

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2023



Asociación de familiares de persoas con Alzheimer e outras demencias de Viveiro, AFA Viveiro. Avda Cervantes s/n, claustros de San Francisco – 27850 – Viveiro – Lugo / Tfno.: 982194060. Paxina web: <https://afaviveiro.es/> E-mail: afaviveiro@afaviveiro.es



ÍNDICE

- 1. Apresentação da Associação.**
- 2. Programa de Acogida y primera atención.**
- 3. Servicio específico de estimulación terapéutica para personas con Alzheimer y otras demencias.**
- 4. Servicio de estimulación Cognitiva a domicilio.**
- 5. Atención psicológica.**
- 6. Formación.**
- 7. Servicio de prevención de la dependencia específico de Alzheimer y otras demencias.**
- 8. Programa de voluntariado.**



1. Presentación da Asociación.

A Asociación de familiares de enfermos de Alzhéimer de Viveiro constituíuse no ano 2005 por iniciativa dun grupo de familiares de persoas enfermas.

É una Entidade declarada de UTILIDAD PÚBLICA publicada en el DOG número 77 del 21 de Abril, publicado en la Orde del 3 de Abril del 2017.

- **Denominación:** Asociación de familiares de persoas con Alzheimer e outras demencias de Viveiro.
- **Dirección:** Avda Cervantes, s/n, Claustros de San Francisco, planta baixa, Viveiro (Lugo)
- **Teléfonos:** 616606986/982194060
- **Correo electrónico:** alzheimerviveiro@gmail.com
- **Páxina en Facebook:** <http://www.facebook.com/afaviveiro>
- **Páxina web:** <https://afaviveiro.es/>
- **Carácter:** Sen ánimo de lucro. Entidade Declarada de Utilidade Pública
- **Nº inscrición:** VP-2109
- **Actividade:** Axuda a persoas con Alzhéimer e outras Demencias, e a os seus Familiares e cuidadores.
- **Ámbito de Actuación:** Concello de Viveiro e Concellos limítrofes.
- **Horario de atención de la Entidade.** AFA Viveiro, permanece aberta en horario de maña: 10:00 a 13.00 horas e horario de tarde: 16.00 a 19.00 horas.
- **Entidades as que pertence la Asociación:**
 - ✓ **FAGAL** (Federación de asociacións galegas de familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias)
 - ✓ **CEAFA** (Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Otras Demencias).



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 que residen no Concello de Viveiro e arredores, así como a das súas familias, proporcionando un respiro familiar.

Os obxectivos xerais que se pretenden conseguir:

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

Obxectivos 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 dotalas 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, produciu 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.

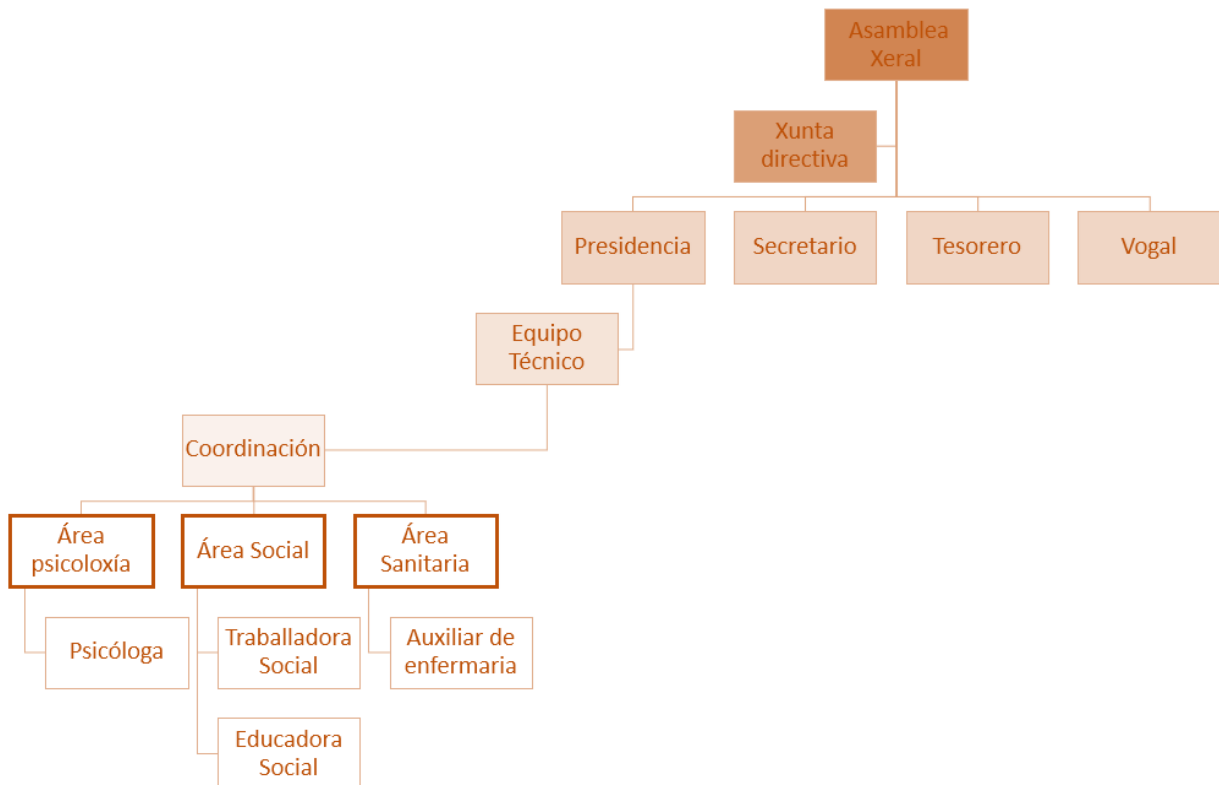
Na actualidade en Galicia existen aproximadamente unhas 40.000 persoas con demencia, dos cales un 60% sofren a enfermidade de Alzheimer. Non existe un tratamento curativo para o Alzheimer, polo que non cabe dúbida que a atención ó paciente con demencia require un tratamento multidimensional.

