

MEMORIA DE ACTIVIDADES “AFAD-MOLINA” EJERCICIO 2021



ÍNDICE

- 1. LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER**

- 2. PRESENTACIÓN DE “AFAD-MOLINA”**

- 3. TALLERES Y SERVICIOS DESEMPEÑADOS POR “AFAD-MOLINA” DURANTE EL AÑO 2021:**
 - 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. 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 2021 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 2021 han pasado por el centro de “Afad-Molina” 29 personas con enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia.

El Equipo Profesional de Afad-Molina durante el año 2021 ha estado compuesto por:

- 1 Pedagoga (Directora del Centro)
- 1 Pedagoga/Monitora
- 2 Fisioterapeutas
- 4 Auxiliares de Enfermería
- 1 Educadora Social/Monitora
- 1 Monitora/Educadora
- 1 Administrativa
- 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 2021 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.
- Enlentecer 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 2021.

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; Puzles 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	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. 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.
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.

MEMORIA

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.

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".

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.

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:

- A través de fichas didácticas individualizadas adaptadas.
- A través de variados juegos didácticos.
- De forma oral en las sesiones de estimulación cognitiva colectiva.

CÁLCULO	<p>Fichas didácticas individualizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiado de números: de 1 a 5 cifras. - Operaciones sencillas: suma, resta y multiplicación. - Escribir en cifra el número indicado. - Escribir con letra el número indicado. - Clasificar números según su número de cifras. - Escribir el número anterior y posterior. - Completar series de números. - Contar de forma ascendente de 1 en 1, de 2 en 2, etc. - Completar una operación con el número que falta. - Decir qué número es mayor y menor en una serie de números. - Contar elementos y escribir el resultado. <p>Juegos didácticos variados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tablas de multiplicar. - Números magnéticos. - Tableros - Encaje de números. - Tableros de números del "1 al 25", "25 al 50", "50 al 100", "100 al 150", "200 al 250", números variados, etc. - Pinzas numéricas: sumas, restas y series numéricas. - Ábaco numérico con anillas. <p>Actividades colectivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sumas y restas orales. - ¿Qué número va antes/después del indicado? - Reconocimiento de números con diversos tableros. - Completar series numéricas. - Contamos oralmente de forma ascendente y descendente. - Sumar o restar una cantidad fija, al número indicado.
----------------	---

<p>LENGUAJE</p>	<p>Fichas de estimulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiado de: letras, palabras, frases y series de letras. - Definición escrita de objetos. - Escribir palabras que empiecen por la letra indicada. - Clasificación de palabras. - Palabras sinónimas y contrarias. - Adivinar siluetas. - Unir palabras que tengan relación entre ellas. - Completar palabras con la letra que falta. - Lectura de textos sencillos y de poemas.
<p>MEMORIA</p>	<p>Juegos didácticos variados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego de sílabas. - Yo aprendo a leer. - Primeras palabras. - Tableros - Encaje de letras (abecedario). - Tableros variados con letras o composición de palabras.
<p>RAZONAMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Letras magnéticas. - Atelier tris (clasificación). - Memos de animales, objetos y alimentos. <p>Actividades colectivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lectura de letras, sílabas y palabras. - Reconocimiento de imágenes: decir de que se trata y describir la imagen (colores, situación, etc.). - Decir palabras que empiecen por la letra indicada. - Deletrear palabras. - Completar frases y refranes. - Palabras contrarias. - Reconocimiento de letras usando como material un tablero con el abecedario. - Decimos los días de la semana y meses del año, tanto al derecho como al revés. - Decimos el mes o día de la semana anterior o posterior al indicado. - Describirnos físicamente o describir a un compañero. - Decimos la palabra que corresponda a la definición. - Decimos categorías de palabras (colores, frutas, profesiones, etc)

<p>ORIENTACIÓN</p> <p><i>Temporal</i></p> <p><i>Personal</i></p> <p><i>Espacial</i></p>	<p>Actividades de orientación temporal:</p> <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. - Completar refranes de la estación del año en la que nos encontramos. - Decir diferentes situaciones que ocurren en cada estación del año (en verano: vamos a la playa, nos comemos un helado, etc.). - Decir las actividades que realizamos en cada momento del día: por la mañana, al mediodía, por la tarde y por la noche. <p>Actividades de orientación personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La identidad personal (nombre, lugar de nacimiento, etc.). - La familia (padre, madre, hermanos, cónyuge e hijos). - Aspecto físico. - Trabajos y aficiones. <p>Actividades de orientación espacial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El lugar, barrio, ciudad o pueblo, provincia, país. - Recordar provincias de España y decir algún rasgo característico de cada provincia: fiesta típica, el clima, etc. - Ubicar objetos en cada espacio de la casa (el horno está en la cocina, etc.). <p>Juegos didácticos variados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triolo. - Taller de orientación espacial. - Atelier (casas). <p>Actividades colectivas:</p> <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. - “Estaciones del año”. Decimos oralmente acontecimientos y características de la estación del año en la que nos encontramos: alimentos, ropa, el clima, festividades, las actividades que realizan los usuarios, etc.
--	--

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.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Pintura.

