

afa rioja

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

Nº 11

Septiembre 2016



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:

941 231 994, 629 555 635 y 648 038 090

Fax: 941 258 273

www.afarioja.org

www.facebook.com/asociacionalzeimer/

Junta Directiva:

Ana Ayensa, Presidencia
Helena Muñoz, vicepresidenta
Arnacha Añorga, Secretaria
Dolores Ruíz, Tesorera
Alberto de Pablo, vocal
M^a Teresa Galarreta, Vocal
Emma Juaneda, Vocal
Ricardo Marraco, Vocal
Samuel Rocandio, Vocal
Clara Cancio, Vocal
Lucía Sarabia, Vocal

Equipo Técnico:

Esperanza Moraga, Directora
Rakel Goñi, Trabajadora Social
Anabella Martínez, Psicóloga
Javier Cortés, Masajista
Aitor Piñero, Terapeuta
Sara Domene, Terapeuta
Maribel Alonso, Terapeuta
Diego Badiola, 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 y miembros de la Familia Alzheimer:

De nuevo septiembre y para hacer honor a este tiempo de vendimias, tan festejado en nuestra región, y la celebración de nuestro Día Mundial, os hacemos llegar la revista de AFA Rioja, en la que, de forma sintética, presentamos los frutos de nuestra cosecha particular: las actividades y programas de la Asociación.

Hace ya 23 años que comenzamos nuestra andadura como Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de La Rioja con la misión de mejorar la calidad de vida de los enfermos de Alzheimer y de sus familias. En este tiempo ha habido muchos cambios y procesos de adaptación a las circunstancias, pero siempre con el firme propósito de ser fieles a nuestra misión. Para ello se fomenta la realización de actividades y programas dirigidos a nuestra Familia Alzheimer pero, sobre todo, como Asociación, la raíz y naturaleza de nuestra existencia es ser una agrupación de personas que buscan el reconocimiento y defienden los derechos de las personas con la enfermedad de Alzheimer y sus familiares.

Continuamos con los servicios de orientación familiar, asesoramiento jurídico, atención psicológica individualizada, grupos de apoyo, y nuestra apuesta por los talleres de estimulación cognitiva pero, cada año, realizamos nuevas propuestas de actividades. En esta ocasión hemos organizado talleres de cocina en las instalaciones cedidas por Ibercaja y talleres de autocuidado con la participación desinteresada de profesionales de la perfumería Douglas, ambas actividades se han desarrollado con mucha ilusión y entusiasmo.

Por otro lado queremos impulsar las actividades de sensibilización y de colaboración con la investigación para promover el logro de una solución definitiva para la enfermedad de Alzheimer. Por lo que respecta a las acciones de sensibilización, seguimos haciendo campaña el día Mundial del Alzheimer y este año celebraremos las XXIV Jornadas sobre demencia tipo Alzheimer. Como ya os anunciaba en la anterior edición de la revista, llevamos tres años realizando el programa "Ayúdales a mantener la sonrisa" con mucho éxito en los colegios de Logroño y que tratamos de ampliar a otras poblaciones de nuestra comunidad. En el ámbito de la investigación estamos colaborando en el proyecto MapEA (Mapa de recursos para enfermos de Alzheimer), cumplimentando una encuesta para realizar un "Análisis de la situación del proceso asistencial de la enfermedad de Alzheimer en España. Desde los aspectos clínicos a los sociosanitarios", cuyo objetivo es la identificación de los recursos existentes para la demencia en todas las Comunidades Autónomas de España.

Somos una Asociación, y representamos a un colectivo de personas, por desgracia cada vez mayor, que requiere de vuestra participación no solo como usuarios de servicios sino también que podamos escuchar vuestras necesidades, opiniones y contar con vuestra colaboración. Para todo ello, ya sabéis que nuestras puertas están abiertas, y quiero animaros a formar parte activa de la Asociación.

Para finalizar, como viene siendo habitual, dejo estas últimas líneas para realizar un llamamiento a vuestra colaboración para atender las mesas informativas y petitorias que colocamos el Día Mundial de Alzheimer que, como todos sabéis, coincide con San Mateo.

Un cordial saludo
Ana Ayensa

“EL VALOR DEL CUIDADOR”

Como cada año, la Confederación Española de Alzheimer conmemora el Día Mundial del Alzheimer compartiendo con las Administraciones y con la sociedad en su conjunto las reivindicaciones y propuestas que considera necesarias para que los 4,5 millones de personas que conviven hoy con esta enfermedad y sus efectos puedan alcanzar mayores y mejores cotas de calidad de vida.

En este año 2016, CEAFA quiere reivindicar y visibilizar el VALOR DEL CUIDADOR de una persona con demencia.