Esta enfermidade non afecta só ó enfermo senón 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 diminuír 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 Alzhéimer e outras demencias debido á demanda por parte das familias destas persoas enfermas

- **Organigrama:**





2. Programa de Acollida e primeira atención.

Mediante este programa levamos a cabo a primeira atención a usuarios/as e familiares onde se manifesta a necesidade de ser informados dos nosos servizos.

O primeiro contacto realizarase a través da Psicóloga ou da Traballadora Social da entidade, que foron as encargadas de proporcionar información aos demandantes de información sobre as características da asociación e dos recursos que se dispoñen.

Proporcionouse información sobre:

- Recursos socio-sanitarios a nivel público: Lei de dependencia, discapacidade...
- Servizos orientados ao cuidador: formación, apoio psicolóxico, grupos de axuda mutua.
- Servizos destinados ao enfermo: talleres de estimulación cognitiva, axuda no fogar etc

O programa de acollida supón, na maior parte dos casos, a oportunidade do familiar de expresarse a nivel emocional, manifestar as súas intencións e tamén as dubidas cara un futuro próximo , polo tanto, este programa de acollida é clave, tanto si se producen ou non intervencións.

O protocolo será o seguinte:

- Entrevista inicial a familiares
- Entrevista inicial coa persoa nova usuaria

Unha vez recollida toda a información e tendo en conta sempre o establecido respecto aos estatutos da asociación, a psicóloga ou traballadora social, para analizar os resultados obtidos e en función dos mesmos, procederase ou non a admisión na unidade.

Ademais se lles proporcionou información a través de libros, folletos, etc , informando dos programas que AFA Viveiro desenrola, así como a maneira de acceder a recursos similares tanto en entidades públicas como privadas.



No caso de admisión, de seguido, efectuarase a avaliación inicial: antes de comezar coa estimulación, co obxectivo de saber o grao de deterioro cognitivo que presenta a persoa coa que se vai a traballar, para así axustar os exercicio ás súas capacidades, mediante a administración de probas necesarias como MEC de Lobo et al. , SPMSQ de Pfeiffer, Test del Reloj, Escala de Barthel, Escala de Lawton y Brody, etc. Desta maneira evitaremos a frustración proponendo actividades adaptadas ao seu nivel en cada área cognitiva.

Despois de realizar os test adecuados á persoa afectada, o equipo multidisciplinar da asociación aplicará as valoracións pertinentes do usuario para levar a cabo un plan de atención individualizado (PAI) , trátase dun documento que recolle as valoracións dos profesionais dende o punto social, funcional e cognitivo. Os PAI se revisarán como mínimo unha vez cada 6 meses e comprobarase se o usuario conseguiu neste tempo os obxectivos marcados e se contribuíu ao mantemento ou mellora da súa calidade de vida.

Este documento identifica os diferentes pasos que se levan a cabo nosa asociación:

- Unha valoración integral do usuario por parte do equipo profesional.
- Detección dos problemas e potencialidades da persoa afectada.
- Plantexamento dos obxectivos e actividades que poidan mellorar o estado físico, cognitivo e social .
- Realización de actividades con pautas personalizadas.
- Realización de seguimentos por parte do equipo e reformulación dos obxectivos no caso de ser necesario.
- Avaliación dos resultados obtidos e posta en común nas reunións de equipo.

