

MEMORIA ACTIVIDADES AFA VIVEIRO AÑO 2017



ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER DE VIVEIRO



DATOS DE IDENTIFICACIÓN

AFA Viveiro nace pola necesidade dun grupo de familiares de enfermos de recibir información e apoio nunha época na que a enfermidade de Alzheimer vai en aumento.

A poboación destino de traballo de dita asociación está ubicada no Concello de Viveiro e concellos limítrofes.

O traballo que se realiza dende a Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer de Viveiro está destinado a mellorar a calidade de vida dos enfermos de Alzheimer que residen no Concello de Viveiro e arredores, así como a das súas familias, proporcionando un respiro familiar.

Esta asociación conta con obxetivos a cubrir; entre os que están:

Mantener nos usuarios desta asociación o maior grao de autonomía personal, así como conservar o maior tempo posible as funcións cognitivas superiores conservadas e mellorar as deterioradas.

Evitar o illamento do enfermo potenciando as relacións e actividades sociais gratificantes.

OBXETIVOS A CUBRIR

Os obxetivos xerais que se pretenden conseguir:

- Mellorar a calidade de vida dos enfermos e dos seus cuidadores.
- Conseguir unha atención integral do enfermo.

Obxetivos específicos:

- Manter o maior tempo posible as funcións cognitivas superiores conservadas e mellorar as deterioradas, mediante determinados exercicios.
- Manter nos usuarios do centro o maior grao de autonomía persoal.

- Ofrecer ás familias o apoio necesario tanto a nivel social, como psicolóxico, así como dotarlas das habilidades necesarias para a realización das tarefas de coidado. Así como formalas mediante cursos para poder afrontar mellor o coidado do seu familiar enfermo.
- Evitar o illamento do enfermo potenciando as relacións e actividades sociais gratificantes.
- Representar e defender os intereses dos familiares e enfermos.

O aumento da esperanza de vida da poboación, produceu un incremento no número de persoas maiores da nosa sociedade. A medida que a nosa poboación envellece, a enfermidade de Alzheimer e outras demencias fixéronse cada vez máis frecuentes e representan un serio problema.

Na actualidade en Galicia existen aproximadamente unhas 40.000 persoas con demencia, dos cales un 60% sufren a enfermidade de Alzheimer.

Actualmente non existe un tratamento curativo para o Alzheimer, polo que non cabe duda que a atención ó paciente con demencia require un tratamento multidimensional. Esta enfermidade non afecta só ó enfermo senon tamén ó entorno do mesmo.

As terapias non farmacolóxicas entre as que se encontra a estimulación cognitiva, son moi importantes en todas as súas dimensións, xa que pretenden disminuir o exceso de discapacidade que a enfermidade de Alzheimer e outras demencias provocan e manter o maior grao de autonomía no enfermo.

AFA Viveiro pon en marcha un taller de estimulación cognitiva destinado a enfermos de Alzheimer e outras demencias debido á demanda por parte das familias destas persoas enfermas.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

DESCRIPCIÓN DO PROXECTO

O presente proxecto pretende contribuir na prevención e potenciación dos procesos cognitivos que se deterioran na etapa adulta, é dicir, as distintas necesidades cognitivas, referidas ó razonamento, memoria, atención, concentración, etc.

Esta proposta, axudará na permanencia das habilidades cognitivas no desenvolvemento do adulto maior, posibilitando unha mellor calidade de vida.

Estimulación cognitiva é unha disciplina de intervención psicolóxica que integra todo un conxunto de técnicas e estratexias sistemáticas e estandarizadas que teñen por obxectivo activar e exercitar as distintas capacidades e funcións cognitivas existentes no individuo, co fin derradeiro de mellorar o seu rendemento.

A demencia é a perda global da función cognitiva que interfire nas actividades habituais da persoa, tanto na súa relación social como laboral. A demencia é unha das principais causas de discapacidade e dependencia entre as persoas maiores en todo o mundo.

