

1. PRESENTACIÓN

Nombre: “Asociación para la Protección de los Ancianos de Lalín y su Comarca”
(APALC) – Residencia As Dores

CIF: G-36022762

Datos de contacto:

Dirección: Rúa Antonia Ferrín Moreiras, nº 17. 36500 – Lalín (Pontevedra)

Teléfono: 986781897 Fax: 986787043

Página web:

www.asdoresresidencia.es

Email contacto:

info@residenciadasdores.es

a. ¿Quién somos?

Somos una entidad sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública, inscrita en el registro de entidades prestadoras de servicios sociales y entidad de acción voluntaria.

En estos momentos, la asociación gestiona una residencia mixta para personas mayores, con 92 plazas y un centro de día, con capacidad para 40 personas.



La entidad cuenta con una **amplia trayectoria** en la prestación de servicios para personas mayores unido a:

- Llevamos más de 30 años prestando servicios a personas mayores.
- Contamos con un personal estable de 50 personas con un alto porcentaje de contratación indefinida.
- La entidad tiene unas cuentas saneadas.
- La asociación tiene una edificación en propiedad que cuenta con una amplia zona ajardinada y aparcamiento propio.
- Mobiliario, equipos y otros útiles, situados en las instalaciones del centro, son propiedad de la entidad.
- La localización geográfica de la entidad que se sitúa en el km. cero de Galicia, a 52 km. de Santiago de Compostela, 71 km. de Lugo, 58 km. de Orense e 74 km. de Pontevedra.
- Buenas comunicaciones al situarse en el centro del pueblo y próximo a servicios como: ambulatorio, servicios sociales, concello, centro de mayores,...
- Cumplimos con la normativa de calidad ISO 9001:2015 y la UNE 158101 por lo que se trabaja según unos procesos, procedimientos y protocolos.
- Contamos con un convenio con la Xunta de Galicia para el financiamiento de 49 plazas residenciales.
- El centro cuenta con un sistema informático que permite la recogida integral de toda la información relativa a nuestros mayores o que permite llevar un análisis pormenorizado de aspectos muy relevantes para ofrecer un servicio de calidad.
- La experiencia en la gestión y la formación continúa de los empleados en la atención a los mayores.


b. Misión de la entidad

APALC organización sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública, tiene como misión, y así se hace constar en nuestros estatutos:

- I. *La protección y fomento de las actividades relacionadas con la atención a las personas mayores*, entre las que se incluyen:

- a) Facilitar el alojamiento de los hombres y mujeres ancianos e la zona y en especial a los ancianos que carezcan de recursos, familia, vivienda y se encuentren incapacitados/as y/o enfermos/as, a través de la Residencia As Dores, actualmente en funcionamiento, o a través de cualquier otro equipamiento específico que en su día se cree.
 - b) Desarrollar y extender la cobertura de las prestaciones destinadas a las personas mayores con criterios de acercamiento de los servicios y de integración y coordinación. Entre otros, crear el servicio de ayuda y hogar (en funcionamiento actualmente), centro de día (en funcionamiento actualmente), teleasistencia, etc.
 - c) Propiciar el estudio, la formación e investigación sobre temas relacionados con el envejecimiento y la vejez, como base para una mejor atención dirigida a personas mayores.
- II. *La protección y fomento de las actividades relacionadas con la atención a discapacitados*, entre las que se incluyen:
- a) Facilitar el alojamiento de los hombres y mujeres discapacitados/as de la zona y en especial a los que carezcan de recursos, familia, vivienda, etc.
 - b) Desarrollar y extender la cobertura de las prestaciones destinadas a las personas con discapacidad con criterios de acercamiento de los servicios de integración y coordinación.
 - c) Propiciar el estudio, formación y la investigación sobre temas relacionados con la discapacidad, como base, para una mayor atención dirigida a personas discapacitadas.
- III. *La protección y fomento de las actividades relacionadas con la atención de otros colectivos, familias o personas en situación de exclusión y/o marginación social.*

Los **Valores** con los que se identifica nuestra entidad son los siguientes

-  Orientación al cliente: Nuestros esfuerzos se dirigen a fomentar la calidad de vida de nuestros usuarios con el objetivo de incidir socialmente y lograr mejoras perdurables para los mismos.