Se é o caso de no admisión, os profesionais da asociación se encargaran de derivar ao enfermo e aos seus familiares a entidade e aos profesionais que se consideren mais adecuados.

3. Servizo específico de estimulación terapéutica para persoas con Alzhéimer e outras demencias.

As terapias non farmacolóxicas son unha ferramenta de gran utilidade para a estimulación das capacidades das persoas con demencia, co fin de enlentecer o desenrolo da enfermidade e potenciar as habilidades remanentes da persoa. Todo isto repercutira en un mellor desempeño da persoa na súa vida diaria, o que con levará a un mellor estado de ánimo, unha mellora da autoestima, logrando unha mellora calidade de vida na persoa con unha demencia e do seu cuidador.

A estimulación cognitiva é unha intervención que ten como finalidade o mantemento das capacidades cognitivas, baseada nun estudo detallado das capacidades mentais para poder establecer a estratexia mais apropiada a cada caso. As persoas con demencia manteñen unha certa plasticidade cognitiva ou de aprendizaxe, que pode ser estimulada ou activada por medio do adestramento, co fin de optimizar a súa adaptación ao medio.

Son moitos os obxectivos que se perseguen coa estimulación, dende a potenciación da súa autonomía persoal ata a interacción con mundo que os rodea. Aínda que a enfermidade é dexenerativa, grazas a estimulación destas funcións cognitivas, a persoa afectada pode manter o maior tempo posible as súas funcións ou ralentizar o deterioro das mesmas.

Os obxectivos que se pretenden acadar coa realización de este programa son:

- Xerais:
 - Mellorar a calidade de vida das persoas con demencia e dos seus familiares ou cuidadores.
- Específicos:
 - Manter durante o maior tempo posible a autonomía cognitiva da persoa que padece unha demencia.
 - Manter durante o maior tempo posible a autonomía funcional da persoa que padece unha demencia.
 - Enlentecer o proceso da enfermidade a través das terapias non farmacolóxicas.
 - Facilitar un tempo de respiro aos cuidadores de persoas con demencia.



- Diminuír os niveis de sobrecarga nos familiares cuidadores.
- Favorecer a permanencia do usuario na contorna habitual.
- Asesorar e informar de todas as axudas sociais que estean a o seu alcance.

Horario:

O taller de estimulación cognitiva levouse a cabo de luns a venres.

A asociación ten un horario de 10:00 h a 13:00 h polas mañás e polas tardes de 16:00h a 19:00h

Profesionais:

A intervención realizouna a Educadora Social. Nos casos durante o ano onde a educadora social non puidera realizar as actividades, foron levadas a cabo por outro profesional cualificado da unidade.

No ano 2023, realizamos diferentes talleres que foron:

Taller estimulación cognitiva:

Os talleres de estimulación cognitiva dividíronse para traballar de diferente maneira:

- Estimulación cognitiva grupal: Esta actividade realizouse todos os días da semana de luns a venres en horario de 10:30 a 11:30 pola maña e de 16:30 a 17:30 pola tarde. Sentamos a os usuarios en circulo e co apoio dun taboleiro para que eles poidan observar realizamos exercicios de memoria, linguaxe, cálculo, orientación espacial e temporal manexando o calendario. Ao ser unha actividade grupal tamén nos proporciona traballar a reminiscencia e recordos cando aparecen temas de conversa entre os usuarios.
- Estimulación cognitiva individual escrita: A finalidade deste taller é de traballar dunha forma máis persoal e específica con cada usuario dependendo do seu grao ou nivel da enfermidade.
- Estimulación cognitiva de unha área: Neste apartado traballamos as gnosias , praxias, a linguaxe e a memoria co apoio da pantalla dixital, visionado de fotografías entre outras.

ABVD e AIDV: As actividades básicas da vida diaria van dirixidas o autocuidado da persoa como o aseo e a hixiene, saber vestirse e espirse, a alimentación, etc. e por outro lado mediante as instrumentais trabállase o calendario, o manexo do diñeiro, a utilización do teléfono, etc.



Taller de Laborterapia: Realizouse dependendo das semanas e meses os martes, mércores ou xoves en horario de 12:00 a 13:00 e de 18:00 a 19:00. Con esta actividade os nosos usuarios traballaron a orientación temporal e espacial, a motricidade fina e grosa, a coordinación, a discriminación de formas e cores e as capacidades de planificación sempre co obxectivo claro de fomentar a creatividade e a expresividade dos usuarios e alcanzando o maior grado de satisfacción persoal. Este ano realizaron as seguintes actividades: Decoración das aulas da asociación dependendo da época estacional ou data sinalada, alfombras de trapelo, uns porta velas con tapóns de cortiza, floreiro con corda, traxe de entroido, bonecos para a campaña de nadal, etc.



