

MEMORIA DE ACTIVIDADES “AFAD-MOLINA” EJERCICIO 2.020



ÍNDICE

- 1. LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER**
- 2. PRESENTACIÓN DE “AFAD-MOLINA”**
- 3. TALLERES Y SERVICIOS DESEMPEÑADOS POR “AFAD-MOLINA” DURANTE EL AÑO 2020:**
 - 3.1 TALLER DE TERAPIAS COGNITIVAS
 - 3.2 TALLER DE PINTURA
 - 3.3 TALLER DE MUSICOTERAPIA
 - 3.4 TALLER DE ARCILLA
 - 3.5 TALLER DE CREATIVIDAD
 - 3.6 TALLER DE GANCHILLO
 - 3.7 EJERCICIO FÍSICO Y EXPRESIÓN CORPORAL
 - 3.8 SERVICIO DE INFORMACIÓN A FAMILIARES
 - 3.9 CUIDADOS BASICOS DE ENFERMERIA
 - 3.10 SERVICIO DE TRANSPORTE
 - 3.11 SERVICIO DE COMEDOR
 - 3.12 ATENCIÓN SANITARIA
- 4. ADAPTACIÓN DE LOS TALLERES POR LA SITUACIÓN DE PANDEMIA.**
- 5. ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.**

1. LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.

¿Cómo se pueden diferenciar los síntomas asociados a la edad de una posible demencia?: La demencia en general, y la enfermedad de Alzheimer en particular, es una patología extraordinariamente prevalente y peculiar que exige para su adecuada atención y cuidado la participación de pacientes, familias y diversos grupos de profesionales de las redes socio sanitarias.

La edad adulta y el envejecimiento cerebral se caracterizan por cierto grado de declive natural de funciones cognitivas como la memoria, las habilidades de orientación espacial y la velocidad de procesamiento de la información.

El hecho de no recordar nombres de personas conocidas, lo que iban a comprar o qué iban a hacer no significa que estén empezando a desarrollar la enfermedad de Alzheimer (EA). Una persona habitualmente olvidadiza puede recordar detalles relacionados con el asunto que ha olvidado, mientras que las personas enfermas de Alzheimer no sólo olvidan detalles, sino el contexto completo. Por tanto, es importante aclarar que es motivo de preocupación cuando los olvidos se acentúan en el tiempo, son persistentes, las personas no tienen registros de esos olvidos y se vinculan a eventos completos y no a detalles o afectan a las actividades de la vida diaria.

¿Qué es la demencia?: Se define la demencia como “un síndrome caracterizado por una declinación progresiva de las funciones mentales superiores (memoria, orientación, razonamiento, juicio...) y, con frecuencia, emocionales, de tal intensidad que interfiere en el quehacer (social, laboral, doméstico) diario de las personas y en su calidad de vida”.

Las enfermedades que afectan al cerebro y causan demencia son múltiples. La enfermedad de Alzheimer es la causa más frecuente (50-70 por ciento). Otras demencias, que se presentan con una frecuencia menor, son: la vascular, la demencia por cuerpos de Lewy, la degeneración frontotemporal y las demencias secundarias.

Queremos terminar este apartado, en el que presentamos esta enfermedad, con unas palabras extraídas de la campaña realizada por la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA) este año con motivo del Día Mundial del Alzheimer, donde se defiende la dignidad e identidad de las personas que la padecen:

“Cada uno de nosotros somos diferentes, únicos. Somos la mezcla de muchos rasgos, algunos heredados, otros adquiridos... Somos el resultado de nuestras acciones. Somos un conjunto de experiencias, un compendio de vivencias. Somos muchas cosas, muchas actitudes, muchos sentimientos... que no desaparecen nunca”.

2. PRESENTACION DE “AFAD-MOLINA”.

Afad-Molina es una asociación de familiares de enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Molina de Segura, ubicada en Centro Social “Las Balsas”, nº 1 de Molina de Segura, que surge en enero del año 2003 a iniciativa de dos profesionales, una Pedagoga y una Trabajadora Social, con el objetivo de dar respuesta a las diversas necesidades que plantea la enfermedad de Alzheimer, tanto a las personas que la padecen, como a sus familiares/cuidadores.

Entre estas necesidades destacamos las siguientes:

- Necesidad de estimulación diaria de la persona que padece la demencia.
- Necesidad de asesoramiento y apoyo emocional al familiar/cuidador.
- Necesidad de horas de respiro familiar.

La asociación “Afad-Molina” a nivel regional, desde marzo de 2007 es la octava asociación miembro de la Federación de Asociaciones de Familiares de Alzheimer de la Región de Murcia (FFEDARM) y a nivel nacional formamos parte de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA). Desde el 27 de julio de 2012 “Afad-Molina” es *Declarada de Utilidad Pública* por el Ministerio del Interior. El 20 de Abril de 2015, “Afad-Molina” fue autorizada por el Servicio de Acreditación e Inspección, como Centro de Día para personas con Alzheimer u otras demencias. Además, cuenta con seis plazas públicas concertadas con la institución pública IMAS (Instituto Murciano de Acción Social).

Los usuarios/as de “Afad-Molina” han sido atendidos en dos horarios diferentes: horario de Centro de Atención de 9.00h a 13.00h y horario de Centro de día de 9.00h a 18.00h. Los diferentes talleres y servicios que ha ofrecido “Afad-Molina” en su centro durante el año 2020 han sido: taller de terapias cognitivas, pintura, musicoterapia, arcilla, creatividad, ganchillo, ejercicio físico y expresión corporal, servicio de información a familiares, cuidados básicos de enfermería, servicio de transporte, servicio de comedor y atención sanitaria. Durante el año 2020 han pasado por el centro de “Afad-Molina” 36 personas con enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia.

El Equipo Profesional de Afad-Molina durante el año 2020 ha estado compuesto por:

- 1 Pedagoga (Directora del Centro)
- 1 Pedagoga y Monitora.
- 1 Trabajadora Social
- 2 Fisioterapeutas
- 3 Auxiliares de Enfermería
- 2 Monitoras/ educadoras
- 1 Administrativo.
- 1 Musicoterapeuta.
- 1 DUE



ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS DE MOLINA DE SEGURA

El fin prioritario de “Afad-Molina” ha sido contribuir a mejorar el día a día de las personas que padecen Alzheimer o cualquier otro tipo de demencia, así como de sus familiares/cuidadores. Los objetivos de Afad-Molina para el año 2020 han sido:

- Asesorar a los familiares/cuidadores sobre los distintos aspectos de la enfermedad: aspectos sanitarios, psicológicos, cognitivos y conductuales.
- Apoyar a las familias para afrontar el impacto de la enfermedad.
- Enlentece el proceso de la enfermedad mediante diversos talleres de Estimulación.
- Sensibilizar a la opinión pública y a las instituciones sobre la realidad que plantea esta enfermedad, así como sus diversas necesidades.
- Representar ante las Administraciones y otras Instituciones, los intereses de los enfermos y de sus familias.

3. TALLERES Y SERVICIOS DESEMPEÑADOS POR “AFAD-MOLINA” DURANTE EL AÑO 2020.

3.1. TALLER DE TERAPIAS COGNITIVAS.

Este taller ha consistido en proporcionar una serie de actividades que estimulen y activen aquellas capacidades mentales que todavía conservan las personas afectadas, con la finalidad de poder mantener su rendimiento cognitivo, el mayor tiempo posible. Mediante este taller hemos ofrecido a las personas afectadas por una demencia, actividades mediante las cuales ejercitar las capacidades mentales que todavía mantienen.

Las alteraciones neurológicas que presentan las personas con demencia, afectan globalmente a todas las funciones cognitivas, agravándose el síndrome afásico, apráxico, y agnóstico, de manera que el enfermo pierde su autonomía.

Desde las terapias cognitivas hemos realizado actividades para mantener las funciones anteriormente mencionadas: afásica (lenguaje), apráxica (manipulación) y agnóstica (reconocimiento). Aquí es donde interviene la estimulación cognitiva como una parte importante en el tratamiento de la enfermedad. La finalidad de dicho taller ha sido la de intentar restaurar, mediante la utilización de estímulos debidamente estudiados, las habilidades cognitivas, enlentecer la progresión del deterioro y mejorar el estado funcional del enfermo con demencia.

