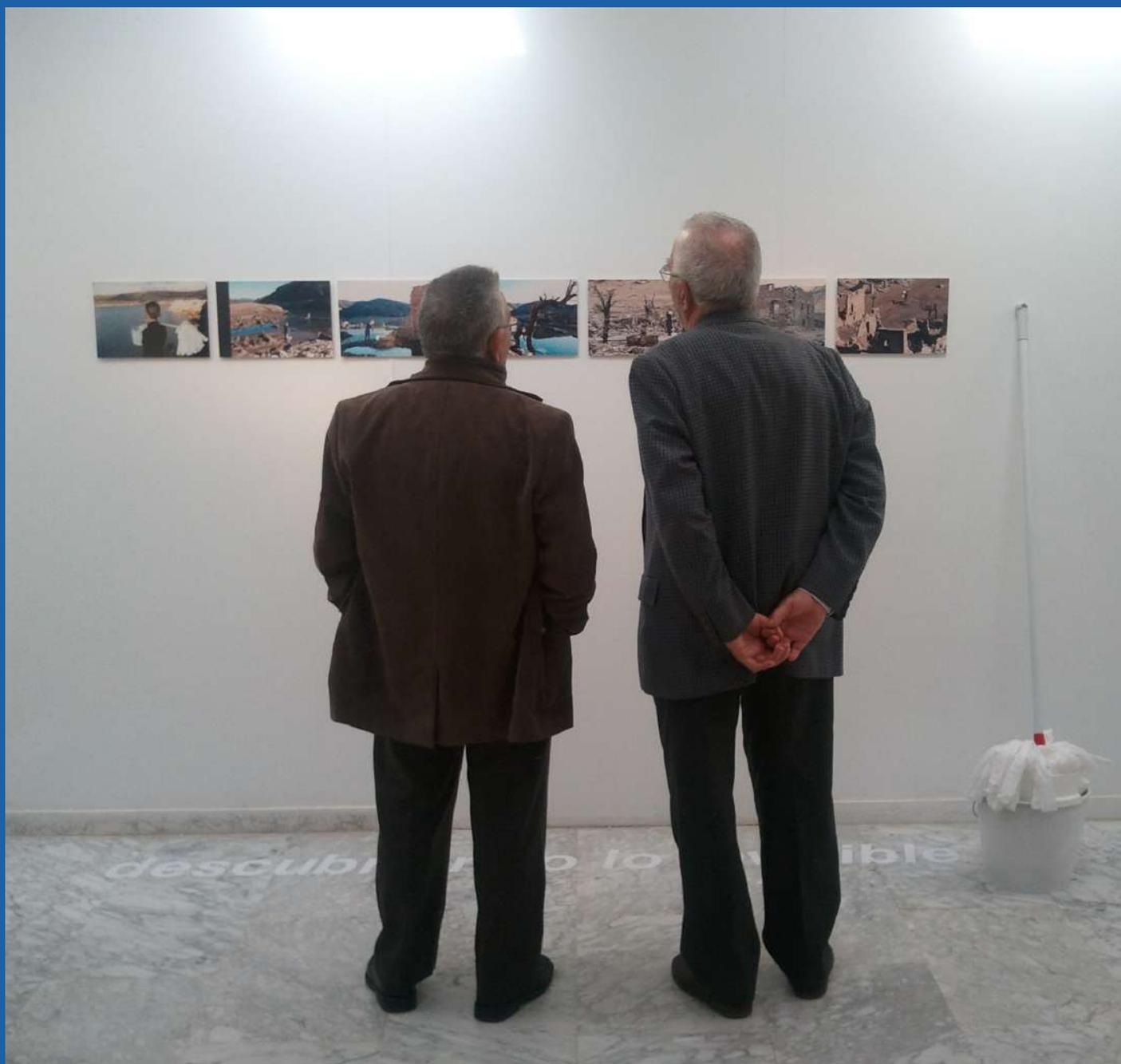


afa rioja

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja
C/Menéndez Pelayo, nº 9, entrada por calle Somosierra. Logroño (La Rioja)

Nº7

Septiembre 2012



Trabajamos para mantener los recuerdos

Editorial

AFA-Rioja

Asociación de familiares de enfermos de
Alzheimer y otras demencias

Editada por AFA-Rioja

C/Menéndez Pelayo, nº 9
entrada por calle Somosierra
26002 Logroño (La Rioja)

Teléfonos: 941 231994, 629 555635 y 648 038090

Fax: 941 258273

www.afarioja.org

afarioja@hotmail.com

 www.facebook.com/afa.rioja/

Junta Directiva:

Ana Ayensa, Presidenta
Helena Muñóz, Vicepresidenta
Arancha Añorga, Secretaria
Ana León, Tesorera
Alberto de Pablo, Vocal
M^a Teresa Galarreta, Vocal
Emma Juaneda, Vocal
Ricardo Marraco, Vocal
Samuel Rocandio, Vocal
Dolores Ruíz, Vocal
Lucía Sarabia, Vocal

Equipo Técnico:

Esperanza Moraga, Directora
Rakel Goñi, Trabajadora Social
Anabella Martínez, Psicóloga
Javier Cortés, Masajista
Aitor Piñeiro, Terapeuta
Ángel Sánchez, Terapeuta
Sara Domene, Terapeuta
María Rosa Cerro, Musicoterapeuta
Aziza Fares, Auxiliar

La Asociación no se responsabiliza de las opiniones vertidas
en este boletín por sus colaboradores.

