

Memoria 2016



- 1. La Entidad**
- 2. Centro Terapéutico**
- 3. Ayuda a Domicilio**
- 4. Apoyo Psicológico**
- 5. Información, Orientación y Tramitación de Ayudas**
- 6. Formación**
- 7. Servicio de Habilitación Psicosocial**
- 8. Servicios de Promoción en el Medio Rural**
- 9. Servicio de Estimulación Cognitiva**
- 10. Divulgación y Sensibilización Comunitaria**
- 11. Quédate-Aulas Formativas**
- 12. Integración Sociocomunitaria**
- 13. Prevención**

La Entidad



Memoria 2016

- Misión
- Visión
- Valores
- Mapa de Procesos
- Política de Calidad
- Grupos de Interés
- Organigrama
- Datos de la Entidad
- Finalidad de la Entidad
- Objetivos
- Órganos de Gobierno
- Junta Directiva
- Recursos
- Nuevas Tecnologías y Redes Sociales
- Registro y Acreditación de Servicios

La Entidad

La Asociación de Alzheimer Bierzo se constituyó en el año 1998 por iniciativa de un grupo de familiares de personas enfermas, el apoyo del voluntariado y la ayuda de profesionales del CEAS del Ayuntamiento de Ponferrada.

Es una Entidad declarada de UTILIDAD PÚBLICA por el Ministerio de Interior en virtud de la Orden INT/1088/2009, de 16 de abril B. O. E Núm.109. Martes 5 de Mayo de 2009, de naturaleza privada, con carácter benéfico y sin ánimo de lucro.

Misión

Incrementar la calidad de vida de las personas enfermas con Demencia y sus familiares, ofreciendo una atención integral a través de la organización y coordinación de programas y servicios de apoyo que responde a las necesidades de esta problemática.

Visión

Mejora continua y ampliación de nuestros servicios con profesionalidad, calidad humana, responsabilidad social y mejora continua. Ser modelo de referencia en nuestra Comarca.

Valores

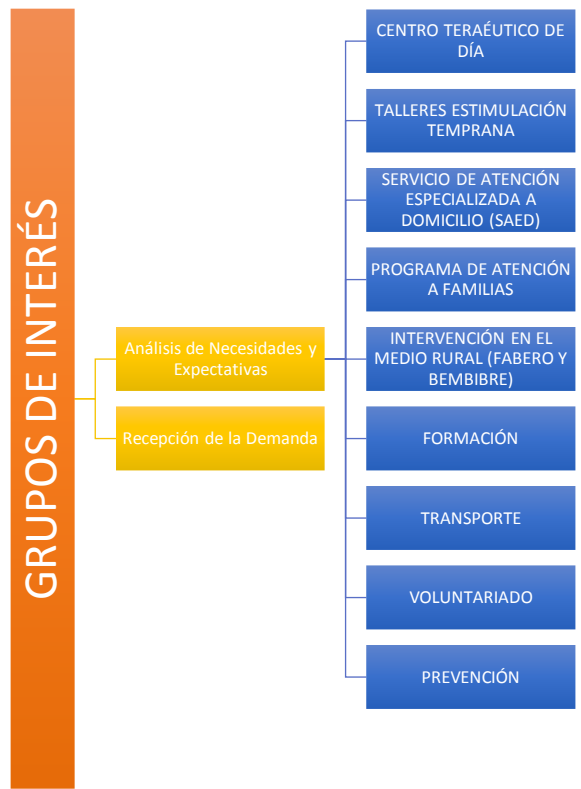
Declara su compromiso con la transparencia, gestión responsable y solidaria, coherencia, respeto y equidad y universalidad.

- **Transparencia:** Claridad en la información y honestidad en las acciones.
- **Gestión responsable y solidaria:** Sin fines lucrativos y dirigidos hacia la mejora y ampliación de los servicios.
- **Coherencia:** Ser consecuentes en nuestras actividades y acciones según los fines que marca nuestra Entidad.
- **Respeto:** Hacia la toma de decisiones del enfermo y de sus familiares, así como escuchar y atender las actuaciones de los demás.

- **Equidad y Universalidad:** Responder a las demandas de los afectados según sus necesidades.

Mapa de Procesos de la Asociación

PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA	GESTIÓN DE R.R.H.H	GESTIÓN DE CALIDAD	CAPTACIÓN DE FONDOS	INFORMACIÓN, SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	CAPTACIÓN Y ATENCIÓN DE SOCIOS
---------------------------	--------------------	--------------------	---------------------	--	--------------------------------



PROCESOS DE APOYO

GESTIÓN ECONÓMICA	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	GESTIÓN DE INFRAESTRUCTURAS Y EQUIPAMIENTO	COMUNICACIÓN INTERNA/ EXTERNA	FORMACIÓN INTERNA	RELACIONES INSTITUCIONALES
-------------------	------------------------	--	-------------------------------	-------------------	----------------------------

Política de Calidad

La **Asociación de Familiares de personas enfermas de Alzheimer u Otras Demencias del Bierzo** (AFA Bierzo), aspira a un nivel de excelencia en la atención integral a las Demencias, tiene el compromiso de ofrecer una calidad en sus programas y en sus servicios que satisfagan las necesidades y expectativas de las personas usuarias.

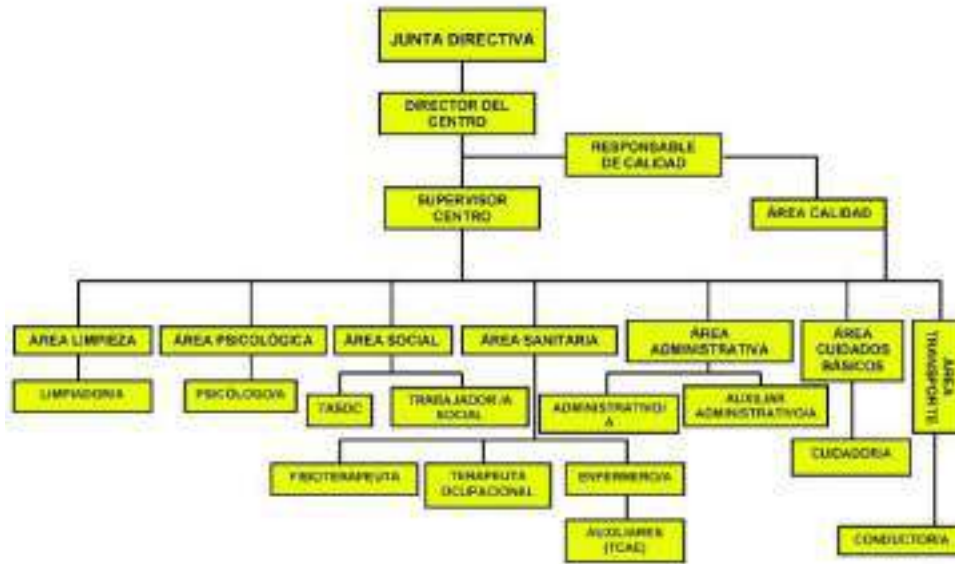
El objetivo de esta Entidad es incrementar la calidad de vida de las personas enfermas de Alzheimer u otras Demencias y sus familiares. Ofreciendo una atención integral y personalizada de calidad.

Grupos de Interés

Cuatro son los **grupos de interés** de nuestra Asociación:

1. Los afectados directos por las Demencias (persona enferma-familia).
2. Los RR.HH. de la Entidad (socios, junta directiva, profesionales, voluntarios y colaboradores).
3. Toda Entidad, pública o privada, y/o grupo profesional, que esté implicado en la atención a los afectados de forma directa o indirecta, o que puedan contribuir a cumplir nuestros fines.
4. La sociedad en general, promoviendo la prevención, participación, solidaridad e investigación.

Organigrama



Datos de la Entidad

Denominación: Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer y otras Demencias del Bierzo (A.F.A. Bierzo). Ponferrada.

Dirección: C/ Ramón González Alegre, Nº 12. 24.403 Ponferrada (León)

Teléfonos: 987 41 55 70 - 987 41 28 38 - 625 335 200

Fax: 987 41 55 70

Correo electrónico: alzheimerafabierzo.org

Página Web: www.afabierzo.org

Blog: <http://afabierzo.blogspot.com>

Página en Facebook: <http://www.facebook.com/AFABierzo>



Página en Twitter: <https://twitter.com/AlzheimerBierzo> (@AlzheimerBierzo)

Carácter: Sin ánimo de lucro. Entidad Declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior desde Abril 2009.

Actividad: Ayuda a personas con Alzheimer y otras Demencias, a sus Familiares y Cuidadores.

Ámbito de Actuación: Comarcal.

Horario de atención de la Entidad.

AFA Bierzo, permanece abierta al público en un horario de 9:00 horas de la mañana a 19:00 horas de la tarde de manera ininterrumpida.

Entidades a las que pertenece la Asociación:

- **AFACAYLE** (Federación Regional de Asociaciones de familiares de Alzheimer de Castilla y León)
- **CEAFA** (Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Otras Demencias).
- **Red Local de Cooperación Social “Ponferrada Ciudad Solidaria” del Ayuntamiento de Ponferrada.**
- **Patronato Municipal de Asociaciones de Acción Social del Municipio de Bemibre.**

Finalidad de la Entidad

Ayudar a las personas con Alzheimer u otras Demencias, a sus familiares y cuidadores/as con el fin de mejorar su calidad de vida, compartiendo la carga que supone el cuidado permanente de una persona afectada de esta enfermedad. Para ello, desde la Entidad se ofrecen diferentes servicios de intervención con las personas enfermas, con las familias y con la población en general.

Desde el comienzo de la Asociación hasta este momento, se han ido detectando una serie de necesidades a las que se ha intentado dar respuesta con la creación de nuevos servicios y la ampliación de los ya existentes, con el fin de conseguir los objetivos establecidos.



Objetivos

- Asesorar e informar en cuestiones médicas, psicológicas, legales y asistenciales sobre la enfermedad de Alzheimer.
- Apoyar a las familias en todas las etapas de la enfermedad.
- Informar y sensibilizar a la sociedad
- Prevenir o retrasar el inicio de una posible demencia
- Orientar hacia una atención integral de la persona enferma
- Fomentar la investigación científica.
- Informar y sensibilizar a la sociedad.

Órganos de Gobierno

La dirección y administración de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias Bierzo, corresponde a la **ASAMBLEA GENERAL** de la cual surge el máximo órgano de representación denominado **JUNTA DIRECTIVA**.

La Asamblea General es el órgano superior de la Asociación y está constituida por la reunión de todos sus miembros que pueden actuar personalmente o por delegación otorgada.

A ella le corresponden las siguientes funciones:

La aprobación de los Estatutos y cualquier modificación que posteriormente se pretenda hacer en ellos.

La elección de la Junta Directiva, su destitución y renovación con arreglo a los artículos doce y siguientes de los Estatutos.

La aprobación de la memoria anual, del balance de cuentas y de los presupuestos para cada ejercicio anual.

El establecimiento de las líneas generales de actuación siempre en orden al cumplimiento de los objetivos de la Asociación.

La disolución de la Asociación y la liquidación de sus bienes.

La Junta Directiva, tiene las siguientes funciones:

Ostentar y ejercer la representación de la Asociación llevando la dirección y administración ejecutando las decisiones de la A. General.

Tomar los acuerdos que procedan en relación con la comparecencia ante los organismos públicos y el ejercicio de acciones legales.

Convocar las Asambleas Generales.

Presentar el estado de cuentas de cada ejercicio ante la A. G. para su aprobación, así como la memoria anual de actividades y los presupuestos y previsiones para cada año.

Velar por el desarrollo de los programas de ayuda a los enfermos y a sus familiares para lo cual hará las gestiones que procedan ante los organismos públicos y entidades privadas para conseguir subvenciones u otra clase de ayudas, cobrarlas cuando hayan sido concedidas y justificarlas con arreglo a lo que en cada caso se exija. Para el desarrollo de los programas la Junta Directiva podrá firmar convenios con cualquiera de las instituciones antes citadas y contratar el personal cualificado necesario para ello.

Socios/as					
Hombres	196	Mujeres	306	Total	502

*Los Socios de Honor: Yolanda Ordás, periodista y conductora de la emisora Punto radio en el Bierzo, persona que se destaca por la gran ayuda que nos ha prestado desde su programa en cuanto a divulgación y sensibilización a la opinión pública; y Luís del Olmo, persona relevante en el mundo de la información y que colabora con nosotros mediante aportaciones económicas de una manera desinteresada.

En el año 2016, se han mantenido como socios colaboradores de nuestra Entidad un total de **500 personas**.

Recursos

Recursos Humanos

Categoría Profesional		Número
Fijo	Directora-Psicóloga	1
	Cuidador	1
	Trabajadora Social	2
	Oficial Administrativo	2
	Técnicos en Cuidados Auxiliares de Enfermería	11
	Fisioterapeuta	1
	Total	18
Eventual	Enfermero	1
	Cuidadores	10
	TASOC	2
	Conductor	2
	Psicóloga	1
	Trabajadora Social	1
	Terapeuta Ocupacional	1
	Total	18
	TOTAL	36

Recursos Materiales

- **Sede Social y Centro Terapéutico de Día de Ponferrada.**
C/ Ramón González Alegre, Nº 12 Ponferrada
- **Aula Formativa (Estimulación Cognitiva para personas con Alzheimer u otras Demencias).**
Avda. del Castillo, nº 162, bajo. Ponferrada
- **Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de Bembibre.**
C/ Las Escuelas, Nº 3 Bembibre (León)
- **Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de Fabero.**
C/ El Souto, S/N Fabero (León)
- **La Asociación dispone de:**
 - ✓ Un transporte colectivo adaptado de 15 plazas, con plataforma elevadora y anclajes para sillas de ruedas.
 - ✓ Dos transportes colectivo adaptado de 9 plazas, con plataforma elevadora y anclajes para sillas de ruedas.

Nuevas Tecnologías y Redes Sociales

Página Web: www.afabierzo.org

Blog: <http://afabierzo.blogspot.com>

Página de Facebook: <http://www.facebook.com/AFABierzo>

Twitter: [@AlzheimerBierzo](https://twitter.com/AlzheimerBierzo)



Entidades Financiadoras

ENTIDADES PÚBLICAS (Suponen el 15,5% de los ingresos totales de la Entidad)

- **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, que a través de la convocatoria anual de IRPF Subvenciona los Proyectos de (Centro Terapéutico, Atención Especializada en Domicilio, Apoyo Psicológico y Voluntariado).



- **Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León**, la cual mediante subvención directa anual financia los Proyectos de Apoyo Psicológico y Fisioterapia en el Centro Terapéutico.



- **Excmo. Diputación de León**, la cual mediante convenio anual financia los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal en el Medio Rural y el Proyecto de Aulas Preventivas.



- **Excmo. Ayuntamiento de Ponferrada**, el cual a través de convenio anual subvenciona los gastos de mantenimiento del centro Terapéutico.



- **Excmo. Ayuntamiento de Bembibre**, el cual a través de convenio anual financia los gastos de mantenimiento del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal en Bembibre.



- **Excmo. Ayuntamiento de Folgoso de la Ribera**, el cual a través de subvención financia los gastos de transporte del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal en Bemibre.



- **Excmo. Ayuntamiento de Fabero**, el cual cede un transporte colectivo y asume los gastos de suministros del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal.



- **Consejo Comarcal de El Bierzo**, a través de convocatoria pública de subvención financia el Proyecto de Aulas Preventivas en Medio Rural.



ENTIDADES PRIVADAS (Suponen el 14,5% de los ingresos totales de la Entidad)

Fundaciones/Obras Sociales

- **Obra Social la Caixa**, a través de convocatoria pública de subvención financia el Proyecto de Centro Terapéutico.



- **Obra Social BANKIA**, a través de convocatoria pública de subvención financia el Proyecto de el Medio Rural "Quédate" - Aulas Preventivas.



- **Fundación Telefónica**, a través de convocatoria pública de subvención financia el Proyecto de Voluntariado.



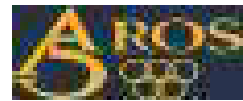
- **Fundación Alimerka**, a través de convocatoria pública de subvención financia el Proyecto de Atención Especializada en Domicilio.



Empresas/Autónomos

- BIO3
- Imprenta Roan
- CopyCentro
- Aros 5
- Cat&rest
- Pizzeria Trastevere

Colaboran con donativos económicos en las actividades y campañas de sensibilización.



bio3

Registros y Acreditaciones

Nº de Registro 24.0228E, -Sección Entidades-. Página 228. Folio 1.

Fecha: Valladolid, 14 de Julio de 1998.

En la Delegación Territorial de León: Registro General de Asociaciones con el Nº 2.315 de la Sección 1ª.

Fecha: León, 16 de Febrero de 1998.

1. CENTRO TERAPÉUTICO DE DÍA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS (Atención Diurna en Centro Específico de Alzheimer y Otras Demencias). (Cancelado según Gerencia).

El número de plazas registradas 24 plazas.

Fecha de registro: el 22 de junio de 2001 en el Registro de Entidades, Servicios y Centros de carácter social de Castilla y León, con el número registral 24.0341S –Sección Servicios y Centros-. Página 341. Folio 1.

2. SERVICIO DE APOYO MORAL Y PSICOLÓGICO A FAMILIARES DE PERSONAS MAYORES CON DEMENCIAS. (SERVICIO DE APOYO PSICOLÓGICO).

Fecha de registro: el 22 de junio de 2001 en el Registro de Entidades, Servicios y Centros de carácter social de Castilla y León, con el número registral 24.0342S –Sección Servicios y Centros-. Página 342. Folio 1.

3. SERVICIO DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA EN DOMICILIO A ENFERMOS CON DEMENCIAS TIPO ALZHEIMER.

Fecha de registro: el 22 de junio de 2001 en el Registro de Entidades, Servicios y Centros de carácter social de Castilla y León, con el número registral 24.0343S –Sección Servicios y Centros-. Página 343. Folio 1.

4. SERVICIO DE SENSIBILIZACIÓN SOCIAL Y CAPTACIÓN DE VOLUNTARIADO.

Fecha de registro: el 22 de junio de 2001 en el Registro de Entidades, Servicios y Centros de carácter social de Castilla y León, con el número registral 24.0340S –Sección Servicios y Centros-. Página 340. Folio 1.

1. SERVICIO DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO.

Fecha de registro: el 13 de febrero de 2004 en el Registro de Entidades, Servicios y Centros de carácter social de Castilla y León, con el número registral 24.0465S –Sección Servicios y Centros-. Página 465. Folio 1.

2. ESTIMULACIÓN COGNITIVA: TALLER DE MEMORIA

Fecha de registro: el 30 DE Mayo de 2006 en el Registro de Entidades, Servicios y Centros de carácter social de Castilla y León, con el número registral 24.0597S –Sección Servicios y Centros-. Página 597. Folio 1.

3. RESPIRO EN FINES DE SEMANA

Fecha de registro: el 30 DE Mayo de 2006 en el Registro de Entidades, Servicios y Centros de carácter social de Castilla y León, con el número registral 24.0598S –Sección Servicios y Centros-. Página 598. Folio 1.

4. SERVICIO DE AUTOAYUDA COMUNITARIA EN ZONAS RURALES.

Fecha 2 /11/06 en el Registro de Entidades, Servicios y Centros con el nº Registral 24.0610S -Sección Servicios y Centros- página 610. Folio1,

5. SERVICIO DE RESPIRO DE MAÑANAS EN EL MEDIO RURAL DE CACABELOS.

Fecha 2 /11/06 Con el nº Registral 240611S-Servicios y Centros.-Página 611.Folio 1, ubicado en Urbanización “El Follo, Travesía C –Nª 2. Cacabelos. (León).

10. SERVICIO DE DETECCIÓN PRECOZ Y ESTIMULACIÓN TEMPRANA.

Fecha 27 /06/07 en el Registro de Entidades, Servicios y Centros con el nº Registral 24.0662S -Sección Servicios y Centros- página 662. Folio 1.

11. REGISTRO DE VOLUNTARIADO.

Fecha de registro: el 23 de Noviembre de 2009 en el Registro Provincial de Entidades de Voluntariado. Nº de registro: A-0156.

12. REGISTRO DE RESPIRO DE TARDE EN EL MEDIO RURAL DE FABERO.

Fecha de registro: el 12 de Abril del 2010 en el Registro de Entidades y Servicios y Centros de carácter social, con el número registral 24.0828S. Sección Servicios y Centros – Página 828. Folio 1

13. REGISTRO DE GESTIÓN DE CENTROS.

Fecha de registro: el 12 de Abril del 2010 en el Registro de Entidades y Servicios y Centros, con número registral 24.0829S. Sección Servicios y Centros – Página 829. Folio 1.

14. REGISTRO DE RESPIRO DE TARDE EN EL MEDIO RURAL DE BEMBIBRE.

Fecha de registro: el 23 de Abril del 2008 en el Registro de Entidades y Servicios y Centros de carácter social, con el número registral 24.0737S. Sección Servicios y Centros – Página 737. Folio 1

15. REGISTRO DE SERVICIO ASISTENTE PERSONAL.

Fecha de registro: el 9 de Octubre del 2014 en el Registro de Entidades y Servicios y Centros de carácter social, con el número registral 24.1126S. Sección Servicios y Centros – Página 1126. Folio 1.

16. REGISTRO DEL SERVICIO DE HABILITACIÓN Y TERAPIA OCUPACIONAL

Fecha de registro: el 13 de Junio del 2013 en el Registro de Entidades y Servicios y Centros de carácter social, con el número registral 24.1018S. Sección Servicios y Centros – Página 1018. Folio 1

Quedando los servicios de fines de semana, estimulación cognitiva, atención especializada a domicilio, unidades de respiro rural de Cacabelos, Bembibre y Fabero, inscritos en el registro y cuya cancelación se efectúa en esta misma fecha (13 /06/2013).