La Metodología del Taller de Terapias Cognitivas ha sido desarrollada tanto de manera individualizada como colectiva, en función de la actividad propuesta y de la fase de deterioro que ha presentado cada persona usuaria. La metodología utilizada ha sido la siguiente:

a) FICHAS DIDÁCTICAS INDIVIDUALIZADAS:

Adaptadas a la fase de deterioro de cada usuario/a. Las sesiones individuales se han realizado mediante “Fichas de trabajo individualizadas” adaptadas a la fase de deterioro y capacidades conservadas de cada usuario. Las capacidades cognitivas estimuladas con cada usuario, a través de dichas fichas han sido las siguientes: cálculo, atención, razonamiento, memoria y lenguaje. Cada año, se le abre a cada usuario, una carpeta personalizada, donde se van archivando todas las fichas que va realizando. Cada una de las fichas que realiza es adaptada por las Pedagogas, a la fase en la que se encuentra. Así, por ejemplo, de una actividad concreta como es “copiado de números” se realizan variadas fichas individualizadas, adaptadas a cada usuario/a en el que se plantea la actividad de copiar números de diversas formas: copiado de números de una cifra, copiado de números de dos cifras, de tres cifras, de cuatro y hasta de cinco cifras. También se adapta la cantidad de números que lleva una ficha, desde muy pocos números, hasta diversas filas de números.

b) SESIONES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA COLECTIVA:

Estas sesiones han permitido trabajar de forma oral y colectiva con todos los usuarios/as, contribuyendo a estimular sus diversas capacidades mentales, y de forma especial su

comunicación y lenguaje, tan afectado cuando hablamos de demencias. Estas sesiones se han desarrollado utilizando una pizarra como “recurso de estimulación”, así como diverso material de tipo visual, como han sido Murales de números y Murales del Abecedario. Los usuarios y usuarias se sitúan alrededor de la pizarra, en círculo, realizando la Pedagoga variadas actividades mediante las que se han trabajado capacidades cognitivas como: Memoria, Cálculo, Orientación, Atención, Razonamiento y Lenguaje.

c) JUEGOS DIDÁCTICOS:

También se trabaja a nivel individual, mediante juegos didácticos. A cada usuario/a, en función de sus capacidades cognitivas, se le da un tipo de juego didáctico, mediante el que se le estimulan capacidades como la atención, la memoria, el cálculo, el razonamiento, la orientación espacial, el lenguaje, motricidad, etc. Algunos de los juegos que hemos utilizado son los siguientes: Colorama; Maxiloto de animales, colores y alimentos; Puzzles variados; Formas ensartables; Tactiloto; Las sílabas; Tableros de encaje de letras y números; Taller de clasificación; Triolo; Ábacos; etc.

Profesionales: Las profesionales encargadas de realizar este taller han sido las dos pedagogas del centro.

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Terapias Cognitivas.

- Hemos estimulado y ejercitado sus capacidades lingüísticas preservadas.
- Hemos evitado la desconexión con su entorno de la persona con demencia, facilitando su interacción con el entorno físico y humano.
- Hemos estimulado y mantenido las capacidades mentales ejercitando capacidades como: Atención, Lenguaje, Cálculo, Razonamiento, Memoria y Orientación, contribuyendo así, a enlentecer el deterioro cognitivo.
- Hemos reducido el nivel de ansiedad y nerviosismo que padecen algunas personas con demencia.

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo en horario de lunes a viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h.

CAPACIDADES Y ACTIVIDADES:

Las capacidades mentales que describimos a continuación, se desarrollan a través de diversas actividades, de las que recogemos una muestra en la tabla de actividades. Estas capacidades son estimuladas a través de actividades de estimulación cognitiva oral, fichas individualizadas y juegos didácticos. La base fundamental desde la que trabajamos desde el taller de terapias cognitivas, son las letras y los números, los cuales nos permiten llevar a cabo las diversas actividades y ejercicios. A continuación describimos de forma teórica en qué consiste cada una de las capacidades mentales.

RAZONAMIENTO	El razonamiento es un proceso mental, una capacidad, que nos ayuda a explicar los fenómenos que ocurren a nuestro alrededor. Nos da la posibilidad de predecirlos y también de clasificarlos. Gracias al razonamiento podemos resolver problemas y desenvolvemos socialmente.
LENGUAJE	El lenguaje es el conjunto de signos o sonidos articulados, señales y gestos con que el hombre manifiesta lo que piensa o siente. Por tanto, es un sistema de comunicación del ser humano.
CÁLCULO	El cálculo es la capacidad que tienen las personas para manejar números: contar, realizar operaciones matemáticas simples o complejas, manejar medidas. Esta capacidad nos ayuda a reconocer los números, las relaciones entre ellos y cómo se representan, tanto en letra como en símbolo.
ATENCIÓN- PERCEPCIÓN	<p>La atención es una capacidad básica que sirve como mecanismo de activación y funcionamiento de otros procesos mentales más complejos como son la percepción, la memoria o el lenguaje. La atención está implicada en las operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica. Se trata de un sistema que, no solo dirige nuestros sentidos hacia un determinado estímulo, sino que controla la entrada de canales específicos y su transmisión a niveles más altos de integración.</p> <p>La percepción es aquella sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos. Es la capacidad mental que nos permite integrar y/o reconocer aquello que nos llega a través de nuestros sentidos.</p>
ORIENTACIÓN	La orientación es la capacidad cognitiva que nos sirve para tener presentes los datos básicos de la realidad en la que vivimos. Es decir, que permite mantener en nuestra memoria la información respecto al momento en el que vivimos, del lugar en el que nos encontramos y de la identidad de nuestra propia persona. La orientación nos permite ser conscientes de la realidad y nos posibilita para contestar a las siguientes preguntas: CUÁNDO, DÓNDE y QUIÉN.

<p>MEMORIA</p>	<p>La memoria es una función cerebral que interviene en todos los procesos de aprendizaje del ser humano. Es vital para la supervivencia del individuo como lo ha sido para la supervivencia de la especie. En el ser humano la memoria interviene en funciones primitivas como el mirar, caminar, escuchar, etc. Hasta en funciones muy complejas y elaboradas como el lenguaje, los procesos de pensamiento y las capacidades de comportamiento social. Si no se contara con la memoria, otras facultades básicas como la percepción a través de los órganos de los sentidos, sería inútil, porque cada vez que percibiéramos algo sería como algo nuevo y jamás sabríamos como actuar en consecuencia con lo percibido. La base de la experiencia de lo que ya aprendimos es necesaria.</p> <p>Se define la memoria como la capacidad de grabar, conservar y reproducir los acontecimientos y las experiencias vividas con anterioridad: “su memoria tiene lugar en cuatro pasos básicos: primero tiene que percibir algo: verlo, oírlo, o ser consciente de ello por algún sentido. Después debe introducirlo en su memoria. En tercer lugar, retenerlo; finalmente, ha de ser capaz de encontrarlo para que pueda ser utilizado”.</p> <p>Ese énfasis en que se debe ser capaz de encontrar aquello que fue almacenado para ser utilizado es muy importante y hace que no se trate de un simple almacén de recuerdos, como si fuera un álbum de fotografías. En la medida en que esa información se organiza, utiliza, complementa, evoluciona o cambia, y es útil, estamos hablando de una función cognoscitiva de gran importancia.</p>
-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TABLA DE ACTIVIDADES POR CAPACIDADES:

A continuación mostramos en una tabla las capacidades y las diversas actividades que trabajamos en cada capacidad. Esta tabla se va ampliando y variando a lo largo del curso, ya que vamos incorporando todas las actividades y ejercicios nuevos que consideramos interesantes realizar, para estimular cada una de las capacidades en las personas con demencia. Cada actividad puede trabajarse con ejercicios y juegos muy variados.

Estas capacidades son trabajadas a través de tres metodologías diferentes:

- De forma oral en las sesiones de estimulación cognitiva colectiva, utilizando como soporte la "pizarra".
- A través de fichas didácticas individualizadas adaptadas, las cuales son archivadas mensualmente en la carpeta de cada usuario/a.
- A través de diversos y variados juegos didácticos.