Queridos amigos:

Como cada año, por estas fechas os queremos hacer llegar un nuevo número de nuestra revista, para que todos tengáis noticias de nuestro devenir diario, sobre todo los que por una u otra causa no tenéis contacto directo con nosotros.

Una de las noticias de este año ha sido la renuncia de la Asociación a la parcela que el Ayuntamiento nos había cedido para la construcción de un nuevo centro. Uno de los motivos de esta renuncia ha sido que el Ayuntamiento de Logroño nos lo pidió porque las Madres Escolapias del colegio "Paula Montal", que construían su centro en la parcela contigua, habían solicitado ampliar sus instalaciones. Además nos encontramos con la dificultad de conseguir la financiación necesaria para construir en los plazos previstos. Después de la renuncia, las Autoridades mostraron su buena disposición para que en el futuro, cuando estemos en condiciones de construir el proyecto, podamos disponer de un terreno donde desarrollar nuestros programas. Por ello esperamos que podamos daros mejores noticias en ocasiones venideras.

Ante el incremento de la lista de espera para acceder a los talleres de estimulación, hemos hecho una pequeña reforma en el Centro para habilitar una nueva sala que comenzará a funcionar en octubre y aunque no elimina la lista de espera, sí nos ha permitido aliviarla un poco.

Y nuevamente, recordaros que el día 21 de septiembre "San Mateo" se celebra el "Día Mundial del Alzheimer" y que os necesitamos un ratito por la mañana para que nos ayudéis en las mesas informativas y petitorias que ponemos en la ciudad. Si siempre viene bien la recaudación obtenida, este año mucho más que, como bien sabéis, apenas hay subvenciones para nadie. Los interesados poneos en contacto con la Asociación.

Y para finalizar, quiero comunicaros que ya hemos dado el salto a las redes sociales y que no solo trabajamos por mantener los recuerdos desde la sede y desde la página web de la Asociación sino que la familia Alzheimer de La Rioja ya posee una cuenta en Facebook, desde la que pretendemos poder acercarnos a un mayor número de personas

Un cordial saludo

Ana Ayensa

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

21 de Septiembre

Esfuerzo compartido

El próximo 21 de septiembre, AFA-Rioja junto a la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), y AFAs miembros, y las 200.000 familias que padecen esta enfermedad, celebramos el DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER, evento instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y auspiciado por Alzheimer's Disease Internacional (ADI) en 1994.

Todos los actos que organizamos para su celebración tienen un doble objetivo; por un lado, sensibilizar a la sociedad española acerca de esta "epidemia del siglo XXI", así como de sus consecuencias socio-sanitarias; y por otro lado, desarrollar una campaña de educación sanitaria dirigida a promover la prevención de esta patología, que afecta a más de 3,5 millones de personas en España, entre quienes la padecen directamente y sus familiares cuidadores.



Mesa petitoria del Día Mundial de Alzheimer 2011

REIVINDICACIÓN:

Este año CEAFA vuelve a reivindicar la creación de una Política de Estado de Alzheimer.

A pesar de que es innegable que las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencias disfrutan en la actualidad de unas condiciones de atención mucho mejores que hace apenas veinte o veinticinco años (avances en la investigación, mejores tratamientos farmacológicos y no farmacológicos, Ley de la Dependencia, etc.), lo cierto es que la dimensión tanto de la enfermedad como de sus efectos o consecuencias exige poner encima de la mesa un planteamiento integrador de abordaje específico, lo cual debería venir establecido en el marco de un Plan Nacional de Alzheimer, tal como lo han hecho ya otros países de nuestro entorno más próximo.

Es necesario que el Gobierno articule las medidas oportunas que permitan hacer frente a las necesidades (sociales, sanitarias, económicas, etc.) que el Alzheimer va a generar, y ello sólo será posible si se dispone de una adecuada Política de Estado de Alzheimer que supere las diferencias políticas y se centre en el abordaje claro y decidido de esta epidemia del siglo XXI.

En este sentido, CEAFA, en tanto que entidad que aglutina a casi 300 Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias y a más de 200.000 familias vinculadas, se pone a disposición del Gobierno en general y del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en particular para compartir su conocimiento, experiencia y saber, tal como se ha hecho ya en otros países europeos, en los que las sinergias entre la Administración y el tejido asociativo representativo ha provocado la emergencia de Planes Nacionales de Alzheimer en tanto que herramienta para hacer frente a un problema de importantes dimensiones.

AGENDA:

9 DE SEPTIEMBRE, 11:00 horas

Degustación de bollos con chorizo a beneficio de AFA-Rioja. Circulo la Amistad, Plaza del Mercado.

