

“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

TÍTULO: La Cultura de la cocina+

LEMA: Cocinar con el alma sabe mejor

Introducción

Hoy en día, quienes viven en Residencias, ya no son considerados pacientes, ni tan siquiera usuarios o clientes, sino simplemente ~~pe~~ personas+. Este cambio en la denominación puede parecer insignificante, pero la realidad es que conlleva una gran relevancia, ya que la persona es la protagonista en todo momento de su proceso de atención, participando activamente en la elaboración de su Plan de Atención, y sintiéndose cuidada en base a un conocimiento pleno de su Historia de Vida, gustos y preferencias.

En nuestro centro, las actividades se plantean en base a la demanda que las personas realizan y lo significativas que puedan ser para ellas. Hemos sufrido a lo largo de los últimos años un cambio en el desarrollo de estas actividades, pasando de ser actividades terapéuticas a actividades significativas y del gusto de las personas que las realizan. Este cambio de planteamiento, ha generado que las personas disfruten de las actividades realizadas y que perciban que todo aquello que hacen tiene un sentido e importancia para el buen funcionamiento del Centro, su casa.

La buena práctica que presentamos está relacionada con el Taller de Cocina que desarrollamos en el centro una vez a la semana desde el año 2016. Es un taller que se lleva a cabo con todas aquellas personas que quieran participar, que tengan afición culinaria y que tengan la capacidad suficiente para poder llevar a cabo las tareas encomendadas.

Cuando detectamos que había un grupo importante de personas que manifestaban querer ayudar en el día a día del Centro, y sobretodo que verbalizaban el deseo de poder recuperar uno de sus roles perdido que era el de poder cocinar para sus seres queridos, enseguida tuvimos claro que teníamos que crear un Taller de Cocina, donde las personas pudieran preparar el desayuno, comida o cena del centro.

“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

Teníamos claro, que los participantes no solo participarían de manera esporádica en algún taller de hacer galletas, ya que este tipo de actividades ya se hacen con normalidad en las Residencias, sino que había que ofrecer un espacio donde pudieran sentirse útiles y fomentando su autoestima y devolviendo el rol perdido de cocineros+.

Objetivos Generales

Como objetivos generales, planteamos los siguientes:

- Fomentar la autonomía y autoestima de la persona, por medio de una actividad **significativa**, recuperando **roles perdidos**.
- Promocionar aspectos saludables de hábitos alimentarios, conociendo las características de los alimentos y de una dieta saludable, y elaborando platos del menú diario del centro.

Objetivos Específicos

- Fortalecer la **identidad de la persona** fomentando el sentimiento de utilidad, en base a su historia de vida, promoviendo la autoestima y sintiéndose parte de la comunidad.
- Compartir intereses y aficiones comunes relacionadas con sus **experiencias en la cocina**, fomentando las relaciones sociales entre las personas que conviven en el centro.
- Mantener capacidades físicas, funcionales y cognitivas para **fomentar la autonomía** de la persona.
- Concienciar sobre las propiedades de los alimentos trabajando **hábitos saludables** relacionados con la nutrición.

“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

Lugar

Esta buena práctica se lleva a cabo en la Residencia y Centro de Día Falguera, de Sant Feliu de Llobregat (Barcelona), centro público del Departament de Treball, Afers socials i Família, gestionado por Fundació Vallparadís desde 2001.

Grupo de población a la que se dirige

Esta buena práctica se aplica a todos los usuarios, tanto de Residencia como de Centro de Día que quieran participar de manera voluntaria, que hayan manifestado su interés por la actividad, y que posean capacidades motrices para desarrollar el taller, ya sea de forma autónoma o con soporte de alguna ayuda técnica para su desempeño.

Metodología

Siguiendo el **Modelo de Atención Centrado en la Persona** (Martínez, 2013) y a través de la elaboración de la **Historia de Vida** y del conocimiento de los deseos y preferencias expresadas por las personas que viven en nuestro centro, surge la inquietud entre los profesionales de poder modificar el **Plan de Actividades** del Centro, pudiendo así ofrecer actividades que resultasen significativas y gratificantes que identificaran sus fortalezas, que estuvieran en sintonía con las motivaciones e intereses. Esta metodología de trabajo se refleja en el **Plan Personalizado de Atención y Vida (PPAV)**, que se elabora de manera conjunta entre persona/familia y profesionales, el cual es dinámico y revisable para adaptarlo a los cambios y necesidades que las personas puedan precisar.

La **Justificación y Creación del Taller de Cocina** viene dada tras detectar que la mayoría de las personas han realizado esta actividad cotidiana a lo largo de su vida, ya sea por necesidad, dedicación profesional o puro placer.