17. REGISTRO DEL SERVICIO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Fecha de registro: el 13 de Junio del 2013 en el Registro de Entidades y Servicios y Centros de carácter social, con el número registral 24.1019S. Sección Servicios y Centros – Página 1019. Folio 1

Quedando los servicios de fines de semana, estimulación cognitiva, atención especializada a domicilio, unidades de respiro rural de Cacabelos, Bembibre y Fabero, inscritos en el registro y cuya cancelación se efectúa en esta misma fecha (13 /06/2013).

18. REGISTRO DEL SERVICIO DE PROMOCIÓN, MANTENIMIENTO Y RECUPERACIÓN DE LA AUTONOMÍA FUNCIONAL

Fecha de registro: el 13 de Junio del 2013 en el Registro de Entidades y Servicios y Centros de carácter social, con el número registral 24.1020S. Sección Servicios y Centros – Página 1020. Folio 1

Quedando los servicios de fines de semana, estimulación cognitiva, atención especializada a domicilio, unidades de respiro rural de Cacabelos, Bembibre y Fabero, inscritos en el registro y cuya cancelación se efectúa en esta misma fecha (13 /06/2013).

19. REGISTRO DEL SERVICIO DE HABILITACIÓN PSICOSOCIAL

Fecha de registro: el 13 de Junio del 2013 en el Registro de Entidades y Servicios y Centros de carácter social, con el número registral 24.1021S. Sección Servicios y Centros – Página 1021. Folio 1

Quedando los servicios de fines de semana, estimulación cognitiva, atención especializada a domicilio, unidades de respiro rural de Cacabelos, Bembibre y Fabero, inscritos en el registro y cuya cancelación se efectúa en esta misma fecha (13 /06/2013).

20. CALIDAD.

Certificada el 17 de Octubre de 2014. Certificación de calidad. UNE – EN ISO 9001:2008. AENOR

Destinada a la prestación de servicios de centro de día y unidad de respiro para personas con enfermedad de Alzheimer y otras Demencias: personales, sanitarios (fisioterapia y enfermería), psicosociales (trabajo social, psicológicos, estimulación cognitiva y terapia ocupacional) y residenciales (manutención y transporte).

Acreditación de Servicios:

AFA Bierzo en diciembre de 2016, **RECIBE RENOVACIÓN DE LA ACREDITACIÓN DE LOS SERVICIOS DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL** (en Ponferrada, Bemibre y Fabero), de la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León para:

- Servicio de habilitación y terapia ocupacional.
- Servicio de estimulación cognitiva.
- Servicio de promoción, mantenimiento y recuperación funcional.
- Servicio de habilitación psicosocial para personas con enfermedad mental o discapacidad intelectual.

Centro Terapéutico de Día



Memoria 2016

- Descripción del Servicio
- Objetivos
- Resultados Conseguídos
- Cronograma
- Perfil de las personas beneficiarias
- Evaluación del Servicio

Descripción del Servicio:

El Proyecto, se desarrolló en Ponferrada, lugar donde está ubicada la infraestructura (Centro Terapéutico de Día de AFA Bierzo y la sede de la Asociación donde se ha realizado la atención social y psicológica a las familias y personas enfermas de Alzheimer).

El Centro Terapéutico de AFA Bierzo, ofrece un servicio socio-sanitario de atención diurna (aproximadamente 8 horas diarias), integral, especializada y terapéutica a personas con Demencia, a través de un equipo multidisciplinar, maximizando sus capacidades y promoviendo el mantenimiento de la persona enferma en su entorno habitual, evitando así la institucionalización precoz y/o continuada o definitiva.

El mantenimiento y continuidad del funcionamiento del Centro no sólo es necesario para las personas enfermas sino también es de vital importancia para sus cuidadores/as y familias, ya que facilita un tiempo de descanso, dándoles un espacio para su autocuidado, estimulando así su capacidad de integración social, al compartir los cuidados requeridos por el enfermo. Desde el Centro también se le proporciona a la persona cuidadora y familiares la información, formación y atención terapéutica necesaria para que desarrolle un mejor afrontamiento de la enfermedad facilitando así, una mayor calidad de vida a las personas con Alzheimer u otras Demencias, que repercute correlativamente en su familiar con Demencia.

El número de personas beneficiarias de los servicios del Centro Terapéutico de Día de Ponferrada es de 67 usuarios diarios permaneciendo ocupado al 100%. En este año 2016, hay que destacar la lista de espera de personas interesadas en el servicio, siendo estos unos diez enfermos con demencia que desean comenzar en el Centro.

Los diferentes servicios que ofrece el Centro Terapéutico de Día son los siguientes:

- **Servicio de Estimulación Cognitiva:**

AFA Bierzo, a través del servicio de Estimulación Cognitiva, realizó intervenciones para estimular las funciones intelectivas de la persona con Demencia, según las capacidades que aún mantiene la persona usuaria del servicio, a través del entrenamiento y la ejercitación. LA finalidad fue lentificar el desarrollo de la enfermedad en cuanto a la pérdida de las capacidades cognitivas.

Consiguiendo mejorar en un 90% la calidad de vida de las personas usuarias, de sus familiares y/o cuidadores, a través de este **Servicio de Estimulación Cognitiva.**

Áreas de la persona usuaria sobre las que se intervino:

- **Orientación temporal, espacial y personal**, se utilizaron calendarios y otros recursos como reloj (donde tienen que colocar el día de la semana, fecha, la estación y el año), termómetros, fichas de contenido afín, mapas, fotografías, libros, monumentos característicos, documentales, etc.

Se hizo hincapié en las festividades, onomásticas y cumpleaños de los miembros del grupo, en las características climáticas, en el desarrollo de la actividad humana asociada a la agricultura, o a otros aspectos culturales.

- **El lenguaje y el tratamiento de sus alteraciones** con distintos ejercicios, juegos de estimulación y conocimiento en grupo, el diálogo, la conversación y tertulias sobre un tema actual del día.

- **La Escritura** se ejercitó a través del dictado y la copia, la mecánica de la lectura (automática y comprensiva).

- **Cálculo y resolución de problemas aritméticos**, conceptos de cantidad, mayor o menor, par e impar, juegos de reconocimiento de números y de su valor, manejo de dinero, etc.

- **Los distintos tipos de Memoria**, completar textos, listas de palabras leídas o escritas anteriormente, recordar sonidos y canciones, completar refranes y frases hechas, rememorar acontecimientos cotidianos o de la vida pasada, contestar preguntas sobre noticias escritas en el dictado, evocar palabras por categorías, trabajar con personajes públicos y familiares actuales y pasados, recordar imágenes o dibujos, realizar listados sobre qué necesitamos para una receta de comida.

- **Atención y concentración**, mediante las sopas de letras, laberintos, marcado de letras o formas, juego de errores, etc.

- **Praxias**: trabajar mediante las habilidades motoras adquiridas. Mediante la ejecución de los movimientos, en relación con los gestos y la construcción. El trabajo se realiza mediante la copia de dibujos, la utilidad de los objetos, actividades de imitación, etc.

- **Gnosias**: percibir y reconocer la forma y las características físicas, visuales, auditivas, somestésicas, olfativas, gustativas, de las personas y de los objetos del entorno.

Actividades Realizadas:

En el Servicio de Estimulación Cognitiva se realizaron las siguientes Terapias No Farmacológicas:

1. Actividades Básicas de la vida diaria

La intervención a nivel funcional es uno de los pilares en el tratamiento no farmacológico de la enfermedad de Alzheimer u otras demencias, ya que está ligado al grado de dependencia y la necesidad de apoyo de otras personas o equipos adaptados. Estos últimos aspectos influyen de manera directa en la calidad de vida de la persona y la familia, y por tanto es el área primordial de intervención. Las Actividades de la Vida Diaria (AVD), son todas aquellas tareas que el ser humano realiza de una forma cotidiana, y cuya no realización genera en mayor o menor medida un grado de dependencia. Esta necesidad conlleva un gran impacto para la persona, a nivel socio-familiar y económico, debido a que la persona debe recibir asistencia de calidad ya sea en el hogar o en la institución.

Las actividades que realizamos todos los seres humanos se separan en tres grandes grupos:

AVD Básicas (AVDB): Son las referentes al autocuidado y movilidad. Como baño, higiene y aseo personal, continencia, vestido, alimentación, movilidad funcional (transferencias, transporte de objetos, deambulación) y uso de productos de apoyo.

AVD Instrumentales (AVDI): Son las que realizamos para interactuar con nuestro entorno más inmediato. Son a menudo más complejas como las relacionadas con el cuidado de otros, movilidad en la comunidad (uso de transporte público), manejo de dinero, cuidado de la salud y manutención (toma de medicación), limpieza y cuidado del hogar, preparación de comida, ir de compras, entre otras.

AVD Avanzadas o Volitivas (AVDA): relacionadas con el trabajo y el tiempo libre, actividades pro sociales y estilo de vida.

Los profesionales evaluaron y analizaron el desempeño en las AVD conservadas en la persona usuaria del servicio, intentando mantener el máximo grado de autonomía posible. También a través de la observación directa diaria y los test administrados, se detectaron los posibles déficits físicos, sensoriales, cognitivos, conductuales o sociales que dificultaron el desempeño independiente en cualquier AVD.

Por lo que desde el Equipo de profesionales, fue fundamental establecer hábitos y rutinas diarias, en aquellas actividades automatizadas (sobre todo básicas e instrumentales), e indicar los apoyos pertinentes para potenciar la funcionalidad de la persona usuaria. Se trabajaron habilidades sociales y de interacción con la comunidad,

en contextos lo más normalizados dentro de la institución y en contextos reales para que pudiesen generalizar y mantener las capacidades que poseen.

Siendo una de las finalidades del servicio, disminuir la evolución en el deterioro de las AVD y mejorar la calidad de vida del enfermo y de su familia. Para este fin se tuvo en cuenta el enfoque holístico del individuo que permitió abordar la compleja problemática de las personas con demencia, desde la esfera psíquica, física y social. Incluyendo el entorno como medio terapéutico y la actividad significativa basada en los valores e intereses de la persona, ya que todos estos factores actúan de una manera u otra sobre la realización de las AVD.

2. Musicoterapia

La musicoterapia, según la Federación Mundial de Musicoterapia (WFMT, 2011), *«es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en ambientes médicos, educativos y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades, buscando optimizar su calidad de vida y mejorar su salud física, social, comunicativa, emocional e intelectual y su bienestar. La investigación, la práctica, la educación y la instrucción clínica en la musicoterapia están basados en estándares profesionales según los contextos culturales, sociales y políticos»*.

Existen numerosos trabajos en el campo de la investigación que avalan los efectos de la musicoterapia en personas con enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Cada vez son más los estudios que demuestran que esta terapia produce mejoras en la comunicación, la socialización y las capacidades cognitivas, perceptivas o físico-motrices.

La música es una poderosa herramienta terapéutica que, entre otras cosas, permite a las personas con demencia acceder a sus emociones y recuerdos. Las canciones que la persona ha escuchado a lo largo de su vida contienen un significado profundamente personal, por lo que pueden ser vehículo de expresión de pensamientos y emociones.

En el Centro, se realizaron sesiones semanalmente adaptadas al grado de deterioro de las personas usuarias del servicio de Estimulación Cognitiva, a través de juegos grupales, cantando, llevando el ritmo, tocando instrumentos musicales o de propia creación, reconociendo o recordando melodías, discriminando sonidos de instrumentos, moviendo partes del cuerpo siguiendo la música, etc.

3. Nuevas Tecnologías

Semanalmente se utilizaron nuevas tecnologías, siendo estas una herramienta innovadora que hace hincapié en las diferentes capacidades de la persona enferma mediante la estimulación.

Se trabajaron aspectos fundamentales para evitar la pérdida de memoria y deterioro cognitivo, como la percepción, la atención, la concentración o el aprendizaje, de una forma innovadora y distendida usando como herramientas didácticas las nuevas tecnologías.

4. Arteterapia

Esta Terapia se realizó mediante programas recreativos con el fin de actuar de precipitador de la memoria, marcar y recordar pautas sociales de comportamiento, (en algunos casos de aprendizaje de nuevas reglas), desarrollar la destreza manual, potenciar la integración en el grupo y desarrollar la imaginación y la creatividad mediante el uso de códigos de expresión.

5. Método Montessori

Este método ha sido diseñado para la intervención con personas con Alzheimer u otras Demencias. Consiste en una serie de actividades basadas en los principios de María Montessori.

En el método Montessori adaptado a pacientes con demencia que se aplica en el servicio de Estimulación Cognitiva de AFA Bierzo, se realizan actividades interesantes, estimulantes y retadoras que pueden llevar a cabo los pacientes de forma satisfactoria, aumentando con ello su participación y ayudando a un aumento de su autoestima y de su sentimiento de valía personal.

Se realizaron diferentes actividades a grupos de personas usuarias con demencia en estado moderado y demencia en estado avanzado, según el estadio de la enfermedad de las personas usuarias y siempre intentando mantener un nivel óptimo de autoestima y satisfacción con la tarea.

Lo importante de estas actividades no es la tarea en sí, ni si lo realizan bien o mal, lo importante es que se vean capaces, dado que así aumenta su autoestima y esfuerzo o motivación por la tarea, que se sientan productivos y agentes de la actividad y se encuentren reforzados con la consecución de la actividad, aunque no sea de la forma correcta o no lo hayan hecho del todo bien.

Las tareas que se llevaron a cabo con las personas usuarias fueron: realizar ramos de flores, discriminación de formas, colores, texturas, peso, temperatura, palabras, números, sonidos, emociones y su imitación, discriminación del esquema corporal, refranes, puzzles, dibujos con pinchos de colores, doblar ropa, cambiar el arroz de un recipiente a otro, colocar los garbanzos en otro recipiente con las manos o con el cucharón, cambiar los macarrones de recipiente, buscar en un cesto con arroz objetos y colocarlos encima de las estrellas, como si fueran tesoros, lectura, escritura, coser, mímica, ábaco y juego con muñecas, emparejamiento de imágenes, escribir su nombre, leer y escribir palabras, etc.

- **Servicio de Habilitación Psicosocial:**

En el Centro Terapéutico de AFA Bierzo, a través del servicio de Habilitación Psicosocial, se realizan un conjunto de actuaciones encaminadas a prestar apoyos, transitorios o permanentes, en función de las necesidades de las personas usuarias, a fin de mejorar sus posibilidades de mantenerse en el entorno familiar y social en las condiciones más normalizadas e independientes posibles. Dirigidas a entrenamiento en habilidades personales y sociales, creando estrategias socio-educativas, desarrollo de redes sociales y de apoyo, efectuando actividades estructuradas de ocupación del ocio y tiempo libre y apoyar a las familias.

Consiguiendo mejorar en un 90% la calidad de vida de las personas usuarias, de sus familiares y/o cuidadores, a través de este **Servicio de Habilitación Psicosocial**.

Actividades Realizadas:

Las actividades fueron orientadas preferentemente al desenvolvimiento personal y a la integración en la vida comunitaria y en un entorno normalizado. Atendiendo a las necesidades de las personas usuarias. Dotándolos de las habilidades relacionales necesarias para que puedan llevar a cabo el mayor número de roles socialmente valiosos.; a la vez que se trabajaron las habilidades instrumentales necesarias para alcanzar el mayor nivel posible de autocuidados y autonomía y se modificaron las conductas de riesgo de algunas personas usuarias.

- **Servicio de Habilitación y Terapia Ocupacional:**

El Equipo Multidisciplinar del Centro de AFA Bierzo, a través del servicio de Habilitación y Terapia Ocupacional, evaluó la capacidad de las personas usuarias para desempeñar las actividades de la vida cotidiana, interviniendo en aquellas personas cuya capacidad estaba en riesgo o dañada a causa del Alzheimer u otra demencia

Se estableció un Plan Individualizado de Atención con cada persona usuaria, con la finalidad de ayudarles a mantener y enlentecer el deterioro y conservar y/o recuperar aquellas capacidades, habilidades y destrezas afectadas que dificultan su independencia, adecuando el medio y proporcionando las ayudas externas necesarias para mejorar su calidad de vida y la de su familia.

Consiguiendo mejorar en un 90% la calidad de vida de las personas usuarias, de sus familiares y/o cuidadores, a través de este **Servicio de Habilitación y Terapia Ocupacional**.

Actividades Realizadas:

- Orientación a la realidad
- Reminiscencia
- Estimulación y actividad cognitiva
- Adaptación cognitiva y funcional del entorno físico
- Adaptación cognitiva y funcional del entorno humano
- Actividades significativas y de la vida diaria
- Prevención y tratamiento de los trastornos del comportamiento

El servicio de Habilitación y Terapia Ocupacional, se realizó de forma diaria, utilizando para el cumplimiento de los fines del servicio, Terapias No Farmacológicas en beneficio de las personas con quejas subjetivas de memoria o diagnosticada de Alzheimer u otras demencias.

Desde este servicio se fomentó la reactivación del pasado personal de cada persona usuaria, activando y ejercitando la capacidad de memoria, a la vez que se mantuvieron recuerdos personales, familiares y sociales, consiguiendo así mejorar las relaciones personales y la autoestima de las personas beneficiarias. Los recursos utilizados para realizar estas intervenciones fueron el libro de memoria, cuadernos, fichas de ejercicios, revistas, periódicos, música, fotografías, olores etc.

A través de este servicio también se intentaron mantener las tres áreas ocupacionales más importantes en las personas:

- Actividades de la Vida Diaria (A.V.D.) que incluyen el autocuidado y autonomía personal
- Trabajo, que incluye las actividades productivas, remuneradas o no
- Ocio y tiempo libre: actividades para el disfrute.

Un adecuado funcionamiento ocupacional, con equilibrio entre las distintas áreas contribuyó a mantener una salud adecuada de las personas beneficiarias del servicio de habilitación y Terapia Ocupacional.

Teniendo siempre en cuenta, que la persona que padece una demencia va abandonando progresivamente las actividades que antes realizaba, debido a las limitaciones tanto físicas como cognitivas que van apareciendo a lo largo de la enfermedad. Por lo que es necesario evitar en lo posible este abandono de actividades, adaptando las mismas al nivel funcional de la persona usuaria, fomentando la máxima autonomía en actividades de autocuidado, de ocio y en actividades productivas en las que el sujeto se sienta útil ya que esto contribuye a mejorar su autoestima y su calidad de vida.

Por lo que desde este servicio se estimularon las actividades de cuidado personal, propiciando que las personas usuarias realizaran todas las actividades posibles de higiene personal, vestido, ir al retrete, alimentación, etc. Así como realizar actividades cotidianas como consultar librolibros de cocina, efectuar búsquedas de platos concretos (legumbres, postres, entrantes fríos,...) , realizar reminiscencias de platos antiguos o festivos, seleccionar una receta: comprar los ingredientes, medirlos y prepararlos para cocinar, aprovechando este momento de cocinar par denominar, efectuar reminiscencias, probar, oler, ejercitar habilidades manuales (cortar, rallar...) y servir y comer lo que se ha cocinado.

También se realizaron compras sencillas, elaborando una lista de lo que había que comprar, calculando el dinero que podía costar y fueron a comprar a una tienda nombrando los objetos de escaparates o de estanterías, de forma natural en el contexto de la compra y estimulando la iniciativa pidiéndoles que escogieran entre distintos objetos de la tienda o del escaparate, a la vez que se trabajó capacidad de discriminación de las personas participantes, pidiéndoles que escogieran el objeto más grande, más barato, de determinado color, etc, también fueron ellos quienes pagaron los productos en el supermercado.

- **Servicio de Promoción, Mantenimiento y recuperación de la Autonomía Funcional.**

A través del Servicio de Promoción, Mantenimiento y recuperación de la Autonomía funcional, intentó mantener la autonomía física y la capacidad funcional de las personas con Alzheimer u otras demencias, tanto a nivel individual como grupal, mediante diferentes ejercicios y actuaciones adaptadas a sus capacidades y necesidades motoras. Con el fin de alcanzar un nivel óptimo de autonomía y calidad de vida.

Consiguiendo mejorar en un 90% la calidad de vida de las personas usuarias, de sus familiares y/o cuidadores, a través de este **Servicio de Promoción, Mantenimiento y recuperación de la Autonomía Funcional**.

Actividades Realizadas:

El Servicio de Promoción, Mantenimiento y recuperación de la Autonomía funcional, que han recibido las personas usuarias se ha adaptado según las patologías que presentan cada uno, teniendo en cuenta la evolución de la sintomatología y las necesidades individuales de de cada persona.

Al inicio del Servicio se ha valorado el estado de la persona usuaria, realizando un diagnóstico inicial para adaptar las actividades y ejercicios a su estadio personal. En algunos casos este diagnóstico inicial ha sido modificado durante el desarrollo del servicio, según las necesidades o cambios producidos en la salud de cada persona usuaria.

Actividades Grupales

Movilidad activa de todas las articulaciones (Rotación de muñeca, molinillo, punteralón, flexo-extensión de cuello, pierna, etc.

- Equilibrio y coordinación.
- Ejercicios de fuerza y flexibilidad.
- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de mímica facial.
- Relajación.
- Actividades de juego.
- Marcha activa por terrenos regulares e irregulares.

Actividades Individuales

- Masoterapia.
- Termoterapia.
- Crioterapia.
- Estiramientos musculares de bíceps, tríceps y cuádriceps.
- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de coordinación y equilibrio.
- Cinesiterapia activa o pasiva.
- Autopasivos.
- Reentrenamiento de la Marcha.
- Ejercicios de potenciación de extremidades superiores e inferiores.
- Mesa de Manos.
- Drenaje Linfático Manual.

- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios para inclinaciones y rotaciones.

Durante la intervención individualizada, con las personas usuarias, que la Fisioterapeuta, ha considerado que mantienen unas capacidades físicas adecuadas, se ha realizado un Circuito Fisioterapéutico, en el que la persona ha ejecutado, en primer lugar, ejercicios autopasivos, a continuación, ejercicios de coordinación y equilibrio, después mesa de manos, ejercicios respiratorios y para finalizar estiramientos musculares de bíceps, tríceps y cuádriceps.