- # La calidad y mejora continua: La especialización y la profesionalidad en todas nuestras actuaciones, dentro de un proceso de la calidad y mejora continua, adaptada a las demandas cambiantes de nuestros usuarios para elevar su nivel de satisfacción.
- # Hospitalidad: Es la capacidad para conseguir que el centro sea lo más acogedor posible utilizando como herramientas de trabajo la cercanía, el afecto y la sensibilidad.
- # Transparencia e independencia: en todas las actuaciones que estamos llevando a cabo. Aspecto que se ve reflejado tanto en nuestras cuentas anuales como en las actividades y proyectos que desarrollamos día a día.
- # Compromiso social: propiciando una respuesta en el tejido social en el que estamos inmersos y su participación activa en el conocimiento y cuidado de las personas mayores, personas con discapacidad, personas con riesgo de exclusión social y sus familias.
- # Lealtad: escuchar a nuestros usuarios con el objetivo de fidelizarles actuando con honradez y ética profesional.
- # Trabajo en equipo: como herramienta eficiente para el buen funcionamiento de nuestra entidad.
- # Responsabilidad: actuando según las normas establecidas siendo consecuentes con nuestros actos.
- # Motivación y afecto: Contamos con un equipo de profesionales motivado, formado e integrado en la gran familia que formamos con el objetivo último de transmitir a nuestros usuarios un ambiente de bienestar y afecto.
- # Experiencia y conocimiento: Nuestra prioridad es ayudar a las personas con la experiencia y el conocimiento que hemos adquirido a lo largo del camino trazado desde que nuestra entidad lleva en funcionamiento.

c. Objetivo de la entidad:

Llegar a ser un centro de referencia en servicios asistenciales en la zona con un equipo técnicamente especializado e integrado favoreciendo la participación de otras personas y entidades para garantizar a cada usuario su derecho a recibir los cuidados y asistencia necesaria que redunde en su bienestar.

ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS

Nuestra entidad, residencia para personas mayores, que ofrece un servicio de residencia y centro de día, como comentamos anteriormente, tiene suscritos con la Xunta de Galicia conciertos para la prestación de servicios de residencia y cuenta con la ayuda de diferentes organismos públicos (Xunta de Galicia, Diputación de Pontevedra, Parlamento de Galicia, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, ...) y organismos privados (obras sociales de entidades bancarias, colaboradores,...) para el desarrollo de diferentes actividades y proyectos.

La entidad, APALC, desarrolla anualmente actividades con el objetivo de incrementar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, con diferentes grados de discapacidad y/o dependencia, muchas de ellas abiertas al público, en general, con el objetivo de lograr la integración de los usuarios con personas externas al centro, lo que redundará en un beneficio para la sociedad.

En el año 2020, se están desarrollando actividades como son:

1. Grupos de conversación:

A través de estos grupos se pretende favorecer y/o mantener la comunicación entre las personas mayores y el personal y viceversa.

2. Estimulación cognitiva:

En este programa se han puesto en marcha técnicas de psicoestimulación que han permitido introducir un variado abanico de estrategias muy útiles para mantener y mejorar la autonomía del grupo de personas con deterioro cognitivo de la residencia utilizando metodologías muy diversas, que van desde el tratamiento en grupo al trabajo individualizado, pasando por terapias de memoria, estimulación cognitiva, psicomotricidad, hasta técnicas de relajación.

3) Entrenamiento de la memoria:

Es un programa dirigido a enseñar a los participantes las diferentes estrategias y ayudas de memoria existentes para que puedan aplicarlas en su vida diaria y reducir así sus dificultades de memoria. Se trabajan habilidades como la atención, la orientación espacial y temporal, y la fluidez verbal. Igualmente, se enseñan estrategias para mejorar la memoria visual y la memoria verbal como por ejemplo los pares asociados, el método de cadena, el

método de loci, la categorización, y estrategias para aprender nombres y para recordar números.

4) Manualidades (Laborterapia)/Dibujo y pintura (cromoterapia)

Estas actividades se orientan a estimular las capacidades sensoriales, mentales y motrices a través del apoyo de las técnicas artísticas. Actúa en dos niveles. En primer lugar, es un modo de expresión individual y en segundo lugar, un modo de comunicación y de expresión y por tanto de apertura hacia el diálogo.

Dentro de este tipo de actividades podemos incluir: pintura, dibujo, modelaje y collage.

5) Taller de música.

Con esta actividad se pretende facilitar la comunicación, estimular la actividad y mejorar las posibilidades relacionales. También nos puede servir para la relajación, la estimulación, identificación con la música y restauración del lenguaje.