CÁLCULO	<ul style="list-style-type: none"> - Operaciones aritméticas sencillas: suma, resta y multiplicación. - Copiado de números: de 1 a 5 cifras. - Contar números de forma ascendente y descendente. - Decir qué número es mayor y menor. - Indicar cuantas cifras tiene un número. - Contar elementos. - Dictado de números. - Decir número anterior y posterior. - Repaso de punteado de números. - Escribir en cifra el número indicado. - Completar series numéricas. - Juegos Didácticos variados: <ul style="list-style-type: none"> * Tablas de multiplicar. * Bingo de sumas y restas. * Números magnéticos. * Tableros - Encaje de números. * Rueda de contar gomets. * Tableros de números del "1 al 25", "25 al 50", números variados, etc. * Pinzas numéricas y de operaciones sencillas. - Actividades colectivas: <ul style="list-style-type: none"> * ¿Qué número va antes/después del indicado? ¿Qué dos números van antes o después del indicado?. * Sumas orales. *"Reconocimiento del Mural de números". Cada usuario/a reconoce los números indicados del mural. Al número indicado se le suma la cantidad indicada por la monitora del taller. *"Número anterior y posterior". Reconocer el número escrito en la pizarra y decir el anterior y posterior.
----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>LENGUAJE</p> <p>MEMORIA</p> <p>RAZONAMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Copiado de: letras, palabras, frases y series de letras. - Lectura de letras, sílabas, palabras y frases. - Palabras sinónimas y contrarias. - Descripción oral de imágenes sobre: animales, alimentos, mobiliario de la casa, acciones, etc. - Definición escrita de objetos. - Adivinar a que objeto corresponde la silueta. - Escribir listados de palabras que empiecen por la letra indicada. - Lectura de poemas. - Escritura: poemas, frases y palabras. - Formamos palabras a partir de letras sueltas. - Juegos Didácticos variados: <ul style="list-style-type: none"> * Las sílabas. * Yo aprendo a leer. * Tableros - Encaje de letras (abecedario). * Letras magnéticas. * Reconocimiento de imágenes con los juegos: Memo de alimentos, Memo de animales y otros. - Actividades colectivas: <ul style="list-style-type: none"> * "Reconocimiento de imágenes de animales". Deben decir el nombre del animal y la letra por la que empieza. * "Dulces de Navidad". Decimos cada uno de nosotros un dulce de navidad que nos guste. * Palabras que empiecen por las letras A y C. * "Reconocimiento de imágenes" de animales, objetos y alimentos de los juegos Maxilotos. A cada persona se le muestra una imagen y debe decir qué es. * "¿Cómo se escribe la palabra...?" A cada persona se le dice una palabra y debe deletrear cómo se escribe, y la monitora la va escribiendo en la pizarra. * "¿Fruta o verdura?". A cada persona se le dice una palabra y debe clasificar si es fruta o verdura. * Letras magnéticas. Cada usuario y usuaria van cogiendo del cesto una letra magnética y deben decir dos o tres palabras que empiecen por esa letra. * Palabras Contrarias. Se escribe una palabra en la pizarra y la persona debe leerla y decir su palabra contraria. * Completar frases y refranes. * Repetición de palabras o frases.
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ATENCIÓN PERCEPCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de grafomotricidad. - Pegar el gomet en la figura indicada. - Señala la figura, letra o número indicado. - Unir las figuras o números iguales. - Juegos Didácticos variados: <ul style="list-style-type: none"> * Colorama. * Sudoku de colores. * Math Turtles. * Formas ensartables. * Tactilo * Maxi-memory mascotas. * Taller Tactiform. * Maxiloto de animales, colores y alimentos. * Tableros de imágenes, texturas, figuras geométricas. * Puzles. - Actividades colectivas: <ul style="list-style-type: none"> *“Maletas” de reconocimiento de imágenes: objetos de la casa, alimentos, partes del cuerpo, prendas de vestir y acciones (verbos). Se muestra la tarjeta al usuario y ellos expresan oralmente que ven en la imagen.
<p>MOTRICIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ábacos por colores y figuras. - Hilar y deshilar figuras y letras. - Figuras ensartables. - Anillas engarzables. - Ensartables de figuras geométricas. - Tornillos y tuercas. - Figuras para coser. - Triolo. - Tablero para atornillar. - Multicubos.
<p>ORIENTACIÓN</p> <p><i>Temporal</i></p> <p><i>Personal</i></p> <p><i>Espacial</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Orientación temporal: <ul style="list-style-type: none"> *La fecha completa diaria: día de la semana, día del mes, mes y año. *La hora. *Estaciones del año. - Orientación personal: <ul style="list-style-type: none"> *La identidad personal (nombre, lugar de nacimiento,...). *La familia (padre, madre, hermanos, cónyuge e hijos).

	<ul style="list-style-type: none"> *Aspecto físico. *Trabajos y aficiones. - Orientación espacial: <ul style="list-style-type: none"> *El lugar. *El barrio. *La ciudad o el pueblo. *La provincia. *El país. - Juegos Didácticos variados: <ul style="list-style-type: none"> * Triolo. * Taller de orientación espacial. - Actividades colectivas: <ul style="list-style-type: none"> * Recordamos de forma oral y escribimos en la pizarra: día de la semana, día del mes, mes, año, estación del año, nombre del centro en el que nos encontramos y nombre de la ciudad en la que nos encontramos *“La estación de INVIERNO”. Vamos diciendo qué cosas ocurren en la estación de invierno: Anochece más temprano, hace frío, hay nieve, llevamos bufanda, etc. *¿Qué nos gusta de la Primavera?. Cada persona va diciendo una característica de lo que más le gusta de la primavera.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.2. TALLER DE PINTURA.

Pintar es algo que todos sabemos hacer y hemos hecho alguna vez en nuestra vida. En las personas mayores tiene especial importancia, ya que ayuda a desarrollar y mantener diversas capacidades mentales como: motricidad, atención y razonamiento. Mediante la pintura, desarrollan sus capacidades cognitivas a través del arte, expresan sus emociones y fomentan su imaginación.

Desde el Taller de Pintura, hemos ayudado a que las personas con Alzheimer u otras demencias mejoren sus capacidades cognitivas y creativas. El arte es terapéutico para estos usuarios, ya que a través de la expresión artística se les ha ofrecido un espacio y un tiempo exclusivamente para que ellos se sientan protagonistas especiales.

Las actividades que hemos realizado durante el Taller de Pintura han sido desarrolladas a través de las siguientes técnicas y materiales: tempera, pintura acrílica, lápices de colores, pintura acuarelable, ceras blandas, collage, etc.

Con el taller de pintura hemos contribuido a que las personas con algún tipo de demencia mejoren sus capacidades de expresión y sus deseos de comunicación. Mediante este proceso creativo hemos mejorado el bienestar físico, mental y emocional de las personas que acuden a nuestro centro, ayudando a desarrollar habilidades interpersonales. También ha sido beneficioso para reducir la ansiedad y fortalecer la autoestima.

Profesional: La profesional encargada de realizar este taller ha sido una monitora de Pintura.

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Pintura.

- Hemos potenciado la capacidad creativa y la atención, a través de la aplicación de diferentes técnicas y procesos artísticos, desde un punto de vista terapéutico.
- Hemos fortalecido y reafirmado la identidad.
- Hemos estimulado la comunicación, favoreciendo las relaciones con el entorno.
- Hemos enriquecido la libre expresión y el conocimiento del yo.
- Hemos desarrollado la creatividad de los usuarios mediante la representación de situaciones imaginadas o creando formas nuevas a partir de otras dadas.

