

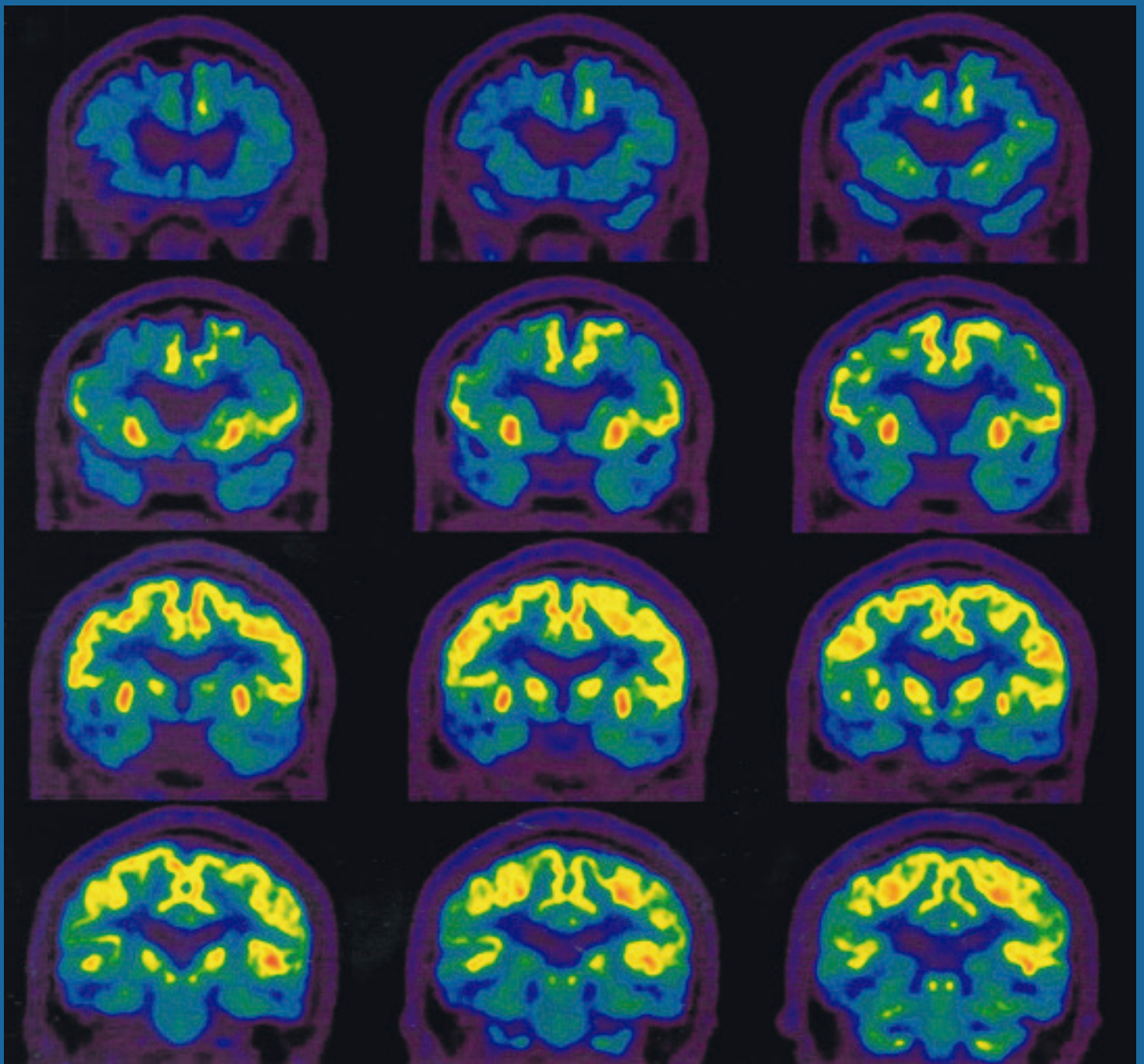
afa rioja

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja

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

Nº10

Septiembre 2015



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/asociacionalzheimer/

Junta Directiva:

Ana Ayensa, Presidenta
Helena Muñoz, Vicepresidenta
Arancha Añorga, Secretaria
Dolores Ruiz, Tesorera
Alberto de Pablo, Vocal
M^a Teresa Galarreta, Vocal
Emma Juaneda, Vocal
Ricardo Marraco, Vocal
Samuel Rocandio, Vocal
Clara Cancio, Vocal
Lucía Sarabía, Vocal

Equipo Técnico:

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

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

Queridos amigos:

Ya ha llegado septiembre y, fieles a nuestra cita anual, os queremos hacer llegar nuestra revista para teneros bien informados de lo que acontece en la Asociación.

Y hablando de revista, desde aquí quiero dar las gracias por sus contribuciones a todos los que participan en la realización de la misma, que no es poca labor. También quiero dar las gracias a todos los voluntarios que día tras día nos prestan su colaboración, en especial quiero mencionar a Ana Julia, a Rosa, a nuestras enfermeras Carmen y M^a Ángeles y a Pili que es quien colabora en esas estupendas manualidades que hacen las “damas del Centro”.

La vida de la Asociación ha discurrido durante este año con toda normalidad y se han desarrollado todos los programas que tenemos establecidos. Seguimos teniendo lista de espera, pero es algo que de momento no podemos solucionar porque el Centro no da más de sí y no están los tiempos para que nos cedanotro espacio, así que desde aquí quiero pedir disculpas a las familias a las que no podemos atender inmediatamente.