6) Gerontogimnasia

La gerontogimnasia es una actividad que pretende complementar y desarrollar tanto las funciones físicas y psíquicas, así como las de integración y comunicación social de las personas mayores, por medio del ejercicio físico a realizar tanto en el centro como al aire libre.

7) Actividades lúdicas

Podemos incluir dentro de esta categoría algunas actividades como los juegos de mesa (cartas, parchís, dominó). Dentro de estas actividades, se organizarán campeonatos entre los distintos residentes que lo deseen.

Por otro lado, también se realizarán juegos de grupo, para intentar fomentar la comunicación y las relaciones entre los residentes a la vez que puede ayudarles a desinhibirse.

Por último, se realizarán también bailes, karaoke y bingo un día a la semana alternándose estas actividades.

8) Otras.

Este grupo de actividades incluye aquellas que no se realizarán semanalmente, sino que se programarán cada mes según la ocasión lo requiera, tal es el caso de las siguientes: Salidas y excursiones. Celebración de los cumpleaños de los residentes. Celebraciones de las fiestas anuales.

2. OBJETIVOS DE LAS ACTUACIONES PREVENTIVAS

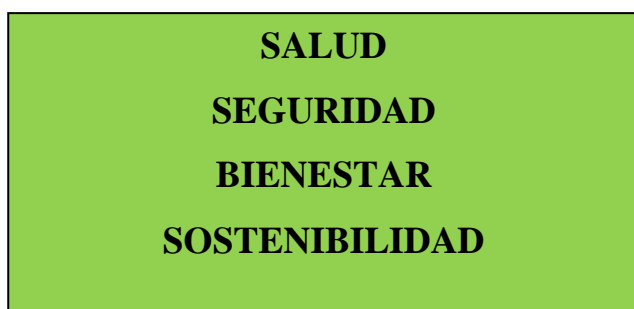
La prevención es un concepto clave en la seguridad y salud laboral. De hecho, la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales son uno de los objetivos fundamentales de nuestra entidad para lo que trabaja coordinadamente con Fraternidad Muprespa implicando a todos los trabajadores de la asociación.

No obstante, queremos ir más allá logrando un lugar de trabajo saludable. La Organización Mundial de la Salud-OMS dice: “ Un **lugar de trabajo saludable** es aquel en el que los **trabajadores y la dirección colaboran en la aplicación de un proceso de MEJORA CONTINUA para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo”**.

Por lo que nuestro **objetivo**, es que nuestro centro sea un lugar de trabajo promotor de la salud en el que hay un compromiso visible de la dirección para integrar la salud en la toma de decisiones y garantizar los recursos necesarios:

- Acciones centradas en las necesidades de los trabajadores como elemento importante para el éxito de la empresa.
- Basadas en un concepto integral de la salud.
- Gestionando tanto la buena salud como la gestión/control del riesgo y la rehabilitación y la vuelta al trabajo.
- Desarrolladas tanto a nivel individual como de la organización y del entorno.

Para ello nos vamos a centrar en el desarrollo de cuatro áreas de actuación para ser una empresa saludable:



3. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTUACIONES PREVENTIVAS

En este terreno, hemos empezado a trabajar en el año 2016 y continuamos trabajando en la misma línea.

A continuación, vamos a desglosar las acciones ya desarrolladas y las que pretendemos desarrollar en los diferentes bloques en los que pretendemos actuar: “**Comer bien**”, “**promoción de la actividad física**”, “**promoción de la salud**” y “**consejos saludables**”.

- **COMER BIEN**: Proyecto dirigido a fomentar la adquisición y mantenimiento de una dieta sana y equilibrada mediante:



A. Actuaciones acometidas

1. En *los vending* instalados en el centro. Los productos altos en calorías se sustituirán por productos más saludables. Se llegó a un consenso de productos saludables para máquinas expendedoras de alimentos y bebidas y adaptación de su contenido.

Actualmente en la entrada del centro nos encontramos con:





2. **Desayunos saludables:** se trata de que los trabajadores del centro puedan tomar fruta ofrecida por el centro de forma gratuita para fomentar unos hábitos alimentarios saludables.

Se ofrece a los trabajadores dos/tres tipos de fruta para que puedan consumirla en los desayunos.