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

- **MURAL “AÑO 2021”:** esta actividad ha consistido en la realización de un mural con el año 2021. 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 2021 pegado sobre un fondo de cartulina. Los usuarios han pintado el fondo con ceras blandas y en los números se dibujaron líneas de un extremo a otro, pintadas con diversos colores.
- **MANDALAS:** esta actividad ha consistido en pintar diferentes mandalas con diversos materiales, acompañada de música clásica o de la época de las personas usuarias.
- **SILUETAS MULTICOLOR CON FONDO MONOCROMO:** esta actividad ha consistido en la realización de láminas con fondo a un solo color, compuestas con siluetas de animales pintadas con formas geométricas o lineales en diferentes colores.
- **REINTERPRETACIÓN DE LA OBRA “AUTORRETRATO EN UN BUGATTI VERDE” DE TAMARA DE LEMPICKA:** esta actividad ha consistido en reinterpretar esta bonita obra, pintada sobre cartulina con lápices de colores y ceras.
- **REINTERPRETACIÓN DE LA OBRA ABSTRACTA DE HILMA AF KLINT:** para esta actividad hemos elegido una sencilla obra de esta pintora, compuesta por una “concha de mar” y un fondo compuesto por triángulos de colores, que los usuarios han pintado con ceras blandas y lápices.
- **REINTERPRETACIÓN DE UN AUTORRETRATO DE FRIDA KAHLO:** esta actividad ha consistido en reinterpretar uno de los famosos autorretratos de esta pintora. Esta obra está llena de muchos elementos pictóricos, dejando en muchos de ellos, que el usuario los pintara a su gusto y dejando fluir su creatividad.
- **MÁNDALAS NAVIDEÑOS:** esta actividad ha consistido en pintar diferentes mándalas con motivos navideños y decorarlos con diversos materiales y purpurinas.
- **PUNTOS DE LIBRO NAVIDEÑOS:** esta actividad ha consistido en la realización de puntos de libro con motivos navideños, que han sido pintados y decorados con purpurina. Por último, han sido plastificados por la monitora.

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.

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo una mañana, en horario de 11.45h a 12.45h.

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. 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. 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 alegres.

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.

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.

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 12.00h, y tres tardes a la semana de 15.00h a 17.30h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Ganchillo.

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

- **SENCILLOS AMIGURUMIS:** a partir de una base circular de ganchillo facilitada por la monitora, se han ido tejiendo en espiral hasta conseguir unos sencillos muñecos que rellenamos con guata y decoramos posteriormente.
- **PUNTOS DE GANCHILLO:** hemos practicado y recordado los diversos puntos del ganchillo.

- **PULSERAS DE HILO DE DISTINTOS COLORES:** estas pulseras se confeccionan a partir de un telar circular de cartón, dividido en 8 porciones, el intercambio de los hilos en dichas porciones es el resultado de estas pulseras.
- **FLORES DE HILO Y GANCHILLO:** se han realizado flores de hilo y lana, que utilizaremos para broches y para la construcción de un mural.
- **ORDENAR Y CLASIFICAR HILOS Y LANAS:** esta actividad, ha ayudado a nuestros usuarios/as a trabajar el razonamiento, y la motricidad fina.
- **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.
- **MÁNDALAS:** esta actividad ha consistido en la realización de mándalas con aplicaciones de ganchillo y decoradas con pompones y borlas de lana.
- **BOLSITOS DE GANCHILLO:** en esta ocasión, se han puesto en práctica diversos puntos sencillos de ganchillo, confeccionando unos bolsitos.
- **CADENETA:** esta actividad consiste en ir enlazando la lana o hilo a través de la aguja de ganchillo, formando una cadena de tejido. Con ella hemos forrado bolas para la decoración de nuestro árbol de navidad.

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, oculomaneal 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 trefismo 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 la franja horaria 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 cuatro 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" mediante 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 un profesional, 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.

- Destinatarios directos: Han sido un total de 29 personas, hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 57 y los 90 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.

- Destinatarios indirectos: Han sido un total de 141 familiares y cuidadores, siendo en su mayoría hijos e hijas, aunque también hay cónyuges en edad avanzada. En el caso de los hijos e hijas, han podido conciliar el cuidado de sus padres, con su vida laboral y social, disponiendo de 9 horas de respiro diarias en el caso de los usuarios de centro de día, y de 4 horas de respiro diarias en el caso de los usuarios del servicio de centro de atención (talleres por la mañana). En el caso de cónyuges en edad avanzada e hijos/as incorporados al mercado laboral, el recurso de centro de día les ha proporcionado un apoyo indispensable en la atención diaria de sus familiares afectados, siendo éste imprescindible para poder atender a su familiar afectado por una demencia con el apoyo necesario.

4. ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.

Durante el año 2021, debido a la situación de pandemia que seguimos viviendo, la mayoría de las actividades de difusión y sensibilización a las que acudía Afad-Molina (Semana de la salud, Jornadas de puertas abiertas, etc.), así como otras actividades sociales y culturales que realizaba la propia Asociación; han sido canceladas.

En octubre asistimos al BUM Universitario (Bienvenida de la Universidad de Murcia), para participar con un stand informativo de nuestra Asociación. Los estudiantes de la universidad podían pasar por nuestro stand para pedir información sobre el centro o sobre como realizar voluntariado en el mismo.

Durante todo el año, hemos 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 (www.afadmolina.com) y redes sociales: Facebook e Instagram.



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