Como sabéis, uno de los objetivos de la Asociación es la de “concienciar y sensibilizar a la sociedad, a las instituciones y a la opinión pública” sobre la enfermedad de Alzheimer. Por eso, hemos iniciado una línea de actuación dirigida a los pequeños de la familia en el marco de una campaña de sensibilización a los escolares. Este programa se inició en el curso 2013-14 con una experiencia piloto dirigida a alumnos de quinto de Primaria en el CEIP Siete Infantes de Lara; después, durante el curso 2014-15, mantuvimos una reunión con el Sr. Consejero de Educación para presentarle el programa, reunión en la cual nos brindó su colaboración y, posteriormente, nos facilitó la visita a otros cuatro centros. El resultado de la experiencia ha sido altamente satisfactorio, no solo por la buena acogida de los centros, sino también, y especialmente, por la actitud, el interés y la excelente receptividad que han mostrado los escolares participantes. Por eso, la Asociación va a continuar este programa e intentar ampliarlo para acudir a un mayor número de centros escolares.

Finalmente, como todos los años, aprovecho la ocasión para solicitar vuestra participación en las mesas del día 21 de septiembre, San Mateo, Día Mundial de Alzheimer. Es un día clave para dar a conocer nuestra Asociación y, además, poder recaudar fondos, porque es un día en el que muchas personas vienen a visitar la capital riojana. Por eso os pido que nos dediquéis tres horas durante la mañana de ese día para poder poner un mayor número de mesas informativas. Los interesados podéis poneros en contacto con nuestra gerente y trabajadora social, Esperanza.

Muchas gracias y un saludo.

Ana Ayensa.

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

El próximo 21 de septiembre, la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), las Federaciones y Asociaciones miembros, y las 200.000 familias a las que representamos, 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 sus consecuencias sociosanitarias; 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.



“AVANZANDO JUNTOS”

AGENDA:

18 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, nº 9.

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 Daniel Trevijano.
- C/ Vara de Rey, esquina Jorge Vigón.
- Paseo del Espolón, frente a Muro de La Mata.
- C/ Portales frente al Ayuntamiento Viejo.
- C/ Bretón de los Herreros, esquina Capitán Cortés.
- C/ Portales - Fuente de Murrieta.
- C/ Avda. de la Paz - Escuela de Artes y Oficios.

Presentación de las conclusiones y propuestas para avanzar en la definición de la política de Estado de Alzheimer

CEAFA y Lilly entregan al Imsero un informe con recomendaciones para resolver el problema socio-sanitario del Alzheimer en España

- Este análisis con las **“Conclusiones y propuestas para avanzar en la Política de Estado de Alzheimer”** advierte de la necesidad de establecer un censo de pacientes o frenar la desigualdad territorial, entre otros aspectos.

- El documento contiene más de 20 recomendaciones para ayudar a resolver el grave problema socio-sanitario del Alzheimer.

Madrid, 23 de abril de 2015. El conocimiento y la experiencia directa de diferentes representantes y trabajadores de las Asociaciones de Familiares de Alzheimer, procedentes de toda España. Este es el saber que recoge el documento **“Conclusiones**

y propuestas para avanzar en la Política de Estado de Alzheimer” y que hoy se entrega al director general del Imsero con el objetivo de avanzar en la definición de una Política de Estado de Alzheimer.

Este informe refleja las necesidades expresadas por los expertos en el cuidado de personas con Alzheimer y otras demencias. Algunas de estas **necesidades** son **básicas** (como establecer un censo de pacientes o reconocer el coste de la enfermedad), otras hacen referencia al **ámbito institucional** (para frenar las desigualdades territoriales o establecer las estrategias de coordinación necesarias), otras a la **formación** de los profesionales sanitarios y del ámbito social... y así hasta más de 20 para conseguir establecer una **Política de Estado de Alzheimer, que permita resolver el problema socio-sanitario** que supone esta enfermedad.

Koldo Aulestia, presidente de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas

con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), **Teresa Millán**, directora de Asuntos Corporativos de Lilly y **César Antón**, Director General del Imsero, intervinieron en la presentación del estudio.

Koldo Aulestia señaló que “se trata de un documento que recoge de manera exhaustiva y completa el conocimiento, la experiencia y el saber del tejido asociativo representado por nuestra Confederación a la hora de enfrentarse a la realidad cotidiana de las miles de personas afectadas por las demencias.”

Además el presidente de CEAFA concluyó en la rueda de prensa que “estamos convencidos de que este informe podrá ayudar a las Administraciones Públicas a adoptar las medidas adecuadas y oportunas para avanzar en la lucha que desde hace años todos mantenemos contra esta enfermedad y sus consecuencias.”

Teresa Millán, por su parte, comentó en su intervención que “Lilly investiga el desarrollo de nuevos medicamentos en Alzheimer con el objetivo de cambiar el curso de esta enfermedad y de convertirla en un trastorno prevenible en el 2025. Una labor en la empezamos hace más de 25 años, en los que hemos aprendido que no se puede ir en solitario.” La Directora de Asuntos Corporativos de Lilly añadió que “nuestra colaboración con CEAFA nos permite analizar la situación real del Alzheimer desde todos los aspectos, en la búsqueda de una Política de Estado, común, integral e integradora.”

Por último, **César Antón**, Director General del Imsero, agradeció la entrega del documento por parte de Koldo Aulestia y Teresa Millán, destacando que “con este documento se han puesto los pilares básicos que sin duda, compartimos desde la administración. Para avanzar, tenemos que caminar todos juntos, obviamente cada uno asumiendo sus responsabilidades y con las competencias y los medios que tienen a su alcance.”

