



Buenas Prácticas
MODELO Y AMBIENTE

Justo a mi gusto



Anexo:

- Descripción de la Buena Práctica presentada a premios Nutrisenior
- Fotografías de la experiencia



BUENA PRÁCTICA PREMIOS NUTRISENIOR

1. TÍTULO Y LEMA DE LA BUENA PRÁCTICA

“Justo a mi Gusto”. Elegimos, compramos, preparamos y saboreamos juntos.

Nuestra actual empresa de catering (Arcasa-Apetito) ofrece un servicio llamado “Show Cooking” en el cual, un cocinero de su equipo realiza una jornada de **cocina abierta**, esto consiste en la elaboración de un menú especial delante de todos los comensales, en función de demanda del Centro de Dia.

Consideramos muy original y novedosa esta propuesta de cocina en vivo y por este motivo valoramos la posibilidad de elaborar un proyecto conjunto y así ampliar el concepto inicial y añadir nuestra práctica asistencial, basándonos en el modelo de la Atención Centrada en la Persona. De esta manera, trasladamos todo el protagonismo a las personas usuarias, haciéndolas agentes activos, en esta jornada gastronómica. Su origen se remonta a finales del 2016.



2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

El objetivo general de esta buena práctica es **fomentar la participación activa** de las personas usuarias, facilitando nuevas **oportunidades en sus vidas** a través de **actividades plenas de sentido**.

Nos planteamos como objetivos específicos los siguientes:

- Fomentar la adquisición de hábitos nutricionales saludables como forma de promoción de la salud.



- Introducir nuevos talleres integrados y pleno de sentido para favorecer la práctica de diferentes aspectos terapéuticos, tanto para el entrenamiento cognitivo como para el ejercicio de la psicomotricidad fina.
- Reforzar y potenciar el sentimiento de valúa a través de la realización de tareas cotidianas y domésticas habituales.
- Trabajar el tejido comunitario manteniendo el vínculo con el entorno comercial más próximo.
- Fomentar la participación activa y la toma de decisiones (empoderamiento).
- Romper la rutina diaria del centro con una actividad original y novedosa para las personas usuarias.

3. LUGAR

La buena práctica está implantada en el Centro de Día Casa Bloc, de titularidad del Ayuntamiento de Barcelona y gestionado por Eulen Servicios Sociosanitarios. Es un centro de estancia diurna para personas mayores, con capacidad para 38 personas mayores.

Gran parte del proyecto se realiza en las instalaciones del centro como también en el entorno comunitario más cercano.

4. GRUPO DE POBLACIÓN A QUE SE DIRIGE

Esta buena práctica se aplica a TODAS las personas usuarias del centro de día. Todos, independientemente de su situación física o cognitiva, tienen la oportunidad de disfrutar de una cocina con calidad y significado, teniendo en cuenta sus gustos, preferencias, historia, etc. Cada persona usuaria participa de las correspondientes actividades que ofrece el proyecto dentro de sus posibilidades y preferencias.

5. METODOLOGÍA

Esta buena práctica contempla 3 acciones temáticas durante el año estructuradas de la siguiente manera:

- **Toma de decisiones**

Como comentamos anteriormente, la idea principal del proyecto es dar todo el protagonismo a las personas usuarias de manera activa, por eso la primera toma de decisión y la principal (la comida que se va a cocinar), depende de ellos. La enfermera, la educadora social y parte del equipo gerocultor, crea un espacio donde las personas usuarias expresan de manera abierta y voluntaria sus propuestas de menú para la próxima jornada gastronómica. Una vez recogidas todas las propuestas y elaborada la lista de



opciones, se procede a la elección a través de votación a mano alzada del menú a elaborar, así como la fecha en el que se llevará a cabo.

Paralelamente, en esta misma sesión, se trabaja en otros detalles de la jornada como son la decoración del comedor, música ambiental y otros conceptos que las personas usuarias consideren importantes.



Justo a mi gusto "Gourmet Castizo"



Elaboración del listado de propuestas de "Arroces de la Albufera"

- **Coloquio saludable**

En la segunda parte del proyecto, se realiza un “coloquio de hábitos alimentarios”, con los ingredientes anteriormente escogidos, se trabaja una pirámide nutricional, definiendo su ubicación en la misma. Se aprovecha la sesión para trabajar a nivel cognitivo y de reminiscencia, repasando las recetas o las diferentes formas de elaboración las personas usuarias recuerdan y aportan su experiencia en la elaboración de platos.