Lo que se ha pretendido con este circuito es el mantenimiento de la marcha, mantenimiento de las articulaciones, con el fin de mejorar la circulación y así disminuir la retención de líquidos y evitar edemas.

Intervención:

El Servicio de Promoción, Mantenimiento y recuperación de la Autonomía Funcional, realizado con las personas usuarias, ha sido programado, según el diagnóstico y plan de intervención inicial, adaptando y modificando actuaciones, según la evolución de los mismos y las necesidades que aparecieron durante el desarrollo del servicio.

Las personas usuarias se han distribuido en grupos homogéneos, tras una evaluación y valoración previa de cada uno de ellos, teniendo en cuenta la evolución de su enfermedad, sus necesidades personales, características físicas y motoras.

Se han cumplido de forma óptima los objetivos iniciales, ya que hemos observado que los usuarios han mantenido sus capacidades y autonomía durante mayor tiempo, retardando la evolución de la enfermedad. Se ha conseguido que las personas usuarias se mantengan activas físicamente, dentro de sus posibilidades, potenciando la capacidad de relacionarse y elevando su estado anímico y autoestima.

Mediante las diferentes técnicas empleadas por la Fisioterapeuta, las personas usuarias dentro de sus posibilidades físicas y capacidades motrices, recuperaron la máxima movilidad, previniendo así accidentes y caídas, manteniendo la coordinación psicomotriz, la marcha y el equilibrio.

- Transporte.

La Asociación dispone de transporte colectivo adaptado propio (tres furgonetas), que presta un servicio especializado y domiciliario, ya que recoge a los usuarios en el propio domicilio para trasladarlos al Centro y viceversa.

- **Cuidados especiales.**

Las Técnicas en Cuidados Auxiliares en Enfermería (TCAEs) son el personal encargado de realizar estos cuidados, baño y aseo, ingesta de alimentos, ingesta de líquidos, educación vesical etc.

- **Servicio de comedor.**

En el Centro se ofrece un servicio de comedor, contratado con la empresa de catering CAT&REST (Catering & Restauración).

Objetivos:

Objetivos dirigidos a la persona enferma de Alzheimer u otra demencia:

- Recuperar y/o mantener el mayor grado de independencia posible.
- Retrasar o prevenir el incremento de la dependencia a través de la potenciación y rehabilitación de sus capacidades cognitivas, funcionales y sociales.
- Desarrollar la autoestima y favorecer un estado psicoafectivo adecuado.
- Evitar o retrasar institucionalizaciones definitivas no deseadas o desaconsejables.

Objetivos dirigidos a la familia cuidadora:

- Proporcionar tiempo libre y descanso.
- Proporcionar orientación y asesoramiento.
- Dotar de conocimientos, habilidades y desarrollar actitudes que contribuyan a una mejorar la calidad de los cuidados dispensados a la persona enferma de Alzheimer u otra demencia.
- Desarrollar habilidades que permitan reducir el estrés así como mejorar el estado psicofísico de los cuidadores.
- Prevenir los conflictos familiares relacionados con el rol de cuidadores.
- Reducir el riesgo de claudicación en los cuidados.
- Favorecer la colaboración de la familia con el centro.

Resultados Conseguidos:

- Enlentecimiento de la enfermedad el mayor tiempo posible.
- Mantenimiento de los hábitos diarios de la persona enferma.
- Conservación de la autonomía el mayor tiempo posible.
- Mantenimiento de sus relaciones sociales, disminuyendo el aislamiento y mejorando su estado anímico y autoestima.
- Disminución en el comportamientos y reacciones psicológicas inadecuadas.
- Mantener la movilidad e independencia en general.
- Aumento del tiempo libre y/o descanso del familiar.
- Recuperación de sus aficiones.
- Imprimir hábitos de vida saludables.
- Reducción del grado de estrés.
- Mejora de su organización en el entorno familiar.

Cronograma:

El Centro Terapéutico de Día de Alzheimer u otras Demencias, de AFA Bierzo, presta sus servicios continuados de lunes a viernes. A continuación se refleja el plan de actividades para las personas enfermas:

Plan de Actividades

Horario	Fase leve, Leve moderada	Fase avanzada
9:00	Salida del transporte para la recogida de los usuarios en el domicilio	
9:30 a 10:00	Integración, recepción y acogida de los usuarios	
10:00 a 10:30	Estimulación Física: Mantenimiento y recuperación funcional	Estimulación Física: Mantenimiento y recuperación funcional
10:30 a 12:00	Estimulación Cognitiva (afrentamiento)	Estimulación Cognitiva (multisensorial)
12:00 a 12:30	Aporte de líquidos y nutrientes	
12:30 a 13:30	Estimulación Socio-Cultural y/o Artística: Terapia Ocupacional y Habilitación Psicosocial	
13:30 a 14:00	Paseo	Comida

14:00 a 15:00	Comida	Aseo e higiene bucal
15:00 a 15:30	Aseo e higiene bucal	Descanso
15:30 a 16:00	Estimulación Física: Mantenimiento y recuperación funcional	
16:00 a 18:00	Estimulación Socio-Cultural y/o Artística: Terapia Ocupacional y Habilitación Psicosocial	Terapia Ocupacional y Habilitación Psicosocial
18:00 a 18:30	Aporte de líquidos / Merienda /Aseo	
18:30 a 19:00	Estimulación Cognitiva / Musicoterapia	
19:00	Salida del transporte para el regreso de los usuarios a sus domicilios	

Perfil de las personas beneficiarias:

- **TOTAL:** 67 personas enfermas de Alzheimer u otras demencias, de las cuales 47 son mujeres y 20 son hombres.



Con edades comprendidas entre 50 y 60 años: 1 persona

Con edades comprendidas entre 60 y 70 años: 3 personas

Con edades comprendidas entre 70 y 80 años: 15 personas

Con edades comprendidas entre 80 y 90 años: 40 personas

Con edades comprendidas entre 90 y 100 años: 8 personas

- **TOTAL:** 134 Familiares y/o cuidadores de personas enfermas de Alzheimer u otra demencia.

De los cuales 100 son Mujeres y 34 Hombres. Con una media de edad de 70 años.

Evaluación del Servicio:

El proceso de evaluación se realizó a través de los siguientes registros, que cumplimentó el equipo multidisciplinar de AFA Bierzo (Historia Personal, Fichas de orientación, Informes Sociales, observación directa, seguimiento diario, Cuestionarios valoración y entrevistas) también se realizaron los siguientes test (Ansiedad de Hamilton, Lawton Barcelona (versión Breve), Equilibrio y Marcha Tinetti. Batería CERAD, valorar las AAVD, Test Conductual de Memoria, escala de Depresión Geriátrica Yesavage y cols) los resultados obtenidos se han facilitado semestralmente a las familias a través de una informe donde se recogen las conclusiones y evolución de cada beneficiario enfermo. También se realizó un cuestionario de valoración del servicio que se facilitó a los cuidadores semestralmente.

Atención Especializada en Domicilio



Memoria 2016

- Descripción del Servicio
- Objetivos
- Perfil de las personas beneficiarias
- Intervención
- Resultados Conseguídos
- Evaluación del Servicio

Descripción del Servicio:

El Servicio de Ayuda a Domicilio de AFA Bierzo, lo constituye el conjunto de actuaciones preventivas, formativas, y rehabilitadoras llevadas a cabo por profesionales cualificadas en el propio domicilio, con el objetivo de atender en las actividades básicas de la vida diaria que necesita la persona usuaria con Alzheimer u otra demencia y sus familias.

La Atención domiciliaria especializada que ofreció AFA Bierzo, se fundamentó en procurar la máxima autonomía y permanencia de las personas en su domicilio para no desvincularla de su entorno socio afectivo.

En el Servicio de Atención Domiciliaria Especializada se han realizado las siguientes actuaciones:

Atención a las necesidades domésticas o del hogar:

- Preparación de alimentos en el domicilio.
- Lavado de ropa en el domicilio.
- Repaso y ordenación de ropa.
- Planchado de ropa en el domicilio.
- Limpieza cotidiana y general de la vivienda, salvo casos específicos de necesidad en los que dicha tarea será determinada por el personal técnico responsable del servicio.

Actuaciones de carácter personal:

- Planificación y educación de hábitos de higiene.
- Aseo e higiene personal.
- Ayuda en el vestir.
- Ayuda o dar de comer y beber.
- Control de la alimentación y educación sobre hábitos alimentarios.
- Ayuda para levantarse y acostarse.

- Ayuda para realizar cambios posturales.
- Ayuda para la movilidad dentro del hogar.

Relacionadas con cuidados especiales:

- Apoyo en situaciones de incontinencia.
- Orientación temporal y espacial.
- Control de la administración del tratamiento médico en coordinación con los equipos de salud.
- Asistencia y acompañamiento nocturnos (vela).

De ayuda en la vida familiar y social:

- Acompañamiento dentro y fuera del domicilio.
- Apoyo a la organización doméstica.
- Actividades de ocio dentro del domicilio.
- Actividades de fomento de la participación en su comunidad y en actividades de ocio y tiempo libre.

Objetivos:

La finalidad que guió este servicio, fué mejorar la calidad de vida tanto de la familia cuidadora como de la persona con Alzheimer u otra demencia, a través de una intervención dirigida por una parte a proporcionar atención a la persona enferma y por otra a ofrecer el apoyo necesario a la familia, para posibilitar una permanencia adecuada de la persona enferma de Alzheimer u otra demencia en su domicilio, evitando un ingreso prematuro residencial.

Objetivos:

- Proporcionar la atención necesaria a personas o grupos de familias con dificultades en su autonomía.
- Prevenir situaciones de deterioro personal, familiar y social.
- Favorecer la adquisición de habilidades que permitan un desenvolvimiento más autónomo en la vida diaria.
- Posibilitar la integración en el entorno habitual de convivencia.
- Apoyar a grupos familiares en sus responsabilidades de atención.

- Retrasar o evitar la institucionalización
- Complementar la labor de la familia.
- Sustituir ocasionalmente al familiar por ausencia temporal del mismo.
- Mejorar la calidad de vida.

Perfil de las personas beneficiarias:

Beneficiarios Directos: En el año 2016 hubo un total de **80 usuarios directos (40 personas enfermas y 40 cuidadores)** del Servicio de Atención Especializada a Domicilio.

Perfil: Personas con Alzheimer u otra demencia. En fase moderada o severa y sus cuidadores principales

Personas con Alzheimer u otra demencia:

Hombres: 15 Beneficiarios

Mujeres: 25 Beneficiarias

Edad Media: 85 años

Personas Cuidadoras:

Hombres: 12 Beneficiarios

Mujeres: 28 Beneficiarias

Edad Media: 64 años

Beneficiarios Indirectos: Un total de **80 usuarios indirectos** del Servicio de Atención Especializada a Domicilio. **Perfil:** Familiares de personas con Alzheimer u otra demencia.

Intervención:

1. Entrevista con la familia:

Una vez demandado el servicio, se concertó una entrevista personal con la familia interesada, en la cual se les orientó e informó de todos los recursos de la Asociación y también externos, para que junto con la Trabajadora Social decidieran cual era el más adecuado a cada caso.

Una vez valorada la necesidad familiar, acordando que el servicio más idóneo era el de Atención especializada en el Domicilio, se realizó un Diagnostico inicial, en el que participaron todos los profesionales del Equipo Multidisciplinar (Trabajadora Social, Psicóloga, Terapeuta Ocupacional, ATS/DUE, Fisioterapeuta y Auxiliares-Cuidadoras) para recoger toda la información necesaria (sanitaria, económica y social) para realizar el estudio y la valoración profesional de cada domicilio.

2. Estudio de la situación familiar: El equipo Multidisciplinar valoró la situación detectada en el estudio, destacando las necesidades en torno al deterioro y características de la persona usuaria, número de cuidadores/as principales y situación económica de la familia.

3. Elaboración de un plan de Individual de Atención: Se asignaron las horas y los días según la necesidad de cada usuario y familia, no excediendo nunca de tres horas al día en atención domiciliaria, a la vez que se realizó un plan de atención individual de la persona usuaria, estableciendo las actuaciones a realizar.

4. Intervención directa con la persona con demencia, la familia y la persona cuidadora en:

La intervención directa fue realizada, por una cuidadora especializada en Ayuda a Domicilio y demencias, realizando las tareas acordadas con la Familia y la Asociación.

a. Tareas de cuidado personal: consistieron en ayudar a la persona con Demencia en las Actividades de la Vida Diaria (levantarse, asearse, bañarse, vestirse y desvestirse, afeitarse, comer), estimulándole para que realizase todo aquello que podía por sí mismo.

b. Cuidados especiales: consistió en la realización de tareas como las que se exponen a continuación:

- Movilización de la persona usuaria (en la cama o en el sillón) para la prevención de escaras y con el fin de incrementar la sensación de confort.
- Transferencias (de la cama a la silla, de la silla al W.C. etc.)

ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS: La cuidadora realizó las siguientes tareas en el domicilio:

a. Tareas de ayuda en la vida social y relacional (pasear, leerle la prensa o un libro, hablar y dialogar con la persona con Demencia...)

b. Tareas de carácter terapéutico (estimulación cognitiva, estimulación psicomotriz, gimnasia, etc.)

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN: Acudieron las diferentes profesionales del Equipo Multidisciplinar de AFA Bierzo al domicilio, en aquellos casos que fueron necesarios, para proporcionar al familiar y cuidador las herramientas y pautas necesarias, que mejorasen la calidad de vida de toda la unidad familiar.

1. Reuniones de Equipo

Las reuniones del equipo Multidisciplinar (Trabajadora Social, Psicóloga, Terapeuta Ocupacional, ATS/DUE, Fisioterapeuta y Cuidadoras) se realizaron con una periodicidad mensual, con el fin de recoger toda la información relacionada con las circunstancias que rodeaban a la persona enferma (física, cognitiva, psicológica, social, etc.) y a su familiar-cuidador (carga emocional, sentimientos del cuidador, patologías añadidas, etc). Toda la información quedó registrada en los informes correspondientes de cada profesional (informe

social, psicológico, de enfermería, fisioterapéutico, y ocupacional). Además, se valoró el funcionamiento del servicio, introduciendo cambios y mejoras siempre que fue necesario y siempre adaptado a la situación que presentaba cada usuario/a.

Resultados Conseguidos:

- Mantenimiento de los hábitos diarios de la persona enferma.
- Conservación de la autonomía el mayor tiempo posible.
- Modificación de hábitos de conducta inadecuados y afianzamiento de hábitos correctos
- Mantenimiento de la movilidad y mejorara de la funcionalidad.
- Aumento del tiempo libre y/o descanso del familiar.
- Afianzamiento de hábitos de vida saludables.
- Mejora de la organización en el entorno familiar.

Evaluación del Servicio:

En el mes de diciembre de 2016, se realizó la evaluación de cada persona beneficiaria con el fin de comprobar el grado de consecución de los objetivos marcados inicialmente.

Los medios de verificación utilizados por las profesionales del equipo Multidisciplinar de Atención domiciliaria, fueron: Observación directa, número de personas beneficiarias del servicio, las fichas de registro, la entrevista, Índice de Barthel, escala de deterioro global del enfermo (GDS), cuestionario del grado de satisfacción del servicio, test de Zarit, test de Coop-Wonca, cuestionario de ansiedad, los informes de los diferentes profesionales, etc.

La finalidad de esta evaluación final, fue contrastar el cumplimiento de los resultados esperados de las tareas y actuaciones establecidas en el plan de intervención inicial del Proyecto.

La **valoración global** de las 40 personas con Demencia beneficiarias del servicio es la siguiente:

- 7 beneficiarios han mejorado.
- 20 beneficiarios permanecen estables.
- 13 beneficiarios han empeorado.

En las diversas entrevistas mantenidas con las familias, éstas destacan la profesionalidad del servicio, además los cuidadores principales cumplieron un cuestionario de satisfacción sobre el servicio y las profesionales, obteniendo el siguiente resultado.

- 30 cuidadores valoran el servicio recibido como Excelente

- 10 Cuidadores valoran el servicio recibido como Bueno

- 0 Cuidadores valoran el servicio como regular o deficiente

La totalidad de las familias están satisfechas con el servicio y les está siendo de gran utilidad, ya que han visto disminuida de una forma notable la carga emocional y física que soportaban con anterioridad, a la vez que sus familiares con Alzheimer u otras demencias reciben cuidados y atenciones especializados.

Tanto en las evaluaciones continuas, como en los registros semestrales y evaluación final, la mayoría de las familias destacan los enormes beneficios que supone este servicio para afrontar la enfermedad y hacer más llevadero el día a día en su domicilio.

Hay que destacar las 13 bajas en el servicio de Atención Especializada en domicilio en el año 2016, 3 de ellas por fallecimiento de la persona beneficiaria del servicio y 10 por empeoramiento e ingreso en centro residencial.

Por lo tanto AFA Bierzo, considera muy positivo el balance final del Proyecto e intentará mantenerlo en años sucesivos con la misma calidad, especialidad y profesionalidad mejorando y ampliando actuaciones.

Formación y Apoyo Psicológico



Memoria 2016

- Descripción del Servicio
- Formación y Terapias aplicadas
- Sesiones realizadas
- Perfil de las personas beneficiarias
- Evaluación del Servicio

Descripción del Servicio:

Desde el servicio de Atención Psicológica y formación de AFA Bierzo, se ha prestado apoyo a cuidadores familiares de personas con Alzheimer u otras demencias, orientando a los participantes en la prevención y manejo de posibles alteraciones físicas, psicológicas y sociales, derivadas de las tareas de cuidado.

La profesional responsable del servicio (psicóloga) ha realizado una serie de acciones encaminadas a mejorar la convivencia familiar y el estado emocional de los cuidadores principales.

Algunas de las intervenciones realizadas han sido:

- Ofrecer soporte emocional al familiar tras el diagnóstico y a lo largo de la evolución de la enfermedad.
- Potenciar la aceptación y el óptimo afrontamiento de la enfermedad.
- Fomentar el auto cuidado.
- Tratar los conflictos y modificar las conductas desadaptativas.
- Prevenir las alteraciones psicológicas perjudiciales, proponiendo respuestas alternativas y compatibles con el cuidado del enfermo.
- Manejar las emociones negativas y los estados de sobrecarga surgidas fruto del cuidado del enfermo.
- Identificar el momento actual de la enfermedad en su familiar y las características que presenta, para fomentar que el familiar entienda la “enfermedad” y a su “enfermo”, y actúe de la forma más adecuada ante dichas características.
- Fomentar habilidades de comunicación, organización de cuidados y trabajo en equipo en el entorno familiar de cuidados del enfermo.
- Acompañar en procesos de duelo.

Formación y Terapias Aplicadas:

La mayor parte de las familias usuarias del servicio deciden cuidar a su familiar con Alzheimer en casa. Estas personas cuidan al paciente las 24 horas del día durante todo el año. Por lo tanto, estos cuidadores/as principales suelen presentar:

- Sensación de cansancio o depresión.
- Trastornos del sueño.
- Problemas familiares.

Ya que convivir con una persona que padece esta enfermedad es muy difícil.

Los familiares que deciden cuidar del paciente deben aprender a adaptarse a los problemas de esta enfermedad. Asimismo, deben entender que este tipo de enfermos tienen necesidades diversas y un comportamiento inestable.

Por lo general, los familiares se sienten desmoralizados, impotentes y culpables de no poder ayudar más al paciente.

Por lo tanto desde AFA Bierzo, consideramos que es muy importante tratar a los cuidadores principales que se encargan del cuidado de un paciente con Alzheimer, ya que el apoyo a los familiares influye en la disminución de los trastornos comportamentales del enfermo y retrasa su internamiento en un centro residencial.

Desde este servicio, además se ofrece formación a las familias ya que el hecho de cuidar de otra persona implica una serie de exigencias que pueden perjudicar la salud de la persona cuidadora, al descuidar ésta sus propias necesidades.

Siendo la finalidad de AFA Bierzo, incidir en la importancia del autocuidado para los cuidadores/as familiares que atienden a personas enfermas de Alzheimer, para prevenir la aparición de situaciones de crisis generadas por el hecho de cuidar, y contribuir a mejorar la calidad de vida de ambos.

Los cuidadores familiares que se forman:

- Están mejor preparados para responder al estrés y la depresión.
- Toman decisiones más acertadas.
- Pueden brindar una atención de más calidad.

Terapias aplicadas con los familiares

- Terapia Grupal de Apoyo.
- Proporcionar ayuda a través de teléfono, redes sociales e internet.
- Cursos de capacitación sobre la enfermedad de Alzheimer.
- Terapia Individual familiar.
- Terapias de Afrontamiento de Duelo.

- Terapia Grupal de Apoyo

La Psicóloga responsable del Servicio, realiza la Terapia Grupal con Familias con tres grupos diferentes, según la fase en la que se encuentra el enfermo de Alzheimer al que cuidan. En las sesiones se tratan diferentes aspectos como,

Información

Tras el diagnóstico emitido por el especialista, la familia se enfrenta a su propia necesidad de conocer qué es la enfermedad: cuáles son sus síntomas, su evolución, cómo enfrentarse a ella, etc. Este es uno de los aspectos en que se trabaja de forma intensa en los grupos, un objetivo específico es proporcionar información que evite falsas creencias e interpretaciones erróneas sobre el comportamiento de las personas enfermas, que en la mayor parte de los casos llevan a un inadecuado manejo de la situación y a un aumento del estrés y de la sensación de sobrecarga por parte del cuidador. Por ejemplo, es muy habitual que los cuidadores cuyo familiar está en la fase inicial, interpreten los síntomas de forma errónea, así es frecuente que piensen que «lo hace para fastidiar», «porque es un cabezón», «porque quiere», o que no hace las cosas «por falta de voluntad», «porque se ha vuelto vago».