14 DE SEPTIEMBRE, 19:30 horas

Misa en recuerdo de todos nuestros enfermos fallecidos, en la iglesia de Santa Teresita, situada en la calle Menéndez Pelayo.

21 DE SEPTIEMBRE, de 11:00 a 14:30 horas

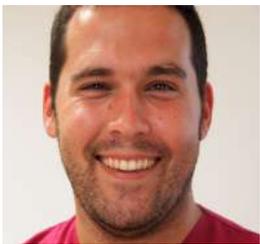
Como cada año, pondremos mesas informativas y petitorias en diferentes puntos de la ciudad. Si queréis colaborar ese día podéis poneos en contacto con la Asociación. ¡Os necesitamos!

La ubicación de las mesas se detalla a continuación:

- C/ Gran Vía, 13
- C/ Gran Vía esquina Chile.
- C/ Vara de Rey, esquina Jorge Vigón.
- Paseo del Espolón, frente a Muro de La Mata.
- C/ Portales frente al Ayuntamiento Viejo.
- Plaza 1º de Mayo.
- C/ Bretón de los Herreros, esquina Capitán Cortes.

Terapia con animales (TAA)

Aitor Piñeiro Gago (Terapeuta ocupacional)



Si bien la Terapia Asistida con Animales de Compañía (TAA) ha sido desarrollada especialmente en las últimas décadas como método de tratamiento para colectivos con necesidades especiales de apoyo, sus orígenes se remontan varios siglos atrás. De hecho, existen documentos que describen como en la antigua Grecia,

Hipócrates (460 a.C.) utilizaba los paseos a caballo para personas con enfermedades con el fin de mejorar su autoestima.



Desde entonces las experiencias han sido numerosas, generalizadas a diferentes colectivos, incluida la población con Alzheimer, y con una creciente tendencia hacia la profesionalización en su diseño, ejecución y valoración de resultados.

Es importante diferenciar entre la TAA y las Actividades Asistidas con Animales (AAA). La TAA se caracteriza por:

- Existen unos criterios de inclusión y exclusión que permiten definir un perfil homogéneo de los participantes.
- Tener unos objetivos de intervención definidos y personalizados previamente, de los cuales parte el diseño de las sesiones.
- Las sesiones están definidas en un marco temporal cronológico, tanto en su frecuencia como en la duración de las mismas.
- Se evalúan los progresos en las diferentes áreas funcionales de la persona, se utilizan métodos basados en la narrativa de las personas y objetivos que permiten determinar el impacto de la terapia

sobre la persona.

- La terapia tiene que ser llevada a cabo por profesionales y animales adecuadamente preparados para su cometido.



Por otro lado, la AAA se caracteriza por:

- Estar dirigidas a una vertiente más lúdica y de entretenimiento del grupo.
- No existen criterios de tamaño de grupo, no se definen criterios de inclusión ni de exclusión y el perfil del grupo suele ser heterogéneo.
- No se marcan objetivos específicos de intervención por persona previos a la sesión para trabajar en consecuencia a los mismos.
- No se evalúan los progresos de los participantes ni el impacto que la intervención causa en ellos.
- Puede ser llevada a cabo por cualquier persona que se ofrezca con su animal.

En ningún caso una es mejor que la otra o viceversa, todo depende de lo que se pretenda en base a las demandas y necesidades de la población a la que irá dirigida.

Las experiencias de TAA en población con Alzheimer, han demostrado beneficios contrastados sobre las personas en la esfera funcional (física-motriz, cognitiva, sensorial...), afectiva, somática, de socialización, de participación comunitaria, de satisfacción personal y en la autonomía. La interacción con el animal reduce las agresiones verbales y conductas agresivas. Además, las TAA, a nivel económico, suponen una reducción de los costes en relación al tratamiento farmacológico. En definitiva, se han demostrado beneficios positivos en el bienestar, vitalidad y salud de los participantes.

La TAA se sustenta sobre tres pilares fundamentales:

1. El animal de terapia es concebido como herramienta terapéutica, no como la finalidad de la intervención. El animal tiene emociones, motivaciones basadas en su etología y necesidades que deben ser respetadas.
2. La introducción de un animal en entornos humanos socio-sanitarios, conlleva el cuidado y la satisfacción de las necesidades de unos y otros.
3. El trabajo es llevado a cabo en equipo formado por profesionales de diferentes disciplinas.



Desde AFA Rioja, atendiendo las necesidades y demandas de las personas que están con nosotros, planteamos la inclusión de la TAA en nuestro programa de tratamientos no farmacológicos con 3 propósitos principales como ejes directivos:

1. Desarrollar nuevos métodos de intervención, con resultados demostrados en otras experiencias, y darles continuidad en la entidad, atendiendo la necesidad de conseguir una atención integral de la persona.
2. Aprovechar al máximo las oportunidades para lograr un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida, aumentando la calidad y esperanza de vida de nuestros enfermos.
3. Implantar un proyecto que contemple beneficios bidireccionales: respetando el bienestar del animal y mejorar los aspectos a trabajar de la persona con Alzheimer.