“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

A medida que envejecemos vamos perdiendo roles que han formado parte de nuestra vida, y cocinar para los demás es uno de ellos. Los motivos de abandonar esta tarea pueden ser variados, ya sea por pérdida de las capacidades para poder realizar la actividad o por abandono de la necesidad de cocinar al encontrarse institucionalizados.

En el centro siempre se han realizado talleres puntuales coincidiendo con festividades, donde se elaboran productos típicos; roscos, panellets, galletas navideñas, monas de Pascuañ , siendo esta una actividad con mucho éxito, muy participativa y valorada positivamente por las personas del Centro. Esto nos animó a plantear la realización del Taller de Cocina, pero que pudiera tener continuidad en el tiempo, que fuera significativa y que fomentara la autoestima y empoderara a la persona. Para elaborar la Buena Práctica nos centramos en crear un taller que fuera dinámico, que hiciera sentir útiles a las personas que participaban y que se integrara dentro de la dinámica del Centro; así pues el taller sería semanal, y se elaborarían platos y recetas que serían servidas en la comida, merienda o cena del día para el resto de usuarios y personal de la Residencia.

Dadas las características del taller, se decidió que los perfiles profesionales que encajaban en la actividad fuesen el de Terapia Ocupacional y Enfermería, siendo esta última la Coordinadora de Enfermería que a su vez es la Responsable Higiénico Sanitaria.

Para poder desarrollar el taller, ha sido fundamental la coordinación y colaboración con el Servicio de Cocina, este lo gestiona la empresa Serunión con personal propio, que utiliza las instalaciones del centro para desempeñar su cometido.

Serunión hace una propuesta de Menú (rotacional de 5 semanas) que es revisada en primer lugar por Dirección y la Responsable Higiénico Sanitario, adaptando éstos a los gustos y preferencias de las personas. Esta propuesta la valida la Nutricionista de Serunión para su aprobación.

“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

Con el inicio del Taller, este procedimiento tuvo que modificarse, ya que era necesario poder coordinarnos con antelación para planificar la receta a elaborar e introducirla dentro de los menús semanales. Se propusieron un total de 5 recetas o platos a elaborar, que coinciden con las 5 semanas rotacionales de menú, de tal manera que cada semana se elaborara un plato diferente, ya fuera para la comida, merienda o cena de ese mismo día o del día siguiente.

La propuesta gastronómica ofertada ha tenido en cuenta una variedad de recetas que nos han permitido la posibilidad de trabajar **aspectos de hábitos alimentarios saludables y de nutrición**, dando a conocer los diferentes grupos de alimentos, junto con sus propiedades. Así mismo, hemos podido viajar por la cultura gastronómica de nuestro país, con recetas típicas de diferentes regiones.

Otro punto de mejora que queríamos mejorar, eran las quejas que desde Enfermería iban recogiendo, ya que había personas que habitualmente presentaban disconformidades sobre el tipo de dieta pautada, no entendiendo los motivos de la misma y no queriendo introducir en su dieta alimentos saludables. Por ello, se consideró oportuno introducir en el taller un espacio donde explicar **hábitos alimentarios saludables e información nutricional**.

Una vez establecida la metodología del taller, se definieron los criterios para la participación; primero teniendo en cuenta a las personas que manifestaron **interés** en participar, por otra parte las capacidades funcionales adaptando para cada persona la tarea a realizar, las **capacidades** cognitivas para desempeñar la actividad, sin pasar alto por alto que pudiesen mantener unas buenos **hábitos higiénicos** durante el taller.

La buena práctica se inició a principios del 2016 y sigue una sistemática por parte de los técnicos que la realizan:

- 1.- **Coordinación** con el servicio de Cocina para la preparación de los ingredientes necesarios para la elaboración del plato semanal, así como los utensilios necesarios.

“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

- 2.- **Preparación** y adecuación de la sala.
- 3.- **Higiene de manos** de todos los participantes y ubicación en la sala.
- 4.- **Información Nutricional** sobre aspectos relacionados con el plato a elaborar, creando un espacio de **intercambio de experiencias** y conocimientos.
- 5.- **Explicación** del plato a elaborar y pasos a seguir.
- 6.- **Elaboración** del plato.
- 7.- **Limpieza** y orden de la sala.
- 8.- **Higiene de manos** de todos los participantes y finalización del taller.

Por **aspectos legislativos e higiénicos**, el lugar de realización del taller requería que fuese un espacio diferente a la cocina, por ello se decidió que se realizaría en una sala de uso exclusivo para esta actividad.