También resaltó que “tenemos que buscar espacios comunes donde sabiendo cada uno lo que hace bien, pero trabajando y poniendo en común, facilitemos la calidad de vida de las personas con demencia y sus familiares.”

Las bases que están creando desde la Administración “tienen que ver con la información, la prevención, la atención y la investigación. Para poder trabajar en todos estos aspectos se creó el Grupo Estatal de Demencias, y nos comprometimos a tener una fotografía de la situación para poder hacer un diagnóstico y trabajar hacia el futuro, con el único objetivo de conseguir una atención integral continuada desde el ámbito de la salud y lo social. Esto es lo que están reclamando las familias.”

La **Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)** es una entidad que agrupa a más de 300 Asociaciones de Familiares, y que representa los intereses y necesidades de los más de 4,2 millones de personas que conviven en España con la enfermedad de Alzheimer y otras Demencias (incluyendo también a los familiares cuidadores). El Alzheimer representa más del 60% de la dependencia en el país, y supone un coste anual de 35.000 millones de euros.

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une una pasión con descubrimiento para mejorar la



vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicinas de gran calidad que atienden necesidades reales. Hoy seguimos siendo fieles a esa misión en nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer medicinas vitales a aquellos que las necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir a las comunidades a través de la acción social y el voluntariado.

Conclusiones y Recomendaciones para resolver el problema socio-sanitario del Alzheimer en España: (Resumen del documento ‘Jornada de Trabajo CEAFA-Lilly: Conclusiones y propuestas para avanzar en la definición de la Política de Estado de Alzheimer’)

- 1.- La necesidad de establecer un **Censo de Pacientes**.
- 2.- **Frenar la desigualdad territorial** cuantitativa, cualitativa e informativa, mediante acuerdos y consensos necesarios los consejos interterritoriales.
- 3.- Desarrollar e instaurar de una **estrategia de coordinación Socio-sanitaria**.
- 4.- Instar a la Administración a reconocer los **costes de la enfermedad** según estiman los familiares mientras no haya los estudios adecuados.
- 5.- Avanzar hacia el **Diagnóstico a tiempo**.
- 6.- **Intervenir en prevención** del avance/deterioro cognitivo.
- 7.- La importancia de la **formación y capacitación de los agentes socio-sanitarios** para favorecer ese diagnóstico a tiempo.
- 8.- Fomentar la **investigación en Alzheimer**.
- 9.- Solucionar y trabajar las **necesidades del ámbito sanitario**.
- 10.- Crear **espacios de debate** entre profesionales y voluntarios de las asociaciones.
- 11.- Trabajar en las **necesidades socio-sanitarias de los pacientes y de sus familiares**.
- 12.- Reforzar el papel de las Asociaciones de Familiares de Alzheimer.
- 13.- Apoyar la aportación social de **CEAFA, como referente** en el abordaje integral a las personas que conviven con la enfermedad.
- 14.- Apoyar la **investigación social**, contando con el conocimiento de las asociaciones.
- 15.- **Integrar al cuidador** en los protocolos de atención como población de riesgo en cuestiones de salud durante y después de todo el proceso de la enfermedad.

Para más información:

CEAFA
Comité de comunicación
Jesús Rodrigo
948 17 45 17
www.ceafa.es

iLUNE
Gabinete de Comunicación
Alberto Laiglesia
Tel.: 670 423 420
alberto@ilune.com

Ley de promoción de la autonomía y atención a la dependencia.

En el año 2006 se aprueba La **Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia**, más conocida como «ley de dependencia», lo que se pretende con esta ley es crear un conjunto de servicios y prestaciones destinados a la promoción de la autonomía personal, así como a la protección y atención a las personas, a través de servicios públicos y privados concertados debidamente acreditados.

La Ley inició su andadura gradual el 1 de enero de 2007. Desde entonces, se han aprobado las siguientes normas de desarrollo de la Ley:

- El **Real Decreto 504/2007 de 20 de abril, por el que se aprueba el baremo de valoración de la situación de dependencia establecido por la ley de 39/2006 de 14 de diciembre, de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia.**

- El **Real Decreto 174/2011, de 11 de febrero, por el que se aprueba el baremo de valoración de la situación de dependencia.** Este baremo se adoptó, según se afirma en el preámbulo del Real Decreto, para “mejorar la objetivación de la situación de dependencia y la clasificación de sus grados y niveles”. Desde su entrada en vigor se han endurecido los requisitos para ser reconocido en situación de Dependencia y, en consecuencia, se ha reducido el número de incorporaciones anuales de nuevas personas a los beneficios de la Ley de Dependencia.

- El **Real Decreto 1050/2013, de 27 de diciembre, por el que se regula el nivel mínimo de protección.** De acuerdo con lo regulado en esta norma, además de los anteriores criterios de financiación, como el número de beneficiarios o los grados de dependencia, se incorpora un nuevo criterio adicional de reparto en función del tipo de prestaciones reconocidas, ponderándose positivamente aquellas prestaciones que atienden a los beneficiarios a través de servicios, por encima de la prestación económica para cuidados en el entorno familiar.

- El **Real Decreto 1051/2013, de 27 de diciembre, por el que se regulan las prestaciones del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia**, que regula los servicios y prestaciones económicas de la Ley de Dependencia, la compatibilidades e incompatibilidades entre los mismos y asegura la excepcionalidad de la prestación económica de cuidados en el entorno familiar.

La ley establece tres tipos de dependencia:

- **Grado I.** Dependencia moderada: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día o tiene

necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal.