Las principales consideraciones de los usuarios sobre las cuales se han diseñado las sesiones de TAA y aquellas sobre las que se han basado las líneas de intervención han sido:

- Reducir el aislamiento y favorecer la comunicación e interacción con el entorno inmediato de la persona a través de la expresión de las emociones, sensaciones y opiniones; mejora de la afectividad: el animal como nexo entre la persona y su entorno.
- Promover el trabajo sensorial a través de las caricias, el calor...: necesidad de la persona de tocar y ser tocado.
- Estimulación de las capacidades psicomotrices, reflejos posturales...
- Estimulación de las capacidades cognitivas: memoria, atención, funciones ejecutivas...
- Mejora de las variables somáticas: tensión arterial, reducción de la ansiedad...
- El animal como fuente de mejora de aspectos volicionales y reforzador de conductas.
- Nuevo elemento del entorno y modificador del mismo.



Previo al inicio de las sesiones de TAA fue necesario definir:

- El perfil del grupo, estableciendo criterios de inclusión según áreas funcionales, niveles de interés y el valor otorgado por la persona a la actividad propuesta.
- El tamaño del grupo (en base al perfil del mismo).
- El espacio a utilizar para las sesiones y la temporalidad de las mismas.
- Los profesionales de apoyo referentes de los grupos.
- Material necesario a utilizar durante el desarrollo de las sesiones.

Del análisis poblacional y de las variables contextuales, surgieron dos grupos paralelos de 7 personas con los cuales se estableció una sesión de TAA semanal durante 7 semanas para cada grupo, con perfiles homogéneos, buscando el mayor beneficio positivo de la TAA sobre cada una de las personas. Dichas sesiones se estipularon para la franja horaria de mañana y de una duración de entre 45 y 60 minutos, con el fin de determinar el impacto que la TAA tenía sobre los usuarios en las diferentes áreas contempladas a evaluar.



Después de la experiencia en ambos grupos, y de analizar los datos obtenidos de las diferentes evaluaciones, se concluyen los siguientes resultados para los usuarios participantes:

- Para las capacidades de comunicación e interacción con el entorno inmediato (animal, compañeros y profesionales): aumento de la espontaneidad y fluidez verbal, aumento del contacto visual y físico, mejora en la gestualidad y expresión no verbal y aumento de la implicación en las dinámicas grupales (preguntas, expresión de opiniones, intercambio de opiniones).
- Para las capacidades motoras: mejora en el posicionamiento del cuerpo respecto al entorno, mejora de los reflejos posturales, aumento de la coordinación global y aumento del contacto voluntario dirigido hacia un fin concreto.



- Para las capacidades cognitivas: favorece la orientación temporal, estableciendo una relación entre el día de la semana en el que nos encontramos con el día en que viene el perro, ayuda a focalizar la atención durante tiempos determinados sobre la tarea y sobre el animal, ejecutando tareas de varios pasos hacia una meta preestablecida, trabaja la memoria a través del recuerdo del nombre del animal y de las actividades realizadas la última sesión, potencia la evocación de recuerdos del pasado relacionados con los animales y estimulando el reconocimiento de varios aspectos como la raza del animal, tamaño, color...
- Para el refuerzo de conductas: mejora la tolerancia de la persona en un contexto determinado y estable, disminuye las respuestas verbales y físicas agresivas, y disminuye la inquietud e irritabilidad observable.
- Para los aspectos volicionales: mejora de la autoestima al realizar tareas con el animal y ver cómo éste las completa, refuerza el patrón de intereses definido en la historia de vida de la persona y por el valor que le otorga al contacto con los animales.
- Para los aspectos emocionales: aumenta las sonrisas de los participantes, crea ambientes terapéuticos más distendidos y lúdicos y con mayor sensación de bienestar expresada por los mismos.
- Favorece la participación comunitaria: al permitir realizar los ejercicios en ambientes reales naturales como parques, riberas, plazas...



Desde AFA Rioja, en nombre de sus usuarios y del equipo técnico, queremos transmitir nuestro agradecimiento a nuestros compañeros de trabajo durante estas siete semanas, que han hecho posible disfrutar de esta experiencia inolvidable con tan positivos resultados para todos los que, de alguna manera, nos hemos sentido parte de la misma. Por esto y mucho más: Fredi, Tami, Mateo, Cisco, Frida, Aisa, a los cachorros, al equipo de Perrygatos, Ayuda Animal y de Dejando Huella:

¡GRACIAS!

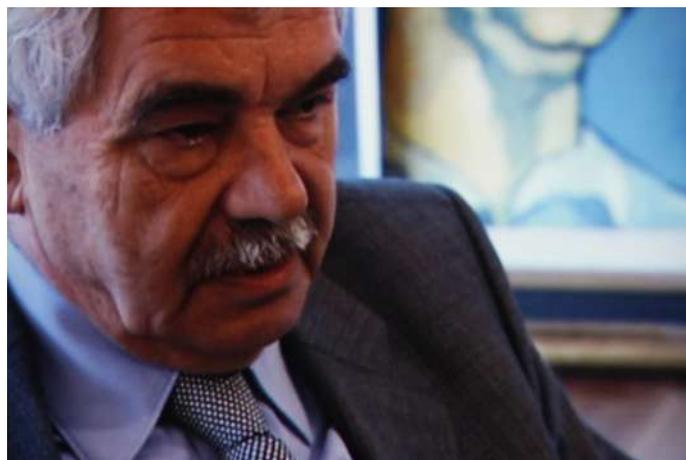
Actividades AFA-Rioja

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias, además de proporcionar determinados servicios a la población en general como información, orientación y asesoramiento, grupos de apoyo y talleres de estimulación, participa y realiza otras actividades de las que queremos mostrara algunas fotos. No pretende ser una muestra exhaustiva, simplemente intentamos ilustrar algunos de los eventos en los que hemos participado entre septiembre de 2011 y agosto de 2012.