A demencia caracterízase pola diminución da memoria recente e retrógrada xunto a outros déficits, como por exemplo, alteracións do pensamento abstracto, xuício, coordinación, planificación e organización, linguaxe oral e escrito, cálculo, orientación espacia-temporal, cuxa avaliación é necesaria para chegar a un diagnóstico.

Se pretende, estimular as capacidades das persoas adultas, a través de avaliacións e realización de exercicios para unha completa psicoestimulación cognitiva.

Realizaranse actividades focalizadas, mediante a presentación de estímulos variados e tarefas, xeralmente de distinta complexidade, que servirán, para o seu propio desenvolvemento cognitivo, para elo os materiais que podemos utilizar para estimular as funcións cognitivas son moitos e variados; dende obxectos da vida cotiá, pasando por xogos psicoeducativos adaptados, pasatempos, láminas de imaxes, cadernos de exercicios, etc.



OBXECTIVOS DO PROXECTO:

Os obxetivos xerais que se pretenden acadar :

- Mellorar a calidade de vida dos enfermos e dos seus cuidadores.
- Acadar unha atención integral do enfermo.

Os obxetivos específicos son:

- Manter o maior tempo posible as funcións cognitivas superiores conservadas e mellorar as deterioradas, mediante exercicios adecuados.
- Manter nos enfermos o maior grado de autonomía.
- Ofrecer ás familias o apoio necesario tanto a nivel social, como psicolóxico, así como dotarlas das habilidades necesarias para a realización das tarefas de coidado.
- Evitar o illamento do enfermo potenciando as relacións e actividades sociais gratificantes.
- Representar e defender os intereses de familiares e enfermos.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

No taller de estimulación cognitiva realízanse unha serie de actividades concretas que teñen como finalidade optimizar a eficacia do funcionamento das distintas capacidades e funcións cognitivas (percepción, atención, razonamento, abstracción, memoria, linguaxe, procesos de orientación, praxias, etc).

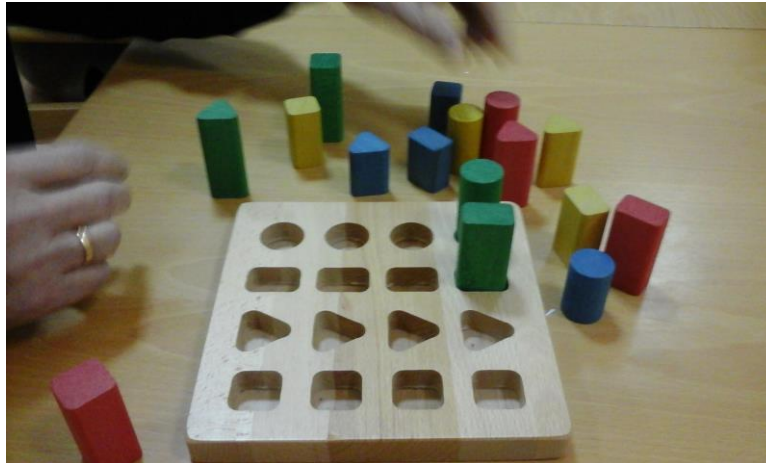
A continuación paso a explicar e acompañar de exemplos as actividades que se realizan neste taller de estimulación cognitiva.

Estimulación cognitiva de capacidades perceptivas, en concreto realízanse actividades destinadas a traballar as gnosias. Realízanse actividades de recoñecemento visual como identificación de obxectos, recoñecemento facial de persoas, expresións emocionais, etc, actividades de recoñecemento auditivo, actividades de recoñecemento táctil.

Ademáis tamén para traballar as capacidades perceptivas realízanse actividades de discriminación perceptiva, como poden ser actividades de comparación de imaxes visuais onde se presentan visualmente dúas imaxes idénticas ou similares e a persoa ten decidir si son iguais ou non, percepción de semellanzas, emparellamentos (unir mediante liñas), diferencias entre dous debuxos, etc.