- **Grado II.** Dependencia severa: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no requiere el apoyo permanente de un cuidador o tiene necesidades de apoyo extenso para su autonomía personal.

- **Grado III.** Gran dependencia: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, necesita el apoyo indispensable y continuo de otra persona o tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal. Serán atendidos con carácter preferente al resto de grados.

SERVICIOS DEL SISTEMA:

Servicio de Prevención de la Situaciones de Dependencia y de Promoción de la Autonomía. Pendiente de desarrollar:

- Terapia Ocupacional.
- Estimulación Cognitiva.
- Rehabilitación psicosocial para personas con enfermedad mental o discapacidad intelectual.

Servicio de Teleasistencia.

- Es gratuito para personas con valoración de dependencia que hayan generado el derecho.
- Existen dispositivos que se concederán según la situación personal y de la vivienda de cada caso (detector de caídas para personas que sufren caídas frecuentes, dispositivos adaptados a deficiencias sensoriales).
- Se excluyen a las personas que cambian de domicilio por itinerancia.
- Es compatible con todos los servicios excepto con el servicio de residencia.

Servicio de Ayuda a Domicilio.

- La ley prevé cuidados personales y del hogar en unas intensidades que varían entre 10 y 75 horas mensuales. Según grados y siempre de acuerdo a los criterios y procedimientos municipales.
- Es compatible con todos los servicios excepto con el residencial.
- Ofrece atenciones personales y de cuidado del hogar y horas de respiro para que los cuidadores puedan realizar actividades en beneficio propio mientras el servicio se ocupa del dependiente.
- Desde el Ayuntamiento también se prestan distintas ayudas técnicas, apoyo de Terapia Ocupacional, limpiezas extraordinarias y a partir de Mayo Apoyo Psicológico a Domicilio.

Servicio de Centro de Día

- Ofrece Atención Integral durante el periodo diurno a las personas en situación de dependencia con el objetivo de mejorar o mantener el mejor nivel posible de autonomía personal y apoyar a las Familias o Cuidadores.
- Está regulado para todos los grados.
- Es compatible con todos los servicios excepto con el centro residencial y con la prestación económica de cuidados en el entorno familiar.

Servicio de Centro de Noche

- Ofrece una Atención integral durante el periodo nocturno a las personas en situación de dependencia, con el objetivo de mejorar o mantener el mejor nivel posible de autonomía personal y apoyar a las familias o cuidadores.
- Es adecuado para prestar cuidados a personas con alteraciones del sueño y con necesidades de cuidados durante la noche con el objetivo de que su cuidador descanse.

Servicio de Atención Residencial.

- El servicio es para dependientes de Grado III y II y excepcionalmente para grados I.
- Existe el servicio de estancias temporales, muy apropiado para el descanso o periodos de convalecencia del cuidador.

CATÁLOGO DE PRESTACIONES DEL SISTEMA.**Prestación de Cuidados en el Entorno Familiar.**

- Aunque la filosofía principal de la ley se basa en la profesionalización de la atención a través de servicios, esta prestación se plantea con carácter excepcional, cuando el beneficiario está siendo atendido por su entorno familiar y se reúnen los requisitos de acceso e idoneidad del cuidador.
- Es compatible con el Servicio de Ayuda a Domicilio. (SAD)

Los requisitos son:

- Solicitar SAD.
- Que el cuidador no sea dependiente, que conviva con la persona dependiente (y lo haya hecho durante seis meses previo a la solicitud) preste cuidados diarios y adecuados y no desempeñe trabajo remunerado a jornada completa.
- Para un cuidado adecuado el cuidador se compromete a recibir formación a través de talleres.
- El cuidador puede suscribir un convenio especial con la Seguridad Social (si no está de alta) con cotizaciones por su cuenta.
- El cuidador está obligado a comunicar incidencias que tengan que ver con cambios importantes en el cuidador.

Prestación Vinculada al Servicio Residencial o de Centro de Día

- Se reconocerá, en los términos que se establezca, únicamente cuando no sea posible el acceso a un servicio público o concertado de atención y cuidado. En función del grado de dependencia y de la capacidad económica del beneficiario.
- Para poder percibirla hay que tener solicitada la plaza pública.

Prestación del Asistente Personal.

- Esta prestación tiene como finalidad la promoción de la autonomía de las personas con gran dependencia o dependencia severa.
- Su objetivo es contribuir a la contratación de una asistencia personal, durante un número de horas, que facilite al beneficiario el acceso a la educación y al trabajo, así como una vida más autónoma en el ejercicio de las actividades básicas de la vida diaria.
- La persona en situación de dependencia deberá estar realizando actividades básicas de la vida diaria.
- Debe tener capacidad para dar instrucciones al asistente personal.
- El asistente personal debe reunir el requisito de idoneidad por el centro de valoración.

GRADOS Y ATENCIONES

	GRADO I	GRADO II	GRADO III
Teleasistencia	X	X	X
Servicio de Ayuda a domicilio	Hasta 5	Hasta 10	Hasta 15.5
Centro de Día	X	X	X
Residencia	-	X	X
Prestación de Cuidados en el Entorno Familiar.	-	X	X
Prestación vinculada al servicio	X	X	X
Prestación Asistente Personal.	-	X	X

Tramitación

- Valoración inicial y revisiones por parte del equipo de valoración.
- En los servicios sociales municipales.
- Programa Individual de Atención elaborado por la Trabajadora Social de Zona que le corresponda.
- Seguimiento de las Trabajadoras Sociales de todos los servicios o prestaciones.