La figura del cuidador familiar de una persona con Alzheimer u otro tipo de demencia es, sin lugar a dudas, uno de los protagonistas principales y de mayor valor que aparecen en la atención a quien sufre directamente tanto la enfermedad como sus efectos. Con independencia de los cambios o mutaciones que experimenta la estructura familiar y que, previsiblemente, seguirá evolucionando, no puede obviarse el hecho de que la familia va a continuar siendo el principal oferente de cuidados, servicios y atenciones a las personas en situación de dependencia en general y de las afectadas por el Alzheimer u otro tipo de demencia en particular. Y ello, básicamente, por dos razones:

- En primer lugar, parece que cuidar a un familiar enfermo es una actitud irrenunciable por la mayor parte de las familias españolas.
- En segundo lugar, porque existen desde hace ya algún tiempo propuestas y políticas que ven en el entorno domiciliario un lugar adecuado en el que complementar otro tipo de atenciones más especializadas (por ejemplo, hospitalización domiciliaria, refamiliarización de los cuidados, etc.).

La familia como agente de cuidados es una estructura que convive en un entorno en que se halla integrada y con el que debe coexistir e interrelacionarse; por lo tanto, a la hora de plantear cualquier tipo de propuestas de valor, es importante tener en cuenta cuáles son esos elementos para poder establecer las distintas relaciones que se establecen entre ellos.

Un cuidador bien cuidado podrá cuidar mejor a su familiar dependiente; además, el Alzheimer es una condición que afecta por igual a quien lo sufre directamente y al familiar cuidador. Por ello, cualquier propuesta que se establezca para un elemento de la combinación repercutirá inevitablemente sobre el otro.

En este orden de cosas, se consideran como prioritarios contemplar tres grandes bloques de propuestas en función de los objetivos siguientes:

- Garantizar el mejor de los cuidados posibles en el entorno familiar.
- Atenciones y servicios centrados en la persona.
- Normalización del cuidado.

A pesar de que a lo largo de la historia la familia ha sido el principal proveedor de servicios y atenciones a las personas dependientes, lo cierto es que la figura del cuidador familiar carece de cualquier consideración más allá de la mera mención.

En consecuencia, éste parece el punto básico de partida para dar sentido y consistencia a cualquier política de protección de los derechos del cuidador, pero también de la persona con Alzheimer. No es de recibo que las actuales propuestas de atención a las personas dependientes pase, entre otras, por la refamiliarización del cuidado si el cuidador familiar no es considerado como un agente clave de los sistemas socio-sanitarios.

Esta consideración como agente clave de los sistemas socio-sanitarios debe conllevar también el reconocimiento de sus obligaciones, pero también de sus derechos.

Se debe cuidar al cuidador y reconocer su rol o papel como tal, apostando por visibilizar ante la sociedad las tareas que comporta cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias. Para ello, debería articularse un marco jurídico protector que contemplara, entre otras, medidas como las siguientes:

AGENDA

VIERNES, 16 de SEPTIEMBRE

19:30 horas.

Misa en memoria de todos los enfermos de Alzheimer fallecidos este año en Iglesia Parroquial de Santa Teresita.

MIÉRCOLES, 21 de SEPTIEMBRE

de 10:30 a 14:30 horas.

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

La ubicación de las mesas informativas y petitorias se detalla a continuación:

C/ Gran Vía, 14.

C/ Vara de Rey, esquina Jorge Vigón (Estatua del Labrador)

C/ Paseo del Espolón, frente a Muro de La Mata.

C/ Portales (Ayto. Viejo).

C/ Portales (Centro Cultural Ibercaja).

C/ Bretón de los Herreros (Esquina Juzgados).

C/ Avda. de la Paz (Escuela de Artes).

MIÉRCOLES, 21 de SEPTIEMBRE

19.30 horas.

VERBENA SOLIDARIA A FAVOR DE AFA RIOJA

LUGAR: OBRA SOCIAL IBERCAJA.

C/ Portales, nº48

- Tiempo para los cuidados en el entorno domiciliario.
- Protección del derecho al trabajo.
- Medidas fiscales específicas.
- Bonificación de costes sociales.
- Promoción de sistemas similares a las bajas por maternidad.
- Establecimiento de programas de conciliación en materia laboral.



Dado que el cuidado a una persona con Alzheimer es una actividad en la que el cuidador asume la responsabilidad y el compromiso durante períodos prolongados de tiempo (se establece como término medio una duración de aproximadamente 10 años, aunque puede variar dependiendo de los casos), está claro que la principal propuesta en este sentido debería centrarse en el establecimiento de un modelo socio-laboral y jurídico específico.