Por otro lado, es muy importante que los familiares tengan una visión de conjunto sobre la enfermedad. Se trata de una enfermedad progresiva y por tanto cambiante, esto es un factor de estrés añadido, ya que tienen que estar continuamente readaptándose. Por todo ello, es esencial que el cuidador conozca bien cuál puede ser la evolución de la enfermedad, como una forma de estar mejor capacitado para cuando se vayan presentando los síntomas.

Asimismo, en los grupos se aporta información sobre los recursos sociales y sanitarios existentes en nuestra comunidad, así como sobre los recursos y ayudas técnicas disponibles que pueden facilitar la labor de atención y cuidado del enfermo.

Aprendizaje de habilidades de cuidado y autocuidado

Habilidades de cuidado del enfermo

Además de la información, los familiares necesitan conocer cómo responder ante las distintas situaciones que la propia enfermedad va generando y cómo ir resolviendo los problemas que van surgiendo.

En los grupos se trabajan distintos aspectos:

Estrategias de comunicación con el enfermo.

Pautas para el manejo de síntomas asociados con la enfermedad, como son las alteraciones conductuales (deambulación, agresividad, reacciones catastróficas, alucinaciones, delirios...).

Estrategias para la resolución de problemas: higiene personal, evitar que se quiten los pañales, evitar los atragantamientos, etc.

Habilidades relacionadas con el autocuidado

Se abordan distintos aspectos.

La necesidad de mantener hábitos saludables: eliminación/reducción de consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, medicación psicotrópica, etc.), mantenimiento de adecuados niveles de descanso diario, ejercicio físico, etc. Para facilitar que el cuidador pueda realmente dedicar tiempo a alguna de las mencionadas conductas saludables podemos contar con otro de los Servicios de la Asociación: Centro Terapéutico de día, Servicio de Estimulación Cognitiva, Servicio de Atención especializada en domicilio...

La necesidad de dedicar tiempo para sí mismos, tiempos de respiro. Es frecuente que al principio el cuidador no dedique ningún tiempo a sí mismo, y cuando lo haga se sienta culpable. Es fundamental que poco a poco vaya aprendiendo a disfrutar de ese tiempo por dos motivos, para poder mantener su propia salud y bienestar, pero también para poder garantizar la continuidad de los cuidados de su familiar.

La importancia de delegar funciones (en familiares, amigos, instituciones) o de pedir ayuda de una forma asertiva y eficaz.

La importancia de hacer uso de los servicios existentes (centro de día, servicio de ayuda a domicilio...).

Dentro de este proceso que el familiar irá desarrollando es fundamental que se realice un cambio en la esfera de las actitudes, para que dicho cambio se vaya produciendo el sistema más adecuado es el trabajo grupal. El grupo aporta diferentes modelos de afrontamiento que posibilita el cuestionamiento de fórmulas personales poco adecuadas y facilita la experimentación de nuevas soluciones. Así mismo, se refuerzan los cambios encaminados a lograr una mejor adaptación a la situación vivida.

Apoyo emocional

Es un aspecto básico de los grupos de apoyo para familiares de AFA Bierzo, ya que les permite identificarse con otros compañeros que experimentan la misma realidad. Por otro lado, se produce un fuerte sentimiento de pertenencia grupal y un gran sentido de solidaridad, el grupo se convierte en el marco donde se comparten los problemas y las dificultades.

Se sienten comprendidos, apoyados y reforzados por prestar más atención a ellos mismos.

Desde un punto de vista emocional también se trabaja en la elaboración de sentimientos. Es una enfermedad larga y dura que despierta numerosos sentimientos: tristeza, preocupación, soledad, irritabilidad, vergüenza, culpa, impotencia... Este tipo de sentimientos deben ser reconocidos, expresados, elaborados y canalizados adecuadamente para reducir el riesgo de que provoquen síntomas psicológicos o psicósomáticos. de apoyo para familiar

La Asociación DE Alzheimer Bierzo, también cuenta con otro servicio dirigido al cuidado del cuidador y que complementa a los grupos, se trata del Servicio de Atención Psicológica Individualizada.

-Terapia Individual Familiar

Esta Terapia permite:

Ofrecer un tratamiento profesional en un momento puntual de crisis personal.

Realizar intervenciones terapéuticas en el ámbito individual y/o familiar (terapia familiar, intervenciones de mediación...).

Abordar ciertos temas que a veces son vividos como especialmente delicados y para los que el familiar demanda un espacio más privado que el grupo.

Ofrecer un servicio de asesoramiento sobre temas diversos relacionados con la enfermedad y sus implicaciones en las diferentes áreas mencionadas.

-Terapias de afrontamiento de duelo

En el momento de la muerte de la persona enferma, comienza para el cuidador principal un tiempo de duelo en el que aparecen sensación de vacío, tristeza y depresión, confusión o culpa, por lo que es necesario una atención psicológica con el fin de ayudarle al cuidador a asumir la desaparición del ser querido.

Desde la Asociación de Familiares de Alzheimer Bierzo, durante este año ha intervenido en varios núcleos familiares, que han perdido a su familiar con Demencia tras varios años de enfermedad.

Sesiones realizadas:

Durante el año 2016 se han realizado las siguientes sesiones, dirigidas por la psicóloga de la Entidad.

- **Sesiones Individuales con los familiares y cuidadores.**

Las sesiones han tenido 2h y media de duración cada una de ellas y se han realizado de lunes a jueves en horario de 10:00h a 12:30h.

La valoración, programación y preparación de las sesiones se han realizado, los viernes en horario de 10:00h a 12:30h.

MES	DIAS	SESIONES	PREPARACIÓN
Del 1 al 31 de Enero (excepto fines de semana y festivos)	21	42	21
Del 1 al 29 de Febrero (excepto fines de semana y festivos)	21	42	21
Del 1 al 30 de Marzo (excepto fines de semana y festivos)	20	40	20
Del 1 al 30 de Abril (excepto fines de semana y festivos)	21	42	21
Del 1 al 31 de Mayo (excepto fines de semana y festivos)	21	42	21
Del 1 al 30 de Junio (excepto fines de semana y festivos)	22	44	22
Del 1 al 31 de Julio (excepto fines de semana y festivos)	21	42	21
Del 1 al 31 de Agosto (excepto fines de semana y festivos)	22	44	22
Del 1 al 30 de Septiembre (excepto fines de semana y festivos)	20	40	20
TOTAL	189	378	189

- **Sesiones Grupales.**

Las sesiones se han realizado de lunes a jueves en horario de 16:00h a 18:30h.

La valoración, programación y preparación de las sesiones, se ha realizado los viernes en horario de 16:00h y de 18:30h

MES	DIAS	SESIONES	PREPARACIÓN
Del 1 al 31 de Enero (excepto fines de semana y festivos)	21	42	21
Del 1 al 29 de Febrero (excepto fines de semana y festivos)	21	42	21
Del 1 al 30 de Marzo (excepto fines de semana y festivos)	20	40	20
Del 1 al 30 de Abril (excepto fines de semana y festivos)	21	42	21
Del 1 al 31 de Mayo (excepto fines de semana y festivos)	21	42	21
Del 1 al 30 de Junio (excepto fines de semana y festivos)	22	44	22
Del 1 al 31 de Julio (excepto fines de semana y festivos)	21	42	21
Del 1 al 31 de Agosto (excepto fines de semana y festivos)	22	44	22
Del 1 al 30 de Septiembre (excepto fines de semana y festivos)	20	40	20
TOTAL	189	378	189

Perfil de las personas beneficiarias:

Beneficiarios Directos: En el año 2016 hubo un total de **128 personas beneficiarias** del Servicio de Apoyo Psicológico. **Familiares y/o personas cuidadoras de enfermos de Alzheimer u otra demencia:**

Hombres: 32 Beneficiarios

Mujeres: 96 Beneficiarias

Edad Media: 60 años

Beneficiarios Indirectos: Un total de **64 usuarios indirectos** del Servicio de Apoyo Psicológico.

Perfil: Personas enfermas de Alzheimer u otra demencia.

Evaluación del Servicio:

La Intervención Psicológica, realizada con las personas que participaron en el Servicio, ha sido la prevista inicialmente, con cada uno de ellos, según el diagnóstico y plan de intervención inicial, realizado por la profesional responsable. Se han cumplido de forma óptima los objetivos iniciales, ya que hemos observado que los pacientes han mejorado su calidad de vida y la de su núcleo familiar. Mediante las diferentes técnicas empleadas por la psicóloga, (técnicas psicológicas cognitivas, de aceptación y compromiso, conductuales, psicodramáticas, psicodinámicas, de relajación, los pacientes mejoraron su autoestima y realizaron en mejores condiciones los cuidados de su familiar enfermo, gracias a la formación y las pautas indicadas por la profesional.

Mecanismos de control, seguimiento y evaluación:

Los indicadores utilizados para realizar el seguimiento y la evaluación han sido: Zarit, test Coop-Wonca, test de evaluación psicológica y entrevista personal.

La evaluación se ha llevado a cabo por medio de los distintos test administrados a los pacientes, dependiendo de las patologías que padezcan y de la valoración psicológica que realiza la psicóloga que dirige las distintas sesiones. Se han mantenido entrevistas de seguimiento para evitar o detectar posibles recaídas.

Grado de Satisfacción (cuestionarios, entrevistas,...):

Mediante la observación, el trabajo realizado con las familias y la entrevista personal se han conseguido con todos los familiares los objetivos iniciales del programa (formación, información, disminución de sentimientos negativos, integración social, adquisición de habilidades sociales, habilidades para resolución de problemas, mejora de la autoestima, aprendizaje de técnicas de autocontrol, etc.).

Conclusiones Finales:

En general se puede hacer una valoración muy positiva del servicio, ya que se han logrado los objetivos de la programación inicial, obteniendo resultados óptimos en cada participante, ya que la mayoría de las personas que han finalizado las terapias actualmente se encuentran en una situación de mayor aceptación y comprensión de la enfermedad, lo que deriva en una mejor calidad de vida para la persona con Alzheimer u otra demencias y su núcleo familiar.

A través de este servicio se ayudó, a los cuidadores principales y/o familiares, en el proceso de adaptación y en el avance personal ante el desarrollo de la enfermedad de un modo adecuado, gestionando un progreso individual del que se puedan extraer experiencias en positivo, afianzando el recuerdo para paliar el olvido.

Información, orientación y tramitación de Ayudas



Memoria 2016

- Descripción del Servicio
- Personas Beneficiarias
- Sesiones realizadas
- Evaluación del Servicio

Descripción del Servicio:

El Servicio de información, orientación y tramitación de Ayudas, responde a la necesidad y el derecho que tienen las familias de personas enfermas de Alzheimer u otras demencias a estar informada. Supone el primer nivel de atención en la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias del Bierzo.

Asimismo, se define como un conjunto de medidas que facilitan y proporcionan a las personas usuarias, la información y el asesoramiento técnico necesarios, en una relación de ayuda profesional, en orden a potenciar sus recursos personales y posibilitar su acceso a los recursos sociales existentes, orientando y analizando las demandas sociales planteadas al objeto de garantizar sus derechos sociales.

Constituye a su vez un instrumento dinámico y eficaz al detectar y analizar los problemas de las distintas familias con objeto de conseguir una mejor planificación de los servicios sociales.

Este Servicio se concreta en las siguientes actuaciones:

- a) Facilitar información individual, grupal y comunitaria tendente a dar a conocer a las familias de personas con demencia sus derechos, recursos existentes, procedimientos o alternativas disponibles en el ámbito de los Servicios Sociales.
- b) Estudiar, valorar y evaluar una situación de necesidad para realizar un diagnóstico y dar una alternativa a la situación planteada, incluyendo la emisión de informe.
- c) Canalizar las demandas recibidas a las unidades de servicios sociales correspondientes, así como derivarlas a otros servicios sociales especializados, si fuera conveniente.
- d) Recogida y análisis de las demandas sociales y los problemas planteados, con vistas a una programación posterior de las actividades y de adecuación de los recursos de AFA Bierzo a las necesidades de las personas usuarias.

En el año 2016, la atención al público ha sido realizada por las dos Trabajadoras Sociales de la Entidad.

Dentro de este Servicio se han contemplado las siguientes actividades:

- Información, Orientación y Asesoramiento sobre los recursos propios de la Asociación, otros específicos u otros Agentes Sociales de la Comarca de El Bierzo.
- Tramitación y gestión de Ayudas Sociales, en su mayoría solicitudes sobre Dependencia.

GESTIONES QUE SE HAN REALIZADO:

- Solicitud de reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad
- Solicitud de Tarjeta de Transporte Interurbanos para discapacitados o mayores de 65 años.
- Solicitud de Admisión en Centros Residenciales.
- Solicitud de ayudas para adaptación de vivienda.
- Solicitud de reconocimiento de Dependencia.
- Información acerca de la enfermedad de Alzheimer: evolución de la enfermedad, síntomas, cuidados que requiere la persona enferma en cualquier fase de la enfermedad, etc.
- Tratamiento No Farmacológico: la psicoestimulación cognitiva, física, etc.
- Información de los aspectos jurídicos y legales (procedimientos de incapacitación, tutela, cesión de poderes, etc.).

Personas beneficiarias:

En el año 2016, las personas que solicitaron el Servicio han sido atendidas por las dos Trabajadoras de AFA Bierzo, en la Sede y Centro Terapéutico de la Entidad y los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal de Bembibre, Fabero y Cacabelos.

El Horario de atención ha sido de 9:00 horas a 14:00 horas y de 16:00 horas a 19:00 horas de lunes a viernes laborables.

Las personas beneficiarias del Servicio también han sido atendidas por el resto del Equipo Multidisciplinar de la Asociación (Psicólogas, Fisioterapeuta, Terapeuta Ocupacional, Enfermero y TCAES), siempre y cuando fue necesario facilitar una información más específica y especializada, sobre pautas o consejos de intervención relacionados con la enfermedad.

Perfil de las personas beneficiarias: Familiares y/cuidadores de personas enfermas de Alzheimer u otras demencias residentes en alguna localidad de la Comarca de El Bierzo.

Nº de Entrevistas realizadas en el año 2016:

Nº de familias Atendidas por primera vez.	Nº de entrevistas que demandan algún tipo de ayuda o información.	Valoraciones de la persona enferma y entrevista al familiar	Nº Total de entrevistas realizadas.
400	500	300	1200

Evaluación del Servicio:

Este Servicio se ha evaluado de forma continua, ya que siempre que se ha realizado una entrevista esta se ha registrado y se ha incluido en los valores de la Documentación del Sistema de Calidad que tiene implantado la Entidad.

También se ha realizado una encuesta de valoración, semestralmente donde la mayoría de las personas usuarias del Servicio ha calificado este como excelente además han manifestado satisfechos con la intervención de los profesionales encargados del Servicio así como del trato recibido.

Dichos profesionales de AFA Bierzo, en el año 2016 han recibido una formación específica, asistiendo a congresos, cursos, seminarios y reuniones a nivel provincial, autonómico y estatal a las que asisten profesionales del área socio sanitaria, con el fin de intercambiar experiencias y de ampliar conocimientos actualizados para desarrollar de forma óptima su trabajo. Esta cualificación de cada profesional es muy importante, para poder trasladar de forma óptima a través de la empatía sus conocimientos a familiares utilizando formas de comunicación amenas y sencillas.

Por lo tanto se puede hacer una valoración general muy positiva del Servicio, con expectativas de seguir aumentando el número de personas beneficiarias en el año 2017.

Formación



Memoria 2016

- Descripción del Servicio
- Actividades desarrolladas
- Metodología

Descripción del Servicio:

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de El Bierzo, promueve y facilita la capacitación y la profesionalización de sus profesionales, de estudiantes, técnicos sociosanitarios y de las personas que forman parte de la Asociación (socios, familiares y cuidadores). Con este objetivo cada año AFA Bierzo organiza una programación de cursos, seminarios, conferencias y charlas orientadas a dar respuesta a las necesidades formativas de las personas beneficiarias.

Además la Asociación colabora con otras Entidades en la organización y difusión de programas de formación y capacitación.

Actividades desarrolladas:

Charlas y Ponencias en Medio Rural

Temporalidad	Tema	Localidades
Febrero	- Hábitos alimenticios e higiene saludable	Vega de Espinareda, Corullón, Cabañas Raras, Cortiguera, Sancedo, Oceró, Cueto, Fresnedo y Cubillos del Sil.
Marzo	- Movilizaciones Básicas (Técnicas para cuidadores y enfermos)	Vega de Espinareda, Corullón, Cabañas Raras, Cortiguera, Sancedo, Oceró, Cueto, Fresnedo y Cubillos del Sil.
Abril	- Recursos Asistenciales LEY DE DEPENDENCIA	Vega de Espinareda, Corullón, Cabañas Raras, Cortiguera, Sancedo, Oceró, Cueto, Fresnedo y Cubillos del Sil.
Mayo	- Como mantener una buena calidad de Vida	Vega de Espinareda, Corullón, Cabañas Raras, Cortiguera, Sancedo, Oceró, Cueto, Fresnedo y Cubillos del Sil.
Octubre	- Prevención de Dolores Físicos y articulaciones	Santa Marina de Torre y Toreno.
Noviembre	- Consejos y Hábitos de Vida Saludables	Santa Marina de Torre y Toreno.

Formación a profesionales Sociosanitarios

Tres profesionales de AFA Bierzo (Dos Trabajadoras Sociales y 1 Psicóloga), impartieron tres ponencias en las I Jornadas del Colegio de Enfermería “La demencia a través del espejo” en Villafranca., dirigidas a profesionales socio-sanitarios.



Prácticas de Formación

A lo largo del año 2016 alumnos en prácticas han participado en la Asociación:

- Prácticas de Formación de Fuentesnuevas de 3 Técnicas en Cuidados Auxiliares en Enfermería.
- UNED: 1 alumno de Psicología.
- FISIOTERAPIA: 16 Alumnos/as de la Universidad de León



Visitas al Centro Terapéutico

- En el mes de Octubre de 2016, visitaron el Centro Terapéutico de Día de AFA Bierzo en Ponferrada los alumnos/as de enfermería y de fisioterapia de la Universidad de Ponferrada.
- En el mes de Diciembre de 2016, visitaron el Centro Terapéutico de Día de AFA Bierzo en Ponferrada las alumnas del Curso de “Atención domiciliaria” del Consejo Comarcal del Bierzo.

Formación a cuidadores

Realización de dos Cursos Homologados por la Junta de Castilla y León, en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Ponferrada “La persona Cuidadora dos Vidas”:

- Curso1: Desde el 3 hasta el 7 de Octubre. 12 horas. 12 personas asistentes.
- Curso2: Desde el 7 hasta el 11 de Noviembre. 12 horas. 15 personas asistentes.

Formación al Voluntariado

Todas las personas que se incorporaron por primera vez como voluntarios en la Asociación, recibieron formación y pautas de actuación para realizar correctamente las actividades encomendadas.

- También en Diciembre de 2016, un grupo de voluntarios de AFA Bierzo participó en las actividades formativas y lúdicas organizadas por la Oficina Municipal de Voluntariado del Excmo. Ayuntamiento de Ponferrada, con motivo del Día Mundial del Voluntariado.

Formación y Capacitación a los profesionales de AFA Bierzo

Desde AFACAYLE:

A través del Plan de Formación continua 2016, organizaron cursos, a los que han asistido diversos profesionales y miembros de Junta Directiva de nuestra AFA, los cuales han sido:

- El día 25 de Mayo en el IMSERSO, Curso Formativo “Acompañamiento y atención centrada en personas con problemas de memoria”.
- El día 1 de Diciembre en la Gerencia de SSS de León, Curso Formativo “Ética centrada en la Persona”.
- El día 6 de Mayo en el CRE de Salamanca, VIII Jornadas de psicoestimulación.
- El día 7 de Abril en AFACAYLE, Valladolid, Curso Formativo “Gestión de personal”
- Los días 21 y 22 de Abril, asistimos en león al IV Congreso Nacional del Paciente Crónico-SEMERGEN

Desde BERDECALY ASEPEYO:

- El día 26 de Abril "Curso Reanimación cardiopulmolar."
- El día 26 de Abril "Curso Gestión de Recursos Humanos y resolución de conflictos".
- El día 26 de Abril "Curso Primeros Auxilios".
- Desde el 18 de Mayo hasta el 14 de Junio "Curso Sistema de calidad ISO.2009

Otras Acciones Formativas

Por primera vez AFA Bierzo, firmó un convenio de colaboración con el Consejo Comarcal, para cesión de material sanitario de la Entidad al Taller de Empleo de Atención Socio Sanitaria. El cual fue utilizado en el mes de Diciembre en el Centro Terapéutico de Ponferrada, por el alumnado de dicha actividad formativa.

Evaluación:

Los diferentes profesionales que forman parte de la Asociación (psicóloga, trabajadora social, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, auxiliares de clínica, etc), cuentan con varios años de experiencia trabajando en este colectivo de personas con Alzheimer y sus familiares.

Dichos profesionales reciben una formación continua, asistiendo a congresos, cursos, seminarios y reuniones a nivel provincial, autonómico y estatal a las que asisten profesionales de otras Asociaciones de Alzheimer con el fin de intercambiar experiencias y de adquirir formación para desarrollar su trabajo.

La cualificación de cada profesional es muy importante, ya que hay que transmitir nuestros conocimientos a los familiares que tienen el enfermo con Demencia, para que estos puedan cuidarse y cuidar mejor a su enfermo.

Las valoraciones realizadas en los diferentes cursos impartidos, tanto a profesionales, como a cuidadores formales e informales, han sido positivas, mostrando gran satisfacción ante los conocimientos que se les ha impartido y cómo se ha desarrollado.