Sistemas de Evaluación

La evaluación de esta buena práctica, se realiza mediante un seguimiento continuado y periódico que se detalla a continuación:

- En relación a la evaluación del mantenimiento de la Autonomía
 - Indicador:
Para la evaluación del grado de autonomía, se comparan los resultados obtenidos mediante la valoración a través de la escala funcional Barhel del periodo estudiado, dando por satisfactorio que el 30% de los participantes mantengan o mejoren las capacidades funcionales previas al inicio del taller.
- Evaluación de la capacidad Cognitiva:
 - Indicador:
Para la evaluación de la capacidad cognitiva, se comparan los resultados obtenidos mediante la valoración psicológica Mini-Examen

Cognoscitivo de Lobo (MEC) del periodo estudiado, dando por satisfactorio que el 30% de los participantes mantengan o mejoren las capacidades cognitivas previas al inicio del taller.

- Para poder evaluar el **índice de participación** a esta actividad, se realiza un registro semanal mediante el programa informático Aegerus.
 - Indicador:
Consideraremos que será un éxito si mantenemos o aumentamos el número de participantes des del inicio del Taller hasta el fin del estudio.

- El **grado de satisfacción** de los participantes en el Taller de Cocina, se evalúa mediante una encuesta propia que se pasa a los 6 meses del inicio de la Actividad (2016) y posteriormente a finales del 2017. En ambas también se recoge una valoración subjetiva de los participantes.
 - Indicador:
Se considera que la actividad es satisfactoria si se obtiene una puntuación superior o igual a 3.5 (en escala del 1 al 5)

- **Seguimiento de objetivos** (mensual, trimestral, semestral y anual), planteados en el Plan Personalizado de Atención y Vida (PPAV), por parte del **profesional de referencia**.
Se realizan valoraciones periódicas el seguimiento de los objetivos que se han planteado junto con la persona, revisando el plan de actividades si sugiera la necesidad, respetando la decisión de la persona.
 - Indicador:
Consideraremos favorable que un 80% de los participantes del Taller, mantengan en su PPAV la actividad.

“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

- Disconformidades recogidas en relación a las **dietas pautadas** de las personas que participan.
 - Indicador:
Se considerará que el Taller ha reducido el número de quejas manifestadas, si se disminuye en un 50 % las mismas.

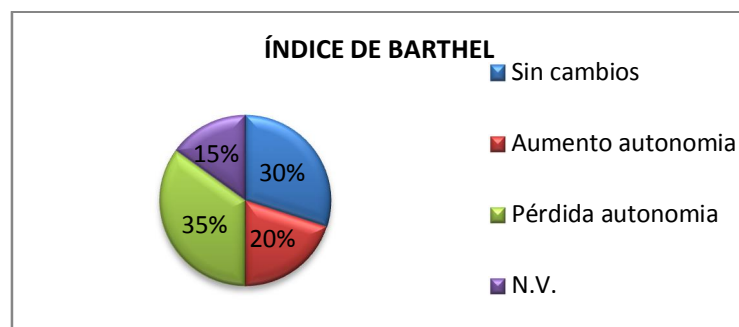
- Anualmente se realiza una **Comisión de Menús** en la que participan una representación de personas que viven en el centro, la Responsable Higiénico Sanitario, Directora y la Gobernanta de cocina, en la cual se someten a valoración los menús del Centro, así como la elección de los menús especiales (Navidades, Aniversario), por otro lado, y aprovechando la puesta en marcha de la buena práctica, se valoró la misma con los asistentes.

- **Encuesta de Satisfacción Anual del Centro**, que se pasa a personas del centro dónde se valora el ítem satisfacción en relación a la oferta de actividades. Se comparan los resultados obtenidos en 2016 y 2017.
 - Indicador:
Se considerará que el resultado será exitoso si se constata un aumento del 10% en el grado de satisfacción.

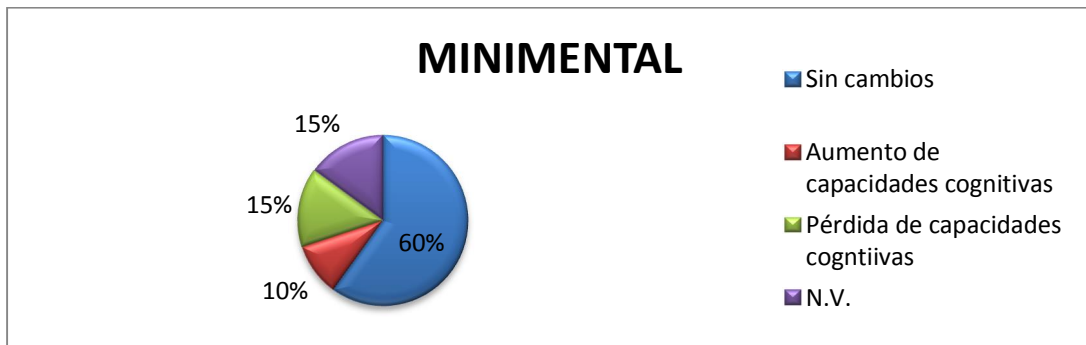
Resultados:

