



## Un bon camell per travessar aquest desert

El camells han estat i són uns fidels servidors dels viatgers del desert. Tenen aquella especial qualitat de no necessitar beure ni menjar durant dies. Els dos emblemàtics geps de teixit adipós que porten a l'esquena els donen un gran poder de resistència i tenen gran importància, especialment per a la història alegòrica que s'explica a continuació i que el professor Miquel Vilardell ha utilitzat sovint.

Ara tots som viatgers que estem travessant un desert molt àrid, molt llarg i molt complicat, dissenyat per un virus. Ens pot ajudar en la travessa un camell amigable, però molt especial, que porta en cadascun dels dos geps un atribut diferent que facilita molt el camí al genet.

En el primer, hi porta la virtut de la paciència, que vàrem elogiar ja en el nostre editorial anterior. Un ingredient important per anar per la vida. En el segon, el bon humor. Però, són temps per al bon humor? És clar que sí, perquè l'humor ha estat qualificat com un tipus de catarsi o d'antídote espiritual. Es cita sovint Nietzsche, que va dir "L'ésser humà pateix tant profundament que ha hagut d'inventar el riure".

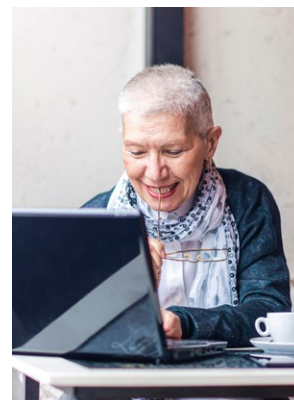
Quan es preparava, fa tres mesos, la difícil tornada a les escoles, una mestra deia en una entrevista "Tenim ganes de veure els nens i riure amb ells; l'humor serà fonamental". Tenia raó. Els experts diuen que ressaltar el costat còmic o ridícul de la realitat ens allibera de tensions, perquè l'humor suposa una separació i no una identificació amb l'objecte que és el seu suport.

Practiquem la paciència i el bon humor. Dos components capaços de facilitar als humans travesses per deserts inconcebibles.

## DESTACATS



Mirades que cuiden



Activa't des de casa



A prop



Anna Segarra manté habitualment contacte directe amb els directors i directores de Centre i Comitès d'Empresa i s'encarrega, entre d'altres, de tot allò relacionat amb els convenis col·lectius, de l'aplicació del règim disciplinari i de resoldre els dubtes que les direccions puguin tenir en relació als treballadors. Tot això es va veure profundament alterat durant els mesos de crisi sanitària més intensa.

**Quin va ser el teu paper durant els primers mesos de pandèmia?** Vaig haver de deixar de banda tota la meva feina habitual. Òbviament, no es podien fer reunions, ni comissions ni tirar endavant els projectes que tenia amb els centres. Llavors em vaig dedicar, sobretot, a portar un control exhaustiu i diari dels treballadors que agafaven baixes, a donar resposta a un món de trucades tant dels centres com dels

**“Em sento orgullosa d’haver-ho donat tot de mi, del meu temps i de les meves energies.”**

**Anna Segarra**

*Cap de Servei de Relacions Laborals del Grup Mutuam*

professionals amb dubtes i a col·laborar en els processos de selecció per cobrir les baixes.

**Com recordes aquelles primeres setmanes?**

Com un caos. Des de principis de març, al departament de Recursos Humans ja vàrem començar a fer guàrdies els caps de setmana. Jo estava disponible al telèfon 24 hores al dia i tots els dies de la setmana i no vaig deixar de venir a les oficines centrals en el confinament. Durant gairebé dos mesos em vaig dedicar exclusivament a treballar.

**I com et vas sentir?** Les setmanes més dures vaig patir angoixa, mal de cap i cansament, tot causat per l'esgotament. Va ser molt dur i, tot i que el fet de viure sola tenia els seus avantatges, també va comportar que durant 40 dies només em relacionés amb companys de feina.

**Creus que els canvis en la manera de treballar han vingut per quedar-se?** Abans jo visitava els centres, parlava amb els directors, palpava l'ambient... Està molt bé comunicar-nos per videotrucada i crec que és una opció a la qual ens hem d'acostumar, però a mi no m'agradaria perdre el contacte humà. No obstant això, aquesta situació ha estat una prova de foc per fer teletreball, i crec que hem pogut constatar que en moltes ocasions funciona.

**De què et sents més orgullosa?** D'haver-me dedicat cent per cent a treballar i, per tant, haver-ho donat tot de mi, del meu temps i de les meves energies. Em quedo amb la sensació d'haver pogut ajudar al màxim des d'aquí, d'haver pogut fer un acompanyament als centres i estar disponible perquè no se sentissin sols. Al nostre departament hem treballat a l'ombra, però hem treballat moltíssim.