Sesión del coloquio de hábitos alimentarios de "Gourmet Castizo"



Sesión de coloquio de hábitos alimentarios de "Arroces de la Albufera"

- **Decoración y ambientación**

Con la ayuda de la TO y Educadora Social, además del equipo gerocultor, las personas usuarias confeccionan la decoración del centro. Esta actividad no tiene un día marcado en



el calendario, si no que se va realizando paralelamente a las anteriores o, dependiendo de la decoración, el mismo día de la realización del Show Cooking. Cabe recordar que esta decoración ha sido definida anteriormente por esos mismos usuarios. La decoración pretende estar en consonancia con la comida o la época del año donde se realiza la actividad, como ejemplo en la última celebración de este 2017 donde el plato principal escogido fue la Paella, las personas usuarias decidieron realizar centros de mesa utilizando velas, diversos tipos de arroz, naranjas y hojas de naranjo, para rendir homenaje a Valencia.



Flores para "Feria de Abril... Olé"



Centros de mesa "Arroces de la Albufera"



Fiesta post "Feria de Abril... Olé"





- **De compras en el mercado**

Días anteriores a la celebración del Show Cooking, un grupo de personas usuarias (8-9) acompañados por la enfermera y personal gerocultor, van al mercado municipal del barrio, donde se realiza la compra de los alimentos necesarios para realizar parte de la comida.

Durante esta actividad las personas usuarias realizan las compras trabajando el manejo de dinero y la relación intercomunitaria con el personal de las paradas del mercado.

El listado de alimentos se ha elaborado durante la actividad 2. Los ingredientes son clasificados por grupos de alimentos, para facilitar la compra en las paradas del mercado.



De compras en el Mercado de Santa Caterina



De compras en el Mercado de Sant Andreu



De compras en el Mercado de Sant Andreu

- **Día de pinche**

El día de la realización del Show Cooking, recibimos la visita del cocinero designado por el Catering (Apetito Arcasa), para elaborar todo lo acordado con las personas usuarias.

Aquí tenemos el mejor ejemplo de la participación de manera activa de los usuarios, ya que mientras el cocinero está elaborando el producto final, las personas usuarias realizan todas las actividades de ayuda al cocinero como pelar frutas, cortarlas, limpiar productos, hacer mezclas, verter líquidos, siendo verdaderos “pinches” de cocina por un día. Se crea un ambiente muy distendido y relajado, donde a los participantes les evocan muchos



recuerdos los olores, sabores y las conversaciones que desarrollan durante la jornada con todo el equipo.



Elaborando y saboreando el cocido madrileño



Celebrando la Feria de Abril



Elaborando y saboreando una rica paella



Desde el inicio del proyecto, surgió la idea por medio de las personas usuarias que era un buen día para que los trabajadores los acompañasen a la hora de la comida, esto se ha llevado a cabo en todas las ocasiones, siendo una buena oportunidad para reforzar el vínculo entre trabajadores y las personas que asisten al centro.

Adaptaciones para los menús especiales:

- Se adaptan los menús basales en textura y en presentación (en el caso de la paella, se emplata un menú de paella triturada servida en pequeñas paelleras individuales).
- Ración acorde con la dieta hipocalórica y diabética.



RECURSOS Y MATERIALES

Las 3 acciones realizadas durante el año engloban un proyecto multidisciplinar, en el cual actúan todos los profesionales del centro (psicóloga, trabajadora social, terapeuta ocupacional, educadora social, enfermera, fisioterapeuta, directora y equipo gerocultor) promocionando la convivencia entre profesionales y personas usuarias del centro.

El material necesario para llevar a cabo estas acciones se compone desde todos los enseres para elaborar las decoraciones correspondientes de cada jornada, los alimentos para la elaboración de los platos y la indumentaria necesaria dicha elaboración (gorro higiénico de cocina, delantal, guantes...). Así como recursos digitales, pizarra para realizar las diferentes sesiones coloquio.

Los costes de la cocina van a cargo de la empresa de catering.