Taller de musicoterapia: Esta actividade realizouse entre unha vez ao mes en horario de mañá de 12:00 a 13:00 e de tarde de 18:00 a 19:00. Para levar a cabo a actividade dependo das sesións unhas veces utilizáronse os instrumentos musicais, outras os medios audiovisuais ou un papel para cantar as cancións.

A musicoterapia é unha terapia creada para facilitar, promover a comunicación, as relacións, aprendizaxe, o movemento, a expresión, a organización e outros Obxectivos terapéuticos relevantes para satisfacer as necesidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas.

Ten como fin desenrolar potencialidades e restaurar as funcións do individuo de maneira tal que este poda lograr unha mellor integración interpersonal e consecuentemente unha mellor calidade de vida a través da prevención, rehabilitación e tratamento.



Xerontoximnasia: A actividade física realizouse dúas veces a semana en horario de 12:00 a 13:00 de mañá e de 18:00 a 19:00 de tarde.

A xerontoximnasia ten como obxectivo manter o estado de saúde e prever declive funcional das persoas maiores. Trátase de exercicios destinados a traballar o movemento de músculos e articulacións co fin último de mellorar o aparato cardiorrespiratorio e as funcións cognitivas. Estimulamos varias capacidades como son:

- O equilibrio
- Recoñecemento do esquema corporal
- A motricidade fina e grossa

- Atención e comprensión das ordes
- Secuencia de movementos con memoria a medio prazo
- A relaxación.

Para a realización das sesións utilizamos material de psicomotricidade con distintas formas , cores como poden ser os balóns, picas, aros, cordas e elementos para traballar a forza como poden ser pesas ou sacos de peso. Tamén realizamos xogos con globos, diana, bolos, paracaídas, discriminación de cores, etc.



Actividades Lúdicas: Leváronse a cabo diferentes actividades como son:

- Realización de puzzles
- Recoñecemento e discriminación de imaxes
- Clasificación de obxectos e formas
- Bingo
- Xogos de mesa: A baraxa, parchís, domino, etc.
- Xogos de motricidade fina e grossa
- Xogos Montessori

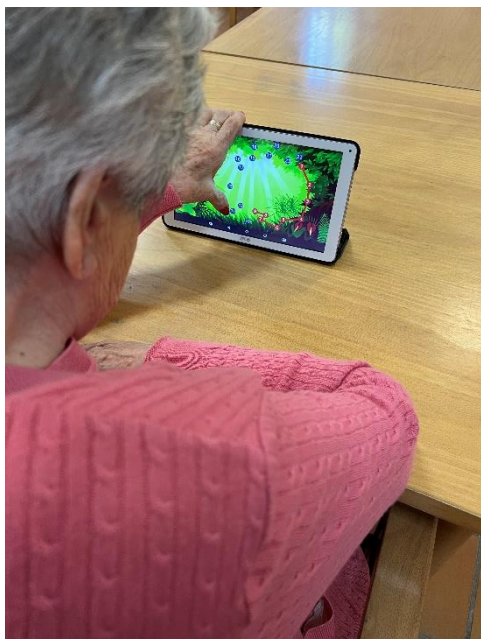
Todos os días de luns a venres antes de empezar a orientación e mentres van chegando todos os usuarios e usuarias ao taller realizan diferentes o xogos.

Outras actividades como son o bingo realizouse unha vez ao mes.

Todo isto co claro obxectivo de estimular mediante o xogo e fomentar as relacións sociais cos outros usuarios incitando a comunicación de diferentes tema de conversa.



Manexo das novas tecnoloxías: Está actividade realizouse aproximadamente unha vez ao mes en horario de 12:00 a 13:00 pola mañá e 18:00 a 19:00 e horario de tarde. Traballamos co apoio da pizarra dixital e das tablets as actividades de memoria, linguaxe, de atención, funcións executivas, calculo ,etc. Tamén fixemos actividades complementarias como a reminiscencia mediante a visualización de películas, vídeos, fotografías antigas, imaxes, xogos tanto grupais como individuais ou un taller de lectura. O manexo das novas tecnoloxías permítenos mellorar a calidade de vida das persoas maiores, as súas capacidades cognitivas, a autonomía persoal, a saúde, a formación. Intentase eliminar esa dificultade de acceder as tecnoloxías por medo ou incertidume que posúen algunhas persoas, xa sexa principalmente, polo descoñecemento que sofren de elas, onde lles costa ver o positivo de coñecelas.