Des del 2007, Laura Puerta ha estat farmacèutica de l'Hospital Sociosanitari Mutuam Güell. En aquests 13 anys ha estat testimoni d'una important evolució del servei, que funciona, ahora, com a Servei de Farmàcia per als diferents centres i recursos del grup.

**Quin ha estat el paper del Servei de Farmàcia durant la pandèmia?** Nosaltres no hem estat en primera línia i les principals dificultats amb què ens hem trobat han estat els problemes logístics. Hi ha hagut un gran manca de medicació i material sanitari i el gran repte cada dia per a mi ha estat el d'aconseguir-ne per tal de donar resposta a les necessitats de totes les persones usuàries.

**Suposo que al principi tampoc sabíeu quins tractaments podien funcionar.** Exacte. Al principi anàvem molt perduts i els protocols canviaven constantment. Tampoc no hi havia

**“Sempre hem estat conscients que havíem de ser allà intentant col·laborar al màxim”**

**Laura Puerta**

*Servei de Farmàcia del Grup Mutuam*

suficients medicaments. Tots els serveis de farmàcia estaven en la mateixa situació i vam haver de tirar molt de contactes per aconseguir-ne. Després de dues o tres setmanes, es va constatar que els medicaments que s'havien recomanat inicialment no funcionaven.

**Al Servei, hi heu treballat presencialment?**

Som un servei molt petit, integrat per cinc persones. Fer teletreball era impossible, sobretot per als tècnics. Malgrat la pandèmia, el centre havia de continuar funcionant com sempre i ells havien de preparar les medicacions, fer comandes, gestionant estocs...

**Com has viscut la situació a nivell personal?**

Al principi amb molts nervis, perquè ens estàvem enfrontant a una cosa desconeguda, a una pandèmia. També amb por al contagi, malgrat que ens haguem protegit molt. Alhora, sempre conscients que havíem de ser

allà intentant col·laborar al màxim. Personalment, tenia por sobretot a contagiar la meua família.

**Què has fet per gestionar les emocions aquests dies?** Com que som un equip petit, ens hem donat molt de suport entre companys. Hi ha hagut moments de molts nervis i de plors, i també de riures, i crec que, en compartir-los, hem sortit reforçats com a grup. Personalment, jo cada dia em trucava amb la farmacèutica de Mutuam Girona i ens hem donat molt de suport. És una situació molt difícil, però treus forces d'on sigui, perquè tens una responsabilitat.

**De què et sents més orgullosa?** D'haver aconseguit fer la meua feina malgrat les circumstàncies i no haver deixat cap dia un pacient sense la seva medicació. He complert amb el meu objectiu com a farmacèutica.



## “Durant aquest temps no hem perdut el caliu que tenim com a residència”

**Yolanda Domènech i Maria José Guirao**

*Auxiliars de la Residència Vila-seca del Grup Mutuam*

La Yolanda i la Maria José són membres veteranes de l'equip d'auxiliars de la Residència Vila-seca. La primera va arribar-hi el 2006 i, després de vuit anys, va convertir-se en la coordinadora de les auxiliars. La segona, el 2009 i, des de fa 9 anys, és auxiliar al Centre de dia.

**Quin va ser el vostre paper durant la crisi sanitària?** Yolanda: La nostra feina habitual es va veure totalment alterada. Vaig haver de treballar des de casa, perquè soc persona de risc i convisc amb una persona malalta. Em vaig dedicar a la qüestió dels recursos humans per buscar solucions a les necessitats que anaven sorgint.

**Devia ser complicat gestionar-ho.** Yolanda: Era un caos. El degoteig de positius era constant i en un moment donat em vaig quedar sense personal. Vaig contactar amb instituts i centres de formació, perquè vinguessin

estudiants, i també amb antigues treballadores. Vam tenir la sort que tres d'elles es van oferir a venir, un gest que agraïm molt.

**Maria José, tu sí que vas estar en primera línia...** Maria José: Sí, vam tancar el Centre de Dia el 13 de març i llavors vaig incorporar-me a la primera planta de la residència. La veritat és que ha estat molt dur. No només per la situació que vius tu sinó per com la perceben els residents. Les mesures de protecció feien que ells ni ens reconeguessin. A més els vam haver de confinar i aïllar-los a les habitacions de forma preventiva fins que no vam disposar de proves.