Proyección: "Bicicleta, cuchara, manzana"



El 21 de octubre de 2011 pudimos ver en el centro cultural Caja Rioja de Gran Vía la película documental "BICICLETA, CUCHARA, MANZANA". La proyección fue todo un éxito ya que hubo un lleno absoluto.



Pudimos ver como Pasqual Maragall, con inteligencia, sinceridad y buen humor, se deja retratar junto a su familia y los médicos para dejar constancia del día a día de su lucha personal contra el Alzheimer.

Excursión a Burgos

El 10 de noviembre de 2011 realizamos una excursión a Burgos con el objetivo de visitar algunos de sus monumentos, entre ellos su catedral, y favorecer la convivencia entre los usuarios de talleres, sus familiares y el personal de AFA-Rioja. A pesar de la lluvia fue todo un éxito.



Jornadas sobre demencia tipo Alzheimer

Como todos los años en noviembre AFA-Rioja organiza las jornadas sobre demencia tipo Alzheimer en el Centro Cultural Caja Rioja que nos cede su sala para estos eventos. Este año fueron las XIX Jornadas.

La primera tuvo lugar el 16 de noviembre de 2011 y en ella la, en aquellas fechas, Defensora del Pueblo de La Rioja, Dña. María Bueyo Díez Jalón, nos habló, en una interesantísima charla, de “Los Derechos de los ciudadanos aquejados de la enfermedad de Alzheimer, dependencia e incapacidad”. La inauguración corrió a cargo del Consejero de Salud y Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja, D. José Ignacio Nieto. En la foto podemos ver a la presidenta de nuestra Asociación con el Consejero de Salud y la Defensora del Pueblo.



El día 17 de noviembre asistimos a una mesa redonda en la que la doctora Ana Fernández Torija, Jefa del Servicio de Geriátría del Servicio Riojano de Salud, y Anabella Martínez, Psicóloga de AFA-Rioja, nos ilustraron sobre el “Envejecimiento activo y saludable”.

Para finalizar las Jornadas, el 18 de noviembre, la Dra. Cristina Buiza, neuropsicóloga e investigadora de INGEMA, nos puso al día sobre “Novedades en la investigación de las Intervenciones Bio-psicosociales”. En la clausura contamos con la presencia de la Concejala de Política Social del Ayuntamiento de Logroño, Dña. Paloma Corres.



Visita a la exposición: ¿Qué harías tú con una fregona?

Los profesores de la Escuela Superior de Diseño de La Rioja respondieron a esta pregunta con creatividad y humor, el resultado: cualquier cosa menos fregar; esculturas, vestidos, jaulas, ventiladores, lámparas, fotografías... un amplio catálogo de objetos a partir del popular utensilio de limpieza.

Esta exposición la vimos con los usuarios de mañana el 30 de marzo de 2012.



Visita al Teatro Bretón



El 9 de abril de 2012 los usuarios de tarde fuimos al Teatro Bretón, la visita guiada nos permitió ver todas las estancias del teatro: escenario, camerinos, sastrería, salón de columnas... nos sentimos artistas por un día. Tras la visita nos sentamos en las terrazas de la calle Bretón a tomar un mosto.

Campaña "Cruza Seguro"

El Ayuntamiento de Logroño, junto con la Policía Local, puso en marcha la campaña 'Cruza seguro' cuyo objetivo fue concienciar a los mayores sobre la seguridad vial.



El 19 de abril tres policías locales impartieron una charla a nuestros usuarios de tarde sobre la normativa vial y las reglas básicas a la hora de cruzar por los pasos de peatones y otros consejos que nos fueron de gran utilidad a todos.

Juglares Riojanos

El pasado 6 de junio tuvimos el placer de recibir al grupo musical logroñés "Los Juglares Riojanos". Vinieron acompañados del barítono Carlos Miguel y fueron dirigidos por Irina Kazimirskaya.

Nos ofrecieron un variado repertorio que incluyó temas clásicos y actuales de todo el mundo, canciones de América, Rusia... y por supuesto, de España.



Excursión a Laredo

El 7 de junio los usuarios, sus familiares y los trabajadores de AFA- Rioja pasamos el día en Laredo. Fuimos a ver la playa del Puntal, desde allí pudimos ver Santoña, después visitamos el casco histórico y la Iglesia de Santa María de la Asunción de Laredo, declarada bien de interés cultural en 1931. De ahí paseamos hasta sentarnos en una terraza para tomar el vermút y por fin disfrutamos de una estupenda comida con vistas al mar, que terminamos con música y baile como es costumbre.