Talleres interxeneracionais: Os días 5,7,12 e 14 de xuño acudiron a nosa asociación os nenos e nenas de 3º e 4º curso do colexio Landro de Viveiro, dentro do programa de actividades interxeneracionais da nosa Asociación. Realizamos actividades de orientación, linguaxe, memoria, xerontoximnasia ,psicomotricidade e actividades lúdicas. Ten como finalidade fomentar as relacións entre os nenos e os maiores co ánimo de enriquecer os vínculos.

Obxectivos:

Potenciar a participación conxunta de nenos e maiores

Provocar a reflexión conxunta de nenos e maiores de forma entretida ou activa ao comportamento no entorno social

Trasmitir valores de respecto e convivencia

Desenrrolar a imaxinación e creatividade dos participantes



Actividades de lecer:

- **Saída ao belén:** Acercámonos como todos os anos ao BELÉN que se encontra ao redor da Igrexa de Santa María de Viveiro cos usuarios e usuarias da asociación. Pasamos un día moi agradable, observando e comentando os diferentes oficios e personaxes que se representan en dito Belén.



- **Festa de entroido:** Celebramos a festa do entroido acompañados de música que nos animou, bailamos unhas pezas e merendamos orellas e rosquillas típicas de esta época. Os usuarios fixeron no taller de laborterapia o seu traxe, a temática de este ano foi de pezas de Indios.



- **Saída semana Santa:** Fixemos una pequena saída polos claustros da igrexa de San Francisco para ver os pasos das diferentes confradías que están expostos en varios locais do entorno. Ensinámoslles a os nosos usuarios os capuchóns, traxes, capas, capirotos, tambores, medallas e horquillas que levan os levadores dos pasos neste caso vimos todo o material da Irmandade do Prendemento xunto coa exposición de libros pregón que teñen no seu local. De seguido estivemos vendo a exposición de fotografías antigas das procesións de anos anteriores e para finalizar un vídeo de presentación da semana santa de Viveiro.



- **Teatro :**

O día 1 de xuño fomos a ver unha actuación do paiaso PETER PUNK no teatro Pastor Díaz de Viveiro. Temos que agradecer a ASPANANE a invitación a este espectáculo xa que os nosos usuarios e usuarias quedaron encantados e pasaron un rato moi agradable. Para finalizar tomamos un café na praza maior aproveitando que facía moi bo día.



O día 30 de novembro grazas de novo a invitación de APANANE, fomos a ver a obra da artista Maruja Mallo representada por Caramuxo Teatro no teatro Pastor Díaz de Viveiro.



- **Globo Marruán:** No mes de xullo estivemos colaborando coa actividade do Globo Marruán, Lixo feito arte. Un proxecto inclusivo onde varios colectivos estamos incluídos. Recordamos a iniciativa vivariense do barbeiro Marruán que fixera voar un globo aerostático con material reciclado. Colaboramos en dúas sesións, acudindo a sala multiusos de concello para facer un encontro coas outras entidades colaboradoras e o outro día acudiron os voluntarios do proxecto a nosa asociación. Pasamos unhas tardes de convivencia recortando, pegando, cantando e compartindo experiencias, así como aportando o noso grao de area para a creación de dito globo.



- **Saída feira de artesanía:** O 14 de agosto estivemos de visita na 39ª Feira de Artesanía de Viveiro situada nos Xardíns Noriega Varela. Vimos os 35 stands que compoñen o percorrido. Aproveitamos para dar un paseo polas calles de Viveiro e pasar un rato moi agradable.



- **Samaín:** Durante o mes de novembro estivemos realizando traballos de laborterapia para desfrutar de diferentes manualidades relacionadas co magosto para decorar a nosa unidade . Ademais, realizamos os colares de zonchos , típicos para esta época do ano.





Memorias en lata: No mes de novembro os días 7 e 27 estivemos realizando con Silvia Fiallega Lorenzo da Rede Museística Provincial de Lugo o proxecto de "Memorias en Lata". Na primeira fase foi Silvia a que se desprazou a nosa unidade é estiveron recordando lugares, oficios, vivencias, cancións que conservan na súa memoria. Na segunda parte da actividade que foi o 27 de novembro acudimos ao museo provincial do Mar de San Cibrao onde en primeiro lugar fixemos una visita polo museo e despois con todos os obxectos de cada historia de vida dos usuarios os gradamos nunha lata para que queden no recordo.





- **Campaña nadal:** No mes de decembro realizamos varias actividades relacionadas co nadal para decorar a nosa unidade.

Levamos a cabo unha campaña solidaria ,foron uns Papa Noel feitos con feltro e tea. Coa colaboración do Centro Comercial Histórico de Viveiro, participaron nesta campaña solidaria 57 establecementos e gracias a súa participación podemos dar visibilidade á enfermidade e o gran labor , esforzo e traballo que realizan todos os días os nosos usuarios e usuarias da unidade terapéutica.





