. En situacions de crisi com ara el confinament, és quan més valorem la presència d'aquests, ja que tenen un paper fonamental, ens proporcionen vivències positives, ens ajuden al nostre propi benestar i a recuperar l'autoestima, entre altres coses.

Jordi

Tots volem tornar a estar tranquils, com si res d'això hagués passat...
És molt important estar conscienciats i seguir totes les mesures que ens recomanen per evitar el contagi. Si anem tots units i actuem amb responsabilitat "TOT ANIRÀ BÉ"!!!

Si voleu ser
lliures...



... actueu amb
responsabilitat