Tamén se traballarán as funcións visoespaciais como actividades de identificación de posicións básicas como esquerda/dereita, dentro/fora, localización de sons, exercicios de seguimento visual como laberintos, a rotación espacial con actividades como a composición de figuras, identificación de figuras rotantes, laberintos, etc.





Estimulación cognitiva de capacidades atencionais, onde realizamos actividades de amplitude atencional, como repetir mensaxes curtos, repetición de secuencias de golpes, etc., atención focal (descripcións de obxectos, ilustracións, completar debuxos, diferencias entre dous debuxos, detectar erros ou absurdos nunha imaxe, etc.), actividades de atención selectiva ou resistencia á interferencia (localización dun obxecto nunha lámina, localización xeográfica, presentación de varios debuxos e dicir cal se repite, etc), actividades de atención dividida (coa unión de estímulos alternos, comparación de modelos, diferencias entre debuxos, cantar melodías mentras se realiza unha tarefa, etc.), actividades de atención sostida (con tarefas de tachado seguindo instrucións, substitucións, xogos de palabras encadenadas, adivinanzas, etc.)



Estimulación cognitiva da memoria, onde se realizan actividades para estimular a memoria inmediata tanto visual, como auditiva.

Se realizan tamén actividades para traballar a memoria recente, con tarefas de memoria onde a persona debe de aprender e memorizar un material, actividades que inclúan recordos de feitos recentes.

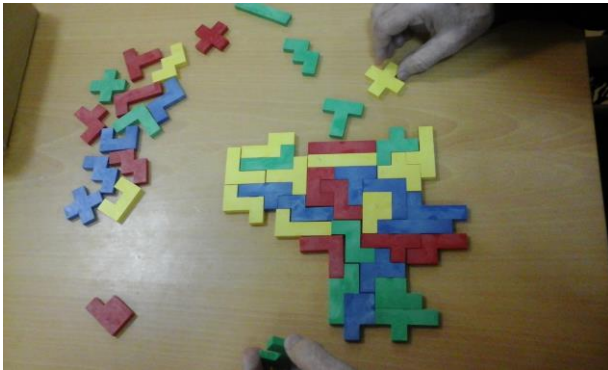
Tamén se traballa a memoria de traballo, onde se require unha memorización previa do traballo, (ordenar datos cronolóxicamente, alfabéticamente, exercicios de secuenciación de números, realizar cálculos mentais sinxelos, etc.)

Actividades onde se traballe a memoria episódica, aquela que se refire a acontecementos enmarcados nun contexto temporoespacial (recordos de feitos recentes, memoria autobiográfica, descripcións, etc.).

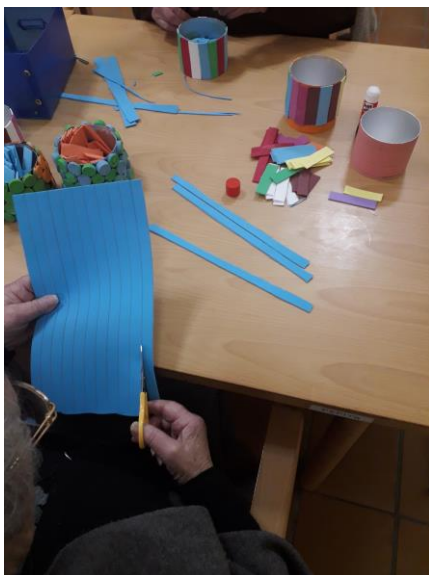
Actividades onde se estimula a memoria a longo prazo semántica e para elo se realizan tarefas de definición de conceptos, evocación categorial, asociación de conceptos, relacións de sinonimia e antonimia, presentación de fotografías de personaxes e lugares do mundo, recordar acontecementos e datos históricos, recordo de refranes e ditos populares, etc.