Visita a *Barquillos Xandra* y al castillo de Aguas Mansas

El 25 de julio los usuarios de talleres de tarde fuimos a visitar la fábrica de “*Barquillos Xandra*”, situada en el polígono de El Sequero en Arrúbal, allí pudimos ver cuál es el proceso de elaboración de estos exquisitos barquillos los cuales pudimos probar con mucho gusto.

Después de ver “*Barquillos Xandra*” tomamos rumbo a Agoncillo, allí los Amigos de los Castillos de La Rioja nos enseñaron el Castillo de Aguas Mansas donde actualmente tiene su sede el Ayuntamiento de la localidad.



Visita al Parlamento de La Rioja

El 3 de agosto por la mañana visitamos el *Parlamento de La Rioja*, tras la visita tomamos un mosto en las terrazas de la calle Bretón.



V Congreso Nacional de Alzheimer

Del 25 al 27 de octubre de 2012, se va a celebrar, gracias a la unión de las SEGG, CEFA Y SEN, el V Congreso Nacional de Alzheimer, que tendrá lugar en el Palacio de Congresos y Auditorio Kursaal de San Sebastián (www.kursaal.com.es).

Este congreso está diseñado para familiares de personas con la enfermedad de Alzheimer, profesionales sanitarios y trabajadores del mundo asociativo.

El V Congreso Nacional de Alzheimer se marca un doble objetivo:

- Reivindicar el papel de todos los profesionales sanitarios en el itinerario que el paciente con enfermedad de Alzheimer recorre en nuestro sistema de salud.
- Reconocer y reforzar al familiar cuidador como agente activo en el proceso socio-sanitario, pero también como objeto de atención del mismo.

Todos aquellos queráis obtener más información lo podéis hacer a través de la página web del mismo: www.congresonacionaldealzheimer.org



Noticias

VIII Gala de la Mujer Trabajadora del CSI-CSIF: Homenaje a la Presidenta de AFA-Rioja, Ana M^a Ayensa



El pasado 2 de marzo se celebró la VIII edición de la Gala del Día Internacional de la Mujer Trabajadora organizada por el sindicato CSI CSIF. Este evento tiene un doble objetivo: sensibilizar a la población de la desigualdad entre hombres y mujeres y recaudar fondos para la promoción

de la mujer en países en vías de desarrollo.

El acto tuvo lugar en el Palacio de Congresos Riojafórum y en él se homenajeó a nuestra presidenta Ana M^a Ayensa Díez por su trayectoria personal como funcionaria de carrera y por su labor como presidenta de AFA-Rioja desde hace más de una década.

Los beneficios de la gala se destinaron al proyecto Jóvenes Madres del Perú de Kaipacha In.

Estudio sobre Alzheimer

A comienzos del año 2013, el Instituto de Salud norteamericano, el Instituto Banner de Alzheimer, Genentech y el Grupo de Investigación Neurociencias de Antioquía, que dirige el profesor investigador Francisco Lopera Restrepo, comenzarán un estudio sobre la prevención de la enfermedad de Alzheimer en Antioquía (Colombia) y en los Estados Unidos.

En la investigación participarán 324 personas, 300 de ellas viven en Colombia, en el departamento de Antioquía y 24 en EEUU. Este ensayo clínico permitirá estudiar el efecto de un tratamiento con un anticuerpo antiamiloidoide llamado crenezumab en aproximadamente 300 personas de una familia extraordinariamente grande en Colombia, que comparten una mutación genética rara que normalmente desencadena los síntomas de la enfermedad de Alzheimer alrededor de los 45 años de edad. Este tipo de Alzheimer precoz supone menos de 1% de casos de enfermedad que existen en la actualidad aunque en ese departamento colombiano afecta casi al 50% de su población.

El proyecto está diseñado para definir si el tratamiento puede reducir las posibilidades de los participantes de desarrollar síntomas de la enfermedad.

Poesía de Julia

Un día más estoy a tu lado
Cojo tus manos para acariciarlas y besarlas como
ataño
Me dicen que no sientes nada
-Me niego a aceptarlo-
Cómo no vas a sentir si han sido tantos años...

Te hablo y no me contestas...pero yo te hablo y te
hablo

¿Qué habrá dentro de tu mirada?
De esos ojos que miran y no ven nada
Dónde están tus pensamientos que antes se
convertían en palabras...