- **Campaña día Mundial Alzhéimer:**

Realizáronse diferentes actividades:

Presentación libro de Alejandro Seral “Morir dos veces” que foi o 12 de setembro no salón multiusos do Concello de Viveiro.



Gala 25 aniversario de FAGAL: O 16 de setembro celebrouse no Auditorio de Galicia en Santiago de Compostela a gala do 25 aniversario da Federación Alzheimer de Galicia. Foi un acto moi emotivo no que se resaltou mediante un filme a todos os protagonistas do Alzheimer.



O 21 de setembro: Mesa de sensibilización e acto no teatro.

Estivemos durante todo o día na praza maior nunha mesa informativa sensibilizando e orientando a cidadanía sobre a enfermidade de Alzhéimer e os diferentes servizos que ofrecemos. Para rematar o día as 19:30 da tarde tivo lugar no Teatro Pastor Díaz de Viveiro un documental que reflicta o impacto da comunicación do diagnóstico en persoas que teñen menos de 65 anos con Alzheimer . Un documental, onde os protagonistas, familiares, profesionais, comparten a través das súas testemuñas e experiencias o seu día a día e pretende dar voz a persoas afectadas de Alzheimer, especialmente aquelas que son conscientes da súa enfermidade.





4. Programa de Estimulación Cognitiva a Domicilio.

Dende o ano 2019 debido ao COVID19 creamos este servizo para dar cobertura a todas as demandas da poboación posibles. Xa que debido a pandemia a capacidade da unidade ten que reducirse e todos aqueles usuarios que se encontren en lista de espera ofrécese o servizo de estimulación a domicilio ou para aqueles que así o demanden.

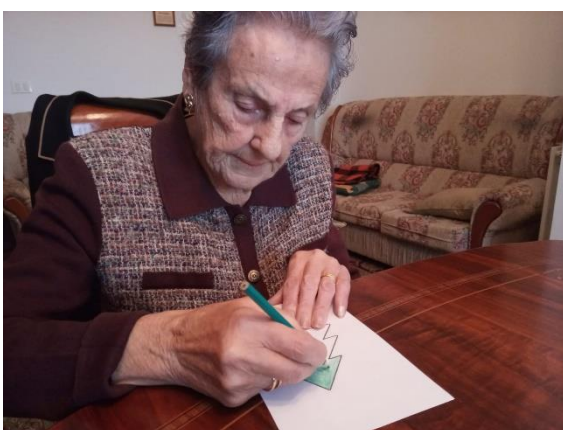
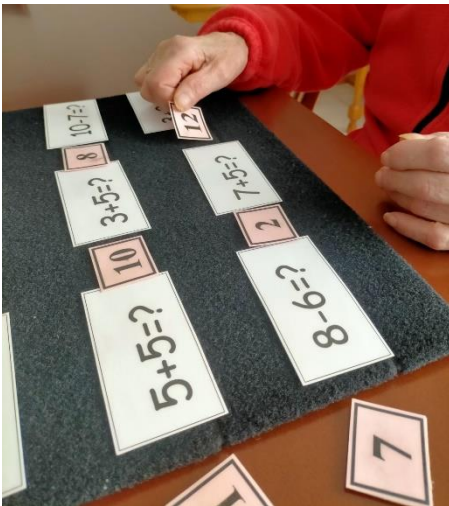
Son sesións con unha duración de 1 hora ao día e ca frecuencia semanal, a demanda da persoa usuaria e familia. Desenrólanse no domicilio de forma individual e as sesións son preparadas dependendo do perfil do usuarios e as súas necesidades, previa avaliación dos profesionais da asociación.

Traballamos individualmente as seguintes capacidades:

- **Atención:** Trátase da capacidade de xerar, seleccionar, dirixir e manter un nivel de activación adecuado para procesar a información relevante.
- **Comprensión:** Capacidade de entender, analizar e reflexionar sobre a información que recibimos
- **Memoria:** Rexistra, almacena e elicita as distintas experiencias xa sexan ideas, imaxes, acontecementos, etc.
- **Linguaxe**
- **Orientación temporal e espacial:** Capacidade de un mesmo y do contexto en que nos encontramos, e dicir, ser conscientes a nivel persoal, tempo e lugar.
- **Razoamento:** Capacidade para resolver problemas, extraer conclusións
- **Praxias:** capacidade que temos para realizar movementos voluntarios, intencionados e organizados para levar a cabo un plan ou alcanzar un obxectivo.