3. **Menús saludables:** El centro da la opción a los empleados de poder llevar los menús que se sirven el centro para los residentes, nutricionalmente equilibrados y revisados por una nutricionista, a un precio bonificado.

Adjuntamos copia de una de las fotos del menú.



4. *Fuentes de agua mineral* a disposición de los trabajadores. Se ubicaron tres fuentes de agua en el centro a disposición de usuarios, familiares, trabajadores y visitas.



- **PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:** Programa de promoción de la actividad física de los empleados, con el objetivo de concienciarlos de los beneficios

de una práctica regular y mantenida de la actividad física para mejorar la salud y la calidad de vida:



A. Actuaciones acometidas

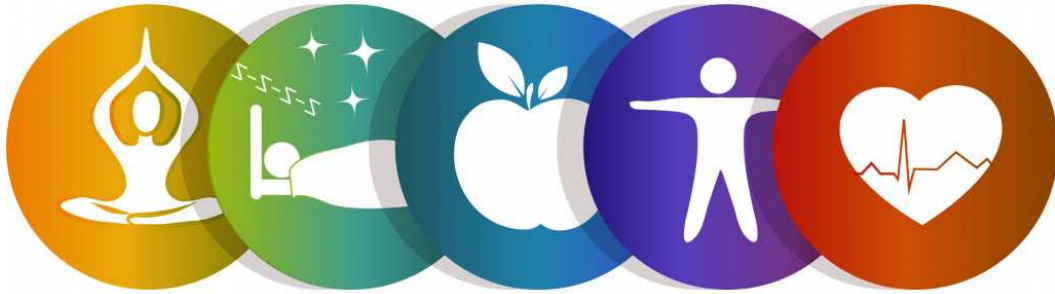
1. ***Plan de acción contra el sedentarismo***: promocionando el uso de las escaleras, la realización de ejercicio,... A través de pautas de la dirección del centro y de las coordinadoras de departamentos.
2. ***Utilización de las instalaciones*** del centro para el desarrollo de ciertos ejercicios fuera del horario laboral (jardines y patios exteriores, gimnasio, centro de día,...).

En el centro se han llevado a cabo actividades deportivas como “pilates” en el salón de actividades de la asociación, abierta a todos los trabajadores.

Se realizaron en pequeños grupos para poder realizar clases personalizadas y es subvencionado por la empresa.

En este momento, no se está realizando esta actividad por no haber demanda suficiente.

- **PROMOCIÓN DE LA SALUD**: Actuaciones dirigidas a fomentar el cuidado de nuestra salud pues es necesario cuidarnos para poder cuidar a los demás.



A. Actuaciones acometidas

1. Fomentar la realización de los *reconocimientos médicos* que ofrece la empresa anualmente. Aunque este aspecto es obligatorio se promociona desde la entidad su realización. Se fomenta su realización en una clínica próxima al centro.
2. Poner a disposición de los empleados *los servicios médicos de APALC* para los trabajadores (servicio médico y de enfermería).

Los trabajadores pueden recurrir a los profesionales sanitarios de la organización para realizar un control de salud o recibir una atención.



3. Poner a disposición de los trabajadores los *servicios del fisioterapeuta* del centro en las propias instalaciones de la entidad.

Los trabajadores pueden recurrir al tratamiento de este profesional que está en plantilla para recibir un tratamiento.



4. Poner a disposición de los trabajadores los *servicios del podólogo* de APALC en las propias instalaciones del centro. Una vez al mes viene un profesional externo al centro para la atención de los mayores.

Se fomenta que los trabajadores puedan usar este servicio en las instalaciones a un precio ajustado.

5. Lleva a cabo la campaña de *vacunación de la gripe* en la entidad. Desde la propia entidad se solicitan y vacunan a los trabajadores que así lo soliciten. Se fomenta y recomienda la vacunación a todo el personal.
6. Queremos establecer un convenio para el *cuidado bucal* de nuestros empleados. Existe un convenio con profesionales de cuidado odontológico a través del cual se ofrecen descuentos a los empleados que utilicen sus servicios.
7. Realizar diferentes campañas de *promoción de la salud*: control de tensión, promover el abandono del hábito de fumar, charlas y talleres de prevención de enfermedades,...

8. Hemos realizado **concurso**s entre los empleados para ofrecer ideas que sean saludables con los correspondientes premios.