**Com va canviar la situació un cop les vam tenir?** Yolanda: vam ser dels primers centres en què es van tenir PCR i vam poder fer el cribatge i distribuir els residents en diferents plantes. Això va ser un desgavell i va desorientar-los. Maria José: Els havíem d'ex-

plicar perquè els movíem i els trèiem del seu estat de confort, perquè trèiem els seus objectes... Ho van passar molt malament.

**Les famílies us han donat molt de suport.** Yolanda: Ens van reconfortar molt. Penjaven cartells i llençols amb missatges de suport i ens aplaudien. Ens van portar pastissos, gelats, croquetes... Maria José: La veritat és que van tenir molta empatia. Érem la seva veu i el lligam amb la persona resident. Hem celebrat totes les festes que hem pogut durant aquests mesos i no hem perdut el caliu que tenim com a residència.

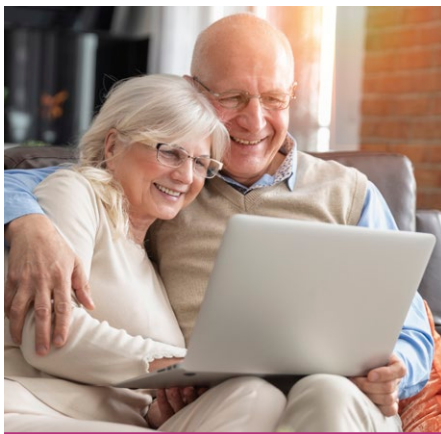
**De què us sentiu més orgulloses?** Yolanda: Del lloc on treballo i del personal que tinc al meu càrrec, indiscutiblement. Maria José: Jo em sento molt orgullosa de la capacitat que he pogut treure. Després de nou anys sense estar a planta, m'he tornat a posar al dia. He après molt de qui tenia al costat.

## ACTIVA'T DES DE CASA

Qui diu que per gaudir de la cultura, l'art i la natura haguem de sortir necessàriament de casa? Mutuam Activa t'ajuda a mantenir en forma cos, ment i esperit.

Amb aquest propòsit, t'aníem a descobrir el fons marí i la seva vida, a contemplar l'art contemporani que alberga el més conegut dels museus bascos, a perdre't per la història de la capital catalana i a fer activitat física apropiada.

Consulta totes les propostes a [www.mutuam.cat/activatdesdecasa](http://www.mutuam.cat/activatdesdecasa) i descobreix-ne de tan interessants com aquestes:



### Explora la fauna del fons marí: Submergeix-te amb el ratolí i descobreix què hi ha a les profunditats

<https://neal.fun/deep-sea/>



### El Guggenheim: no et perdís les obres del reconegut museu d'art contemporani

<https://guggenheim-bilbao.eus/la-coleccion/obras>



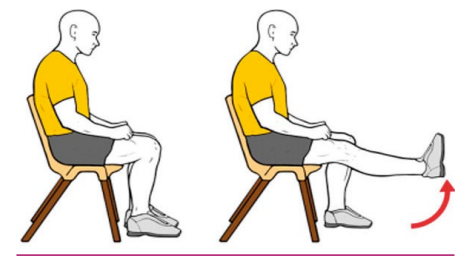
### L'ull del temps: mou el ratolí pel mapa de Barcelona i fes un cop d'ull al passat

<http://betaserver.icgc.cat/ulldeltemps/#16/41.3954/2.1762>



### Tonificació per a gent gran: exercicis físics pensats per a persones amb mobilitat reduïda

<https://betave.cat/bcn-es-mou-dins-de-casa/sessio-12/>



## «Posar-me un EPI em va permetre ser conscient del gran esforç que fan les auxiliars i infermeres»

Maria Àngels Ponce, filla d'una usuària de la Residència Vila-seca

La Maria Àngels ha viscut en primera persona la fins fa poc inimaginable situació de **no poder visitar un familiar ingressat en un centre per a gent gran**. Es tracta de la seva mare, la Carme Ferrando, a qui a causa de les mesures de restricció contra la propagació de la COVID-19 no va poder veure durant gairebé tres mesos. La Carme va néixer el 1920 i des del 2013 viu a la **Residència Vila-seca del Grup Mutuam**. Una salut envejable va impedir que trepitges cap hospital fins als 80 anys, però ja fa més d'una dècada que pateix una demència que, en el moment de l'ingrés, ja estava en una fase molt avançada. Les dificultats de mobilitat que patia i el fet de no disposar d'habitatge adaptat van convèncer la filla que el millor per a la Carme era que visqués en una residència. «Ella no va ser gaire conscient de l'ingrés, però com que tenia problemes per moure's, li vam dir que allà l'ajudarien amb exercicis que no podíem fer a casa», explica la Maria Àngels.