- **Gnosias:** capacidade para reconecer a información previamente aprendida a través dos sentidos.
- **Cálculo**

Todo isto con obxectivo de mellorar o rendemento e a eficacia de ditas capacidades e coa finalidade de mellorar a súa calidade de vida e a súa autonomía persoal.



5. Apoio Psicológico.

A nosa asociación ademais de traballar para os usuarios tamén traballamos para os familiares, a demencia afecta tanto ao enfermo como a familia , polo que se debe prestar atención ao cuidador principal, sobre o que recae toda a responsabilidade asistencial.

A intervención psicolóxica busca colaborar co familiar na diminución das múltiples alteracións que sofre no seu estado de ánimo debidas aos continuos cuidados que realiza (ansiedade, depresión, angustia, soidade,...).

Trátase de prestar atención psicolóxica a través de accións de acompañamento personalizado e continuado do familiar que realiza a tarefa de cuidador/a principal durante o proceso de evolución da enfermidade.

Os obxectivos principais do programa son:

- Favorecer o proceso de adaptación da enfermidade.
- Apoio emocional a persoa con demencia e ao cuidador.
- Previr alteracións psicolóxicas colaterais a función de cuidador dotando ao mesmo dos recursos psicolóxicos adecuados.
- Dotar aos familiares/coidadores dos coñecementos necesarios para o cuidado do enfermo.
- Acompañar nos procesos do duelo

Prestase tanto atención psicolóxica individualizada e grupal a persoas con Alzhéimer e outras demencias e aos seus familiares:

- **Individual:** Realízase unha avaliación psicolóxica da persoa con demencia ou a o cuidador pautando o tratamento necesario en cada caso.
- **Grupal:** Grupos terapéuticos de axuda mutua (GAM). Os familiares participan en distintos grupos de auto axuda dirixidos pola Psicóloga, importante ferramenta para coñecer e aceptar a enfermidade e para a solución de conflitos emocionais.

6. Formación.

No ano 2023 realizamos diferentes acción formativas tanto para traballadores como para persoas coidadoras ou familiares.

- **Xornadas FAGAL:** O sábado día 15 de Abril asistimos as XXI Xornadas Interdisciplinarias da Federación Alzheimer Galicia xunto co resto de compañeiros das AFAS de toda Galicia. Este ano os grandes protagonistas foron: Kevin Quaid, Ilfeysonso Fernández e Lolis, que puxeron voz a todos os afectados por algún tipo de demencia e contáronos o seu día a día coa enfermidade. Nos enriquecemos das boas prácticas que realizan diferentes profesionais do medio con novas propostas que se implantaron para mellorar e axudar ao coidador e a persoa afectada ca enfermidade. Cabe destacar un ano mais a importancia dunha detección precoz ,un rápido diagnóstico ,unha boa prevención e apoio psicolóxico as familias onde as AFAS realizan esta labor acompañando a persoa afectada e ao seu entorno.



- **Formación a familiares:** Dentro do programa de charlas informativas sobre a saúde que vimos organizando, nos meses de maio e xuño realizáronse charlas para cuidadores e todas aquelas persoas interesadas sobre a enfermidade de Alzhéimer e a súa sintomatoloxía. Ditas charlas tiveron lugar no Concello de Viveiro e Mañón.



- X Congreso nacional de Alzhéimer: Os días 8,9,10 e 11 de novembro, a psicóloga-coordinadora e a traballadora social de AFA Viveiro asistiron ao X congreso nacional de Alzhéimer celebrado en Gijón.
O congreso, organizado pola CEAFA , que tivo lugar baixo o lema integrando a innovación. Foi unha gran oportunidade para intercambiar coñecementos e informacións sobre as demencias, ademais de compartir boas practicas e avanzar na abordaxe integral do Alzheimer.



7. Servicio de prevención de la dependencia específico de Alzheimer y otras demencias.

- Programa de “Envelhecimento Activo”

Gran parte das persoas que se atopan na idade adulta viven un envelhecimento normal, e non todas coñecen os instrumentos para vivir os anos da vellez satisfacendo as necesidades sociais, intelectuais e afectivas, é dicir, con óptima calidade de vida. É a toma de conciencia, a que vai posibilitar que as persoas maiores inicien accións temperadas tendentes a estimulación cognitiva, a potenciación e a exercitación da memoria mediante a participación activa en dito proceso.

O envelhecimento activo permite as persoas realizar o seu potencial do benestar físico, social e mental ao longo de todo o seu ciclo vital e participar na sociedade de acordo as súas necesidades, desexos e capacidades, mentres que lles proporciona protección, seguridade e cuidados (OMS).