Tamén actividades onde se estimula a memoria a longo prazo procedimental, que é a memoria de saber cómo se fai algo e se representa por accións observadas por outras persoas (practicar labores, bailar, tocar un instrumento, etc.)





Outra das actividades que se realiza é a *arteterapia*, mediante manualidades que realizan os propios usuarios do taller, mediante estas manualidades traballamos a percepción de formas, diferenciación figura-fondo, percepción da cor, organización espacial dos elementos a traballar, coordinación óculo-manual necesaria para realizar este traballo, tamén se traballa a atención, se traballa a memoria procedimental, traballamos tamén as funcións executivas, organización temporal para realizar correctamente as tarefas, se estimula a motricidade fina, a capacidade para secuenciar movementos, etc.



Coas actividades realizadas no taller de arteterapia, unha vez ó ano a nosa asociación colabora nun mercadillo solidario durante o nadal.



Actividades de psicomotricidade, entendendo a psicomotricidade como o conxunto de ferramentas corporais que inclúen o tono muscular, o ritmo, o equilibrio, o movemento, a respiración e o xesto destinadas a incrementar o coñecemento do corpo no espacio que a rodea.

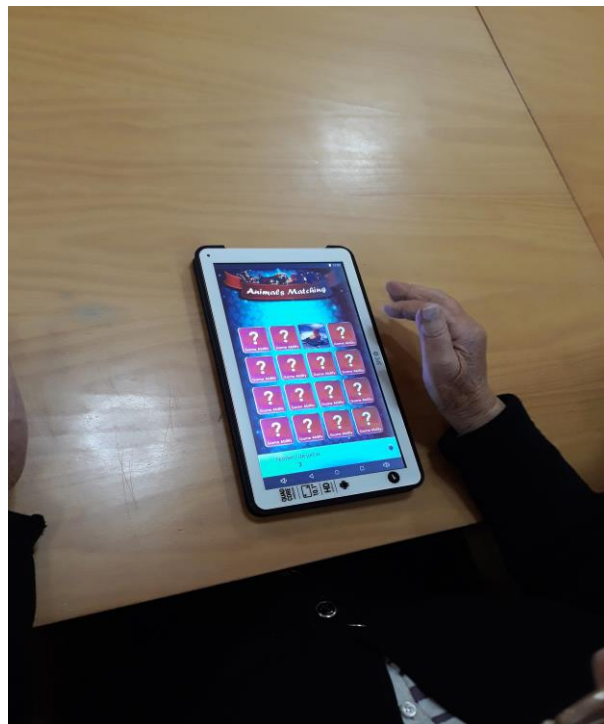
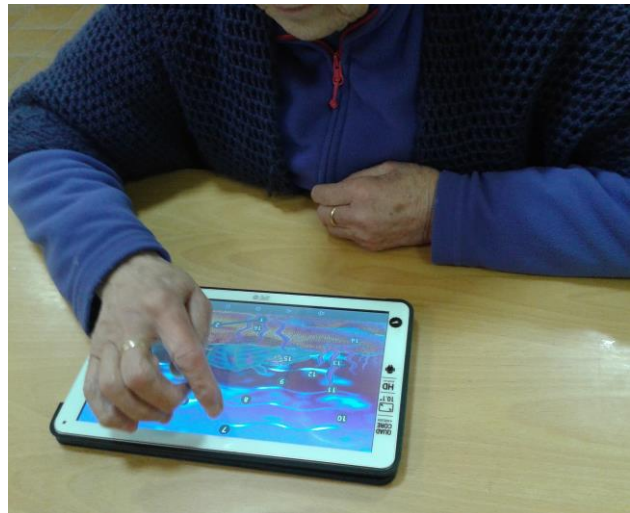
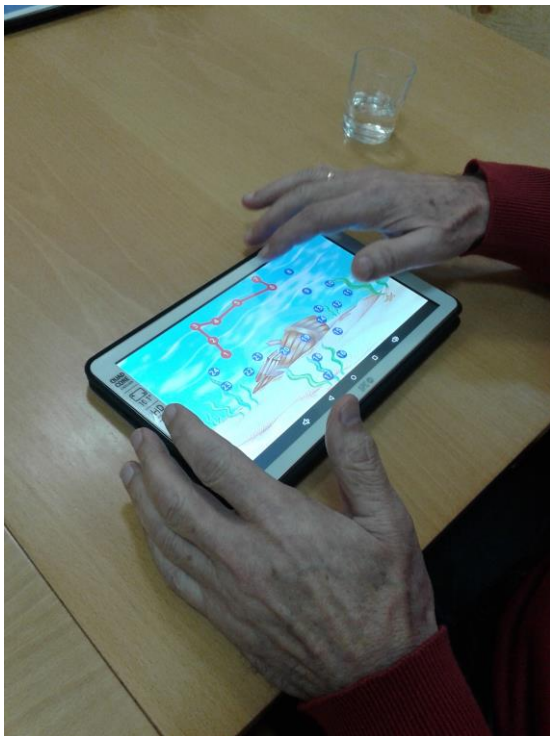
Unha das aportacións máis importantes da psicomotricidade é que favorece a estimulación sensorial, o esquema corporal, fomenta a manipulación fina e as destrezas manuais, etc.