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo en horario de lunes a viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h y una tarde de 15.00h a 17.00h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Pintura.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante este taller han sido las siguientes:

- **MURAL “AÑO 2020”:** Esta actividad ha consistido en la realización de un mural con el año 2020. Este mural ha sido colocado en la sala de actividades utilizado como apoyo visual a la hora de trabajar la orientación temporal en el taller de Terapias Cognitivas. El mural se compone del número 2020 pegado sobre un fondo de cartulina. Los usuarios han pintado el fondo con tempera gris y los números fueron realizados a modo “collage” con trozos de periódicos.
- **“ACTIVEMOS LA MENTE”:** Esta actividad ha consistido en la realización en láminas de un cerebro, interpretado de forma artística, a base de la superposición de círculos de colores. La forma de cerebro ha sido formada a partir de círculos de colores que los usuarios han pintado con lápices de muchos colores. Tras ello, la lámina ha sido decorada con adhesivos decorativos.
- **DÍA DE LA PAZ:** Esta actividad ha consistido en la reinterpretación de dos palomas del famoso pintor “Pablo Picasso”, con motivo del Día Internacional de la Paz y la no Violencia, celebrado el 30 de enero. Esta pintura ha sido realizada sobre cartulina, que los usuarios han pintado con lápices de colores en tonos muy suaves. Tras ello, las alas de las palomas han sido decoradas con flores decorativas adhesivas.
- **“VIENTO”:** Esta actividad ha consistido en la reinterpretación de la obra “Viento” de Eva Poyato. Esta pintura la hemos trabajado de forma individual en cartulina y la hemos pintado con ceras blandas y lápices de colores, con los mismos colores de la lámina original. Dicha lámina ha sido adaptada por la monitora, realizando un dibujo de rama más grande y simple, con el fin de que pudieran colaborar todos los usuarios en la actividad.
- **VISIÓN 3D:** Esta actividad ha consistido en la realización de láminas con dibujos que producen un efecto 3D. Éstos han sido realizados en cartulinas blancas y pintados con ceras blandas, lápices de colores o tempera, según las capacidades de cada usuario.

3.3. TALLER DE MUSICOTERAPIA.

El taller de musicoterapia ha consistido en el uso de la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía, timbre...) con la finalidad terapéutica de favorecer la comunicación, mejorando la autoestima y el estado de ánimo de los usuarios. Aunque los beneficios son múltiples, destacamos entre ellos la estimulación de la memoria a través de las canciones, así como de la reminiscencia, gracias a los recuerdos promovidos por la música, la cual es un estímulo que enriquece el proceso sensorial y cognitivo (pensamiento, lenguaje, aprendizaje y memoria) además de fomentar la creatividad, imaginación y autoestima de los usuarios.

La música genera un gran impacto en las personas mayores, ya que tiene la capacidad de liberar todo un torrente de memorias. Esta es una de las razones por las que la terapia musical es uno de los tratamientos más eficaces para las personas mayores que sufren determinados tipos de enfermedades. En las personas con demencia la musicoterapia permite mejorar la calidad de vida de las personas que la sufren.

- En las fases leves y moderadas de la demencia, la música puede contribuir a preservar las capacidades cognitivas y funcionales (lenguaje, atención, memoria), retrasando la dependencia.

- En las fases moderadas y avanzadas, la música permite a la persona desviar el foco de atención de los estímulos que no es capaz de interpretar hacia a un estímulo que tiene sentido y, por tanto, que ejerce un efecto calmante de la ansiedad. De esta manera, la música ayuda a reducir algunos síntomas conductuales de la demencia, como la agresividad física y verbal o el deseo de deambular.

- En un estadio avanzado de la demencia, aunque la persona ha perdido la capacidad de procesar el lenguaje, todavía mantiene la capacidad de procesar la música, y así la música se convierte en una vía importante para conectarse con la propia identidad y para comunicarse con el entorno, con sus cuidadores, activando la memoria biográfica y las emociones asociadas a aquella música y facilitando la colaboración en las actividades básicas como la alimentación o la higiene.

El Taller de Musicoterapia ha tenido como finalidad desarrollar las funciones del individuo de manera que éste pueda lograr una mejor integración intra o interpersonal y en consecuencia, una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento.

Profesional: El profesional encargado de realizar este taller ha sido un monitor de Musicoterapia.

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Musicoterapia.

- Hemos estimulado la memoria y comunicación a diversos niveles, mediante la reminiscencia (evocación de recuerdos casi olvidados) a través de diversas actividades musicales.
- Hemos fomentado la autoestima entre los usuarios por medio de actividades musicales.

- Hemos activado la movilidad corporal, por medio de la rítmica, bailes sencillos y manejo de instrumentos de percusión.
- Hemos contribuido a mantener la atención y a conectar a la persona con la realidad que le rodea.
- Hemos fomentado la participación, interacción y comunicación social con el grupo.

Destinatarios del Taller de Musicoterapia.

Los destinatarios de este taller han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo una mañana, en horario de 12.00h a 13.00h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Musicoterapia.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante este taller han sido las siguientes:

- **REMINISCENCIA:** Recordar su identidad personal a partir de las canciones.
- **CREATIVIDAD:** En la utilización del lenguaje y recreación de canciones.
- **MEMORIA INMEDIATA Y REMOTA:** Recordar letras de las canciones.
- **TERAPIA RECREATIVA:** Disminuir los niveles de ansiedad.
- **INTERACCIÓN:** Jugamos con todas las personas del grupo, nos relacionamos con ellas.
- **PSICOMOTRICIDAD:** Coordinar movimiento y palabra.
- **MEMORIA A CORTO PLAZO:** Recordar momentos de la sesión.
- **ORIENTACIÓN TEMPORAL:** Poner una conclusión explícita a la sesión.

3.4. TALLER DE ARCILLA.

El taller de arcilla ayuda a estimular las capacidades mentales, creativas y psicomotrices de los usuarios/as participantes, al tiempo que se potencia la destreza a través del proceso creativo.

La práctica creativa se convierte en un medio personalizado de expresión. Este proceso cobra valor, especialmente, en aquellos usuarios/as con dificultad de lenguaje, ya que el lenguaje artístico les abre otra vía para expresar sentimientos, recuerdos, etc.

La dinámica del taller anima a compartir el proceso y a abordar proyectos en los que cada usuario/a es protagonista de su evolución y aprendizaje.

Una particularidad a destacar de esta actividad es el efecto terapéutico que produce el movimiento de amasado de un material suave y elástico como la arcilla. La manipulación trae muchos beneficios para el lado sensorial de los usuarios/as, y mejora la motricidad fina en las manos.

Las actividades están previamente estudiadas y programadas, aunque es una programación abierta a la espontaneidad del usuario/a y a nuevas propuestas que puedan surgir del propio transcurso de la actividad, situaciones, experiencias o bien, cambios a demanda de las capacidades de los usuarios/as.

Los usuarios/as participan con libertad de expresión y decisión sobre sus trabajos, tomando decisiones sobre formas, colores o acabados finales.

Profesional: La profesional encargada de realizar este taller ha sido una monitora de Arcilla.

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Arcilla.

- Hemos trabajado la imaginación y la creatividad a través de diversas técnicas artísticas.
- Hemos favorecido la expresión de emociones y sentimientos a través del lenguaje artístico en aquellas personas con dificultad para la articulación verbal.
- Hemos estimulado las habilidades psicomotrices y sensoriales de la persona, a través de las técnicas del amasado con arcilla y de la decoración de las piezas.

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo en horario de lunes a viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Arcilla.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante este taller han sido las siguientes:

- **FICHAS PARA TABLEROS DE ATENCIÓN:** Elaboración de fichas de diferentes figuras geométricas para la elaboración de tableros de atención. Realizados con moldes. Acabados en pintura y barniz. Tableros realizados para las actividades del taller de “Terapias Cognitivas”.
- **FICHAS PARA ÁBACOS:** Elaboración de fichas para la creación de ábacos de diferentes tamaños. Elaboración de la peana del ábaco con arcilla y palos cilíndricos de madera. Realizados con moldes. Acabados en pintura de colores y barniz. Juegos didácticos realizados para las actividades del taller de “Terapias cognitivas”.
- **RETRATO FRIDA KHALO:** Elaboración del rostro, pelo, trenza y decoraciones para el pelo (mariposas y flores) de la artista Frida Khalo. Realización mediante plantillas y moldes. El montaje se realizó encolando las piezas sobre un soporte de madera previamente coloreado y barnizado. Las piezas se pintaron con colores muy vivos.
- **FIGURAS NAVIDEÑAS:** Elaboración de figuras decorativas para colgar. Primero se amasa una placa con la ayuda de rodillos y luego se cortan las figuras con la ayuda de moldes de corte.
Una vez secas, se pintan con témperas líquidas y se barnizan. Finalmente, se decoran con purpurinas en crema y se coloca un cordón o cinta para colgarlas.