Con la ejecución de esta buena práctica, hemos obtenido los siguientes resultados:

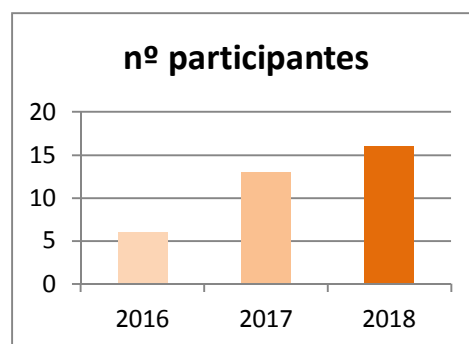
- En relación al mantenimiento de la autonomía se determinan los siguientes resultados:



- En cuanto a capacidades cognitivas se evidencian los siguientes resultados:



- **Incremento del número de participantes** en la actividad.



- **Alto grado de satisfacción** de la actividad. En la encuesta inicial pasada en 2016, los resultados que se reflejan sobre el grado de satisfacción de la actividad ha sido valorada con una media de 4.5 puntos.

En la encuesta posterior realizada el 2017, la puntuación general obtenida se mantuvo en 4.5 siendo muy satisfactoria.

También los participantes verbalizan interés y satisfacción por asistir incluso generando expectativa en relación al día en que se realiza la actividad.

El resultado y la valoración de las respuestas obtenidas en las encuestas de satisfacción sobre la actividad pasadas a los participantes, podemos destacar:

- a) Que el 100% de las personas que participan en el taller están muy satisfechos con la actividad, y consideran que la realización de la misma promueve de manera muy positiva su bienestar personal y emocional, fomentando el sentimiento de utilidad.
- b) En relación a si la actividad propuesta se ajusta a los intereses y gustos de las personas participantes, el 91% de los encuestados ha respondido afirmativamente a esta pregunta, mientras que en relación a la pregunta si consideran que el tiempo dedicado a la actividad es adecuado, el 36% ha respondido que les gustaría aumentar su duración.
- c) En cuanto a la pregunta si los participantes creen que la realización de la actividad fomenta las relaciones interpersonales, el 100% contesta afirmativamente, sintiendo que sus relaciones con el resto de personas han mejorado.
- d) Para finalizar, se les planteó la pregunta si querían seguir participando en la actividad, y el 100% contestó afirmativamente.

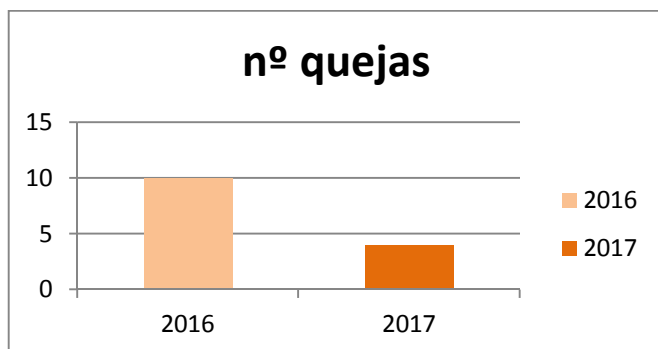
“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

- En relación al seguimiento de los objetivos planteados en el Plan Personalizado de Atención y Vida (PPAV) de las personas participantes, se constata que un 90% de los participantes continúan con la actividad y con los objetivos inicialmente planteados.
- De las quejas relacionadas con las dietas pautadas, se evidencia que desde el inicio del taller, el número de disconformidades presentadas por las personas participantes ha disminuido, debido al aumento del conocimiento en cuestiones de hábitos saludables y nutricionales.



- La respuesta obtenida en la valoración de la actividad en la Comisión de Menús anual ha sido positiva, verbalizando los participantes que se sentían muy bien realizando la actividad y que les permite colaborar con una tarea del centro. Por otro lado los asistentes no participantes en el Taller, manifestaron sentirse agradecidos hacia los compañeros por su labor.
- En la encuesta de Satisfacción General del Centro que se pasa anualmente, se evidencia que en el ítem %Satisfacción de las actividades de Entretenimiento+ en 2016 fue del 64.66% y en 2017 del 78.57%, lo que muestra un aumento del 13.91% de satisfacción.