Servicio de Habilitación Psicosocial



Memoria 2016

- Descripción del Servicio
- Localización
- Temporalidad
- Objetivos y Resultados conseguidos
- Personas Beneficiarias
- Intervención y Actividades
- Valoración

Descripción del Servicio:

AFA Bierzo, a través del Servicio de Habilitación Psicosocial, ha realizado un conjunto de actuaciones encaminadas a prestar apoyos, transitorios o permanentes, en función de las necesidades de las personas usuarias, a fin de mejorar sus posibilidades de mantenerse en el entorno familiar y social en las condiciones más normalizadas e independientes posibles. Dirigidas a entrenamiento en habilidades personales y sociales, creando estrategias socio-educativas, desarrollo de redes sociales y de supervisión, efectuando actividades estructuradas de ocupación del ocio y tiempo libre y descanso a las familias.

Este Servicio se fundamentó en la prevención, realizando una intervención grupal con personas en fase inicial con un deterioro cognitivo leve, a través de una rehabilitación cognitiva, que buscan estimular aquéllas funciones comprometidas por el proceso neurodegenerativo, a la vez que desarrollan estrategias de compensación mediante la utilización de los recursos preservados, para así mantener el máximo grado de funcionalidad e independencia durante el mayor tiempo posible.

Pero sobre todo a través de este Servicio, se ha intentado mejorar el estado anímico y el grado de motivación ante nuevos retos o tareas planteadas, ya que en fases muy iniciales de la enfermedad es común tener una baja autoestima, por razones diversas. Por lo que todas las actividades han sido programadas pensando en ofrecer un entorno agradable y estimulante afectivamente. Adecuando la actividad a la capacidad funcional de cada persona beneficiaria disminuyendo el nivel de estrés que frecuentemente soporta y ayudando a evitar problemas de conducta.

Localización:

El Servicio se ha llevado a cabo en un Aula formativa del Centro Terapéutico de AFA Bierzo, sito en C/Ramón González Alegre, Nº12, Ponferrada, León.



Temporalidad:

Se ha realizado los martes y jueves en horario de 18:00h a 19:30h. De forma continuada en el año 2016.

Objetivos y Resultados Obtenidos:

La Finalidad que se ha perseguido con el Servicio de Habilitación Psicosocial fue:

Compromiso, calidad de vida, sentido de propósito, toma de decisiones, conciencia de uno mismo, funcionalidad, actitud y sentido de la dignidad, son todos objetivos potenciales de las intervenciones realizadas con este grupo de prevención.

Siendo condiciones indispensables en todas las actividades desarrolladas para la consecución de objetivos:

- La capacidad de elección
- El compromiso emocional
- Ser personalmente significativo
- Ser resolutivo
- La interacción
- El respeto por los valores de las personas y sus habilidades.
- Afianzamiento de un Proyecto de Vida.

Teniendo siempre presentes la dignidad, la independencia, la participación, la realización personal y la atención en todos sus sentidos de las personas beneficiarias de las Aulas Preventivas.

Objetivo General:

- Prevenir el envejecimiento cerebral, a través de la participación en el Servicio, mejorando la calidad de vida de las personas asistentes.

Objetivos específicos:

- Comprender y optimizar el funcionamiento del proceso de memoria en la edad adulta desde los aspectos biológicos, psicológicos y sociales.
- Desarrollar estrategias preventivas que posibiliten mantener una memoria activa.

- Realizar intervenciones globales tendentes a estimular y mantener las capacidades mentales, así como a obtener un mejor rendimiento cognitivo y una mayor autonomía personal.
- Detectar, y tratar precozmente los trastornos psicológicos o del comportamiento.
- Adaptar cognitiva y funcionalmente el entorno humano con técnicas de comunicación y terapias de validación.
- Promover las actividades significativas (ocupacionales) de la vida diaria.
- Trabajar la reminiscencia, estimulando la propia identidad y la autoestima de la persona.

Resultados Conseguidos:

Los resultados conseguidos más significativos son los siguientes:

Se ha conseguido mantener y estimular las capacidades residuales de las personas beneficiarias del Servicio, conservando su autonomía y ralentizando o minimizando el declive. Pero sobre todo se ha conseguido mantener su interés por el entorno, por relacionarse y comunicarse con otros, generando una actitud positiva y de implicación de la persona afectada en todas las intervenciones realizadas. Desde AFA Bierzo, para obtener estos resultados trabajamos siempre desde la memoria afectiva, puesto que todas las personas necesitan sentirse útiles, valorados y socialmente capaces. De ahí la importancia de los enfoques individuales utilizados en las actividades Terapéuticas que potencian las capacidades de las personas con quejas subjetivas de memoria y fomentan su autoestima, teniendo siempre presentes las variables motivacionales y emotivas de cada beneficiario/a.

Personas beneficiarias:

El Grupo preventivo en el año 2016 ha estado formado por 12 personas con quejas subjetivas de memoria o en fase muy inicial de una demencia, con una media de edad de 65 años, de las cuales 11 residen en Ponferrada.

Características:

Las personas que han acudido al Servicio de Habilitación Psicosocial, tienen ya algunas pérdidas de memoria: ocasionalmente se le olvidan algunas cosas, pueden perderse, olvidar sus citas o nombres de personas. Estas pérdidas de memoria pueden pasar inadvertidas por ser bastante leves pero con el tiempo pueden interferir en el día a día de la persona. En cuanto al comportamiento destacamos cambios de humor e incluso enfados de la persona enferma cuando se dan cuenta que pierden el control de lo que les rodea. En esta fase realizan frases más cortas, mezclan ideas sin relación directa,

tienen problemas para encontrar palabras, aunque continúan razonando adecuadamente.

Intervención y actividades:

Áreas de Intervención:

La estimulación se ha realizado a través de sesiones cognitivas, socioculturales y recreativas, en un **trabajo individual** donde cada persona realizó un esfuerzo introspectivo para ejecutar las tareas específicas de cada día; siguiendo posteriormente con el **trabajo en equipo** donde se intervino sobre la misma área pero con el objetivo de participación e interacción social, observando aquí la importancia de las relaciones humanas y el aumento de la autoestima al sentirse cada individuo como parte integrante del grupo y a su vez como miembro único e importante.

En el Servicio de Habilitación Psicosocial se han trabajado las siguientes áreas:

- **Área Psicológica**, se pretende que cada persona se sienta integrada en un ambiente propicio para compartir sus preocupaciones, reducir o eliminar los sentimientos de ansiedad y estrés ante posibles déficits en sus capacidades, así como la adaptación de su rol a los diferentes cambios en su vida diaria.
- **Area Cognitiva**, se trata de estimular a las personas asistentes para que mantengan activas sus funciones cognitivas (orientación, atención, percepción, memoria, lenguaje, cálculo, razonamiento.) Se utilizarán diferentes técnicas de psicoestimulación cognitiva, orientación a la realidad, reminiscencias, validación, terapia cognitiva, etc.
- **Área Conductual**, sesiones dedicadas a la corrección de hábitos alimenticios, fomentar el ejercicio físico y mental. En definitiva, enseñarles a mantener una vida sana y equilibrada.
- **Área Social**, se pretende prevenir el aislamiento a la vez que se potencia su comunicación y su motivación a través de actividades socioculturales, de ocio y tiempo libre, con visitas a exposiciones, excursiones, teatro, comidas y la propia participación de ellos en actos como teatro, coros, lectura de poemas, etc.

Estructura de las Sesiones:

Horario	Actividades
De 18:00h a 18:30h	Estimulación Cognitiva a través del uso de Nuevas tecnologías (pizarra digital): <ul style="list-style-type: none"> - Potenciación de la memoria - Ejercicios de cálculo - Percepción - Las redes sociales e internet - Gnosis - Trabajo en equipo - Lectura comprensiva - Poesía - Reminiscencia
De 18:30h a 19:00h	Afianzamiento de un Proyecto de Vida: <ul style="list-style-type: none"> - Dinamización Social - Habilidades Funcionales - Seguridad Económica - Cambios y Alteraciones de Conducta - Problemas de comportamiento - Terapia de Validación
De 19:00h a 19:30h	Trabajo personal-Intelectual: <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de Comunicación - Adaptación -Ocio Terapéutico -Percepción y Participación -Gustos y Aficiones

Todas las actividades han sido orientadas preferentemente al desenvolvimiento personal y a la integración en la vida comunitaria y en un entorno normalizado. Atendiendo a las necesidades de la personas usuarias. Dotándolos de las habilidades relacionales necesarias para que pudiesen llevar a cabo el mayor número de roles socialmente valiosos.; a la vez que se trabajaron las habilidades instrumentales necesarias para alcanzar el mayor nivel posible de autocuidados y autonomía, modificando las conductas de riesgo de algunos usuarios.

El Servicio de Habilitación Psicosocial, ha sido coordinado por la Psicóloga, en colaboración con el resto de profesionales del equipo multidisciplinar de AFA Bierzo, (Terapeuta Ocupacional, Trabajadoras Sociales, Fisioterapeuta, Enfermero, Auxiliares y Cuidadoras)

Valoración:

El seguimiento de las personas beneficiarias del servicio se ha realizado semanalmente:

A través de la observación directa durante las actividades programadas, mediante fichas de registro y el control de variables psicológicas que han afectado al desarrollo de la intervención, como la ansiedad, los trastornos emocionales (depresión, melancolía, apatía o agitación) y que han determinado la orientación de los objetivos de intervención.

A través de la información que se desprende de la posterior valoración neuropsicológica, que se realiza al inicio del servicio y cada seis meses.

Los distintos profesionales el Equipo Multidisciplinar mantuvieron reuniones mensuales sobre la evolución de las personas usuarias y valoración del cumplimiento de los objetivos con cada uno.

También sean realizado **reuniones con Familias** y contactos telefónicos, con la finalidad de llevar a cabo un seguimiento de la persona enferma y su entorno familiar, así como comprobar la disminución de la sobrecarga familiar.

Los sistemas de evaluación utilizados son herramientas fundamentales para el control y el seguimiento tanto de las capacidades de la persona usuaria como de las diferentes actividades del servicio.

En cuanto a las áreas que se evaluaron son las siguientes:

- **Valoración Cognitiva:** Con el fin de situar la Demencia en un estadio concreto y de este modo, valorar su evolución. El método utilizado es el Mini Mental State Examination.
- **Valoración Funcional:** Dentro de esta valoración destacamos la Escala de Valoración Funcional de Barthel y la Escala de Valoración Instrumental de Lawton, que es suministrada a todas las personas usuarias del servicio.
- **La Valoración Conductual, la Afectiva y la Social:** se establece una tabla de registro para cada persona usuaria.

Por medio de pruebas neuropsicológicas, funcionales, conductuales, observación y entrevistas con el cuidador/a, se ha observado la validez de las técnicas utilizadas, modificando aquellas que lo exigieron, dando continuidad a las que han dado su fruto adecuado y ampliando aquellas otras que han tenido un efecto positivo.

Servicios de Promoción de la Autonomía Personal

(Bembibre, Fabero y Cacabelos)



Memoria 2016

- Descripción del Servicio
- Localización
- Actividades
- Resultados conseguidos
- Personas Beneficiarias
- Valoración

Descripción del Servicio:

En el año 2016 se ha continuado con los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal en las localidades de Bembibre, Fabero y Cacabelos, dirigidos a la atención especializada de personas con Alzheimer u otras demencias en las distintas fases de la enfermedad, con el fin de retrasar el desarrollo de la misma a través de un tratamiento mediante Terapias No Farmacológicas y proporcionar al familiar y cuidador un tiempo de descanso, y de recuperación de las aficiones y relaciones sociales perdidas debido al tiempo que dedican al cuidado de su familiar con Demencia.

Los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal en la Zona Rural Berciana, cumplen con una doble función: Están dirigidos a las personas con Demencia que asisten durante unas horas a las Unidades de AFA Bierzo en Bembibre, Fabero y Cacabelos, beneficiándose de las Terapias No Farmacológicas que se ofrecen en estas Unidades y dirigidos al familiar-cuidador/a, al proporcionarle un tiempo de respiro, apoyo y atención Psicológica para sobrellevar mejor la situación.

Las Actuaciones diarias, se basaron en una actividad física activa, en el mantenimiento de las de las capacidades cognitivas, reeducación conductual, en el fomento de las habilidades sociales para la interacción, comunicación y en el desarrollo y mantenimiento de las AVDs (desplazamiento, higiene, alimentación e ingesta de líquidos, educación vesical, etc)

Los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal en el Medio Rural, han sido un recurso imprescindible para aliviar a estas familias de la carga que supone el cuidado de las personas enfermas de Alzheimer u otra Demencia, mediante la atención de las personas usuarias en las Unidades., a la vez que se informa y/o forma a las familias y personas cuidadoras, sobre la enfermedad y los recursos sociocomunitarios existentes.

La finalidad que ha guiado este Servicio), es mejorar la calidad de vida de las personas residentes en la zona rural de la Comarca, a través de una intervención dirigida por una parte a proporcionar una atención integral a las personas con demencia y por otra ofrecer el apoyo necesario a sus familias, a través de actuaciones específicas e individualizadas, en los casos que lo requieran, para posibilitar una permanencia adecuada de la persona enferma en su entorno habitual, evitando ingresos residenciales prematuros.

Localización:

En el año 2016, los “**Servicios de Promoción de la Autonomía Personal en el Medio Rural**” se han localizado en:

- **Bembibre:** C/ La Escuela nº3 de Bembibre. (Antiguas Escuelas)
- **Fabero:** C/ El Souto s/n (Antiguo Edificio de F.P).
- **Cacabelos:** C/Santa María (Centro de Participación Ciudadana)

Actividades:

Actividad 1. Entrevista concertada con la familia. A lo largo del año 2016 se ha dado información sobre los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal en Bembibre, Fabero y Cacabelos a las personas que lo han demandado, o que han sido derivadas a nuestra Entidad por los CEAS o Servicios Sanitarios de la zona.

Actividad 2. Evaluación Inicial de la Persona con Demencia, con el fin de conocer la fase en la que se encuentra, así como el grado de deterioro de sus capacidades físicas, mentales y socio afectivas. Además de conocer sus gustos, aficiones y prioridades con el fin de adecuar las actividades a su proyecto de vida. Así como estructura familiar y situación económica, social y legal para poder informar y tramitar aquellas ayudas y prestaciones sociales a las que puedan tener derecho.

Actividad 3. Elaboración de un Programa Individualizado y Grupal. Una vez conocida la fase en la que se encuentra la persona que padece la demencia, se ha elaborado un plan de actuación integral, individualizada y adaptada a las capacidades y necesidades de cada persona enferma, siempre teniendo en cuenta su proyecto de vida, centrando todas las intervenciones a realizar en el modelo de atención centrado en la persona.

Actividad 4. Salida del transporte para la recogida de los beneficiarios con Alzheimer u otra demencia en sus domicilios. Mediante un transporte colectivo adaptado, se ha recogido a las personas beneficiarias en sus domicilios, con el fin de llevarlas a los servicios de Promoción de la Autonomía Personal en el Medio Rural y al finalizar la jornada se les ha llevado de regreso a sus hogares.

Actividad 5. Intervención mediante cuatro Servicios (Estimulación Cognitiva, Rehabilitación y Terapia Ocupacional, Promoción, Mantenimiento y recuperación de la Autonomía Funcional y Rehabilitación Psicosocial).

Servicio de Estimulación Cognitiva: Se han trabajado las siguientes áreas:

- **Orientación temporal, espacial y personal**, se utilizaron calendarios y otros recursos como reloj (donde tienen que colocar el día de la semana, fecha, la estación y el año), termómetros, fichas de contenido afín, mapas, fotografías, libros, monumentos característicos, documentales, etc.

Se hizo hincapié en las festividades, onomásticas y cumpleaños de los miembros del grupo, en las características climáticas, en el desarrollo de la actividad humana asociada a la agricultura, o a otros aspectos culturales.

- **El lenguaje y el tratamiento de sus alteraciones** con distintos ejercicios, juegos de estimulación y conocimiento en grupo, el diálogo, la conversación y tertulias sobre un tema actual del día.

- **La Escritura** se ejercitó a través del dictado y la copia, la mecánica de la lectura (automática y comprensiva).

- **Cálculo y resolución de problemas aritméticos**, conceptos de cantidad, mayor o menor, par e impar, juegos de reconocimiento de números y de su valor, manejo de dinero, etc.

- **Los distintos tipos de Memoria**, completar textos, listas de palabras leídas o escritas anteriormente, recordar sonidos y canciones, completar refranes y frases hechas, rememorar acontecimientos cotidianos o de la vida pasada, contestar preguntas sobre noticias escritas en el dictado, evocar palabras por categorías, trabajar con personajes públicos y familiares actuales y pasados, recordar imágenes o dibujos, realizar listados sobre qué necesitamos para una receta de comida.

- **Atención y concentración**, mediante las sopas de letras, laberintos, marcado de letras o formas, juego de errores, etc.

- **Praxias:** trabajar mediante las habilidades motoras adquiridas. Mediante la ejecución de los movimientos, en relación con los gestos y la construcción. El trabajo se realiza mediante la copia de dibujos, la utilidad de los objetos, actividades de imitación, etc.

- **Gnosias:** percibir y reconocer la forma y las características físicas, visuales, auditivas, somestésicas, olfativas, gustativas, de las personas y de los objetos del entorno.

Servicio de Habilitación y Terapia Ocupacional:

El servicio de Habilitación y Terapia Ocupacional, se realizó de forma diaria, utilizando para el cumplimiento de los fines del servicio, Terapias No Farmacológicas en beneficio de las personas con quejas subjetivas de memoria o diagnosticada de Alzheimer u otras demencias.

Desde este servicio se fomentó la reactivación del pasado personal de cada persona usuaria, activando y ejercitando la capacidad de memoria, a la vez que se mantuvieron recuerdos personales, familiares y sociales, consiguiendo así mejorar las relaciones personales y la autoestima de las personas beneficiarias. Los recursos utilizados para realizar estas intervenciones fueron el libro de memoria, cuadernos, fichas de ejercicios, revistas, periódicos, música, fotografías, olores etc.

A través de este servicio también se intentaron mantener las tres áreas ocupacionales más importantes en las personas:

- Actividades de la Vida Diaria (A.V.D.) que incluyen el autocuidado y autonomía personal
- Trabajo, que incluye las actividades productivas, remuneradas o no
- Ocio y tiempo libre: actividades para el disfrute.

Un adecuado funcionamiento ocupacional, con equilibrio entre las distintas áreas contribuyó a mantener una salud adecuada de las personas beneficiarias del servicio de habilitación y Terapia Ocupacional.

Teniendo siempre en cuenta, que la persona que padece una demencia va abandonando progresivamente las actividades que antes realizaba, debido a las limitaciones tanto físicas como cognitivas que van apareciendo a lo largo de la enfermedad. Por lo que es necesario evitar en lo posible este abandono de actividades, adaptando las mismas al nivel funcional de la persona usuaria, fomentando la máxima autonomía en actividades de autocuidado, de ocio y en actividades productivas en las que el sujeto se sienta útil ya que esto contribuye a mejorar su autoestima y su calidad de vida.

Por lo que desde este servicio se estimularon las actividades de cuidado personal, propiciando que las personas usuarias realizaran todas las actividades posibles de higiene personal, vestido, ir al retrete, alimentación, etc. Así como realizar actividades cotidianas como consultar librolibros de cocina, efectuar búsquedas de platos concretos (legumbres, postres, entrantes fríos,...). , realizar reminiscencias de platos antiguos o festivos, seleccionar una receta: comprar los ingredientes, medirlos y prepararlos para cocinar, aprovechando este momento de cocinar para denominar,

efectuar reminiscencias, probar, oler, ejercitar habilidades manuales (cortar, rallar...) y servir y comer lo que se ha cocinado.

También se realizaron compras sencillas, elaborando una lista de lo que había que comprar, calculando el dinero que podía costar y fueron a comprar a una tienda nombrando los objetos de escaparates o de estanterías, de forma natural en el contexto de la compra y estimulando la iniciativa pidiéndoles que escogieran entre distintos objetos de la tienda o del escaparate, a la vez que se trabajó capacidad de discriminación de las personas participantes, pidiéndoles que escogieran el objeto más grande, más barato, de determinado color, etc, también fueron ellos quienes pagaron los productos en el supermercado.

Servicio de Promoción, Mantenimiento y recuperación de la Autonomía Funcional:

El Servicio de Promoción, Mantenimiento y recuperación de la Autonomía funcional, que han recibido las personas usuarias se ha adaptado según las patologías que presentan cada uno, teniendo en cuenta la evolución de la sintomatología y las necesidades individuales de de cada persona.

Al inicio del Servicio se ha valorado el estado de la persona usuaria, realizando un diagnóstico inicial para adaptar las actividades y ejercicios a su estadio personal. En algunos casos este diagnóstico inicial ha sido modificado durante el desarrollo del servicio, según las necesidades o cambios producidos en la salud de cada persona usuaria.

Actividades Grupales

Movilidad activa de todas las articulaciones (Rotación de muñeca, molinillo, punteralón, flexo-extensión de cuello, pierna, etc.

Equilibrio y coordinación	Relajación
Ejercicios de fuerza y flexibilidad	Actividades de juego
Ejercicios respiratorios	Marcha activa por terrenos regulares e irregulares
Ejercicios de mímica facial	

Se ha ejecutado un circuito de fisioterapia cuyo fin ha sido el mantenimiento de la marcha, mantenimiento de las articulaciones, con el fin de mejorar la circulación y así disminuir la retención de líquidos y evitar edemas.

Servicio de Habilitación Psicosocial:

A través del servicio de Habilitación Psicosocial, se realizan un conjunto de actuaciones encaminadas a prestar apoyos, transitorios o permanentes, en función de las necesidades de las personas usuarias, a fin de mejorar sus posibilidades de mantenerse en el entorno familiar y social en las condiciones más normalizadas e independientes posibles. Dirigidas a entrenamiento en habilidades personales y sociales, creando estrategias socio-educativas, desarrollo de redes sociales y de apoyo, efectuando actividades estructuradas de ocupación del ocio y tiempo libre y apoyar a las familias.