**La seva mare es va adaptar bé i admet que el canvi va ser més costós per a ella:** «soc filla única i em feia mal, però a poc a poc vam anar veient que l'espai estava molt bé i que podíem anar-hi a veure-la sempre que volguéssim». Com que la Maria Àngels encara treballava i tenia uns horaris força imprevisibles, la treballadora que els oferia suport a casa amb la mare també va continuar assistint-la a la residència. «**A més, jo hi anava cada tarda**», explica l'entrevistada, que admet que paulatinament es va acostumar a la nova rutina.

La tranquil·litat que l'ha acompanyat durant tots aquests anys es va veure truncada per l'inici de la pandèmia. «Recordo que el 10 de març ja em van dir que restringien les visites a una sola persona i en uns horaris determinats, però dos dies després em van informar que ja no se'n permetien». Malgrat l'angoixa

i la tristesa que la van envair al principi, assegura que **la bona comunicació amb la residència la va ajudar**. «Des dels primers dies, fèiem videotrucades i, com que la veia bé, em tranquil·litzava», relata. A més, la directora va crear un grup de difusió per a familiars, que va permetre que en tot moment tinguessin informació de les accions que es portaven a terme.

Uns dies després, la van informar que la seva mare tenia febrícula i que la deixarien a l'habitació en observació. Quan a finals de març es va confirmar el primer cas de Covid-19 a la residència, es va espantar. A partir d'aquell moment, relata l'entrevistada, «el contacte va ser constant». Malgrat que eren uns dies complicats al centre, **va tenir sempre accés telefònic a la infermera i informació directa de com anava tot**. La prova PCR no li van poder fer fins a principis d'abril i, en pocs dies, es va saber que el resultat era positiu. «Lavors em va caure el cel al damunt, perquè sabia que hi havia persones que havien mort d'això», recorda la Maria Àngels. I afegeix: «la situació em va servir per fer un exercici de serenar i per aprendre a deixar-ho tot en la mà de Déu i dels professionals de la residència, que sé que han fet tot el que han pogut».

La Maria Àngels assegura que **només té paraules d'agraïment per a l'equip professional** de la Residència Vila-seca, un col·lectiu que va rebre mostres de suport per part de molts familiars durant el confinament. «Hi va haver empreses del municipi que van fer donacions de materials i un col·lectiu de dones del barri de La Plana va confeccionar mascaretes», subratlla l'entrevistada.

A causa de la Covid, la Carme va estar tot el mes d'abril delicada i va perdre pes. «En una de les videoconferències la vaig veure molt deteriorada i vaig trucar a la infermera,



que em va tranquil·litzar», explica la filla, que assegura que la comunicació constant la feia estar assossegada dintre de la intranquil·litat de la situació. «La veritat és que vaig fer molta confiança a l'equip», afirma.

La mare es va anar recuperant a poc a poc i, 89 dies després del tancament, els familiars van poder entrar de nou a la residència. «Ella estava bé», recorda l'entrevistada del retrobament, «però **haviem de mantenir les distàncies, i allò de no poder-la abraçar em feia mal al cor**». Un dia li van oferir un equip de protecció individual per tal que pogués acostar-se a la seva mare. «Això em va permetre ser conscient del gran esforç que fan les auxiliars i infermeres treballant amb aquella vestimenta que provoca tanta calor», assenyala.

La Maria Àngels destaca l'estreta relació que té amb les auxiliars de la residència, a qui un dia els va dir una frase que a elles els va marcar: «**penseu que sou els meus ulls, les meves mans i la meva veu tot el temps que jo no soc aquí**». Respecte a les restriccions de visites i sortides que s'han produït amb l'empitjorament de la situació epidemiològica, es mostra comprensiva. «L'equip professional fa tot el que pot perquè no entri el virus, però és complicat», reconeix la Maria Àngels, que preferiria que es prenguessin totes les precaucions possibles però que no s'impedissin les visites. «Durant el confinament pensava en el fet que si la meua mare empitjorava no podria estar amb ella en els últims moments i això m'angoixava molt. No vull tornar a passar pel mateix», assegura. També explica, però, que la directora del centre li va oferir que entrés a veure-la amb un equip de protecció posat i que ella ho va rebutjar perquè creia que havia de ser prou forta i complir amb les restriccions: «**ens hem d'acostumar a conviure amb un virus que és agressiu**».

Les nostres **residències assistides** són una bona opció per a les persones dependents que necessiten una atenció continuada. Disposem d'11 centres, tots ells amb unes instal·lacions confortables, un tracte acollidor i un servei assistencial professional.