Hoy voy a leerte algo, son unas letras escritas
desde lo más profundo de mi alma

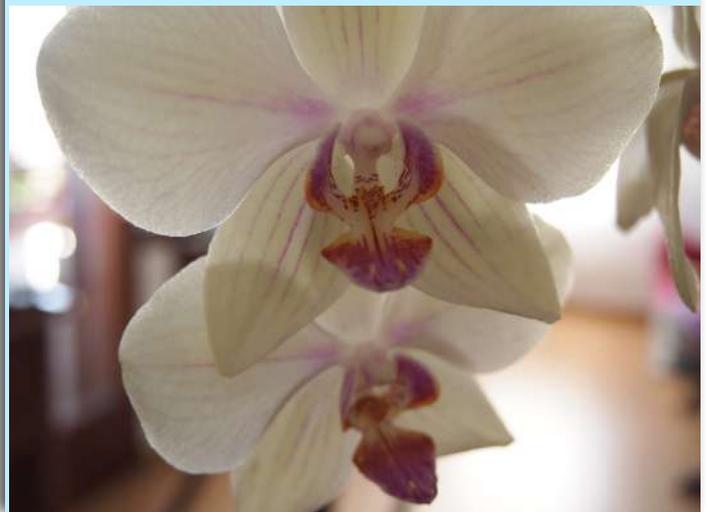
Yo sí recuerdo, y lo recuerdo a diario cuando acari-
cio tus manos, recuerdo la primera vez que te dije
te quiero, que tú has sido y seguirás siendo mi úni-
co, mi gran amor y que ahora vivo sólo para seguir a
tu lado cada día, es todo lo que ahora quiero.
Sólo estar a tu lado

Recuerdo cuando no hace mucho, lo compartíamos
todo

Nuestros pensamientos, nuestras miradas, nuestras
caricias, en fin

Me gustaría tanto que me comprendieras
Y que cuando te hago una caricia y cojo tus
manos, sintieras el calor de las mías

A pesar de todo seguiré insistiendo mientras viva
Seguiré cogiendo tus manos para darte mi calor y
el beso de cada día



¿Qué es la Terapia Ocupacional?

Sara Domene (Terapeuta ocupacional)



Para dar a conocer esta disciplina sociosanitaria empezaremos por definirla como lo hace la Asociación Americana de Terapia Ocupacional: “El arte y la ciencia de dirigir la respuesta del hombre a la actividad seleccionada para favorecer y mantener la salud, para prevenir la incapacidad, para valorar la conducta y para tratar o adiestrar a los usuarios con disfunciones físicas o psicosociales”.

El objetivo general de la Terapia Ocupacional es el de mejorar la calidad de vida de las personas que sufren algún tipo de dependencia, intentando que consigan el máximo nivel de autonomía de integración social. Para lograr este objetivo los terapeutas ocupacionales utilizamos como herramienta fundamental la actividad propositiva o “actividad con intención”.

Para que una actividad sea entendida como terapéutica, tiene que reunir una serie de características:

- Estar dirigida a una meta
- Tener significado para el usuario
- Exigir la participación del usuario en algún nivel
- Reflejar la participación del usuario en tareas vitales
- Ser adaptable y graduable
- Estar determinada por el juicio profesional del T.O. y basada en sus conocimientos sobre el desarrollo humano, la patología médica, las relaciones interpersonales y el valor de la actividad.



Los campos de actuación, muy amplios. Los principales son:

- Pediatría
- Psiquiatría
- Geriatría
- Discapacidades físicas:
 - neurología
 - oncología
 - reumatología
 - traumatología
 - quemados
 - cardio-respiratorios
 - amputados...
- Alteraciones del aprendizaje (retraso psicomotor, dispraxias, disgrafías...)
- Deficiencias sensoriales
- Dependencias
- Marginación y pobreza
- Deficiencia mental
- Cuidados paliativos



Para finalizar, señalar las características que debe poseer un profesional según el Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Aragón: “El desempeño de una profesión como la Terapia Ocupacional requiere de personas con una visión humanista, una mentalidad abierta y habilidad para responder con creatividad a distintas situaciones. Personas con conciencia de la importancia de la ciencia que sepan valorar, al mismo tiempo, los factores culturales y contextuales de la sociedad. Sensibles hacia las necesidades sociales del individuo y su entorno, con interés por la investigación y cuya principal motivación sea aportar con su actuación una mejor calidad de vida a las personas”.

Espero que este pequeño texto haya podido despejar alguna de las dudas más usuales con respecto a la Terapia Ocupacional.

La fábula de la oruga

Un pequeño gusanito caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba un grillo.

- ¿Hacia dónde te diriges?- le preguntó.

Sin dejar de caminar, la oruga contestó:

- Tuve un sueño anoche; soñé que desde la punta de la gran montaña yo miraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo.



Sorprendido, el grillo dijo mientras su amigo se alejaba:

- ¡Debes estar loco! ¿Cómo podrás llegar hasta aquel lugar? ¡Tú, una simple oruga! Una piedra será una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable.

Pero el gusanito ya estaba lejos y no lo escuchó. Sus diminutos pies no dejaron de moverse. De pronto se oyó la voz de un escarabajo:

- ¿Hacia dónde te diriges con tanto empeño?

Sudando ya el gusanito le dijo jadeante:

- Tuve un sueño y deseo realizarlo, subir esa montaña y desde allí contemplar todo nuestro mundo.

El escarabajo no pudo soportar la risa, soltó la carcajada y luego dijo:

- Ni yo con patas tan grandes, intentaría una empresa tan ambiciosa.



Él se quedó en el suelo tumbado de la risa mientras la oruga continuó su camino, habiendo avanzado ya unos cuantos centímetros. Del mismo modo, la araña, el topo, la rana y la flor aconsejaron a nuestro amigo desistir:

- ¡No lo lograrás jamás!- le dijeron.

