

Programación de Actividades 2023
Asociación de Cuidadores y Enfermos de Alzheimer
Bezmiliana (ASALBEZ)

INTRODUCCIÓN

El programa de actividades de orientación no farmacológica implementado, está basado en el principio de la neuroplasticidad, entendido como la respuesta del cerebro para adaptarse a las nuevas situaciones y restablecer su equilibrio alterado (Geschwind, 1985). Se trata de una flexibilidad morfológica del sistema nervioso que posibilita algunos fenómenos como la sinaptogénesis y el botonamiento axonal y colateral (Guzmán, 1993) ya que se ha evidenciado la capacidad de las neuronas lesionadas para regenerarse y establecer conexiones nuevas, así como la posibilidad de que las neuronas supervivientes a una lesión puedan recuperarse y adaptarse funcionalmente.

1. **Psicoestimulación Cognitiva Individual:** Actividades de estimulación de la memoria: se trabaja mediante reminiscencia (recuerdo de cosas pasadas), listas de palabras, series de números, estrategias mnemotécnicas. Atención: mediante imágenes superpuestas, búsqueda de elementos gráficos y figuras, sopa de letra. Gnosias: enseñar objetos, dibujos, fotos, las cuales deben ser reconocidas por el paciente. Lenguaje: estimular la conversación, sinónimos y antónimos, comprensión verbal, lectura, dictados. Praxias: coordinación de movimientos con las manos para un fin determinado, manipulación de objetos, recortar, dibujar, colorear. Cálculo: problemas aritméticos, sumas, restas. Razonamiento lógico / abstracto: abarcan todas aquellas actividades encaminadas al entrenamiento en capacidades ejecutivas como planificación, ordenación y categorización. Orientación: espacial, temporal y de la persona. Actividades de socialización: realización de actividades que fomentan las relaciones sociales entre ellos y su entorno.
2. **Estimulación Cognitiva Grupal:** Cada usuario es asignado a un grupo de trabajo en función de su deterioro cognitivo, las actividades grupales que se realizan van orientadas a preservar la atención, el lenguaje, la orientación, actividades de la vida diaria etc. Ejemplo: ahorcado, taller de compra, recuerdo de cantantes y actores, higiene, profesiones, taller de lectura...

La realización de dicha actividad se lleva a cabo de lunes a viernes con una duración aproximada de 1 hora. Con ayuda del proyector trabajamos en grupo fichas de estimulación, temas de actualidad y hábitos de vida saludable.

3. **Taller de Animación Musical:** el uso de la música y sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía), es un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. Entre las actividades realizadas en grupo destacar dos que han tenido bastante aceptación: Ejercicios de canto e improvisación y Baile y coordinación. Este año queremos seguir contando con la colaboración de Adolfo

Cisneros. Acude una vez al mes, respetando las medidas de seguridad y siempre en el exterior de nuestro patio.

4. **Taller Lúdico:** Se favorece la participación social mediante actividades como el bingo, parchís, dominó, tiro a la diana, bolos, entre otros. Este año queremos introducir otros juegos como Tozudo, Monopoly, etc.

8. **Laborterapia:** Con la realización de las manualidades o arteterapia, pretendemos preservar la orientación sobre todo a nivel temporal, ya que muchas de ellas se realizan en relación a la estación del año en la que nos encontramos mediante la realización de murales y decoración del aula. Este año queremos realizar nuestra tradicional Cruz de Mayo de material reciclado.

9. **Estimulación Psicomotriz:** Cuando la persona tiene ya diagnosticada una demencia, y se han manifestado sus déficits, se trabaja a nivel psicomotor para darle una calidad de vida, una mejora de sus déficits, un placer obtenido del movimiento y del trabajo corporal.

10. **Programa de Rehabilitación Cognitiva Gradior:** Mediante programas como el Gradior se combina la terapia de estimulación escrita y la de ordenador, dando mayor prioridad a la primera y dedicándole a la segunda media hora o un cuarto de hora en cada sesión, dependiendo de las características de cada persona. La acogida en los usuarios ha sido buena. No siempre nos encontramos con un paciente receptivo por lo que adaptamos las fichas según el caso y la situación personal. En todo momento se intenta realizar una estimulación cognitiva variada (abarcando diferentes áreas) para que no resulte aburrida y así mantener su atención.