Novas tecnoloxías;

Unha das ventaxas que se poden destacar das novas tecnoloxías é a presentación de estímulos coa posibilidade de incluír movemento e sons, e así resultar máis atractiva. Todo isto fai que resulte moi motivador para os usuarios

Pódense realizar actividades para traballar a atención, concentración, memoria, capacidades executivas, cálculo, etc.



APOIO PSICOLÓXICO

Ademáis de traballar coas persoas enfermas, tamén se traballará cos familiares, realizarase *apoio psicolóxico* ó familiar, as persoas familiares expresan os sentimentos, tanto positivos como negativos, que están experimentando ó longo do proceso de coidado. O obxectivo é que se liberen tensións, xeneradas polos conflitos e realidades ás que se enfrentan diariamente.

Mediante as sesións, os familiares expresarán non só as dificultades que se encontran na vida cotiá, senón tamén se traballe os recursos que se poden emplear para saír dos problemas ós que se enfrentan. É moi importante prestar apoio psicolóxico para previr o “síndrome do coidador queimado”.

FORMACIÓN A COIDADORES

Ademáis do apoio psicolóxico, a *formación* dos familiares ou persoas interesadas no tema é unha parte crucial de todo o proceso de coidar, para mellorar a calidade de vida tanto do enfermo como do coidador, así como para mellorar tamén a súa resposta a diferentes situacións no coidado da persoa enferma.

O proceso de formación das persoas coidadoras é parte das actividades que se realizan na asociación xa que se parte da base que o Alzheimer afecta non só á persoa afectada, senón a todo o entramado familiar. Desta maneira proporciónase ó coidador mediante a formación de distintos temas de interés as ferramentas necesarias para afrontar esta enfermidade.

A media de persoas familiares ou coidadores non profesionais asistentes ás charlas de formación é de 15 asistentes.



ANDAINA SOLIDARIA FAGAL 2017

Con motivo do Día Mundial do Alzheimer, realizouse unha andaina solidaria en Santiago de Compostela realizando o último traxecto do camiño de Santiago ata chegar ó espazo da Memoria no parque de Bonaval





SOCIOS

AFA Viveiro atende nos talleres a 18 persoas afectadas pola enfermidade de Alzheimer e outras demencias como poden ser Parkinson, demencias vasculares, etc.

Así como a outras seis persoas en talleres de prevención de Alzheimer e outras demencias.

Na actualidade AFA Viveiro ten 49 socios colaboradores.

O número de persoas que traballan na asociación son: unha psicóloga, unha podóloga e tres cuidadoras cedidas polo Concello de Viveiro.