3.5. TALLER DE CREATIVIDAD.

La práctica creativa se convierte en un medio personalizado de expresión. Este proceso cobra valor, especialmente, en aquellos usuarios/as con dificultad de lenguaje, ya que el lenguaje artístico les abre otra vía para expresar sentimientos, recuerdos, etc.

La dinámica del taller anima a compartir el proceso y a abordar proyectos en los que cada usuario/a es protagonista de su evolución y aprendizaje.

Una particularidad a destacar de esta actividad es el efecto terapéutico que produce el movimiento de amasado de un material suave y elástico como la arcilla. La manipulación trae muchos beneficios para el lado sensorial de los usuarios/as, y mejora la motricidad fina en las manos.

Las actividades están previamente estudiadas y programadas, aunque es una programación abierta a la espontaneidad del usuario/a y a nuevas propuestas que puedan surgir del propio transcurso de la actividad, situaciones, experiencias o bien, cambios a demanda de las capacidades de los usuarios/as.

Los usuarios/as participan con libertad de expresión y decisión sobre sus trabajos, tomando decisiones sobre formas, colores o acabados finales.

Profesional: La profesional encargada de realizar este taller ha sido una monitora de Creatividad.

AFAD-MOLINA Centro Social “Las Balsas”, C/Cartagena, 1. Molina de Segura, C.P 30.500 Telf. y Fax: 968-641357

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Creatividad:

- Hemos despertado el espíritu de superación a través del desarrollo de diversas técnicas artísticas.
- Hemos estimulado capacidades mentales como la percepción, atención, razonamiento y memoria, a través de las diversas actividades.
- Hemos fomentado un envejecimiento activo, reforzando y creando habilidades creativas.

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo en horario de lunes a viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Creatividad.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante este taller han sido las siguientes:

- **“EI ABECEJUEGO”:** Tablillas de cartón pluma decoradas con cada una de las letras del abecedario. Cada tablilla incluye una letra con imágenes y palabras asociadas a ella. Está actividad servirá para trabajar desde el taller de “terapias cognitivas”. Durante este período se han elaborado tablillas desde la F hasta la L. Trabajo colectivo.
- **“CAJA PARA INSERTAR PALABRAS Y NÚMEROS”:** Decoración de una caja de cartón. Realización de letras y números decorados para pegar en palos de madera. Los palos se insertan en ranuras realizadas en las cajas. El juego consiste en colocar las letras correctas en cada ranura para formar palabras o en insertar los números en su lugar correcto de la caja. Creación de juegos didácticos. Trabajo colectivo.
- **“ROSTRO DE FRIDA KHALO”:** Coloreado de una platilla con el rostro de la artista Frida Khalo. Una vez coloreado se adorna el pelo con flores y piedras decorativas adhesivas. Se recorta y pega sobre un soporte de goma eva. Este trabajo se ha planificado para aquellos usuarios/as cuyas capacidades no les permitía realizar esta actividad en arcilla. Trabajo individual.
- **“COMPOSICIÓN ROSTRO FRIDA KHALO”.** Composición a base de recortes de piezas de goma-eva que forman el rostro de la artista Frida Khalo a modo de puzzle. Las piezas se dibujan con plantillas, se recortan y se van pegando sobre una tablilla rígida.
- **“LETRAS PARA JUEGO DE FORMAR PALABRAS”:** Coloreado de plantillas con letras para la elaboración de un juego didáctico. Las letras coloreadas forman las palabras correspondientes a unas tarjetas con imágenes. Una vez coloreadas, se recortan y plastifican para facilitar su manipulación en el juego. Trabajo colectivo.
- **“FORMAR ESCENARIOS”** Coloreado de unos fondos con distintos dibujos(fondo de mar, granja y cocina). También se colorean plantillas con dibujos relacionados con los fondos. Después se recortan los dibujos y se pegan los fondos en un cartón rígido. Se plastifican y se pegan velcros por el reverso que hagan coincidir cada figura en el lugar adecuado de cada fondo.

La actividad se podrá desarrollar de dos maneras:

1.- El usuario/a tiene que memorizar dónde está colocada cada figura dentro de su escenario. Descolocar las figuras y dejar que coloque todas las que haya conseguido memorizar.

2.- Descolocar las figuras de cada escenario y que el usuario/a las coloque según crea que es el lugar correcto, creando su propio escenario.

- **“Recreación del cuadro “La chica de la ventana” de Dalí”**: Coloreado de plantilla sobre cartulina blanca con lápices acuarelables. Una vez completado, se repasa la pintura con un pincel humedecido en agua, para crear el efecto acuarela, y se tampona para difuminar. Se pinta un paspartú con color de fondo. Se pega el dibujo en el paspartú.
- **“MANDALAS”**: Coloreado de plantillas con mandalas de distintas complejidades en función del usuario/a. Una vez coloreado, se decora con purpurinas en crema y se recorta una goma eva gruesa con la silueta del mandala. Se plega sobre la goma eva y se pone una cinta de color para poder colgarlo.
- **“DECORACIONES NAVIDEÑAS”**: Coloreado de plantillas con dibujos relacionados con la navidad. Una vez coloreados, se decoran con purpurinas en crema. Se recorta goma eva gruesa con la silueta de los dibujos y se pegan los dibujos sobre la goma eva. Se realiza un agujero en la parte superior y se pasa una cinta de raso para poder colgar el adorno. Se realizan dibujos variados: paquetes de regalos, bolas de navidad, campanas...
- **“TARJETAS NAVIDEÑAS”**: Coloreado de pequeñas felicitaciones navideñas para acompañar a las figuras realizadas en el taller de arcilla. Se colorean los dibujos de las plantillas y se decoran con purpurinas en crema. Se recortan y se pasa una cinta o cordón para poder colgarlas. Se le pide a los usuarios/as que escriban por detrás los nombres de los familiares a los que van dedicadas.

3.6. TALLER DE GANCHILLO.

“Un punto a la izquierda, uno a la derecha, cojo lana de este color, la paso por arriba...”. Tejer no es algo precisamente sencillo ni se aprende en un segundo, requiere ritmo, agilidad mental y, a su vez, exige que nuestras manos estén activas en todo momento.

Este taller contribuye a mejorar la agilidad mental y la motricidad manual mediante actividades de lana terapia. Las manualidades tienen un efecto relajante en quienes las realizan, además de que logran ejercitar la imaginación y aumentar la creatividad, pero el tejido particularmente tiene efectos muy buenos en determinadas psicopatologías.

La repetición de sus movimientos produce un estado de relajación y aumenta la capacidad de concentración, lo que disminuye el estrés y la ansiedad. La salud física también es beneficiada porque el tejido logra mitigar problemas motrices y dolores artríticos, ya que los movimientos repetitivos del tejer disminuyen la inflamación de las articulaciones de las manos que provoca esta enfermedad crónica degenerativa.

Desde el Taller de Ganchillo, hemos ayudado a que las personas con algún tipo de demencia estimulen sus capacidades cognitivas, tales como la atención, memoria, razonamiento y motricidad a través de las diferentes labores de ganchillo.

Profesional: La profesional encargada de realizar este taller ha sido una monitora de Ganchillo.

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Ganchillo.

- Hemos estimulado la creatividad y la destreza manual de la persona con demencia.
- Hemos estimulado la motricidad fina de los usuarios/as, mediante las diversas labores realizadas con lana.
- Hemos estimulado las siguientes capacidades mentales: memoria, atención, motricidad y razonamiento.

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo los viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h, y dos tardes a la semana de 15.00h a 17.00h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Ganchillo.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante este taller han sido las siguientes:

- **COLETEROS.** Esta actividad ha consistido en decorar pequeños coleteros con pompones de pequeño tamaño.
- **PUNTOS DE LIBRO.** Estos marcapáginas han sido realizados con depresores pintados con tempera y decorados en un extremo con mariposas de ganchillo y pompones pequeños.
- **ALFOMBRAS.** Esta actividad ha consistido en realizar pequeñas alfombras a partir de pompones de lana en diferentes tonalidades y cenefas de ganchillo.
- **CESTOS DE TRAPILLO.** En esta actividad se han realizado diversos cestos con la técnica del trapillo, en diversos tamaños y colores. Tras ello, han sido decorados con cintas y abalorios.