11. **Programa de Ocio y Tiempo Libre:** es una actividad elegida que produce diversión, bienestar, relajación o descanso; formando parte de las actividades de la vida diaria. Las personas con demencia van padeciendo una pérdida progresiva de sus destrezas psicosociales, que junto con la disminución de sus capacidades cognitivas funcionales, producen una alteración en las diferentes áreas del desempeño ocupacional, y por lo tanto una deficiente ejecución en las actividades de ocio y tiempo libre. Este año retomaremos las salidas para desayunar en una cafetería al aire libre, cerca de nuestra sede, excursiones y días de convivencia intergeneracionales.

12. **Terapia Hortícola:** Recorrer el jardín, oler las flores, contemplar y escuchar los sonidos de la naturaleza, sentir los rayos del sol y la brisa... son sensaciones que estimulan los sentidos de las personas que padecen Alzheimer y les hacen revivir experiencias pasadas.

13. **Programa de Estimulación Cognitiva por Tablet STIMULUS:** es la APP profesional de estimulación y rehabilitación cognitiva, que retrasa el deterioro cognitivo provocado por el Alzheimer u otras enfermedades neurodegenerativas. Ofrece un amplio conjunto de actividades interactivas con distintos niveles de dificultad para entrenar áreas como cálculo, memoria de trabajo, atención, percepción o funciones ejecutivas.

14. Método Montessori: intervención específicamente creada y dirigida a personas con demencia en estadios graves. Consiste en la realización de actividades programadas basadas en las actividades cotidianas, utilizando técnicas de rehabilitación cognitiva como: división de tareas, repetición guiada, progresión de simple a complejo, y progresión de concreto a abstracto.

15. Taller de Cocina: Con él fomentaremos el recuerdo de las recetas tradicionales, siempre con el toque personal y el cariño de quién las elabora, generando así el recuerdo de las vivencias entre productos artesanos y favoreciendo el diálogo entre los participantes a través de dichos recuerdos. Este año queremos realizar una receta al mes de postres tradicionales malagueños y andaluces.

16. Taller de Estimulación Sensorial: la estimulación sensorial para pacientes con Alzheimer y personas con otras formas de demencia disminuye la agitación e inquietud y mejora el sueño.

17. Plataforma Neuroup: herramienta de estimulación cognitiva profesional para neuropsicólogos y profesionales de la neurorrehabilitación, con ejercicios de rehabilitación para Alzheimer, Parkinson, Esclerosis Múltiple, Daño cerebral, Ictus entre otros. Estas actividades permiten realizar una intervención intensiva y personalizada en el tratamiento de los déficits cognitivos funcionales y cada actividad está nivelada siguiendo parámetros técnicos que permiten al terapeuta adaptar la rehabilitación a la capacidad cognitiva de cada usuario.

18. Taller de Teatro: está destinado a realizar prácticas artísticas y sensoriales como medio para abrir el diálogo entre pacientes con Alzheimer y sus compañeros. Es una herramienta expresiva y corporal muy eficaz para mejorar las relaciones sociales, aumentar su autoestima y estimular sus funciones cognitivas.

TALLER DE CUIDADORES

Objetivo General

Formar a los cuidadores para mejorar la calidad de atención de las personas en situación de dependencia desde una perspectiva integral, aportando estrategias que mejoren la calidad de vida.

Objetivos Específicos

1. Proporcionar un conocimiento global de funciones a desempeñar y habilidades y aptitudes necesarias para el desempeño de la labor de cuidador.
2. Informar sobre los hábitos saludables que pueden poner en marcha las personas dependientes para potenciar al máximo su bienestar físico e intelectual.
3. Mejorar la calidad en la atención a las personas en situación de dependencia.
4. Mejorar la calidad de vida tanto de la persona en situación de dependencia como de la persona que le atiende.
5. Aumentar la sensibilización social sobre la situación de dependencia.