Actividades AFA Rioja

DE SEPTIEMBRE DE 2014 A AGOSTO DE 2015



El 12 de septiembre de 2014 salimos con el grupo de talleres de mañanas a visitar la exposición “¿Sí? dígame” organizada por la Fundación Telefónica en la Casa de las Ciencias, que mostraba una breve historia del teléfono. Como podéis ver en las fotos después tomamos un mosto para recuperar fuerzas.

Parque Gallarza



El 23 de Octubre salimos al parque González Gallarza para realizar actividades de psicomotricidad con usuarios de talleres de mañana.

XXII Jornadas



El 28, 29 y 30 de octubre se celebraron las Jornadas que anualmente organiza la Asociación en el Centro Cultural Caja Rioja Bankia Gran Vía. En la inauguración contamos con la presencia de Paloma Corres, Concejala de Familia y Política Social del Ayuntamiento de Logroño y de nuestra Presidenta Ana María Ayensa y en la ponencia el Dr. Fernando Martín Cincas disertó sobre los “Últimos avances en terapia de la enfermedad de Alzheimer”. En la segunda Jornada el sociólogo Eduardo Díaz Velázquez habló de “La convención sobre los derechos de las personas con discapacidad y las personas con Alzheimer”. Y para concluir estas jornadas el catedrático de psicobiología Ignacio Morgado expuso magistralmente el tema “Cómo recordamos, y por qué olvidamos” y a esta clausura asistió Carmen Corral, Directora General de Salud y Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja.

Teatro Bretón

El 14 de Noviembre fuimos de excursión hasta el Teatro Bretón y nos enseñaron todas las dependencias para deleite de nuestros usuarios.

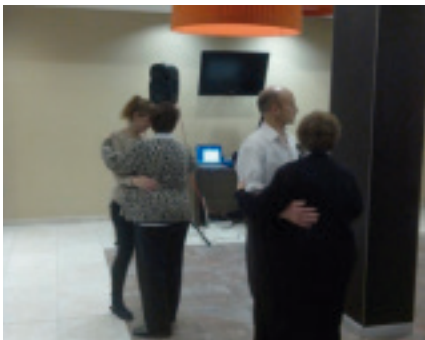


Jornadas puertas abiertas



Un año más, el 11 de diciembre, celebramos la Jornada de puertas abiertas a la que asistieron socios, familiares y cuidadores de nuestros usuarios. La Coral Prudentzio Egunsentia de Oyón y el coro de AFA Rioja, dirigidos por nuestra musicoterapeuta, Rosa Cerro, amenizaron la velada. Siempre es muy emocionante escuchar las voces de nuestros usuarios y verlos a todos felices. Después todos disfrutamos de una merienda en paz y armonía.

Visita guiada por la ciudad



El 17 de diciembre la Asociación organizó una visita guiada por la ciudad y una comida con sobremesa musical amenizada por nuestra musicoterapeuta, Rosa Cerro, en el restaurante del hotel FyG para todos los usuarios de mañanas y de tardes, que pudieron asistir, acompañados por sus familiares y profesionales que trabajan en AFA Rioja. Visitamos el Casco Antiguo y la Catedral y la Iglesia de Palacio. Por las fotos podéis apreciar lo bien que nos lo pasamos.

Visita al belén del ayuntamiento



El 2 de enero, para empezar bien el año, pasamos la mañana visitando el belén del Ayuntamiento y dimos un paseo por la ciudad.

Charlas divulgativas



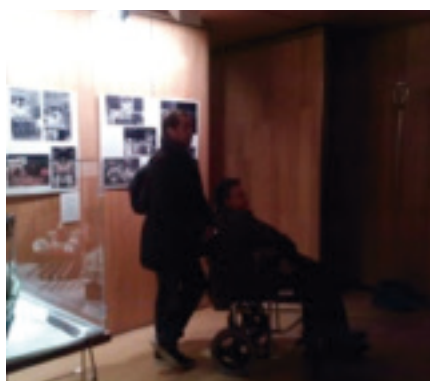
El 22 de Enero de 2015 la Asociación para la demencia de Alzheimer de Pradejón nos invitó a dar una charla sobre la enfermedad de Alzheimer y para concienciar a los vecinos de la importancia y la necesidad de hacer ejercicios de estimulación cognitiva cuando ha aparecido la demencia. El 13 de abril fue el Ayuntamiento de Ribafrecha, con motivo de la semana cultural, quién nos pidió que fuéramos a hablar sobre "La enfermedad de Alzheimer" y allí estuvimos, porque uno de los objetivos de nuestra Asociación es informar y sensibilizar a la población en general sobre los diferentes aspectos y problemáticas que conlleva la enfermedad de Alzheimer.

Visita exposición “Logroño Antiguo”



El 30 de Enero estuvimos practicando la memoria y recordando cómo era nuestra ciudad en la exposición “Logroño antiguo” en la sala de exposiciones del Ayuntamiento.

Nuestra Señora de la Soledad



El 27 de Febrero visitamos en el Centro Fundación Caja Rioja Bankia la exposición con la que la cofradía de la Virgen de la Soledad celebraba su 50 aniversario y en la que se mostraba por primera vez el manto procesional que la Virgen de la Soledad luce todos los Viernes Santos en Logroño. También pudimos ver fotografías de la cofradía y vitrinas con objetos que porta la Virgen como joyas, pañuelos y medallas.