“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

Conclusiones

Dado la buena acogida de esta buena práctica, se valora de cara a la revisión del Plan de Actividades, el poder aumentar la frecuencia con la que se realiza la actividad, de una vez a la semana a dos veces.

Así mismo intentado satisfacer las necesidades y demandas de las personas que atendemos, el taller se nutre de otros talleres que se realizan en el centro, que son llevados a cabo por otros profesionales:

- El Taller de Informática para poder dar uso a las nuevas tecnologías y buscar recetas o información relacionada con la cocina.

- La actividad %Sortim+, en la cual un grupo de usuarios salen al barrio para hacer recados como puede ser comprar los ingredientes o utensilios del Taller de Cocina.

- Taller de Cine, visualización de películas o documentales relacionados con la cocina, los alimentos o la cultura gastronómica del país.

- Taller de Manualidades, elaboración de decoración con productos alimentarios.

Dentro de las diferentes propuestas gastronómicas, se han realizado platos del menú diario, así como platos que se han elaborado para ocasiones especiales tales como:

- Platos del menú diario: (120 comensales)
 - o Gazpacho casero
 - o Ensalada fría de patata
 - o Brochetas de fruta fresca
 - o Macedonia de frutas
 - o Croque Monsieur
 - o Tortilla de patata
 - o Ensalada Tropical
 - o Coca de pan y aceite

“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

- Huevos Rellenos
 - Preparación de desayunos
 - Ensaladas Variadas
 - Vichissoise
 - Escalivada y Esqueixada de bacalao
-
- Aperitivo de Aniversario del centro para familias/ usuarios (200 comensales)
 - Panallets para la Castañada (105 comensales)
 - Castañas y boniatos asados (200 comensales)
 - Monas de Pascua (105 comensales)
 - Bizcochos merienda (105 comensales)
 - Roscos decorativos navideños (60 unidades)
 - Galletas de San Valentín (105 comensales)
 - Rosas de Sant Jordi (200 rosas)
 - Canapés variados Festividad Local (105 comensales)
 - Degustación de productos del Huerto de Falguera
 - Cupcakes (120 comensales)
 - Pastel de Zanahoria (120 comensales)

La Valoración de la Actividad por parte de los profesionales que la dirigen, ha sido positiva en cuanto al funcionamiento y desarrollo de la misma. Las sesiones se han llevado a cabo sin incidencias destacadas, observándose buena aceptación y colaboración por parte de los participantes y creándose un ambiente distendido.

“La cultura de la Cocina”

Buena Práctica Residencia y Centro de Día Falguera

Fundació Vallparadís

Autores: Bárbara Moret, Mercedes García y Silvia Merino

Galería Fotográfica:



Monas Pascua



Roscos decoración



Educación Nutricional



Gazpacho



Cupcakes

Aperitivo Aniversario



Pastel Zanahoria



Imágenes que hablan por sí solas:

Bibliografía

- Díaz-Veiga, P., Sancho, M., García, A., Rivas, E., Abad, E., Suárez, N., Mondragón, G., Buiza, C., Orbegozo, A., y Yanguas J. (2014). «Efectos del modelo de atención centrada en la persona en la calidad de vida de personas con deterioro cognitivo de centros gerontológicos». *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 49, 266-271.
- Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. (2010). *Recomanacions d'alimentació i activitat física per a centres d'acolliment residencial per a persones grans*. Barcelona: Direcció general de Salut Pública.
- López, A., Marín, A. I., y De la Parte, J. M. (2004). «La planificación centrada en la persona, una metodología coherente con el respeto al derecho de autodeterminación. Una reflexión sobre la práctica». *Siglo Cero: Revista española sobre discapacidad intelectual*, 35(1), nº 210.
- Martínez, T. (2013). *Avanzar en Atención Gerontológica Centrada en la persona*.
- Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P. (2014) *Modelo de atención centrada en la persona*. Cuadernos prácticos. Alava: Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco
- Sacks, O. (2009). *Musicofilia. Relatos de la música y el cerebro*. Barcelona: Anagrama.
- Brotons, M. & Martí, P. (2008). *Manual de musicoterapia en geriatría y demencias*. Barcelona: Monsa-Prayma.
- Schalock, R. L., & Alonso, M. A. V. (2003). *Calidad de vida: manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Alianza Editorial.

Enlaces complementarios:

- www.fundacioncaser.org
- www.acpgerontologia.com
- www.dixit.gencat