- **CONSEJOS SALUDABLES:**



A. Actuaciones acometidas

1. Publicar **consejos** para mejorar el bienestar en el día a día de una manera sencilla.
2. Poner **mensajes** coincidiendo con ocasiones especiales.
3. Información con motivo de diferentes **días mundiales**.

En el centro se marcan mensajes para la motivación de los empleados y el recordatorio de determinadas conmemoraciones.

4. Participar en proyectos solidarios. Anualmente se participa en diferentes proyectos como “Ningún niño sin juguete” donde los trabajadores han aportado juguetes, libros,... participando con el Ayuntamiento de Lalín.

Por otro lado, el centro colaboró anteriormente con un proyecto de comedor para niños en verano. Se trataba de elaborar comida para niños de la zona con

pocos recursos durante la época no escolar. Mientras duró este proyecto, personal del centro compro alimentos para entregar a los beneficiarios.

5. ACTUACIONES DE MEJORA VOLUNTARIA

Considerando que uno de los activos más importantes de una organización es su capital humano, se hace necesario, entonces, **tomar medidas que velen por el bienestar de los empleados**, a fin de resguardar no sólo la integridad física y psicológica de éstos, sino también la rentabilidad de la empresa.

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud, **invertir en la recuperación de un trabajador es menos rentable para una empresa, que gestionar un plan de protección y prevención de riesgos**.

En línea con todo lo expuesto, APALC ha decidido llevar a cabo una serie de actuaciones que mejoren la salud de sus trabajadores lo que redundará en una mejora de la salud de la organización, para lo que ha decidido llevar a cabo las actuaciones antes descritas (algunas ya están en ejecución y otras se esperan acometer en un corto y medio plazo).

6. BENEFICIOS ESPERADOS/CONSEGUIDOS

Los objetivos que pretendemos con el desarrollo de nuestro proyecto son los siguientes:

- **Mejorar la salud de los trabajadores.** Al mejorar la salud de nos trabajadores mejorará la salud de nuestra asociación y su rentabilidad.
- **Reducción constante de la siniestralidad laboral y enfermedades profesionales.** Un trabajador motivado, satisfecho con su trabajo, que cuida su salud física, su alimentación, que realiza deporte,... tendrá menos probabilidades de sufrir accidentes laborales y enfermedades profesionales.

- **Promover el bienestar de los trabajadores en su dimensión física, psicológica y social.** Tratamos de trabajar cuidando la salud de nuestros trabajadores desde diferentes dimensiones para lo que ponemos a disposición del empleado la atención de diferentes profesionales tanto en plantilla como externos.
- **Mejora continua de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.** Este es un aspecto que debemos trabajar en el día a día para su consecución enfocados a la mejora continua, aspecto que integramos en el sistema de gestión de la calidad, que tenemos implantado en el centro.

7. CONCLUSIONES

Nuestra entidad, **APALC**, ofrece un servicio a personas mayores y/o dependientes a través de un servicio de residencia y centro de día. Es decir, trabajamos por y para personas. Por ello, debemos tener clara una premisa “para cuidar de nuestros clientes, necesitamos cuidar a nuestros empleados”.

En la prestación de nuestros servicios, es fundamental ofrecer un servicio de calidad basado en un trato individualizado y humano existiendo una gran carga emocional. Para lograrlo consideramos que es muy importante que el empleado se sienta orgulloso de la empresa para la que trabaja, se sienta satisfecho con su trabajo y motivado con la labor que está desempeñando.

Consideramos que las actuaciones que queremos acometer son una actuaciones de mejora voluntaria más allá de la prevención de accidentes y enfermedades, temas que hace años que venimos minuciosamente trabajando en el día a día. Este aspecto, se ha visto reflejado en que ya hemos recibido el Bonus de Fraternidad Muprespa en varias ocasiones.

Es la segunda ocasión, que nos presentamos a los premios escolásticos de Zaldívar, y presentamos un proyecto continuación del presentado en el año 2017, pero consideramos que nuestro proyecto es muy relevante para nuestros empleados pues más allá de la mejora de seguridad de los mismos pues se trata de mejorar su salud. Es importante que todas las

empresas se conciencien de este aspecto y de que el coste de implantar estas medidas no son un gasto sino una inversión que dará sus frutos.

Agradecer de antemano la lectura de este proyecto y el trato recibido por Fraternidad Muprespa tanto en la gestión de proyectos anteriores como en la relación que mantenemos en el día a día.

Lalín, a 26 de Febrero de 2020