Visita a la Ermita del Cristo



El viernes 20 de Marzo fuimos a visitar la ermita del Cristo del Humilladero

Campaña para mayores “Cruza Seguro”



El 1 de Abril la policía local, como todos los años, acudió a AFA Rioja a recordarnos las recomendaciones sobre seguridad vial, dentro de la campaña “cruza seguro”. Los asistentes a los talleres de tarde agradecieron mucho las instrucciones y se mostraron muy participativos.

Excursión Baños - Nájera

El 14 de mayo organizamos una excursión a Baños y Nájera con los usuarios de talleres y sus familiares. Visitamos la fábrica de jamones “Martínez Somalo”, tomamos el aperitivo en la misma fábrica degustando sus productos y pudimos comprar, unos más que otros, todo tipo de embutidos. Después comimos en Nájera y alargamos la sobremesa con música y baile. Todos participamos y nos divertimos mucho.

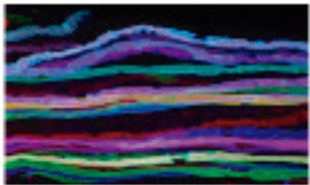


Comida de grupos de apoyo



El 4 de junio de 2015 celebramos la despedida de los grupos de apoyo hasta octubre, reuniéndonos todos. Hicimos una visita teatralizada por la ciudad, en la que todos disfrutamos un montón, y estuvimos comiendo opíparamente en el restaurante del hotel FyG. Es el segundo año y no será el último porque fue un encuentro muy agradable.

XXIII JORNADAS

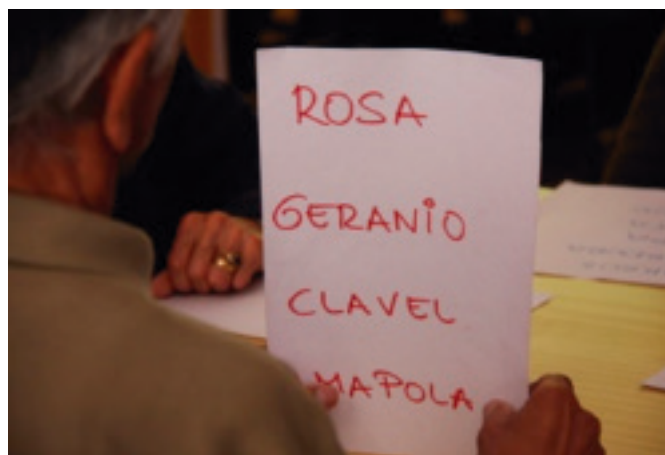


**20, 21 y 22 DE OCTUBRE DE 2015.
19:30 HORAS
CENTRO CULTURAL CAJA RIOJA BANKIA
GRAN VÍA, 2 – LOGROÑO.
ORGANIZA: AFA RIOJA
COLABORA: GOBIERNO DE LA RIOJA**

Jornadas sobre demencia tipo Alzheimer 2015

Este año, después de recoger las inquietudes de los familiares sobre los temas que más les interesan, las jornadas tratarán de “¿Despistes o algo más? Cuando la mala memoria empieza a ser un problema”, sobre cómo cuidarse para cuidar mejor y sobre la protección del enfermo a nivel legal.

Programa de intervención domiciliaria en población con Alzheimer



En enero de 2015, AFA Rioja inició un programa de intervención domiciliaria subvencionado por el MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD, con el que pudimos ofrecer a nuestros socios dos tipos de talleres a domicilio. Uno de Terapia Ocupacional, en el que un terapeuta acude al domicilio del enfermo para realizar tareas de estimulación cognitiva y otro de Psicomotricidad en el que un masajista acude al domicilio para realizar tratamientos tanto al enfermo como al cuidador principal. En el año 2016, gracias a la subvención que nos ha vuelto a conceder el Ministerio, podremos dar continuidad al programa.

Carta de Nerea

Querido papá:

Se hace raro no tenerte entre nosotros. El Alzheimer ha podido contigo en tan poco tiempo. Por ironías del destino, te dieron una terrible y larga enfermedad y tú, fiel a tu manera de ser, la convertiste en un sprint, de modo que, por seguir tu pensamiento siempre optimista, hemos disfrutado de ti ¡¡SANO!! muchos años.

Años, en los que has sido un marido, padre y abuelo fantástico, las personas que te rodeábamos podemos decir muy alto y muy claro la increíble persona que has sido, tu calidad humana, siempre dispuesto a echar una mano a todo el mundo, sin una queja, con una sonrisa, aportando ese puntito conciliador, sin imposiciones, que era tu sello personal y sobre todo tu optimismo, ése que mantuviste hasta tus últimos momentos, como cuando hace solo 6 días, la doctora te preguntaba ¿Qué tal Lorenzo?

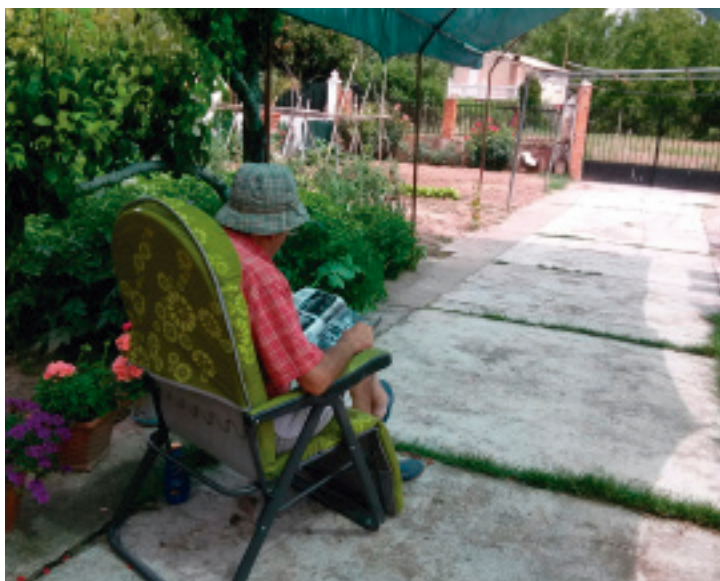
Y tu abriendo los ojos como dos luceros, le dijiste ¡BIEN!.....ese es mi padre... Tu manera de ganarle al Alzheimer, "¡yo muero, pero tu mueres más!"