- **PUNTOS DE GANCHILLO.** Hemos practicado y recordado los diversos puntos del ganchillo.
- **MÁNDALAS.** Esta actividad ha consistido en la realización de mándalas con aplicaciones de ganchillo.
- **ATRAPASUEÑOS.** Estos atrapasueños se han realizado con diversas lanas de colores e hilos.
- **CORAZONES Y ADORNOS NAVIDEÑOS.** Esta actividad consiste en la realización de corazones y adornos navideños para el árbol de navidad, realizados en fieltro, y adornados con abalorios, lana y piedras de colores.
- **AMIGURUMIS NAVIDEÑOS.** Realizaremos pequeñas figuras navideñas de amigurumi para la decoración del árbol de navidad. El amigurumi es una tendencia que consiste en tejer pequeños muñecos mediante técnicas de croché o ganchillo.

3.7. EJERCICIO FÍSICO Y EXPRESIÓN CORPORAL.

El proceso de envejecimiento se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos (disminución de la movilidad articular, disminución de la masa muscular, pérdida de fuerza muscular, disminución de la resistencia ante un trabajo,...) que suelen agravarse por la frecuente presencia de pluripatologías. Pero este fenómeno irreversible puede verse atenuado si ayudamos a la persona a mantenerse activa, animándole a que se habitúe a la práctica regular de actividad física, siendo ésta de carácter progresivo y no fatigante.

Los resultados positivos de este taller no sólo han implicado la mejora de las capacidades físicas (disminución del riesgo cardiovascular, mejora de la actividad psicomotriz,...), sino también de la capacidad psicológica y cognitiva, mejorando su integración social.

Para valorar de forma objetiva la capacidad funcional y la condición física del usuario, hemos utilizado la Escala de Tinetti para equilibrio y marcha y el Índice de Barthel para ABVD, así como el balance muscular y articular de miembros y tronco. Por otra parte, ha resultado de gran utilidad la evaluación de las capacidades motrices de base (coordinación global, oculomaneja y oculopodal) y la identificación del patrón respiratorio y capacidad respiratoria.

Con este ejercicio físico y expresión corporal hemos conservado un estado de forma óptimo del enfermo de Alzheimer u otra demencia, permitiéndole mantener la independencia y autonomía personal el mayor tiempo posible, retrasando al máximo el aumento de la dependencia e inmovilidad y las posibles complicaciones de ésta.

Esta actividad colectiva se ha basado en la realización de sesiones de ejercicio físico a una intensidad suave-moderada, siempre adaptadas a las capacidades del grupo, aun cuando los usuarios se encuentren en distintos estadios de la enfermedad.

Durante estas sesiones, se han realizado ejercicios variados sencillos en los que se han trabajado distintas capacidades como: movilidad articular, tonificación muscular, elasticidad, coordinación, lateralidad, motricidad gruesa, atención, etc., valiéndonos de material diverso como pelotas de goma-espuma pequeñas, cacahuetes de foam, picas, aros grandes y pequeños, pelotas

sensoriales, bandas elásticas, cuerdas y otros. La actividad se ha desarrollado con todos los usuarios al mismo tiempo, situados en la sala, en sedestación en forma circular, lo que nos ha permitido visualizar a los demás compañeros, favoreciendo así la comunicación, la atención, la colaboración y la sociabilidad, durante la actividad.

Profesionales: Los profesionales encargados de realizar estas sesiones han sido dos fisioterapeutas.

Objetivos conseguidos mediante las sesiones de Ejercicio Físico y Expresión corporal.

- Hemos contribuido por medio del ejercicio físico a mejorar el estado anímico y fomentar la socialización.
- Hemos estimulado la movilidad general, coordinación y equilibrio de los usuarios.
- Hemos mantenido el tono muscular y amplitudes articulares.
- Hemos mejorado la fuerza, resistencia física y flexibilidad muscular.
- Hemos mejorado la propiocepción, trabajando el esquema corporal-postural.
- Hemos aumentado la adaptación al esfuerzo, mejorando la capacidad cardio-respiratoria.
- Hemos trabajado la lateralidad, fomentando la discriminación derecha-izquierda y las distintas partes del cuerpo.
- Hemos conservado y mantenido la función motora, el estado físico y el mayor grado de independencia funcional.

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo en horario de lunes a viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h.

Actividades desarrolladas mediante las sesiones de Ejercicio Físico y Expresión corporal.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante estas sesiones han sido las siguientes:

- **PRESENTACIÓN INICIAL DE LOS USUARIOS.** En primer lugar se orienta a los usuarios participantes en espacio y tiempo repasando la fecha, la estación del año, el nombre del pueblo y el nombre del Centro. Luego, pasando un balón u otro material, los usuarios van diciendo cada uno su nombre y se van contando. En algunas ocasiones también se pasa el balón a un compañero, dando un bote en el suelo, y llamándolo a éste por su nombre antes de lanzársela.
- **EJERCICIOS INICIALES DE CALENTAMIENTO.** Se trata de realizar movilizaciones articulares activas en los tres planos de movimiento, de Extremidades Superiores (dedos, muñecas, codos y hombros), Extremidades Inferiores (tobillos, rodillas y caderas) y Tronco (flexión, rotación e inclinaciones laterales). En ocasiones también se hacen combinaciones entre Extremidades Superiores y Extremidades Inferiores para trabajar, no solo la movilidad, sino también la coordinación.
- **BANDA ELÁSTICA.** Utilizamos una banda elástica grande, cerrada en círculo. Con ella hacemos ejercicios grupales activos, realizando todos los usuarios al mismo tiempo los ejercicios.

- **PICAS.** Realizamos ejercicios de movilidad articular de miembros superiores, miembros inferiores y tronco. Estas picas también nos permiten realizar ejercicios de ritmo y coordinación con varias estaciones y pasos distintos.
- **EJERCICIOS CON PELOTA GIGANTE DE ASIENTO.** Se trata de realizar ejercicios activos en grupo con dicha pelota. En primer lugar cada usuario le tiene que pasar dicha pelota a otro usuario diciendo antes el nombre de éste. Luego se van pasando la pelota de forma aleatoria dándole con las manos primero y luego con los pies.
- **EJERCICIO GRUPAL DE COORDINACIÓN.** El fisioterapeuta realiza cuatro o cinco movimientos distintos de extremidades superiores e inferiores y a cada uno le asigna un número. Luego se van diciendo los números de forma aleatoria y los usuarios tienen que intentar recordar el movimiento que se corresponde con ese número. También se puede realizar usando algún material.
- **TRABAJO DEL ESQUEMA CORPORAL Y DE LA LATERALIDAD.** Se trata de ir señalando (con la mano o con algún material como por ejemplo una pelota pequeña de goma) o moviendo distintas partes del cuerpo y al mismo tiempo diferenciando entre derecha e izquierda.
- **PESAS.** Se usan pesas pequeñas (0,5 Kg) con las que realizamos, sobre todo, ejercicios de tonificación de las extremidades superiores.
- **AROS.** Con ellos realizamos ejercicios activos de extremidades superiores e inferiores y de tronco. Usamos aros grandes y pequeños. Con los aros pequeños también realizamos un ejercicio de coordinación que consiste en colocar uno o varios conos en el centro del círculo formado por los usuarios y éstos, desde su asiento, los van lanzando intentando meterlos en dichos conos. Con los aros grandes también se puede realizar otro ejercicio de coordinación que consiste en colocar un aro en el centro del círculo y cada usuario, tiene que lanzar su aro grande intentando que éste quede lo más encima posible del primero.
- **PELOTAS SENSORIALES GRANDES.** Con ellas realizamos ejercicios activos y de coordinación, así como ejercicios de tonificación, de extremidades superiores e inferiores y de tronco.
- **PELOTAS PEQUEÑAS DE GOMA Y SENSORIALES.** Estas pelotas nos permiten realizar movilizaciones articulares, ejercicios de tonificación y ejercicios de relajación y estimulación sensorial. A veces, en vez de usar las pelotas pequeñas de goma, utilizamos con el mismo fin unas piezas de gomaespuma en forma de cacahuete.
- **CUERDAS DE COLORES.** Con las cuerdas podemos realizar otra variedad de ejercicios que no podemos realizar con otros materiales que son más rígidos. Así mismo, las cuerdas nos permiten realizar ejercicios más complejos que requieren una mayor destreza por parte de los usuarios.
- **PELOTAS PEQUEÑAS DE PLÁSTICO.** Con ellas realizamos ejercicios activos de extremidades superiores e inferiores y tronco y nos permiten hacer ejercicios que con otras pelotas de mayor tamaño no podemos realizar.
- **PALOS PEQUEÑOS DE MADERA.** Se utilizan palos pequeños de madera de unos 30 cm de longitud. Con ellos podemos realizar diversos ejercicios activos, sobre todo de extremidades superiores. También nos permiten hacer ejercicios para trabajar el ritmo y la destreza manual.
- **VUELTA A LA CALMA.** Se realizan ejercicios de relajación, ejercicios respiratorios (respiraciones profundas elevando brazos y respiraciones diafragmáticas) y estiramientos (globales y específicos) de MMS, MMII, Tronco y de cabeza - cuello. A veces también se aprovecha este momento de la sesión para realizar ejercicios de mímica facial. Se acaba la sesión con un aplauso.