Las actividades fueron orientadas preferentemente al desenvolvimiento personal y a la integración en la vida comunitaria y en un entorno normalizado, atendiendo a las necesidades de la personas usuarias, dotándolos de las habilidades relacionales necesarias para que puedan llevar a cabo el mayor número de roles socialmente valiosos; a la vez que se trabajaron las habilidades instrumentales necesarias para alcanzar el mayor nivel posible de autocuidados y autonomía y se modificaron las conductas de riesgo de algunas personas usuarias.

Actividad 6. Seguimiento de las personas beneficiarias con Alzheimer u otra demencia. Se ha realizado un seguimiento diario y una evaluación continua de las actividades que realizan durante su estancia en los Servicios de promoción de la Autonomía Personal en el Medio Rural.

Como herramientas se utilizaron los siguientes registros, que cumplimentó el equipo multidisciplinar de AFA Bierzo (Historia Personal, Fichas de orientación, Informes Sociales, observación directa, seguimiento diario, Cuestionarios valoración y entrevistas) también se realizaron los siguientes test (Ansiedad de Hamilton, Lawton Barcelona (versión Breve), Equilibrio y Marcha Tinetti. Batería CERAD, valorar las AAVD, Test Conductual de Memoria, escala de Depresión Geriátrica Yesavage y cols) los resultados obtenidos se han facilitado semestralmente a las familias a través de una informe donde se recogen las conclusiones y evolución de cada beneficiario enfermo. También se realizó un cuestionario de valoración del servicio que se facilitó a los cuidadores semestralmente.

Actividad 7. Reuniones Multiprofesionales. El equipo Multidisciplinar ha mantenido reuniones mensuales para el intercambio de información sobre la evolución de cada persona beneficiaria, así como para introducir los cambios que fueron necesarios realizar, según la evolución de la persona con demencia en la programación inicial.

Actividad 8. Apoyo Psicológico a las familias: Se ha prestado apoyo a cuidadores familiares de personas con Alzheimer u otras demencias, orientando a los participantes en la prevención y manejo de posibles alteraciones físicas, psicológicas y sociales, derivadas de las tareas de cuidado.

La profesional responsable del servicio (psicóloga) ha realizado una serie de acciones encaminadas a mejorar la convivencia familiar y el estado emocional de los cuidadores principales.

Algunas de las intervenciones realizadas han sido:

- Ofrecer soporte emocional al familiar tras el diagnóstico y a lo largo de la evolución de la enfermedad.
- Potenciar la aceptación y el óptimo afrontamiento de la enfermedad.
- Fomentar el auto cuidado.
- Tratar los conflictos y modificar las conductas desadaptativas.
- Prevenir las alteraciones psicológicas perjudiciales, proponiendo respuestas alternativas y compatibles con el cuidado del enfermo.
- Manejar las emociones negativas y los estados de sobrecarga surgidas fruto del cuidado del enfermo.
- Identificar el momento actual de la enfermedad en su familiar y las características que presenta, para fomentar que el familiar entienda la “enfermedad” y a su “enfermo”, y actúe de la forma más adecuada ante dichas características.
- Fomentar habilidades de comunicación, organización de cuidados y trabajo en equipo en el entorno familiar de cuidados del enfermo.
- Acompañar en procesos de duelo.

Actividad 9. Encuentros y reuniones informales con las familias. Se han mantenido reuniones de seguimiento con las familias, para ofrecerles información, formación y asesoramiento a la vez que se les ha apoyado emocionalmente.

Actividad 10. Campaña de Divulgación y Sensibilización Comunitaria. A través de charlas, cursos, artículos, participación en programas de radio y otros medios de comunicación. Además de la participación en la Feria de Asociaciones del Ayuntamiento de Bembibre y mediante las redes sociales como son facebook, twitter, etc.



Actividad 11. Evaluación de las personas beneficiarias: Se ha realizado una valoración de las personas que han sido beneficiarias, mediante la administración de las diferentes baterías de test administradas por las distintas profesionales del equipo multidisciplinar.

Actividad 12. Evaluación Final del proyecto. Se ha realizado una valoración final de las personas con Alzheimer u otras demencias para comprobar si se han cumplido los objetivos iniciales planteados en el proyecto.

Actividad 14. Jornadas de convivencia y Excursiones

Se realizó una Excursión con carácter Terapéutico a Medina de Río Seco, donde pudimos disfrutar de un viaje por los canales de Castilla y visitar la fábrica de harinas.



También en el 2016, en el mes de junio se realizó una visita cultural al “Pozo minero Julia”, en la localidad de Fabero, con las personas beneficiarias del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de Fabero.

Las personas usuarias del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de Bembibre, visitaron, la exposición de fósiles organizada por la Asociación el “Aragonito Azul”.



Actividades Lúdicas 15:

- **Fiesta de Carnaval:** El Equipo de Profesionales de AFA Bierzo, junto con voluntarios y las personas beneficiarias de los de Servicios de Promoción de la Autonomía Personal de Bemibre y Fabero, elaboraron los disfraces de la ya tradicional fiesta de carnaval que se celebra todos los años, donde se realizan juegos tradicionales y de entretenimiento, además de una merienda especial para todos los asistentes a la actividad (familias, voluntariado y profesionales de la Asociación).



- **Magosto:** Es una actividad de gran tradición en la Asociación, por la buena aceptación que causa en las personas beneficiarias de los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal, ya que es un día de convivencia donde no solo la degustación gastronómica de castañas asadas tiene importancia, sino que es una jornada en la que se comparten experiencias y recuerdos pasados, trasladando a las personas beneficiarias a los “filandones” que se celebraban en la zona.
- **Actuaciones navideñas:** En el mes de Diciembre de 2016 se realizaron varias actividades relacionadas con la navidad, como fue la visita de papa Noel y los Reyes Magos, en los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal en e el Medio Rural.



Resultados Obtenidos:

Resultados Conseguídos a Nivel General:

- Enlentecimiento de la enfermedad el mayor tiempo posible.
- Mantenimiento de los hábitos diarios de la persona enferma.
- Conservación de la autonomía el mayor tiempo posible.
- Mantenimiento de sus relaciones sociales, disminuyendo el aislamiento y mejorando su estado anímico y autoestima.
- Disminución en el comportamientos y reacciones psicológicas inadecuadas.
- Mantener la movilidad e independencia en general.
- Aumento del tiempo libre y/o descanso del familiar.
- Recuperación de sus aficiones.
- Imprimir hábitos de vida saludables.
- Reducción del grado de estrés.
- Mejora de su organización en el entorno familiar.

En el Transcurso del año 2016, el numero de personas que se han beneficiado de los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal en Fabero, Bembibre y Cacabelos son un total de 111 personas:

Servicio de Promoción de la Autonomía Personal	Personas con demencia	Personas Cuidadoras	Total
Bembibre	13	26	39
Fabero	19	38	57
Cacabelos	5	10	15
TOTAL	37	74	111

Todas las actividades programadas se han realizado, según la previsión del Proyecto Inicial, adaptando las mismas a la evolución de cada persona beneficiaria. El grado de cumplimiento se ha corroborado mediante:

1.- El seguimiento que se realizó a las personas beneficiarias, durante las actividades en sala terapéutica, evaluadas diariamente mediante fichas de registro; el control de variables psicológicas, que han podido influir en desarrollo de la intervención, como la ansiedad, los trastornos emocionales (depresión, melancolía, apatía o agitación) y el contacto directo con los familiares que nos trasladan la información sobre las circunstancias ambientales y familiares que pueden afectar al comportamiento y estado anímico de la persona usuaria.

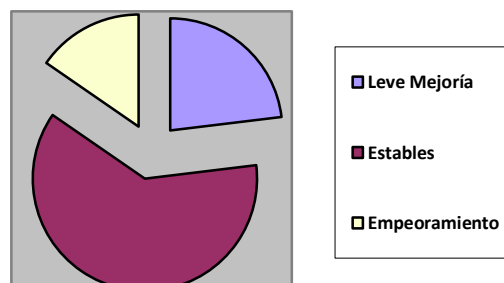
2.- La información que se desprende de la posterior valoración neuropsicológica, que realizamos semestralmente.

Esto nos ha permitido realizar un seguimiento de la persona con demencia, observando los cambios cognitivos y conductuales que han ido surgiendo, con el fin de adaptar las actividades diarias a su grado de deterioro y a su estilo de afrontamiento. Preservando así su dignidad y validando en todo momento cada una de las tareas que desarrolla.

A continuación, se muestran dos gráficas de valoración de las capacidades de las personas beneficiarias, de los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal:

Resultados de la valoración de las personas usuarias del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de Bembibre:

- * **A nivel cognitivo:** tres personas presentan una leve mejoría, ocho usuarios permanecieron estables y dos empeoraron.
- * **A nivel conductual:** once personas beneficiarias han permanecido estables, sin presentar ninguna alteración en su conducta y dos han empeorado considerablemente.
- * **A nivel social:** tres permanecen estables y ocho presentan una leve mejoría debido al aumento de la motivación y autoestima y dos empeoraron.
- * **A nivel funcional:** once personas beneficiarias han permanecido estables y dos han empeorado considerablemente.



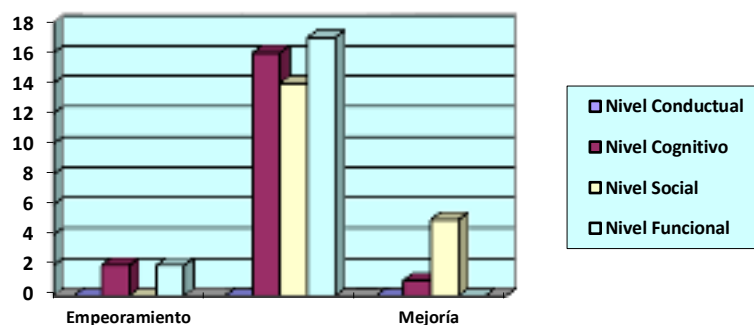
La mayoría de las personas con demencia en fase moderada, moderada-grave, permanecen estables en el proceso evolutivo de la enfermedad, por lo que es conveniente seguir el criterio de estimular las capacidades conservadas, con el fin de mantenerlas activas.

Los resultados han sido satisfactorios, en la mayoría de los casos, sorprendiendo a familiares y técnicos la recuperación y el mantenimiento de habilidades que parecían perdidas.

Las personas beneficiarias de las diferentes actividades en las que participan muestran satisfacción cuando realizan las tareas de estimulación y son reforzados positivamente, reflejando sentimientos de utilidad y elevación de la autoestima.

Resultados de la valoración de las personas usuarias del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de Fabero

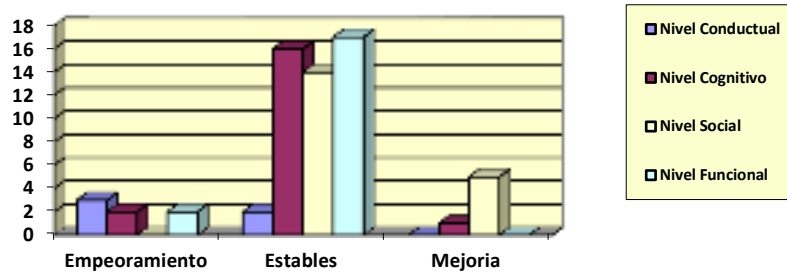
- * **A nivel cognitivo:** dieciséis de las personas beneficiarias, mantienen sus capacidades residuales estables, dos de ellos han perdido capacidades y uno tiene una leve mejoría.
- * **A nivel conductual:** No ha habido alteraciones conductuales significativas en las personas beneficiarias.
- * **A nivel social:** Permanecen estables catorce personas y cinco presentan una leve mejoría a nivel social.
- * **A nivel funcional:** todos permanecen estables, excepto dos personas que empeoraron.



Resultados de la valoración de las personas usuarias del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de Fabero

- * **A nivel cognitivo:** dos de las personas beneficiarias, mantienen sus capacidades residuales estables y tres de ellos han perdido capacidades.

- * **A nivel conductual:** Hubo tres alteraciones conductuales significativas en las personas beneficiarias y dos mejorías.
- * **A nivel social:** Permanecen estables dos personas y tres presentaron un empeoramiento.
- * **A nivel funcional:** todos permanecen estables, excepto dos personas que empeoraron.



Todas las personas beneficiarias, se muestran satisfechas con las actividades terapéuticas realizadas, ya que siempre son reforzados positivamente, para que mejoren sus sentimientos de utilización y aumenten su autoestima.

La valoración de las personas cuidadoras

Mediante las entrevistas, recogida de datos y observación directa de las reuniones mensuales que han mantenido con la Psicóloga, se han obtenido como resultados actitudes de aceptación de la enfermedad, disminución de la ansiedad, el estrés y de la carga emocional del cuidador. La Trabajadora Social ha mantenido entrevistas organizadas para determinar el grado de satisfacción y valorar en qué medida el servicio ha cubierto las necesidades demandadas. Los resultados obtenidos han sido positivos, les ha servido de gran ayuda el servicio, sobre todo por la disposición de tener unas horas libres para descansar, recuperar aficiones y mantener relaciones sociales perdidas. A las familias beneficiarias les ha costado mucho tomar la decisión de acercarse a la Asociación y que su familiar asistiera al Servicio de Promoción de la Autonomía Personal, pero en la actualidad sienten una gran satisfacción ya que este servicio ha contribuido a la reducción del sentimiento de aislamiento y soledad, y les ha mostrado cómo el paciente responde favorablemente a las Terapias No Farmacológicas.

Se han conseguido los resultados esperados, ya que todos informan que les ha servido de gran ayuda, sobre todo por haber recuperado tiempo libre para descansar, y realizar algunas actividades, así como mantener sus relaciones sociales evitando el aislamiento.

Personas beneficiarias:

	BEMBIBRE	FABERO	CACABELOS
Personas con Demencia	Mujeres: 10 Hombres: 3	Mujeres: 12 Hombres: 7	Mujeres: 4 Hombres: 1
Edad Media	72 años	81 años	78 años
Personas Cuidadoras	Mujeres: 20 Hombres: 6	Mujeres: 30 Hombres: 8	Mujeres: 9 Hombres: 1
Edad Media	57 años	53 años	60 años
Total personas Beneficiarias	39 personas	57 personas	15 personas
NÚMERO TOTAL DE PERSONAS BENEFICIARIAS: 111 PERSONAS			

Valoración:

En el mes de Diciembre de 2016, las Técnicas responsables de los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal de Fabero, Bembibre y Cacabelos, realizaron la evaluación final del Proyecto, con la comprobación del cumplimiento y ejecución de todas las actividades previstas inicialmente, habiéndose conseguido los objetivos perseguidos, ya que se ha mejorado la calidad de vida de las personas con demencia residentes en el Medio Rural Berciano, la de sus familiares y cuidadores/as, a través de la prevención y el mantenimiento de de las capacidades de una manera activa en los distintos aspectos cognitivos, sensorial, motriz y funcional, potenciación de sus relaciones sociales, proporcionando una mejora en su estado de ánimo y un aumento de su autoestima, evitando así el aislamiento social, facilitando al familiar un tiempo de descanso y una mejora en el entorno familiar, reduciendo la carga emocional y el estrés.

Los resultados planteados en el proyecto inicial se han cumplido en un 100%, ya que mediante las actividades realizadas con las personas residentes en las localidades de Intervención, ya que se ha mejorado su estado anímico y autoestima, a la vez que se ha conservando la autonomía durante el mayor tiempo posible de la mayoría de los beneficiarios.

También hay que resaltar la satisfacción mostrada por parte de las personas beneficiarias, la cual se reflejó en los test de Satisfacción y encuesta de calidad, donde el 90% de las personas que lo realizaron manifestaron sentirse altamente satisfechos con los Servicios recibidos, declarando su interés por continuar y proponiendo realizar más actividades e intervenciones en sus localidades.

Las familias que han demandado el servicio les ha servido de gran ayuda todo por la disposición de tener unas horas libres para descansar, recuperar aficiones y mantener relaciones sociales perdidas.

En su mayoría mencionan que formar parte de la Asociación y utilizar el servicio de respiro, les ha proporcionado un gran alivio al disminuir el sentimiento de aislamiento y soledad, valorándolo de forma muy positiva.

En el mes de de Noviembre se realizó una evaluación individualizada de cada persona beneficiaria del Proyecto, con el fin de comprobar el grado de consecución de los objetivos marcados inicialmente en el Plan de Intervención. Los medios de verificación utilizados fueron: Observación directa, número de personas beneficiarias del servicio, las fichas de registro, la entrevista, Índice de Barthel, escala de deterioro global del enfermo (GDS), cuestionario del grado de satisfacción del servicio, test de Zarit, test de Coop-Wonca, cuestionario de ansiedad, los informes de los diferentes profesionales, etc, consiguiéndose resultados muy satisfactorios en todo el núcleo familiar, ya que se mejoro la calidad de vida tanto de las personas cuidadoras como de las personas enfermas con demencia beneficiarias del Servicio.

Servicio de Estimulación Cognitiva

(Aula Formativa de Navaliegos)



Memoria 2016

- Descripción del Servicio
- Localización
- Personas beneficiarias
- Intervención y Actividades realizadas
- Resultados Obtenidos
- Evaluación

Descripción del Servicio:

En el año 2016, se ha continuado con el Servicio de Estimulación Cognitiva el cual está destinado a personas con Alzheimer con quejas subjetivas sobre el funcionamiento de la memoria u otras áreas cognitivas. En el servicio de Estimulación donde participan estas personas con Demencia, tiene como fin de reforzar y ejercitar sus capacidades cognitivas, para preservarlas el mayor tiempo posible y/o frenar su deterioro.

Los **objetivos** que se han pretendido conseguir con este Servicio son:

- Detectar de forma precoz el deterioro de **memoria**, favoreciendo un diagnóstico de las causas que lo provocan y el inicio de un rápido tratamiento.
- Desarrollar **un programa de estimulación temprana**, trabajando las alteraciones cognitivas, las capacidades funcionales y las conductuales.
- Evitar y/o reducir la sobrecarga familiar.

Localización:

Aula Formativa de AFA Bierzo, en la Avda. del Castillo nº 162 de Ponferrada.

Personas beneficiarias:

En el año 2016, se han ejecutado cuatro Talleres dentro del Servicio de Estimulación Cognitiva con una duración de dos horas diarias, de lunes a viernes, cuyas intervenciones han sido realizadas por dos TCAES en coordinación una Terapeuta Ocupacional y colaboración de la Psicóloga y la Trabajadora Social.

Su distribución ha sido la siguiente:

- Grupo1: De 10:00 a 12:00 horas.
- Grupo2: De 12:00 a 14:00 horas.
- Grupo3: De 16:00 a 18:00 horas.
- Grupo4: De 18:00 a 20:00 horas.

Beneficiarios/as del Servicio:

El número de personas beneficiarias de este servicio han sido 124 personas, distribuidas de la siguiente manera:

- Las personas beneficiarias directas del proyecto, son un total de 62 personas, de las cuales 31 son las personas con un diagnóstico de Demencia y otras 31 son los cuidadores principales de estos.
- Los beneficiarios indirectos del proyecto son un total de 62 personas, son aquellas que forman parte de la familia de las personas con Demencia, pero no son el cuidador principal.

En los talleres de Estimulación realizados a lo largo, se han beneficiado un total de 50 personas usuarias, distribuidos en los siguientes grupos:

- Grupo1: Un Total de 8 personas usuarias.
- Grupo2: Un Total de 9 personas usuarias.
- Grupo3: Un Total de 9 personas usuarias.
- Grupo4: Un Total de 7 personas usuarias.

TOTAL: 31

Del total de personas beneficiarias, 13 son hombres y 18 con mujeres, quienes presentan un deterioro cognitivo leve, leve moderado (GDS 2-3-4) y con un MMSE entre 24 y 30 puntos.

Actividades realizadas:

En el desarrollo del servicio, se han realizado las siguientes actuaciones:

- **Valoración de la persona beneficiaria:** Las personas usuarias, antes de formar parte de este servicio, han realizado una prueba de evaluación, con el fin de detectar alteraciones en la persona y favorecer un diagnóstico lo más precoz posible.
- **Elaboración del Plan de Actuación:** Una vez que el equipo evaluador ha determinado la incorporación de la persona al servicio, mediante reunión del equipo multidisciplinar (psicóloga, terapeuta ocupacional, trabajadora social, tallerista) se ha elaborado un Plan de Actuación Individualizado, adaptado a las capacidades de la persona y desde todas las áreas (médica, psicológica, ocupacional y social).

- **Talleres de Estimulación Cognitiva y Psicomotricidad:** Una vez elaborado dicho plan de actuación, la persona ha comenzado a asistir al Servicio de Estimulación Cognitiva. Estos, han sido dirigidos por la terapeuta ocupacional y la persona encargada de ejecutar las actividades han sido dos TCAES.

La estimulación se ha realizado a través de sesiones, con una duración total de 120 minutos y con la siguiente distribución:

1.- Las sesiones han comenzado siempre con la orientación temporal, espacial y personal, donde se han intercambiado las presentaciones de una forma distendida (con una duración aproximada de 10 minutos). Para esta orientación temporal, espacial y personal, se han utilizado calendarios y otros recursos como reloj, termómetros, fichas de contenido afín, mapas, fotografías, libros, monumentos característicos, documentales, etc.

Se ha hecho hincapié en las festividades, onomásticas y cumpleaños de los miembros del grupo, en las características climáticas, en el desarrollo de la actividad humana asociada a la agricultura, o a otros aspectos culturales.

2.- A continuación, se han realizado tareas de estimulación cognitiva, primero mediante un *trabajo individual*, con una duración de unos 30 minutos, en donde los distintos usuarios con un esfuerzo introspectivo, han trabajado cada día una de las áreas a estimular (lenguaje, cálculo, praxis, memoria, atención, percepción, tareas ejecutivas, razonamiento juicio, abstracción, esquema corporal, actividades de la vida diaria); y seguidamente, con el *trabajo en equipo* que también, va dirigido a estimular las mismas áreas pero con el objetivo de participación e interacción social, ahondando en la importancia de las relaciones humanas, fomentando las habilidades sociales con el consecuente aumento de la autoestima, al sentirse, cada individuo, como parte integrante del grupo y a su vez como miembro único e importante (este trabajo tiene una duración aproximada de 30 minutos).