(como cuando jugabas al chinchón y cerrabas pasado el límite del juego)

(esto es una broma familiar, pero encaja muy bien aquí)

Tú has sido siempre la alegría y el alma de la familia, nos has ayudado y animado siempre a seguir adelante, día que va no vuelve, decías, así que eso vamos a hacer, te vamos a echar mucho de menos, pero tenemos multitud de buenos recuerdos y divertidas anécdotas familiares, con las que recordar tu predisposición a todo, tu buen humor, y espíritu conciliador, que ha hecho que hoy nos reunamos tanta gente aquí para despedirte, Nunca te olvidaremos, ahora eres de nuevo libre, te queremos

Mamá, tus hijos y tus nietos.



¿CÓMO SE PUEDE MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON LA PERSONA ENFERMA DE DEMENCIA?

Conforme avanza la enfermedad de la persona con Alzheimer, se van modificando tanto la producción como la comprensión del lenguaje. Esto obliga a aprender otros modos de comunicación. Se trata de poder comunicarnos de una manera sencilla, lograr que sea capaz de expresar cuando aún pueda hacerlo y saber aprovechar los otros modos de comunicación existentes.

Algunas sugerencias para facilitar la comunicación con una persona enferma de Alzheimer son:

Acercarse a la persona de frente y lentamente.

Utilizar un lenguaje sencillo.

Emplear frases cortas.

Hablar despacio y claramente.

Usar un tono de voz bajo.

Eliminar ruidos de fondo.

Utilizar preguntas sencillas.

Repetir la misma información o pregunta con las mismas palabras.

Motivarle para que exprese y ayudarlo a hacerlo.

No hablar por él

No hablar de él como si no estuviera presente.

Tratar en todo momento al enfermo con dignidad y respeto y siempre como a un adulto.

Ignorar alucinaciones o delirios inofensivos.

Recurrir a la comunicación no verbal.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA ANTE LOS QUE SE DEBE TOMAR LA DECISIÓN DE IR AL MÉDICO?

Según Alzheimer's Association (www.alz.org), existen 10 signos de alarma ante los que se debe acudir al médico, aunque no es necesario que se den todos. Son los siguientes:

- 1. Cambios de memoria que afectan a la vida cotidiana: olvidar información recién aprendida, pedir la misma información repetidamente, depender de ayudas para hacer las cosas que antes hacía solo.**
- 2. Dificultad para planificar o resolver problemas.**
- 3. Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, en el trabajo o en su tiempo libre.**
- 4. Desorientación en tiempo y lugar.**
- 5. Dificultad para comprender imágenes visuales y relacionar objetos en el entorno.**
- 6. Problemas nuevos en el lenguaje oral y escrito.**
- 7. Colocar objetos fuera de su lugar habitual y ser incapaces de recuperarlos.**
- 8. Disminución o falta de juicio para tomar decisiones**
- 9. Pérdida de iniciativa a la hora de tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales**
- 10. Cambios en el humor o en la personalidad.**

Algunos ejemplos referidos a cada uno de los signos de alarma son los siguientes:

1. Es una de las señales más comunes y conocidas de la edad temprana de esta enfermedad. Por lo general los "olvidos" corresponden a la información recién aprendida. También es frecuente no recordar las fechas o los eventos importantes.



2. Algunas personas ya no pueden planificar como antes o seguir un plan. Tampoco, por ejemplo, pueden seguir los pasos de una receta o manejar las cuentas mensuales. Tienen problemas para concentrarse y se vuelven un poco más lentos para emprender tareas.

3. Pueden encontrarse con que empieza a costarles completar las tareas cotidianas. Incluso, pueden tener problemas para llegar a un lugar donde solían ir siempre, administrar presupuestos en el trabajo o recordar las reglas de un juego al que han jugado desde siempre.

4. Las personas con enfermedad de Alzheimer (EA) olvidan con frecuencia las fechas, las estaciones del año y el paso del tiempo. Pueden no recordar dónde se encuentran o cómo llegaron hasta allí. La diferencia con los cambios asociados a la edad es que la confusión dura un rato y luego lo recuerdan.

5. Las dificultades para leer, analizar las distancias y establecer un color o el contraste son algunos de los síntomas. También pueden tener problemas de percepción y pasar por delante de un espejo y no darse cuenta de que lo que ven es su propio reflejo.

6. Las personas con EA pueden tener dificultades para seguir o participar en una conversación. Es frecuente que en medio de la charla se detengan y se olviden de lo que iban a decir, o repitan muchas veces lo mismo. A veces no encuentran la palabra correcta o utilizan términos incorrectos.

7. Es común que las personas con EA dejen cosas como el mando de la televisión, el reloj, etc. fuera de su lugar y que no puedan recordar sus pasos anteriores para encontrarlas. A veces acusan a otros de robarles. Con el avance de la enfermedad esto puede pasar más a menudo.

8. Es posible que regalen cantidades exageradas de dinero a alguien que quiera venderles algo. También puede suceder que empiecen a prestar cada vez menos atención a su aseo y cuidado personal.