Pero en su interior había un impulso que la obligaba a seguir. Ya agotada, sin fuerzas y a punto de morir, decidió parar a descansar y construir con su último esfuerzo un lugar para pernoctar.

- Estaré mejor- fue lo último que dijo y murió.

Todos los animales del valle a días fueron a mirar sus restos. Ahí estaba el animal más loco del pueblo. Había construido como su tumba un monumento a la insensatez. Ahí estaba un duro refugio, digno de uno que murió por querer realizar un sueño irrealizable.



Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto quedaron atónitos. Aquella concha dura comenzó a quebrarse y con asombro vieron unos ojos y una antena que no podía ser la de la oruga que creían muerta. Poco a poco, como para darles tiempo a reponerse del impacto, fueron saliendo las hermosas alas arco iris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos: una mariposa. No hubo nada que decir, todos sabían lo que haría: se iría volando hasta la gran montaña y realizaría un sueño; el sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir. Todos se habían equivocado.

El éxito en la vida no se mide por lo que has logrado, sino por los obstáculos que has tenido que enfrentar en el camino.

Pasatiempos

SOPA DE LETRAS

Encuentra los doce meses del año:

ENERO ABRIL JULIO OCTUBRE
 FEBRERO MAYO AGOSTO NOVIEMBRE
 MARZO JUNIO SEPTIEMBRE DICIEMBRE

I	Y	D	S	L	L	J	F	B	Z
Z	P	A	P	K	I	D	E	R	Y
D	C	G	F	M	R	E	B	W	W
F	M	O	C	A	B	R	R	R	X
T	X	S	A	R	A	B	E	C	G
M	N	T	L	Z	P	M	R	S	O
R	D	O	N	O	R	E	O	O	I
Z	I	M	K	P	H	I	O	K	L
C	C	E	R	B	U	T	C	O	U
U	I	O	Y	A	M	P	N	J	J
F	E	J	T	F	Ñ	E	U	K	L
K	M	G	U	S	Z	S	A	Q	V
W	B	C	E	N	E	R	O	F	D
E	R	B	M	R	I	V	O	N	W
H	E	O	E	E	Ñ	O	J	X	X

LÓGICA

¿Cuál es el nombre que tiene tantas letras como los de la lista y además tiene dos y solo dos letras en común con cada uno de ellos?



LABERINTO NUMÉRICO

Empieza por la casilla del 1 y muévete por el laberinto avanzando tantas casillas como indica el número del recuadro, solamente en horizontal o en vertical. ¿Serás capaz de alcanzar la estrella?

				1				
2	4	2	9	7	2	4	4	2
8	5	1	2	3	2	5	6	1
2	9	2	4	3	3	1	4	6
8	6	9	2	6	2	2	1	2
3	1	1	2	5	3	2	7	3
4	4	1	2	2	2	2	1	2
1	5	7	4	4	9	5	4	4
8	7	1	2	3	3	9	4	3
7	4	5	2	6	7	1	4	2
				★				

SERIES NUMÉRICAS

¿Qué número puede sustituir al interrogante?

6	8	5	4	4	?
2	9	5	6	8	3

¿Qué número puede sustituir al interrogante en las siguientes series?

145, 230, 315, 400, 445, ?

2397, 378, 168, ?, 32, 6

Colabora con la Asociación

Si deseas colaborar con la Asociación realizando una aportación económica puedes ingresar tus donativos en cualquiera de los siguientes números de cuenta:

2085 5651 38 0101626203 (Ibercaja)

3008 0164 25 1825998220 (Caja Rural de Navarra)

Las donaciones que realices te darán derecho a algunos beneficios fiscales:

- Si eres persona física: te podrás desgravar un 25% en la próxima Declaración de la Renta.
- Si eres una entidad jurídica: la desgravación será de un 35% en tu Declaración del Impuesto de Sociedades.

La Asociación emitirá el Certificado de Donación pertinente.
Gracias por tu colaboración.

Enlaces de interés

Para ampliar información además de en nuestra página web podéis visitar las siguientes direcciones de interés:

CEAFA <http://www.ceafa.es/es/>

CRE http://www.crealzheimer.es/crealzheimer_01/index.htm

Proyecto Alzheimer de la Fundación Reina Sofía <http://www.fundacionreinasofia.es/>

Proyecto Banco de Recuerdos <http://www.bancodecuerdos.cvirtual.org/>

Proyecto Memoria <http://www.proyctomemoria.com/testIni.asp>

¡¡Ya tenemos Lotería!!

El número de Lotería de Navidad de este año es el 58.509



Aquellos que podáis colaborar en la venta poneos en contacto con la Asociación en los teléfonos:

941231994, 629555635 y 648038090

21 de septiembre

DÍA MUNDIAL DEL
ALZHEIMER

Esfuerzo compartido



CONFEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
ASOCIACIONES
DE FAMILIARES
DE PERSONAS CON
ALZHEIMER
Y OTRAS DEMENCIAS

afa  **rioja**

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja