



ANO NOVO VIDA NOVA

O início do ano é sempre uma oportunidade que todos temos para encetar novos comportamentos e introduzir mudanças de comportamentos de acordo com o balanço que se faz do ano velho e as perspetivas para o ano novo. As organizações não fogem à regra e nesta altura vive-se um tempo de balanços e planeamento do novo ano.

A CERLAR orgulha-se de começar o ano com a concessão da certificação do Sistema de Gestão da Qualidade de acordo com a norma ISO 9001:2015. A certificação permite demonstrar o compromisso da CERLAR com a Qualidade dos seus serviços e que está baseada em oito princípios de gestão da qualidade:

- Focalização nos Utentes
- Liderança
- Envolvimento das Pessoas.
- Abordagem por Processos.
- Abordagem à Gestão através de um Sistema (SGQ).
- Melhoria Contínua.
- Abordagem à Tomada de Decisões Baseada em Factos.
- Relações com Fornecedores baseadas na confiança e com benefícios mútuos.

Temos consciência que este novo compromisso só poderá resultar em serviços de melhor qualidade se efetivamente houver empenho e dedicação de todos as partes. Acima de tudo queremos garantir que os serviços que prestamos correspondem às expectativas dos nossos utentes e familiares garantindo uma relação de confiança e conforto.

José Torres Costa (Diretor Técnico)



Temos um ano cheio em atividades e festas. Começamos logo no início do ano com a visita dos alunos da Escola da Ermida no dia 17 de Janeiro. Depois temos o Carnaval e logo de seguida a Páscoa. Alguns festejos e o aniversário da nossa Residência Sénior no dia 1 de Junho. Logo de seguida temos as festas populares e período de férias com uma estadia junto à praia. Mais uns festejos e, nunca esquecendo o S. Martinho, logo estamos de novo nas Festas de Natal.

Tudo faremos para ser um ano divertido e cheio de novidades.

Desejamos e esperamos a participação dos familiares e amigos dos nossos idosos. A importância dos familiares e amigos dos nossos residentes é muito relevante e contribui enormemente para o seu bem-estar.

TESTEMUNHO AOS 91 ANOS

MATILDE AFONSO

Nunca fui apologista do internamento de idosos fragilizados em Lares. Os desenraizamentos das famílias seriam motivo para muita tristeza nossa. Juízo baseado apenas na minha sensibilidade. Desconhecia, por completa, como funcionavam estes organismos. Via o mundo pelos olhos de há 50 anos atrás.

A vida moderna não dá hipóteses de familiares se dedicar aos seus a 100%. Não há disponibilidades: restrições financeiras nuns casos e, noutros, impreparação para o apoio adequado.

Felizmente que, nos dias de hoje, há Lares espalhados por todo o país que acodem a estas necessidades.

Só conheço este Lar. O que posso dizer? Que há uma constante preocupação, empenho, sensibilidade, afectos... de dirigentes e dirigidos para promoverem o bem-estar de todos nós.

É altamente louvável o atendimento médico, o de enfermagem e o de fisioterapia, que são muito eficientes.

Alimentação cuidada e concerne com as condições de cada um; higiene escrupulosa das instalações e dos utentes; vigilância aturada na toma da medicação; cuidados com a apresentação física agradável de cada um; apoio 24 horas sobre 24 horas que nos dá tranquilidade e gosto de viver.

Factos a destacar:

- Familiares e amigos podem visitar-nos sempre que queiram;
- Quartos adequados às circunstâncias, mas cómodos e com o conforto indispensável;
- Dirigentes com resposta pronta às nossas necessidades;
- Animador diário e exercícios gerais e individuais;
- Celebração dos dias festivos mais populares, pick-nicks no campo, férias na praia e de tudo, um pouco, que nos estimula o gosto pela vida e eleva a nossa autoestima; recebem-se crianças das escolas e retribuimos-lhes a visita, num convívio pedagógico que anima a alma e nos mantém ligados à comunidade.

Enfim, mais do que tudo isto, é impossível oferecer a todos nós.

Parabéns a todos. Muito obrigado.



A IMPORTÂNCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA NO IDOSO

Antero Frias Moreira – Médico Fisiatra

Vivemos numa sociedade na qual a actividade física e o desporto são práticas correntes de grande parte da população com manifestos e evidentes benefícios do ponto de vista da saúde de quem tem tais práticas, ressaltando-se obviamente as patologias de sobrecarga e a má prática das modalidades.

Em contrapartida talvez sejam menos conhecidos os efeitos do imobilismo e sedentarismo, situação infelizmente comum em estratos etários elevados vulgo nos idosos, nomeadamente nos hospitalizados e institucionalizados. Efectivamente sabe-se que o imobilismo e sedentarismo aumentam o stress oxidativo, e o simples facto de permanecermos sentados diariamente por 7-8 horas é deletério para o organismo, contribuindo para, ou agravando doenças cardiovasculares ou diabetes.

Se algum dos leitores teve a infelicidade de sofrer uma fractura de membro, tratada conservadoramente com gesso, com certeza se lembrará que após a remoção da imobilização o membro se apresentava com atrofia muscular e deficit de mobilidade, pois a falta de trabalhos muscular e de movimentação das articulações imobilizadas conduziram a esse resultado, havendo na maior parte dos casos necessidade de fazer «fisioterapia», para uma boa recuperação.

Ora no que respeita à população idosa, a «Imobilização Prolongada» como o que poderá ocorrer em situações de alectuamento prolongado ou imobilismo por múltiplas situações mórbidas, poderá originar, entre outras:

- Alterações cardiovasculares incluindo deficit de adaptação da tensão arterial e complicações tromboembólicas.
- Disfunção respiratória por acumulação de secreções, originando deficit de oxigenação sanguínea e infecções respiratórias.
- Disfunção digestiva nomeadamente depressão do apetite aumento do trânsito intestinal e obstipação podendo mesmo ocorrer retenção de fezes (fecalomas)
- Infecções urinárias pela estase da urina
- Complicações musculoesqueléticas generalizadas, tal como se exemplificou acima, para além da perda cálcica do esqueleto.
- Lesões cutâneas denominadas escaras
- Repercussão a nível neurológico e psicológico, nomeadamente perturbação de esquemas motores/perda da marcha, e alterações depressivas graves.

Tais disfunções para além de acrescentarem morbilidades às já existentes contribuirão para uma diminuição da qualidade de vida e para a possibilidade de quedas, com todas as suas nefastas consequências, em alguns casos ao desfecho fatal.



(este artigo continuará no próximo boletim)