9. Poco a poco, las personas con EA van perdiendo las ganas de entretenerse con algún pasatiempo, de encontrarse con amigos, de involucrarse en proyectos o practicar deporte.

10. Las personas con EA sufren cambios de personalidad y pueden convertirse en personas confundidas, celosas, deprimidas, temerosas o ansiosas. También pueden tender a enfadarse más fácilmente.

KNOW Alzheimer // www.knowAlzheimer.com
Manual de consulta para cuidadores y familiares.

Las ranitas en la nata

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de nata.

Inmediatamente se dieron cuenta de que se hundían: era imposible nadar o flotar demasiado tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio, las dos ranas patalearon en la nata para llegar al borde del recipiente. Pero era inútil; solo conseguían *chapotear* en el mismo lugar y hundirse. Sentían que cada vez era más difícil salir a la *superficie* y respirar.

Una de ellas dijo en voz alta: “No puedo más. Es imposible salir de aquí. En esta *materia* no se puede nadar. Ya que voy a morir no veo por qué prolongar este sufrimiento. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo *esteril*”.

Dicho esto dejó de patalear y se hundió con rapidez siendo *literalmente* tragada por el espeso líquido blanco.



La otra rana, más *persistente* o quizá más tozuda, se dijo: “¡No hay manera! Nada se puede hacer por avanzar en esta cosa. Sin embargo, aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quiero morir ni un segundo antes de que llegue mi hora”.

Siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar ni un centímetro, durante horas y horas.

Y de pronto, de tanto patalear y *batir* las ancas, agitar y patalear, la nata se convirtió en mantequilla.

Sorprendida, la rana dio un salto y, patinando, llegó hasta el borde del recipiente. Desde allí, pudo regresar a casa *croando* alegremente.

DÉJAME QUE TE CUENTE... Jorge Bucay.
RBA Libro S.A. 2002

Sueño de amor gusano. J. Bucay

Había una vez un gusano que se había enamorado de una flor. Era, por supuesto, un amor imposible, pero el insecto no quería seducirla ni hacerla su pareja. Él sólo soñaba con llegar hasta ella y darle un único beso. Cada día el gusano miraba a su amada. Cada noche soñaba que llegaba hasta ella y la besaba.

Un día el gusanito decidió que no podía seguir soñando con la flor y no hacer nada para cumplir su sueño. Así que avisó a sus amigos de que treparía por el tallo para besar a la flor. La mayoría intentó disuadirlo, pero el gusano se arrastró hasta la base del tallo y co-



menzó a escalarla. Trepó toda la mañana y toda la tarde, pero cuando el sol se ocultó estaba exhausto. “Haré noche agarrado al tallo”, pensó, y “mañana seguiré subiendo”. Sin embargo, mientras el gusano dormía, su cuerpo resbaló por el tallo y amaneció donde había empezado.

Cada día el gusano trepaba y cada noche resbalaba hasta el suelo. Mientras descendía sin saberlo, seguía soñando con su beso deseado. Sus amigos le pidieron que renunciara a su sueño, o que soñara otra cosa, pero él sostuvo con razón que no podía cambiar lo que soñaba mientras dormía y que si renunciaba dejaría de ser quien era. Todo siguió igual hasta que... una noche el gusano soñó intensamente con su flor, que los sueños se transformaron en alas y por la mañana el gusano despertó mariposa, desplegó las alas, voló a la flor y la besó.

Pasatiempos

INSTRUCCIÓN: En la columna de la izquierda a cada letra le corresponde un número. Forma nombres propios, sustituyendo cada número por la letra que le corresponde.

EJEMPLO: 17 1 11 5 12

1 = A
2 = B
3 = C
4 = D
5 = E
6 = F
7 = G
8 = H
9 = I
10 = J
11 = K
12 = L
13 = M
14 = N
15 = O
16 = P
17 = R
18 = S
19 = T
20 = U
21 = V
22 = Z

13 9 3 1 5 12 1

17 15 3 9 15

1 22 9 22 1

15 4 5 9

5 18 16 5 17 1 14 22 1

18 1 17 1

1 9 19 15 17

17 15 18 1

10 1 21 9 5 17

1 14 1 2 5 12 12 1

CRIPTOGRAMA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
			8								20				10	24				2	15

L D
20 25 16 5 18 8 2 18 25 11 12

U D L
2 6 25 8 11 20 25 12

7 11 19 5 18 11 12 15 17 18 21 U D
2 8 11 12

Q U U D
24 2 11 10 2 11 8 11 21 11 6 11 18

L U
11 20 12 11 18 4 2 7 25 6 5

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:

ES25 2085 5651 3801 0162 6203 (Ibercaja)

ES35 3008 0164 2518 2599 8220 (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.bancoderecuerdos.cvirtual.org/>

Proyecto Memoria <http://www.proyectomemoria.com/testlni.asp>

Infogerontología <http://infogerontologia.com/>

Alzheimer Solidario <http://alzheimersolidario.blogspot.com/>

Cuidado Alzheimer <http://www.cuidadoalzheimer.com/>

Problemas memoria <http://www.problemasmemoria.com/>

¡¡ YA TENEMOS LOTERÍA !!

El número de Lotería de Navidad de este año es el 65745



**Aquellos que podáis colaborar en la venta poneos en contacto con la Asociación en los teléfonos:
941231994, 629555635 y 648038090**

2015

VI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA

Valladolid. 12, 13 y 14 de noviembre de 2015



Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con
Alzheimer y otras Demencias CEAFA