3.8. SERVICIO DE INFORMACIÓN A FAMILIARES.

Este servicio nos ha permitido conocer las diferentes necesidades que plantea esta enfermedad, tanto a la persona que la padece como a sus familiares; y a través del mismo, hemos dado a conocer los servicios y talleres que podemos ofrecer a la persona con demencia y sus familiares, convirtiéndose en un punto de referencia informativo para todas aquellas personas que en un momento de su vida tienen que convivir con la enfermedad. Conocer esta enfermedad e informarse sobre su evolución, es el primer paso para que el enfermo esté bien atendido.

Cuidar a una persona con demencia se hace más llevadero en la medida en que sabemos a qué atenernos desde el primer momento. El impacto que supone la comunicación del diagnóstico supone un proceso de “ajuste” progresivo y constante de la unidad familiar. Por ello, los cambios y la adaptación que sufre la familia cuidadora requiere, en muchos casos, la ayuda e intervención de profesionales y de las “asociaciones de familiares”. Desde este servicio se ha dado respuesta a las diversas cuestiones que plantean los familiares, ya que en cada caso, las demandas planteadas han sido diferentes, pues no olvidemos que cada diagnóstico es un paciente.

Este servicio se ha basado en la escucha activa de los familiares, así como en “entrevistas personalizadas” y entrega de guías y material de asesoramiento a aquellos familiares que lo han requerido. También nos ha servido para proporcionarnos un conocimiento en cada momento de las necesidades que como asociación tenemos que cubrir, para seguir dando las respuestas adecuadas y adaptadas siempre a las personas que padecen esta enfermedad, así como a sus familiares.

Profesionales: La profesional que ha atendido este servicio ha sido una Pedagoga.

Objetivos conseguidos mediante el Servicio de Información.

- Hemos asesorado a los familiares para que comprendan el proceso de la enfermedad, asesorando sobre las pautas a seguir en función de la fase de deterioro de la persona afectada.
- Hemos informado de todos los recursos sociales y sanitarios existentes, así como de los servicios y talleres que ofrecemos desde “Afad-Molina”.
- Hemos apoyado a los familiares a afrontar el impacto que supone la enfermedad, prestándoles apoyo emocional e informándoles de todos los aspectos necesarios para comprender mejor la enfermedad.

Horario: Este servicio ha sido llevado a cabo de lunes a viernes, en horario de 9.00h a 14.00h, bajo cita previa.

Actividades desarrolladas mediante el Servicio de Información.

Las actividades realizadas mediante este servicio han sido las siguientes:

- **ACTUACIONES DE INFORMACIÓN, FORMACIÓN Y APOYO EMOCIONAL.** Estas actuaciones las hemos llevado a cabo a través de:

* **Entrevistas con los familiares:** en las que nos han planteado todas sus necesidades, tanto en relación al enfermo, como a sus cuidados y entorno familiar.

* **Apoyo emocional:** hemos proporcionado apoyo emocional a aquellos familiares que lo han precisado, ya que esta enfermedad afecta también al familiar, sufriendo éste un gran desgaste en su vida personal y emocional.

* **Asesoramiento sobre pautas conductuales a seguir con las personas con demencia:** en cada fase la persona con demencia puede desarrollar comportamientos muy diferentes, que requieren del conocimiento de los mismos para poder actuar en la dirección adecuada, por lo que el asesoramiento sobre cómo actuar ante determinadas conductas, se hace muy necesario.

* **Guías y material informativo sobre la enfermedad de Alzheimer:** hemos proporcionado guías a aquellos familiares que lo han precisado, para poder tener así un mejor y mayor conocimiento de la enfermedad, repercutiendo siempre esto de forma positiva sobre el enfermo.

* **Asesoramiento sobre recursos sociales y sanitarios:** hemos asesorado sobre los servicios y actividades que ofrece "Afad-Molina", así como de los recursos sociales y sanitarios del municipio a todos los ciudadanos que se han acercado a nuestro servicio de información.

3.9. CUIDADOS BÁSICOS DE ENFERMERÍA.

Una de las características más importantes de la enfermedad de Alzheimer es la pérdida progresiva de las funciones, lo que produce un deterioro a todos los niveles. Esto hace que el enfermo de Alzheimer, con el transcurso de la enfermedad pierda sus capacidades llegando a ser incapaz de valerse por sí mismo para tareas tan básicas como la alimentación, la higiene personal, o los desplazamientos (por ejemplo para ir al baño, levantarse de una silla, beber agua por si solo...).

Debido a que la enfermedad de Alzheimer conlleva un deterioro físico y cognitivo importante, la figura de la Auxiliar de Enfermería se convierte en imprescindible para poder atender las necesidades básicas de higiene personal, que precisa la persona afectada, además de su acompañamiento y supervisión continua. La auxiliar de enfermería asiste al enfermo de Alzheimer u otra demencia cumpliendo con las necesidades de éste y llevando a cabo los cuidados básicos de enfermería que va requiriendo el usuario conforme avanza la enfermedad.

Las Auxiliares de Enfermería han realizado las siguientes funciones: apoyo y supervisión en las tareas de higiene personal, administración de líquidos, acompañamiento en el servicio de transporte, apoyo a la movilidad de los usuarios en el centro, así como atención en el servicio de comedor. En definitiva, los cuidados que han proporcionado las Auxiliares de Enfermería han estado dirigidos a supervisar de forma continua las necesidades básicas de los asistentes a nuestro centro.

Profesionales: Las profesionales encargadas de realizar este servicio han sido tres Auxiliares de Enfermería.

Objetivos conseguidos mediante los Cuidados Básicos de Enfermería.

- Hemos garantizado la atención integral de los usuarios.
- Hemos apoyado la movilidad de los usuarios en sus actividades de la vida diaria, así como en el servicio de transporte.
- Hemos proporcionado apoyo y supervisión en la higiene personal y alimentación, de todos los usuarios.

Horario: Este servicio ha sido llevado a cabo de lunes a viernes, en horario de 9.00h a 18.00h.

Actividades desarrolladas mediante los Cuidados Básicos de Enfermería.

Las actividades realizadas mediante este servicio han sido las siguientes:

- **APOYO A LA MOVILIDAD DE LOS USUARIOS EN EL CENTRO.**
- **ACOMPañAMIENTO DE LOS USUARIOS DURANTE LOS TRASLADOS REALIZADOS EN EL SERVICIO DE TRANSPORTE.**
- **APOYO Y SUPERVISIÓN DE LOS USUARIOS EN SU HIGIENE PERSONAL.**
- **APOYO Y SUPERVISIÓN DURANTE EL SERVICIO DE COMEDOR.**

3.10. SERVICIO DE TRANSPORTE.

Este servicio ha sido proporcionado diariamente por la asociación “Afad-Molina”, gracias a la colaboración y cesión gratuita por parte de la Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de Molina de Segura de un vehículo adaptado, el cual nos ha permitido realizar diariamente este servicio, facilitando así la accesibilidad de todas las personas con demencia de Molina de Segura, a los servicios y talleres de “Afad-Molina”.

Este servicio se ha llevado a cabo en horario de mañana, mediodía y tarde e incluye: recogida del usuario en su domicilio, asistencia durante el trayecto, llegada al centro y vuelta al domicilio. Durante el trayecto, los usuarios han sido acompañados por una Auxiliar de Enfermería, que ha ayudado en la movilidad de los usuarios.