Para la **estimulación del lenguaje** y el tratamiento de sus alteraciones, con distintos ejercicios, juegos de estimulación y conocimiento en grupo, el diálogo, la conversación y tertulias sobre un tema actual del día.

En cuanto a la **escritura** se ha ejercitado a través del dictado y la copia, la mecánica de la lectura (automática y comprensiva).

Ejercicios específicos para estimular los distintos tipos **de memoria**, (completar textos, listas de palabras leídas o escritas anteriormente, recordar sonidos y canciones, completar refranes y frases hechas, rememorar acontecimientos cotidianos o de la vida pasada, contestar preguntas sobre noticias escritas en el dictado, evocar palabras por categorías, trabajar con personajes públicos y familiares actuales y pasados,

recordar imágenes o dibujos, realizar listados sobre qué necesitamos para una receta de comida); Se ha trabajado también la memoria utilizando técnicas de reminiscencia, empleando recursos a través de los sentidos para trasladar a la persona al tiempo remoto y poder hablar de las diferentes sensaciones del pasado y del presente. Para ello se cuenta con material significativo de la persona con Demencia como son fotos y se ha elaborado con ellos el libro de su historia de vida.

Ejercicios **de atención y concentración** (sopa de letras, laberintos, marcado de letras o formas, juego de errores, etc.).

Se utilizó también, recursos didácticos específico **de cálculo** y resolución de problemas aritméticos, conceptos de cantidad, mayor o menor, par e impar, juegos de reconocimiento de números y de su valor, manejo de dinero, etc.

3.- Continúa el Servicio con un apartado dedicado a la orientación a la realidad donde con ayuda de la prensa diaria se ha revisado la actualidad del día y se han comentado algunas noticias que resulten relevantes para el conjunto de participantes (con una duración aproximada de 15 minutos).

4.- Después, se ha llevado a cabo un pequeño debate, donde se ha tratado un tema en el que se han debatido las distintas opiniones; en este ejercicio, cada individuo ha dado su parecer, apoyándolo con su razonamiento y juicio sobre la cuestión a tratar, siendo estimulados por la terapeuta ocupacional a que den su opinión y respeten la del resto de compañeros, guardando el turno de palabra y de espera ante las distintas participaciones al respecto (con una duración aproximada de 15 minutos).

En líneas generales, el material que hemos utilizado ha sido: cuaderno de ejercicio, fotocopias, papeles de colores, prensa diaria, láminas, fichas, fotografías, cartulinas, puzles, juegos de estimulación, lápices y pinturas, Cd, casetes, etc.

5.- Para finalizar, los últimos 20 minutos, los han dedicado a realizar gimnasia y ejercicios de psicomotricidad.

Las actividades socioculturales y recreativas, debido a su carácter esporádico de actuación y, dependiendo del día que se haya fijado su ejecución, han sido introducidas en esta programación, sustituyendo ese día a la actividad habitual.

- **Seguimiento de la persona beneficiaria.** Se ha realizado diariamente un seguimiento de cada persona beneficiaria, a través del trabajo diario, las fichas de registro, evaluación neuropsicológica y la observación directa del trabajo hecho en la sala, quedando reflejada cualquier variación que se ha apreciado del mismo.

- **Coordinación entre profesionales:** La coordinación entre los profesionales ha resultado imprescindible, se han informado entre ellos de los cambios producidos para que la terapeuta ocupacional, responsable de la programación del servicio, pueda modificarla adecuándola a las nuevas necesidades de los usuarios. Se ha comentado cualquier hecho relevante que ha podido dar lugar a cambios en el comportamiento y/o en el estado de ánimo del paciente.

Mediante esta coordinación de profesionales, se va observando a lo largo de los meses la evolución de cada persona beneficiaria del servicio y el grado de consecución de los objetivos.

- **Encuentros con las familias:** Una vez al año, se han mantenido entrevistas con las familias, con el fin de realizar un seguimiento tanto de la persona que asiste al servicio, como de su entorno familiar y comprobar la reducción de la sobrecarga familiar.

Resultados obtenidos:

- Enlentecimiento de la enfermedad el mayor tiempo posible.
- Mantenimiento de los hábitos diarios de la persona enferma.
- Conservación de la autonomía el mayor tiempo posible.
- Mantenimiento de sus relaciones sociales, disminuyendo el aislamiento y mejorando su estado anímico y autoestima.
- Disminución en el comportamientos y reacciones psicológicas inadecuadas.
- Mantener la movilidad e independencia en general.
- Aumento del tiempo libre y/o descanso del familiar.
- Recuperación de sus aficiones.
- Imprimir hábitos de vida saludables.
- Reducción del grado de estrés.
- Mejora de su organización en el entorno familiar.

Evaluación:

La valoración global del servicio, ha sido muy positiva, observando que los objetivos y actividades previstas se han cumplido satisfactoriamente. Los resultados que hemos obtenido de la valoración por capacidades, de las distintas personas beneficiarias, han sido los siguientes:

	Peor	Algo Peor	Estable	Algo Mejor	Mejor
Orientación Temporal	2	3	26	0	0
Orientación Espacial	31	31	31	31	31
Atención	2	3	26	0	0
M.C.P.	2	3	26	0	0
Lenguaje	29	2	29	29	29
Cálculo	2	3	26	0	0

El grado de satisfacción de las familias es elevado, ya que se ha observado en las mismas que ha habido una mejora en la organización del entorno familiar y ha aumentado el tiempo libre y de descanso del cuidador.

Se les ha instruido en mejorar los hábitos de vida como prevención de la Demencia mediante el uso de la dieta mediterránea, ejercicio físico, prevención de los riesgos cardiovasculares, hipercolesterolemia, hipertensión, diabetes, tabaquismo, actividades intelectuales, en definitiva, con la utilización de hábitos de vida saludable.

Los resultados esperados se han conseguido, ya que principalmente, destacamos en las personas beneficiarias, que han mantenido las relaciones sociales, evitando, así, el aislamiento y hemos observado en todos ellos que mantienen la capacidad de orientarse espacialmente y temporalmente.

A lo largo del año, las personas beneficiarias, sus cuidadores y familiares han mejorado su calidad de vida, mostrándose satisfechos con la decisión de asistir al servicio y de formar parte de la Asociación.

Divulgación y Sensibilización Comunitaria



Memoria 2016

- Descripción
- Actividades realizadas
- Evaluación del Servicio

Descripción del Programa:

En el año 2016 AFA Bierzo, puso en marcha un nuevo programa de Difusión de la Entidad, de sus colaboradores, sus financiadores y sus servicios. Estas actividades publicitarias han sido diseñadas y programadas trimestralmente por el Equipo Multidisciplinar de la Asociación.

La finalidad es dar a conocer el valor de AFA Bierzo siendo esta la única Entidad Comarcal que desarrolla intervenciones con personas con demencia mejorando o manteniendo todas las áreas clínicas, tanto de la persona con demencia (cognición, capacidades funcionales, afectividad, conducta, capacidades motoras, salud física, calidad de vida) como de la persona cuidadora (bienestar psicológico, carga objetiva, calidad de vida).

Las personas destinatarias de nuestros Servicios y actividades son personas con Alzheimer u otras demencias y sus familias. La forma de acceder y captar a estas personas ha sido mediante las diferentes campañas de sensibilización y divulgación de la Entidad AFA Bierzo, a través del reparto de dípticos informativos y cartelería, a través de difusión de las intervenciones en medios de comunicación comarcales (prensa escrita, diarios digitales, radio y televisión) también mediante charlas formativas y participación en las ferias de Asociaciones en las que la Entidad colabora anualmente, así como en las ponencias y curso de la UNED, también se ha accedido a estas personas a través del proyecto "Quédate", en el medio rural que la Asociación puso en marcha a mediados del 2015 y mediante una campaña informativa en redes sociales.

Actividades realizadas:

La participación en Charlas-coloquios y mesas informativas, como han sido:

- **Charlas Divulgativas** sobre la enfermedad de Alzheimer, las actividades y los Proyectos desarrollados por la Asociación en Toral de los Vados y Molinaseca.
- **Charlas Informativas y Formativas** en el Medio Rural Berciano (Proyecto Quédate), en las localidades de Corullón, Vega de Espinareda, Sancedo, Cueto, Otero, Cabañas Raras, Cortiguera, Cubillos del Sil, Fresnedo, Matarrosa del Sil, Toreno y Bemibre.

- Día 1 de Septiembre, Participación con un **Stand Informativo** en la XII Feria de Asociaciones en el Municipio de Bembibre.
- Los días 16,17 y 18 de Diciembre, Participación en la XII Feria de Asociacionismo de Camponaraya con un **Stand Informativo** y con una Charla sobre los beneficios preventivos del Ajedrez como Terapia No Farmacológica.
- El día 21 de Septiembre a través de un **Stand Divulgativo** en los **Centros de Salud de Atención primaria de Bembibre y Fabero**, se informó a la población sobre los servicios de AFA Bierzo y sobre algunos aspectos relacionados con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias.

Actividades de la Semana Conmemorativa del Alzheimer, 21 de Septiembre(Día mundial de Alzheimer):

- **Con una Quedada por El Alzheimer:** Realizando ruta ciclista de Ponferrada a Toral de los Vados, misa, actividades lúdicas y comida de convivencia.



- **Realización de la “Exposición fotográfica e Instalaciones Museísticas de Alzheimer Bierzo”,** en Villafranca, en el Convento de los Padres Paúles el día 22 de Septiembre.
- **Participación en la 1ª Jornada “La Demencia a través del Espejo”** Organizada por el Colegio de Enfermería en Villafranca el día 22 de Septiembre.



Reparto de carteles y entrega de trípticos informativos:

- Se han visitado los diversos **Centros de Atención Primaria** de Ponferrada y los **consultorios médicos** pertenecientes a la zona rural, con el fin de entregar Dípticos informativos, y a su vez, informar, a la Trabajadora Social, Médicos de Familia, y ATS/DUE de los servicios que tiene en marcha la Asociación.
- A lo largo del año, se han colocado **carteles y distribuido Dípticos** en lugares que garantizaron su difusión a una mayor cantidad de personas (Universidad, Farmacias, Centros de Salud, CEAS...), así como buzoneo de material informativo

Otras Actividades:

- **I Comida Solidaria y Campeonato de Golf:** Organizada por el Club de Golf el día 5 de Noviembre, cuyos beneficios han sido destinados a AFA Bierzo.



- **“Carrusel Solidario”:** En el Palacio de Canedo, desde el 4 de Diciembre hasta el 15 de Enero.



- **“Marcha Solidaria BDM Fuentesnuevas”:** El día 14 de Agosto en Ponferrada.



Difusión a través de los Medios de Comunicación:

Emisoras de Radio

- ⊙ **Fórmula HIT Bierzo** todos los martes, programa dedicado a la calidad de vida y prevención de demencias.
- ⊙ **Onda Bierzo Punto Radio**, el tercer martes de cada mes, durante veinte minutos dedicado a la Asociación, con la finalidad de hablar de todo lo que acontece: servicios que se prestan, actividades que se realizan, información de la enfermedad y su evolución, etc.
- ⊙ **Cadena SER.**
- ⊙ Puntualmente a las **Emisoras de Bembibre y Fabero.**



Prensa Local

- ⊙ **Prensa Digital**
- ⊙ Diario de León, la Crónica de León y Bierzo 7.
- ⊙ Bierzo Digital, InfoBierzo, El Bierzo Noticias
- ⊙ **Revista de AFACAYLE**

Radio Televisión Castilla y León.

- ⊙ **Bierzo TV**

Redes Sociales

- ⊙ Página Web: www.afabierzo.org
- ⊙ BLOG: <http://afabierzo.blogspot.com>
- ⊙ Facebook: www.facebook.com/AFABierzo
- ⊙ Twitter: <https://twitter.com/AlzheimerBierzo> (@AlzheimerBierzo)

Actos de representación de la Entidad:

Se han mantenido las siguientes entrevistas con los responsables de las Administraciones públicas y privadas con el fin de obtener el reconocimiento del trabajo de la Asociación y lograr mayores ayudas:

- Entrevista en León, con los responsables de la **Gerencia de Servicios Sociales** de la Junta de Castilla y León para realizar un seguimiento de los programas subvencionados (Atención Fisioterapéutica a personas con Demencia y Apoyo psicológico a Familiares de personas con Demencia.
- Entrevista en León, con la **Diputada Delegada de Centros Asistenciales y cooperación al desarrollo y el Diputado de Derechos Sociales en la Excma. Diputación de León**, para presentarle el Proyecto de Aislamiento en el medio rural "Quédate".
- Entrevista con el Vicepresidente por el Bierzo de la Excma. Diputación de León, presentarle el Proyecto "Quédate".
- Reuniones con el Concejal de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de **Ponferrada** para poner en marcha una Unidad de Convivencia en el Centro Terapéutico de Ponferrada.
- Entrevistas con el Presidente y Consejera de Bienestar Social del Consejo Comarcal del Bierzo, para colaborar en materia de Formación y presentarle el Proyecto "Quédate".
- Reuniones de grupo de trabajo con la Red de Cooperación Social del Ayuntamiento de Ponferrada.
- Reuniones con **los Alcaldes y Concejales de Acción Social de Ayuntamientos de la Comarca del Bierzo**, para presentar el Proyecto "Quédate".
- Reuniones con la Alcaldesa y Concejala de Bienestar Social del Excmo. **Ayuntamiento de Fabero** para la cesión de un transporte adaptado y ampliar el horario del Servicio a las mañanas.
- Reuniones con el Alcalde y Concejala de Bienestar Social del Excmo. **Ayuntamiento de Cacabelos** para poner en marcha el Servicio de Promoción de Autonomía Personal en Cacabelos.
- Asistencia a las reuniones con las Asociaciones pertenecientes al **Patronato de Acción Social** del Ayuntamiento de Bembibre.
- Reuniones con la **Junta Vecinal de Santa Marina del Sil**.

- Entrevista con el departamento de Acción Social de la Cementera COSMOS, para intervenir en la localidad de Toral de los Vados a través de las Aulas Formativas Preventivas.

Evaluación del Servicio:

Durante el año 2016, AFA Bierzo ha aumentado su presencia comunitaria, con la puesta en marcha de un nuevo programa trimestral de difusión de la Entidad, de sus colaboradores, sus financiadores y sus servicios. Por lo que las actuaciones realizadas se pueden valorar como muy positivas, ya que el número de personas atendidas o beneficiarias de alguno de los servicios de la Entidad se ha incrementado respecto a otros años.

También en este año la afluencia de personas participantes en otras actividades ha sido mucho mayor que respecto al 2015.

Por lo que se puede concluir, que se mejoraron las actuaciones de sensibilización y difusión, repercutiendo positivamente en el conjunto de la población Berciana y situando a la Asociación de Familiares de Alzheimer Bierzo, como una Entidad de referencia en la Comarca.

Proyecto “Quédate”

(Aulas preventivas formativas en Medio Rural)



Memoria 2016

- Descripción del Servicio
- Localización
- Actividades
- Resultados conseguidos
- Personas Beneficiarias
- Valoración

Descripción del Servicio:

Tiene como finalidad detectar posibles carencias y necesidades (sociales, sanitarias y psicológicas) de las personas mayores residentes en el Medio Rural Berciano, a la vez que cuantificamos los posibles casos de demencia existentes en la Comarca, colaborando con el Censo de pacientes afectados por Alzheimer en España que está realizando CEAFA, en colaboración con el IMSERSO, para contar con un censo real de pacientes afectados por Alzheimer en España.

Para ello AFA Bierzo, en el año 2016, ha intervenido en 13 localidades (Corullón, Vega de Espinareda, Sancedo, Cueto, Otero, Cabañas Raras, Cortiguera, Cubillos del Sil, Fresnedo, Toreno, Matarrosa del Sil, Bembibre y Santa Marina de Torre), aumentando en 3 las poblaciones beneficiarias respecto al año anterior.

Donde tres profesionales de AFA Bierzo trabajan a través de Aulas formativas preventivas, en las que se interviene mediante la prevención en el inicio de una posible demencia de la población sana. Con el fin de mantener la mente activa, a la vez que evitamos el aislamiento de las personas mayores residentes en el Medio Rural Berciano y potenciamos hábitos de vida saludables que repercutan en su bienestar físico, mental y social.

Localización:

En el año 2016, el Proyecto se ha desarrollado en 13 localidades de la Comarca de El Bierzo:

- **Corullón:** C/Casanova nº7 (Colegio Jimena Muñiz)
- **Sancedo:** C/Real s/n (Ayuntamiento)
- **Cueto:** Camino Escuelas s/n (Antiguas Escuelas)
- **Otero:** Antiguas Escuelas
- **Matarrosa del Sil:** Plaza del Campo s/n (Casa de Cultura)
- **Toreno:** Carretera general (Centro de Día Orlando López)
- **Cubillos del Sil:** C/ El Bahillo nº0 (Casa de la Cultura)
- **Fresnedo:** Centro de Usos Múltiples
- **Cortiguera:** Avda. San Martín s/n (Casa de la cultura)
- **Cabañas Raras:** Edificio Usos múltiples
- **Vega de Espinareda:** Edificio de la UNED
- **Santa Marina de Torre:** Plaza del pueblo (Casa del Cura)
- **Bembibre:** Centro de Día Municipal

Actividades:

Talleres Cognitivos:

TEMPORALIDAD	LOCALIDAD	DÍA	HORARIO	PROFESIONAL QUE REALIZÓ LA INTERVENCIÓN	ACTIVIDADES
- Desde el 1 de Enero hasta el 30 de Junio - Desde el 1 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre	VEGA DE ESPINAREDA	TODOS LOS LUNES Y MIERCOLES NO FESTIVOS	De 17:30h a 19:00 h	Miriam Marqués Sánchez. Trabajadora Social	Los primeros 45 minutos, estimulación cognitiva y hábitos saludables , con actividades de:
- Desde el 1 de Enero hasta el 30 de Junio - Desde el 1 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre	SANCEDO	TODOS LOS LUNES NO FESTIVOS	De 16:00h a 17:30 h	Miriam Marqués Sánchez. Trabajadora Social	- potenciación de la memoria
- Desde el 1 de Enero hasta el 30 de Junio - Desde el 1 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre	CORULLÓN	TODOS LOS MARTES Y JUEVES NO FESTIVOS	De 16:00h a 17:30 h	Miriam Marqués Sánchez. Trabajadora Social	- ejercicios de cálculo - percepción - manualidades
- Desde el 1 de Enero hasta el 30 de Junio - Desde el 1 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre	OCERO	TODOS LOS MIERCOLES NO FESTIVOS	De 16:00h a 17:00 h	Miriam Marqués Sánchez. Trabajadora Social	- trabajo de las praxias - Las redes sociales e internet - Gnosis - Trabajo en equipo
- Desde el 1 de Enero hasta el 30 de Junio - Desde el 1 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre	CORTIGUERA	TODOS LOS VIERNES NO FESTIVOS	De 16:45h a 18:15 h	Miriam Marqués Sánchez. Trabajadora Social	- Lectura comprensiva - Poesía - Reminiscencia
- Desde el 1 de Enero hasta el 30 de Junio	CABAÑAS RARAS	TODOS LOS VIERNES NO FESTIVOS	De 18:30h a 19:30 h	Miriam Marqués Sánchez. Trabajadora Social	- Etc.
- Desde el 1 de Enero hasta el 30 de Junio - Desde el 1 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre	CUETO	TODOS LOS VIERNES NO FESTIVOS	De 15:30h a 16:30 h	Miriam Marqués Sánchez. Trabajadora Social	Los restantes 15 minutos se potenciaron hábitos de vida saludables , a través de:
- Desde el 1 de Enero hasta el 30 de Junio - Desde el 1 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre	CUBILLOS DEL SIL	TODOS LOS VIERNES NO FESTIVOS	De 10:00 a 11:30 h	Jesús Rodríguez Martínez Psicólogo	- Ejercicios de relajación - Ejercicios de lateralidad - Hábitos alimenticios saludables - Musicoterapia - Gimnasia

- Desde el 1 de Febrero hasta el 30 de Junio - Desde el 1 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre	FRESNEDO	TODOS LOS JUEVES NO FESTIVOS	De 10:00 a 11:30 h	Jesús Rodríguez Martínez Psicólogo	- Yoga y pilates - Psicomotricidad - Etc.
- Desde el 1 de Enero hasta el 30 de Junio - Desde el 1 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre	MATARROSA DEL SIL	TODOS LOS MIERCOLES NO FESTIVOS	De 16:00 a 17:00 h	Ana Pilar Rodríguez Guzmán. Psicóloga	
- Desde el 1 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre	TORENO	TODOS LOS MARTES MIERCOLES NO FESTIVOS	De 17:30h a 18:30h	María José De la Paz Martínez TASOC	
- Desde el 2 de Noviembre hasta el 31 de Diciembre	BEMBIBRE	TODOS LOS MIERCOLES NO FESTIVOS	De 16:00h a 17:30h	María Noel Sánchez Álvarez Psicóloga	
- Desde el 2 de Noviembre hasta el 31 de Diciembre	SANTA MARINA DE TORRE	TODOS LOS MARTES Y VIERNES NO FESTIVOS	De 16:00h a 17:30h	María Noel Sánchez Álvarez Psicóloga	

Charlas Informativas dirigidas a toda la población de las localidades de intervención de las Aulas Formativas:

TEMPORALIDAD	LOCALIDAD	CHARLA-PONENCIA
26 de Enero a las 12:00h	Cabañas Raras	Técnicas para mejorar la Comunicación
19 de Enero a las 12:00h	Cabañas Raras	Cuidados en Fisioterapia
20 de Enero a las 10:00h	Cubillos del Sil	Cuidados en Fisioterapia
27 de Enero a las 10:00 h	Cubillos del Sil	Técnicas para mejorar la Comunicación
22 de Enero a las 10:30 h	Cueto	Cuidados en Fisioterapia
29 de Enero a las 10:30 h	Cueto	Técnicas para mejorar la Comunicación
20 de Enero a las 11:30h	Fresnedo	Cuidados en Fisioterapia
27 de Enero a las 11:30h	Fresnedo	Técnicas para mejorar la Comunicación

18 de Enero a las 10:00h	Ocero	Cuidados en Fisioterapia
25 de Enero a las 10:00h	Ocero	Técnicas para mejorar la Comunicación
19 de Enero a las 10:30h	Sancedo	Cuidados en Fisioterapia
26 de Enero a las 10:30h	Sancedo	Técnicas para mejorar la Comunicación
18 de Enero a las 11:00h	Vega de Espinareda	Cuidados en Fisioterapia
25 de Enero a las 11:00h	Vega de Espinareda	Técnicas para mejorar la Comunicación
21 de Enero a las 11:00h	Corullón	Cuidados en Fisioterapia
28 de Enero a las 11:00h	Corullón	Técnicas para mejorar la Comunicación
26 de Febrero a las 11:30h	Cortiguera	Hábitos alimenticios e higiene saludable
25 de Febrero a las 11:00h	Corullón	Hábitos alimenticios e higiene saludable
24 de Febrero a las 10:30h	Cubillos del Sil	Hábitos alimenticios e higiene saludable
24 de Febrero a las 11:30h	Fresnedo	Hábitos alimenticios e higiene saludable
22 de Febrero a las 10:00h	Ocero	Hábitos alimenticios e higiene saludable
23 de Febrero a las 10:30h	Sancedo	Hábitos alimenticios e higiene saludable
23 de Febrero a las 12:00h	Cueto	Hábitos alimenticios e higiene saludable
22 de Febrero a las 11:00h	Vega de Espinareda	Hábitos alimenticios e higiene saludable
1 de Abril a las 11:30h	Cortiguera	Movilizaciones Básicas (Técnicas para cuidadores y enfermos)
31 de Marzo a las 11:00h	Corullón	Movilizaciones Básicas (Técnicas para cuidadores y enfermos)
30 de Marzo a las 10:30h	Cubillos del Sil	Movilizaciones Básicas (Técnicas para cuidadores y enfermos)
30 de Marzo a las 11:30h	Fresnedo	Movilizaciones Básicas (Técnicas para cuidadores y enfermos)
28 de Marzo a las 10:00h	Ocero	Movilizaciones Básicas (Técnicas para cuidadores y enfermos)
29 de Marzo a las 10:30h	Sancedo	Movilizaciones Básicas (Técnicas para cuidadores y enfermos)
29 de Marzo a las 12:00h	Cueto	Movilizaciones Básicas (Técnicas para cuidadores y enfermos)
28 de Marzo a las 11:00h	Vega de Espinareda	Recursos Asistenciales LEY DE DEPENDENCIA
29 de Abril a las 11:30h	Cortiguera	Recursos Asistenciales LEY DE DEPENDENCIA

28 de Abril a las 11:00h	Corullón	Recursos Asistenciales LEY DE DEPENDENCIA
27 de Abril a las 10:30h	Cubillos del Sil	Recursos Asistenciales LEY DE DEPENDENCIA
27 de Abril a las 11:30h	Fresnedo	Recursos Asistenciales LEY DE DEPENDENCIA
25 de Abril a las 10:00h	Ocero	Recursos Asistenciales LEY DE DEPENDENCIA
26 de Abril a las 10:30h	Sancedo	Recursos Asistenciales LEY DE DEPENDENCIA
26 de Abril a las 12:00h	Cueto	Recursos Asistenciales LEY DE DEPENDENCIA
25 de Abril a las 11:00h	Vega de Espinareda	Recursos Asistenciales LEY DE DEPENDENCIA
27 de Abril a las 11:30h	Cortiguera	Como mantener una buena calidad de Vida
26 de Mayo a las 11:00h	Corullón	Como mantener una buena calidad de Vida
25 de Mayo a las 10:30h	Cubillos del Sil	Como mantener una buena calidad de Vida
25 de Mayo a las 11:30h	Fresnedo	Como mantener una buena calidad de Vida
23 de Mayo a las 10:00h	Ocero	Como mantener una buena calidad de Vida
24 de Mayo a las 10:30h	Sancedo	Como mantener una buena calidad de Vida
24 de Mayo a las 12:00h	Cueto	Como mantener una buena calidad de Vida
23 de Mayo a las 11:00h	Vega de Espinareda	Como mantener una buena calidad de Vida
25 de Octubre a las 16:30h	Toreno	Prevención de Dolores Físicos y articulaciones
26 de Octubre a las 16:30h	Santa Marina de Torre	Prevención de Dolores Físicos y articulaciones
29 de Noviembre a las 16:00h	Toreno	Consejos y Hábitos de Vida Saludables
30 de Noviembre a las 16:00h	Santa Marina de Torre	Consejos y Hábitos de Vida Saludables

Resultados Obtenidos:

- Enlentecimiento de la enfermedad el mayor tiempo posible.
- Mantenimiento de los hábitos diarios de la persona enferma.
- Conservación de la autonomía el mayor tiempo posible.
- Mantenimiento de sus relaciones sociales, disminuyendo el aislamiento y mejorando su estado anímico y autoestima.
- Disminución en los comportamientos y reacciones psicológicas inadecuadas.
- Mantener la movilidad e independencia en general.
- Aumento del tiempo libre y/o descanso del familiar.
- Recuperación de sus aficiones.
- Imprimir hábitos de vida saludables.
- Reducción del grado de estrés.
- Mejora de su organización en el entorno familiar.

Personas beneficiarias:

En la siguiente tabla se refleja el número de personas asistentes a las Aulas Preventivas y su distribución en hombres y mujeres:

LOCALIDAD	Nº ALUMNADO	Nº HOMBRES	Nº MUJERES
CORULLÓN	19	3	16
SANCEDO	6	0	6
CUETO	7	1	6
CORTIGUERA	8	2	6
MATARROSA DEL SIL	24	2	22
TORENO	40	6	34
CUBILLOS DEL SIL	18	3	15
FRESNEDO	7	0	7
BEMBIBRE	23	3	20
SANTA MARINA DE TORRE	15	3	12
VEGA DE ESPINAREDA	22	2	20
TOTAL	189	25	164

*** Edad Media de las personas asistentes a las Aulas Preventivas:**

LOCALIDAD	EDAD MEDIA	EDAD MEDIA HOMBRES	EDAD MEDIA MUJERES
CORULLÓN	76	78	74
SANCEDO	68	0	68
CUETO	85	90	80
CORTIGUERA	74	76	72
MATARROSA DEL SIL	78	79	77
TORENO	72	76	72
CUBILLOS DEL SIL	70	72	76
FRESNEDO	70	0	70
BEMBIBRE	67	59	74
SANTA MARINA DE TORRE	70	70	69
VEGA DE ESPINAREDA	57	60	55
TOTAL	66	60	72

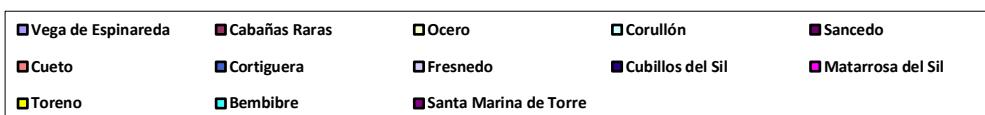
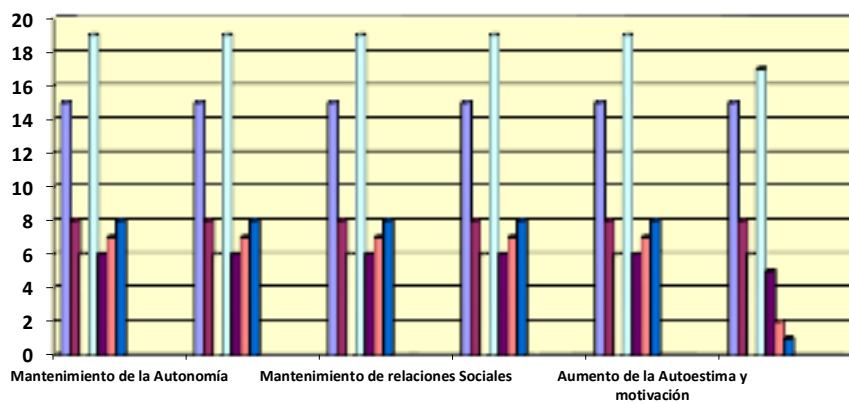
*** Personas sanas asistentes y personas con Demencia:**

LOCALIDAD	PERSONAS SANAS	PERSONAS DEMENCIA
CORULLÓN	16	3
SANCEDO	5	1
CUETO	5	2
CORTIGUERA	7	1
MATARROSA DEL SIL	20	4
TORENO	38	2
CUBILLOS DEL SIL	15	3
FRESNEDO	7	0
BEMBIBRE	19	4
SANTA MARINA DE TORRE	12	3
VEGA DE ESPINAREDA	20	2
OCERO	6	0
CABAÑAS RARAS	8	1
TOTAL	172	26

Valoración:

El seguimiento de cada persona y del grupo en sí se observó desde dos vías, a través del control que se hizo sobre cada persona y el grupo y durante las actividades, evaluadas diariamente mediante una fichas de registro y por la observación directa, a través de la información que se desprende de la entrevista y la administración de test. Esto nos permitió recoger información y adaptar las actividades a estimular con mayor precisión.

También al finalizar el proyecto se realizó una valoración grupal del mismo, con el fin de comprobar que se han cumplido los objetivos previstos inicialmente, de la cual se desprende que en todas las localidades donde se imparten las aulas preventivas, las personas asistentes muestran un grado de satisfacción muy alto con la metodología utilizada, así como manifiestan su deseo de continuar dado que aprecian mejorías significativas en su capacidad cognitiva y en su salud.



Integración Sociocomunitaria



Memoria 2016

- Descripción
- Actividades realizadas
- Evaluación del Programa

Descripción del Programa:

AFA Bierzo con este programa en el año 2016, ha pretendido que los enfermos/as de Alzheimer u otras demencias, ante todo personas, usen y gocen de forma autónoma de los recursos de la comunidad como cualquier ciudadano, ya que debido a las dificultades que tienen de acceso a los mismos, están en desventaja en cuanto a una utilización adecuada, por lo que hemos tratado de atender la resolución de aquellos conflictos o problemas que les puedan ir surgiendo. También se pretende que las personas con demencia puedan tener un rol de competencia social en cada uno de los contextos y redes sociales donde se desenvuelven: amigos, familia y ocio, y así ser ciudadanos de pleno derecho. Utilizando para eso espacios fuera de los recursos protegidos, acercándoles a los recursos dirigidos a la población en general y desarrollando las habilidades sociales y de integración en la comunidad, ya que es una forma idónea para que los usuarios tomen contacto directo, teniendo la oportunidad de ponerlas en práctica en nuevos ambientes de aprendizaje; y por otra parte también pretendemos promover la educación transversal al resto de la población, para comenzar a erradicar la estigmatización existente en torno a la enfermedad de Alzheimer u otras demencias, brindándoles la posibilidad de ser reconocidos con unas connotaciones positivas.

Actividades realizadas:

Excursiones y visitas culturales realizadas:

- Se realizó una Excursión con carácter Terapéutico a Medina de Río Seco, donde pudimos disfrutar de un viaje por los canales de Castilla y visitar la fábrica de harinas.



- En el mes de junio se realizó una visita cultural al “Pozo minero Julia”, en la localidad de Fabero, con las personas beneficiarias del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de Fabero.

- Las personas usuarias del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de Bembibre, visitaron, la exposición de fósiles organizada por la Asociación el “Aragonito Azul”.



- Salida cultural, de las personas usuarias del Centro Terapéutico de Ponferrada a la Biblioteca Municipal en el mes de Octubre.



Otras celebraciones y fiestas tradicionales:

- Visita al Belén Artesano de Bembibre
- Visita al Belén de Fabero.
- A lo largo del año, en el Centro Terapéutico de Día de Ponferrada y las distintas Unidades Terapéuticas de Respiro de Bembibre y Fabero se han celebrado las fiestas tradicionales de Carnaval, Magosto y Fiestas Navideñas.



Evaluación del Programa:

A través de este programa hemos podido observar la relevancia que tiene el ocio en el plano rehabilitador de las personas con demencia. En cuanto a los beneficios que aporta el ocio de las personas que padecen Alzheimer u otra demencia, en general podemos afirmar que aumenta su autoestima, grado de independencia y autonomía además de elevar su nivel de autosatisfacción.

Desde AFA Bierzo, valoramos este programa como muy positivo ya que hemos conseguido una normalización en las actividades realizadas y los entornos donde se han llevado a cabo.

Además de mejorar las relaciones interpersonales. A la vez que Fomentamos la participación activa en la mayor cantidad de actividades posibles, impulsando la capacidad de responsabilizarse en la programación y preparación de las actividades.

Prevención:



Memoria 2016

- Descripción
- Actividades realizadas
- Evaluación del Programa

Descripción del Programa:

En el año 2016, el Programa ha consistido en realizar intervenciones mediante Terapias No Farmacológicas dirigidas a intervenir mediante actuaciones novedosas la prevención y/o retraso en el inicio de una posible demencia en población sana.

Dado que las demencias son trastornos neurodegenerativos, que se manifiestan como deterioro cognitivo y trastornos conductuales, que se caracterizan en su forma típica, por una pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas (neuronas) mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian. Las actividades, ejercicios y tareas que se han empleado servirán de Tratamiento No Farmacológico para paliar enfermedades neurodegenerativas. Ya que mantener a las personas, activas y estimuladas, tanto desde el punto de vista intelectual como físico, puede disminuir o ralentizar el declive cognitivo y funcional, estimulando aquellas áreas que todavía están preservadas y evitando el desuso que puede venir derivado de la falta de competencia en otras funciones. Esta teoría está avalada por numerosos estudios que demuestran cómo la participación frecuente en actividades que estimulan la cognición (leer, jugar a las cartas o al ajedrez, visitar museos, escuchar música o tocar algún instrumento, hacer crucigramas, ver la televisión, etc.) puede disminuir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y de demencia en personas mayores. Por todo ello, AFA Bierzo ha continuado con este programa que ha estimulado las capacidades residuales, con el fin de compensar los déficit y mantenerlas activas en las personas participantes. Desde la Asociación, apostamos actividades terapéuticas, en población sana como prevención o en todos aquellos aspectos de la salud donde las Terapias aplicadas aportan beneficios, como tratamiento del Alzheimer u otras demencias, ictus cerebral, deterioro de habilidades intelectuales tanto de memoria, cálculo y otras habilidades personales o de inteligencia emocional como puede ser la autoestima, resolución de conflictos, toma de decisiones, etc.

Actividades realizadas:

Ajedrez Terapéutico

El Ajedrez es mucho más que un juego, desde la Asociación Alzheimer Bierzo, queremos potenciar esta disciplina deportiva, utilizándola como instrumento terapéutico y Social, combinándolo con la Psicología que es la ciencia que estudia el pensamiento estratégico, con la educación en valores, con el arte, con el crecimiento personal basado en la inteligencia emocional y con las ciencias de la salud en la rehabilitación y estimulación cognitiva.

Por lo que en el año 2016, desarrollamos Talleres de Ajedrez Terapéutico en el Centro de Día de Ponferrada, en los que el Ajedrez ha sido la herramienta principal en las Intervenciones psicosociales, que se realizaron con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas, abarcando los diferentes planos de la persona:

- Lo cognoscitivo (la atención, el razonamiento, la memoria y la creatividad), lo psicológico (el carácter), lo volitivo (la independencia) y lo social.
- La atención: imprescindible para jugar. El tablero y sus piezas obligan a concentrarse en lo que ve, y en lo que puede pasar.
- La memoria: la cual no se limita a recordar el movimiento de las piezas y las reglas básicas. A medida que se mejora en la práctica todo jugador aprende sobre la base de la experiencia. De lo ocurrido en las partidas anteriores.
- El razonamiento: fundamental en el ajedrez. El análisis, la evaluación de ideas, la comparación, la adaptación de estrategias, la valoración, etcétera. Son parte intrínseca del juego. Cuanto más se logren agilizar los mecanismos que forman parte de un razonamiento eficaz, mayores serán los progresos tanto en el ajedrez como en otras áreas del saber.
- La creatividad: generalmente las personas que no saben jugar al ajedrez lo consideran un juego lógico y punto. Cada persona debe utilizar en las partidas todo su potencial creativo buscando siempre nuevas alternativas.
- El carácter: imprescindible para jugar a algo y progresar. Cada uno se compromete con el juego y pone todo de sí en el mismo. El jugar implica ganar y perder, forjar el temperamento para recuperarse de las derrotas y sacar provecho de ellas.
- La independencia: como juego individual, el ajedrez vuelve al jugador protagonista y responsable de sus actos. Las decisiones son continuas así como la aceptación de las consecuencias que traen.
- La socialización: ya que si bien es un juego individual, es necesario un compañero con quien no sólo se compite sino que también se conoce y con quien puede establecerse un lazo de amistad.

Siendo estos talleres de Ajedrez una actividad novedosa, dirigidos a población sana como prevención o en todos aquellos aspectos de la salud donde el ajedrez aporta beneficios, como tratamiento del Alzheimer, otras demencias, ictus cerebral, deterioro de habilidades intelectuales tanto de memoria, cálculo y otras habilidades personales o de inteligencia emocional como puede ser la autoestima, resolución de conflictos, toma de decisiones, etc.

Cuya finalidad, es prevenir a través de esta Terapia No Farmacológica la aparición de posibles demencias, así como mejorar las capacidades cognitivas de las personas que ya tienen la enfermedad manifiesta y participarán en las sesiones de ajedrez.

La metodología utilizada ha sido la siguiente:

En el año 2016 se han realizado Talleres de Ajedrez Terapéutico en el Centro Terapéutico de Día de Ponferrada, una sesión semanal de dos horas de duración en una sala Terapéutica.

Estas intervenciones han sido ejecutadas por un monitor federado y supervisadas por una psicóloga especializada en demencias, habilidades sociales y dirección de grupos.

En estas sesiones se han distinguido dos niveles de intervención:

- a) **Nivel básico o de iniciación:** sin conocimientos previos.
- b) **Nivel medio de aprendizaje:** el alumnado ya conoce los principios teóricos básicos del Ajedrez.

Se han conseguido los siguientes resultados:

- **Mejora en Área Cognitiva**, se ha estimulado a las personas asistentes para que mantengan activas sus funciones cognitivas (orientación, atención, percepción, memoria, lenguaje, cálculo, razonamiento.) Se han utilizado diferentes técnicas de psicoestimulación cognitiva, orientación a la realidad, reminiscencias, validación, etc.
- **Mejora en Área Conductual**, se han realizado actuaciones dirigidas a fomentar el ejercicio físico y mental.
- **Mejora en Área Social**, se ha pretendido prevenir el aislamiento de los participantes, a la vez que potenció su comunicación y su motivación a través del Ajedrez.

Personas Beneficiarias Directas: En el año 2016 las personas beneficiarias de esta Terapia No Farmacológica han sido un total de 20 personas. De los cuales 5 son menores con edades comprendidas entre los 6 y 13 años.

Fibrolité

El Fibrolité es una variedad muy curiosa de encaje o pasamanería, también se le llama encaje a la lanzadera. Consiste en montar una sucesión de nudos y baguillas sobre un único hilo con ayuda de una o dos lanzaderas, las baguillas o picots son las características asas que dan la verdadera belleza a este tipo de pasamanería. Son el resultado de dejar un poco de hilo entre dos nudos dobles que luego se juntan.

Este taller se lleva desarrollando en AFA Bierzo desde hace más de cinco años, siendo ya una actividad consolidada dentro del Programa de prevención de la Entidad, además que sirve como herramienta de socialización para cuidadores y Familiares de personas con Alzheimer u otras demencias, ya que además de realizar esta labor comparten un espacio de tiempo evitando el aislamiento social y la apatía a la hora de participar en cualquier actividad.

La Actividad la dirige una monitora voluntaria de la Entidad y se realiza todos los martes de 16:00h a 18:30h en la sala formativa del Centro Terapéutico de Ponferrada.

En el año 2016 el número de personas participantes en el Taller ha aumentado de forma considerable, siendo 11 mujeres las que realizan el Taller con una media de edad de 60 años y todas ellas tienen o han tenido un familiar con Alzheimer u otra demencia.

Resultados Conseguidos:

Las personas participantes han mostrado su satisfacción durante el desarrollo de los talleres manifestando en su totalidad que les ha permitido mantenerse más activas, han mantenido una rutina asistiendo todos los martes pero sobre todo aumentaron su red social y tienen una actitud más positiva frente a lo que respecta su vida como cuidadoras.



Evaluación del Programa:

El seguimiento de cada persona y del grupo en sí se ha observado desde dos vías, a través del control que se hizo sobre cada persona y el grupo y durante las actividades, evaluadas diariamente mediante una fichas de registro y por la observación directa, a través de la información que se desprendió de la entrevista y la administración de test. Esto nos ha permitido recoger una mejor información y una adaptación con mayor precisión de las actividades a realizar en los Talleres.

Al finalizar el Programa, se ha realizado una valoración grupal de las personas participantes, con el fin de comprobar que se habían cumplido los objetivos previstos en el mismo. También se ha facilitado un test de satisfacción mensualmente a las personas participantes, donde en su totalidad han manifestado un grado de satisfacción muy alto.

Por lo que desde AFA Bierzo, no sólo se mantendrán estas actividades sino que se intentará aumentar la oferta de actuaciones con carácter preventivo dirigidas a toda la población en edad adulta en el año 2017.