Dende AFA Viveiro levamos a cabo obradoiros de estimulación cognitiva e memoria baseados nun modelo de intervención funcional nos que se reconece os cambios polos que transita unha persoa en idade adulta, ao mesmo tempo que aquelas capacidades que posúe, procurando manter ou incluso recuperar unha eficiencia mental compatible cunha vida persoal e social activa, como a que debe levar adiante as persoas adultas maiores.

Os obxectivos que se pretenden acadar con este programa poden ser:

- Activar e mellorar o rendemento das capacidades cognitivas nas persoas que se atopan en grupos de risco de aparición de demencia para contribuír a mantemento/recuperación e que promovan un envelhecimento activo e saudable.
- Favorecer a comprensión do propio envelhecimento como unha fase do ciclo vital humano.
- Ofrecer unha alternativa de participación e relacións sociais.
- Diminuír os niveis de ansiedade e confusión dos asistentes.
- Estimular os procesos cognitivos: memoria, atención, concentración, visualización e repetición que favorezan a neurotransmisión cerebral.

- Diminuír a frecuencia de esquecementos e "despistes" na vida diaria.
- Conseguir unha mellora do rendemento da memoria aplicable ás actividades instrumentais da vida diaria (AIVD).
- Identificar e Valorar a aparición de síntomas asociados a trastornos neurodexenerativos.

Dito programa esta ubicado no Concello do Vicedo, na casa de cultura. Esta destinado a persoas sen deterioro cognitivo ou que presentan perdas de memoria asociadas a idade. O horario de este programa é os luns en horario de 16:30 a 18:30 e esta dirixido po Ana Sollloso, a psicóloga da nosa asociación.



- Programa de Deterioro Cognitivo Leve.

Entendemos por Deterioro Cognitivo Leve, o punto intermedio entre os cambios cognitivos propios do envellecemento normal e os cambios mais serios causados pola enfermidade de Alzhéimer e outras demencias. Algúns dos síntomas do deterioro cognitivo leve son:

- Non recordar onde se deixaron as cousas.
- Esquecer as citas ou acontecementos importantes.
- Con frecuencia ter problemas para encontrar a palabra adecuada as conversacións.
- Dificultade para seguir o fío das conversacións.

Presentar un deterioro cognitivo leve non significa necesariamente que vaia a desenrolarse a enfermidade de Alzheimer ou outras demencias.

Este programa está situado en unha das aulas da UNED, en la primeira planta dos claustros de San Francisco, en Viveiro. O horario do programa é luns, mércores e venres de 10:30 a 12:00 horas.

Está dirixido a persoas con un deterioro cognitivo leve ou persoas sen deterioro que queiran exercitar a súa memoria e realizar estimulación cognitiva a modo de prevención. Desenrólanse prácticas de adestramento da memoria e outras funcións cognitivas superiores como a linguaxe, orientación, atención, concentración, cálculo, etc.

Este programa de “Deterioro Cognitivo Leve” esta impartido pola psicóloga da asociación, onde previa valoración das persoas usuarias adaptará as tarefas de maneira que sexan o mais individualizadas posibles e adaptalas a cada persoa asistente ao programa.





8. Programa de Voluntariado.

O voluntariado en AFA Viveiro realízase ben participando na organización e desenvolvemento de actividades benéficas ou ben no apoio de tarefas levadas a cabo polo equipo de profesionais nos diferentes programas de intervención directa coa persoa con Alzheimer.

En toda a actividade de voluntariado que se realice, sempre se deberá firmar un compromiso de colaboración entre o representante legal da entidade e a persoa voluntaria. Ademais a nosa asociación, como entidade de acción voluntaria, deberá subscribir unha póliza de seguros de accidentes e responsabilidade civil que cubra as persoas voluntarias durante o transcurso da actividade que realicen.

Os voluntarios da nosa Asociación teñen diferentes funcións, entre as que destacan:

- A sensibilización da opinión pública participando en mesas informativas.
- Acompañamento Social para mellorar a calidade de vida do enfermo e proporcionar un respiro ó familiar ou familiares encargados do seu coidado. Tamén o feito de que o voluntario asista ó domicilio do enfermo é para os familiares un desafogo emocional.
- Exercer unha labor de apoio nos talleres de estimulación cognitiva/física sempre dirixidas por un profesional ou responsable do centro, tanto na unidade terapéutica como nos domicilios.
- Participación nas saídas lúdicas e actividades festivas. O papel do voluntario nas saídas lúdicas está destinado a dinamizar as diferentes saídas que se realizan ó longo do ano.





ASOCIACIÓN DE FAMILIARES
DE PERSONAS CON ALZHEIMER
Y OTRAS DEMENCIAS DE VIVEIRO



Viveiro, 20 de marzo de 2024

Fdo:Presidente de AFA Viveiro
José Amador Fernández Pérez