Durante este servicio se ha proporcionado la supervisión continua de los usuarios durante los trayectos realizados, así como el apoyo general a la movilidad de los usuarios, durante la subida y bajada de dicho transporte.

Profesionales: Este servicio ha sido desarrollado por dos profesionales: un conductor/a y un acompañante.

Objetivos conseguidos mediante el Servicio de Transporte.

- Hemos permitido a las personas con demencia y problemas de movilidad, el acceso diario al Centro de “Afad-Molina”.
- Hemos apoyado a los familiares para que puedan conciliar los horarios de su vida laboral y familiar, en lo que respecta al cuidado de sus seres queridos.
- Hemos apoyado en la movilidad de los usuarios durante los trayectos de recogida y llegada al centro de “Afad Molina”.

Horario: Este servicio ha sido llevado a cabo de lunes a viernes, en tres horarios distintos: Por la mañana a las 9.00h, a mediodía a las 13:00h y por la tarde a partir de las 17:00h.

Actividades desarrolladas mediante el Servicio de Transporte.

Las actividades realizadas mediante este servicio han sido las siguientes:

- ***TRASLADO DE LOS USUARIOS:*** traslado de los usuarios desde sus respectivos domicilios al centro en horario de mañana (9:00h) y una vez finalizada su estancia allí llevarlos de nuevo a sus domicilios tanto al mediodía (13.00h) como por la tarde (17.00h).
- ***APOYO EN LA MOVILIDAD:*** durante este servicio se ha prestado a los usuarios que hacen uso del mismo, apoyo en la movilidad durante todos los trayectos realizados.

3.11. SERVICIO DE COMEDOR.

Como Centro de Día, hemos proporcionado diariamente un servicio de comedor mediante servicio de catering, el cual ha sido proporcionado por la empresa de comidas “La Cocina del Murciano” con autorización sanitaria número 027/2270, cuyas dietas son supervisadas por los servicios especializados de la Concejalía de Sanidad del Excmo. Ayuntamiento de Molina de Segura.

Dicha empresa nos ha proporcionado diariamente el menú. El sistema de mantenimiento de las diferentes comidas hasta su servicio, se ha realizado en un recipiente isoterma para su traslado limpio y asegurado.

Este servicio se ha basado principalmente en la supervisión y atención por parte de las auxiliares de enfermería, mientras los usuarios realizaban una de las actividades básicas de la vida diaria: comer. En el servicio de comedor, hemos contado con usuarios que podían desempeñar esta función de forma autónoma y otros que sí han precisado de ayuda por parte de las profesionales para poder realizarla.

Profesionales: Las profesionales encargadas de realizar este servicio han sido las auxiliares de enfermería de “Afad-Molina”.

Objetivos conseguidos mediante el Servicio de Comedor.

- Hemos apoyado en las AVD, tales como la alimentación y aportes líquidos.
- Hemos supervisado y ayudado en el servicio de comidas del Centro de Día de “Afad Molina”.

Horario: Este servicio ha sido llevado a cabo de lunes a viernes, en horario de 13:30h a 15:00h.

Actividades desarrolladas mediante el Servicio de Comedor.

Las actividades realizadas mediante este servicio han sido las siguientes:

- **ACOMPañAMIENTO Y SUPERVISIÓN DE LOS USUARIOS DURANTE EL SERVICIO DE COMEDOR.**
- **APOYO EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA, COMO SON LA ALIMENTACIÓN Y APORTES LÍQUIDOS DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DE DÍA DE AFAD – MOLINA.**

3.12. ATENCIÓN SANITARIA.

La asistencia sanitaria es el servicio que se ofrece a las personas mayores para que puedan disfrutar de una buena salud, mejorando su calidad de vida. Gracias a este servicio, las personas con Alzheimer u otras demencias de nuestro centro han podido disfrutar de la atención sanitaria que han necesitado en cada momento.

La atención sanitaria de los usuarios de Afad-Molina ha sido desarrollada por un Diplomado Universitario de Enfermería el cual ha desempeñado las siguientes funciones: correcto almacenamiento, organización y administración de los medicamentos, control de constantes vitales, cumplimentación de la ficha socio-sanitaria y elaboración y revisión de Protocolos.

Profesional: El profesional encargado de realizar esta atención ha sido un Diplomado en Enfermería DUE.

Objetivos conseguidos mediante la Atención Sanitaria.

- Hemos elaborado, supervisado y actualizado los protocolos sanitarios necesarios para una correcta atención de los usuarios en el centro, en función de las características de los mismos.
- Hemos actualizado el fichero socio-sanitario de cada usuario.
- Hemos supervisado la medicación de cada usuario.

Horario: Este servicio ha sido llevado a cabo de lunes a viernes, durante cuatro horas semanales.

Actividades desarrolladas mediante la Atención Sanitaria:

Las actividades realizadas mediante este servicio han sido las siguientes:

- **ALMACENAMIENTO, ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE LOS MEDICAMENTOS.**
- **CONTROL DE CONSTANTES VITALES.**
- **CUMPLIMENTACIÓN DE LA FICHA SOCIO-SANITARIA INDIVIDUALIZADA Y ACTUALIZACIÓN DE LA MISMA.**
- **ELABORACIÓN, REVISIÓN Y MEJORA DE PROTOCOLOS.**

❖ **DESTINATARIOS.**

Los destinatarios directos han sido un total de 36 personas, hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 72 y los 92 años de edad que padecen diferentes tipos de demencia, tales como: Enfermedad de Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; Deterioro cognitivo tipo amnésico; Deterioro Cognitivo Mixto, Demencia de tipo fronto-temporal, Demencias vasculares.

Los beneficiarios indirectos del proyecto han sido un total de 110 familiares/cuidadores, siendo en su mayoría hijos e hijas, aunque también hay cónyuges en edad avanzada. En el caso de los hijos e hijas tienen que conciliar el cuidado de sus padres y madres, afectados por una demencia, con su vida laboral, personal y social. En el caso de cónyuges en edad avanzada, precisan del recurso de centro de día, ya que sus propias características personales, debido a la edad avanzada, les hacen precisar de “ayuda” en el cuidado de su cónyuge con demencia. Tanto en el caso de los hijos e hijas, como de los cónyuges de personas con demencia, gracias al desarrollo de este proyecto se han podido beneficiar de 9 horas de respiro diarias, encontrándose su familiar afectado por una demencia, en el centro de día “Afad-Molina”, recibiendo los cuidados y atenciones que precisa por su enfermedad.

4. ADAPTACIÓN DE LOS TALLERES POR LA SITUACIÓN DE PANDEMIA.

A lo largo de este año hemos tenido que adecuar la metodología de nuestros talleres a las condiciones que nos iba permitiendo la situación de pandemia que estamos viviendo.

Durante el confinamiento domiciliario que comenzó el 15 de marzo de 2020, Afad-Molina proporcionó dos atenciones a sus usuarios:

- Atención telefónica semanal, con el fin de conocer el estado de nuestros usuarios y proporcionar el asesoramiento necesario a sus familiares cuidadores.
- Proporción de actividades para trabajar en casa, tanto a nivel cognitivo, creativo y funcional. Estas actividades eran publicadas en nuestra página web, donde el familiar podía acceder para ver o descargar la actividad a trabajar. Las actividades planteadas se pueden ver a través de este enlace: <http://www.afadmolina.com/noticias/>

Tras la vuelta al centro en julio, hemos tenido que cerrar el centro varias veces por la gravedad de la situación en nuestro municipio o provincia. Durante estas temporadas, hemos realizado servicio a domicilio, prestando cuidados básicos de enfermería, fisioterapia y desarrollo de diversos talleres de estimulación.

5. ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.

Durante el año 2020, debido a la situación de pandemia que estamos viviendo, todas las actividades de difusión y sensibilización a las que acudía Afad-Molina (Semana de la salud, Jornadas de puertas abiertas, campañas de voluntariado, etc.), así como otras actividades sociales y culturales que realizaba la propia Asociación; han sido canceladas.

Aun así, hemos seguido proporcionando información del centro, así como de las actividades desarrolladas en los diversos talleres y de los proyectos que desarrolla la asociación a través de nuestra página web y redes sociales: Facebook e Instagram.