6. Concienciar sobre la importancia de la relación interpersonal entre persona dependiente-cuidador y proporcionar herramientas, estrategias y alternativas para que la relación sea positiva, enriquecedora y saludable para ambos.
7. Fortalecer los valores sociales de solidaridad intergeneracional.
8. Contribuir a la disminución del estrés del cuidador, con la consiguiente mejora de la situación psicológica y emocional del mismo y de su familia.
9. Facilitar herramientas para la conciliación de la labor de cuidador informal con la vida personal, familiar y social.

Programación

Sesión 1: Cómo afectan a los cuidadores el envejecimiento, la discapacidad y la enfermedad crónica.

Sesión 2: Cuidar a los cuidadores: el cansancio, la soledad, la incertidumbre del futuro, la angustia, la tristeza son sentimientos habituales. Ansiedad, Depresión y problemas de sueño. Enseñaremos estrategias para manejar tus emociones.

Sesión 3: Cuidados básicos necesarios para el familiar dependiente.

Sesión 4: Mantener la calma no siempre es fácil: practicaremos diferentes técnicas de relajación.

Sesión 5: ¿Qué son las dificultades cognitivas y que herramientas tenemos para entenderlas y afrontarlas?

Sesión 6: La comunicación y las relaciones interpersonales: dificultades habituales en la comunicación, habilidades sociales y soporte social y familiar.

Sesión 7: Los problemas de comportamiento: cuáles son y de qué forma se pueden manejar.

Sesión 8: Técnicas de intervención en primeros auxilios

Sesión 9: La dependencia y los cambios que comporta en la familia. Hablaremos de cómo han cambiado vuestros roles y del impacto de la enfermedad sobre vuestra familia.

Sesión 10: Aprendiendo a decir adiós: cuando la persona que cuidamos ya no es la misma o cuando sentimos que se acerca la muerte empieza el proceso de duelo.

Sesión 11: Aprendiendo a vivir sin ellos. Fenómeno del nido vacío.

Metodología

Se realizan todos los viernes de 11:30 a 12:30. En la sala de cuidadores de la sede de ASALBEZ ubicada en Paseo de la Marina 5 B. Torre de Benagalbón. Málaga.

La inscripción es gratuita y para ello deberá llamar por teléfono al 951 92 13 03 / 610 620 106

Tiene una duración de 11 sesiones. La mayoría son impartidas por V. Armina Albarracín Castillo, psicóloga sanitaria de ASALBEZ. No obstante, se contará con la colaboración de otros profesionales que complementen las sesiones, tales como geriatras, trabajadores sociales, enfermeras, neurólogos, logopedas y fisioterapeutas.

DIFUSIÓN

- Asistencia a charlas radiofónicas Radio Victoria 107.1
- Programa de Sensibilización sobre la Enfermedad de Alzheimer a los diferentes colectivos: alumnado, centro de salud, asociaciones de mujeres, entre otros.
- Mesas informativas mensuales en Carlos Haya y Hospital Civil con la colaboración del voluntariado y el Área de Participación Ciudadana.
- Proyecto de CEAFA “Entornos amigables y solidarios con las demencias” para sensibilizar los entornos más próximos como son: centro de salud, hospital, vecindario, transporte público, comercios.
- Mesas petitorias e informativas por el día mundial del Alzheimer, el 21 de septiembre de 2023.

PROYECTOS A REALIZAR EN ESTE AÑO 2023

- Calendario 2023 “Para que no caigamos en el olvido” Este año nos gustaría contar con la colaboración de algún cuerpo de funcionarios del Estado.
- Marcha Contra el Olvido
- Realización de una agenda escolar 2023/2024.
- Gala 20 Aniversario de ASALBEZ
- Paseo en el bus turístico por el Centro de Málaga.
- Mesas de Cuestación por el Día Mundial del Alzheimer.
- Mercadillo Navideño.
- Continuación con nuestro Coro “Grupo Músico-Vocal canciones para el recuerdo”
- Otros eventos que vayan surgiendo.