Finalmente, un recurso imprescindible para trasladarnos a los comercios correspondientes, transporte adaptado (gracias a un convenio q tiene firmado convenio del Ayuntamiento de Barcelona con Creu Roja).



CALENDARIZACIÓN

A continuación, se adjunta la calendarización de las acciones temáticas del programa “*Justo a mi Gusto*” del año 2017:

ACTIVIDADES	ACCIONES TEMÁTICAS		
	Gourmet Castizo	Feria de Abril... Olé!	Arroces de la Albufera
Toma de decisiones	25/01/2017	03/05/2017	08/11/2017
Coloquio saludable	08/02/2017	10/05/2017	15/11/2017
Decoración y ambientación	Del 06 al 16/02/2017	Del 08 al 25/02/2017	Del 13 al 30/11/2017
De compas al mercado	14/02/2017	23/05/2017	21/11/2017
Día de pinche	16/02/2017	25/05/2017	30/11/2017

A raíz de la toma de decisión se han ido concretando jornadas gastronómicas correspondientes a diferentes regiones de España haciendo protagonistas en muchas ocasiones a personas procedentes de dichas regiones.

6. SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Reuniones de equipo trimestrales que nos permite plantear acciones de mejora para las siguientes actividades.
- Valoración cualitativa de la actividad en las reuniones trimestrales del Consell de las Personas Usuarias.
- Encuesta de satisfacción para valorar el proyecto.
- Administración de la escala FUMAT que nos permite valorar las dimensiones de calidad de vida que tiene impacto nuestro proyecto.
- Comparación de resultados pre y post del Índice de Lawton y Brody.

Nuestro sistema de evaluación nos permite introducir ajustes para ir logrando la efectividad de las acciones planificadas y llevadas a cabo.



7. RESULTADOS

A nivel cualitativo encontramos los siguientes resultados:

- Se observa un mayor interés para realizar la salida al mercado, sobre todo en personas que habitualmente no quieren realizar esta actividad.
- Durante la realización de las diferentes actividades se observa una mayor socialización entre usuarios y una relación de ayuda entre los mismos favoreciendo el nivel de valúa de los participantes.

En nivel cuantitativo observamos los siguientes resultados:

- El 86% de las personas usuarias han participado del coloquio de hábitos alimentarios”.
- 3 cartas de felicitación por parte de las personas usuarias en referencia al proyecto.
- 50% de las personas usuarias que han participado de las 3 acciones temáticas han mejorado sus puntuaciones en el Índice de Lawton y Brody (Actividades Instrumentales de la Vida Diaria) y el 33,5% las ha mantenido.
- Tras la administración de la escala FUMAT observamos que la mayor parte de las personas participantes obtienen resultados muy por encima del percentil 50 en las dimensiones de calidad de vida directamente relacionada con el proyecto:
 - . El 79,16% de las personas participantes en cuanto a bienestar emocional.
 - . El 91,6% de las personas participantes en cuanto a relaciones interpersonales.
 - . El 87,5% de las personas participantes en cuanto a desarrollo personal.
 - . El 75% de las personas participantes en cuanto a autodeterminación.
 - . El 81,6% de las personas participantes en cuanto a inclusión social.
- El 100% de los participantes del proyecto han manifestados estar muy satisfechos (88,5%) o satisfechos (12,5%) con la realización de éste.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Rodríguez Rodríguez, P. (2013). “La atención integral y centrada en la persona”. Papeles de la Fundación Pilares para la autonomía personal. Nº 1, 2013.



- Martínez, T. (2013). "Avanzar en atención gerontológica centrada en la persona". Papeles de la Fundación Pilares para la autonomía personal.
- Martínez Rodríguez, T. (2015). La atención centrada en la persona en servicios gerontológicos: modelos e instrumentos de evaluación.
- Bermejo García, L. (2009). Guía de buenas prácticas en centros de día de personas mayores en situación de dependencia. I Parte: Bases y reflexiones en torno a las Buenas Prácticas en Centros de día de personas mayores en situación de dependencia.
- Bermejo García, L. (2009). Guía de buenas prácticas en centros de día de personas mayores en situación de dependencia. II Parte: Bases y reflexiones en torno a las Buenas Prácticas en Centros de día de personas mayores en situación de dependencia.



Sesión del coloquio de hábitos alimentarios de "Gourmet Castizo"



De compras en el Mercado de Santa Caterina