Tarjeta Sanitaria Doble AA



La dirección del Área de Salud del servicio Riojano de Salud, ha puesto en marcha la Tarjeta Sanitaria con el distintivo "AA" que significa **ACOMPañAMIENTO Y ACCESIBILIDAD**, para todas las personas que por motivos de salud lo necesiten. En el caso de nuestros enfermos de Alzheimer nos expedirán dicha tarjeta a todos aquellos que cumplan el siguiente requisito:

Demencia con un nivel de afectación al menos moderado y/o trastorno de conducta.

La tarjeta sanitaria con el distintivo "AA" supone para el portador de la misma:

- Que podrá estar acompañado permanentemente por sus familias o cuidadores en la unidad asistencial correspondiente. El acompañamiento permanente comprende la espera, la consulta o el acto médico, siempre que la situación clínica lo permita y pueda contribuir a la colaboración del paciente.
- Que su acceso a la consulta se ajustará lo máximo posible al horario de cita fijado, reduciéndose su espera entre la llegada al centro y el momento de su atención.

En los casos de asistencia programada, se procurará que la atención se ajuste al máximo a la hora indicada para la cita. En los supuestos de asistencia en el servicio de urgencias se procurará una mínima espera a la atención, siempre que las circunstancias sanitarias globales que concurren en ese momento en el centro sanitario lo permitan.

LA FINALIDAD DE LA TARJETA SANITARIA CON EL DISTINTIVO "AA" ES PERMITIR UNA ATENCIÓN MÁS ACCESIBLE Y ADAPTADA A LAS NECESIDADES DE NUESTRO COLECTIVO.

En caso de que cumpláis dicho requisito, podéis solicitar la expedición de la tarjeta AA cumplimentando el modelo de solicitud que estará disponible en AFA Rioja o en las Unidades de Admisión de los Centros de Salud del Servicio Riojano de Salud, en la Unidad de Admisión del Hospital San Pedro, en la Unidad de Admisión de la Fundación Hospital de Calahorra, en el CARPA y en Salud Responde. También podrá descargarse a través de la página web del Servicio Riojano de Salud (www.riojasalud.es). Una vez cumplimentada la solicitud podéis entregarla en AFA Rioja y desde la Asociación las tramitaremos todas juntas.



Ibercaja presenta...

Un año más, uno de los actos más esperados y aplaudidos de las fiestas de San Mateo:

La Verbena Solidaria de Ibercaja
El día 21 de septiembre
DIA MUNDIAL DE ALZHEIMER

A las 19,30 tenemos una cita obligada en la Plaza del Centro Ibercaja La Rioja, para disfrutar y bailar con las diferentes agrupaciones musicales.

Esta fiesta se celebra con un fin solidario. Ibercaja hará entrega de un cheque solidario de 500€ a nuestra Asociación, AFA Rioja.



III PLAN DE SALUD LA RIOJA 2015 – 2019



CAPITULO 7. Demencias

Coordinadora: Marzo Sola, M^a Eugenia

Expertos/as: Cestafe Martínez, Carmen; Gómez Eguilaz, María; Loma- Osorio Alonso del Real, Rocío; Martínez Pérez, Anabella; Martínez Zarate, M^a Puy; Revilla Grande, Olga.

Consultora: Ruiz Nicolás, Belén

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la atención integral a los pacientes con demencia que permita mejorar su calidad de vida y la de sus cuidadores y basada en la mejor evidencia posible

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Prevenir los factores asociados a la aparición de demencia.

Impulsar la detección precoz de la demencia.

Prestar la mejor atención sanitaria y social al paciente con demencia, a las personas que les cuidan y a los familiares.

Potenciar la formación de los profesionales del sistema sanitario y social para atender adecuadamente las necesidades de las personas que padecen demencia.

Potenciar la investigación epidemiológica, básica, clínica traslacional y de servicios en demencia.

RECOMENDACIONES

Fomentar hábitos de vida saludables para mantener una capacidad funcional y cognitiva que permita el mayor grado de autonomía posible.

Desarrollar programas para prevenir los factores de riesgo cardiovascular (control de la diabetes, HTA, obesidad, ejercicio físico regular, abandono del hábito tabáquico, etc.).

Desarrollar programas para estimular la reserva cognitiva.

Impulsar programas o intervenciones de salud laboral para el control de los factores de riesgo modificables.

Desarrollar programas de información y sensibilización de los profesionales sanitarios, especialmente en atención primaria (por su especial repercusión como puerta de entrada al sistema sanitario) para la detección precoz de los signos y síntomas de la demencia.

Determinar qué baterías de test cognitivos breves y escalas se deben realizar tanto en atención primaria como en especializada.

Establecer criterios y procesos ágiles de derivación a atención hospitalaria desde atención primaria.

Disponer de un/a psicólogo/a clínico/a con formación específica en deterioro cognitivo.

Adecuación del tiempo de consulta para el diagnóstico de pacientes con deterioro cognitivo en atención primaria y especializada.

Tener acceso a técnicas que permitan diagnosticar la demencia (EA) en fases prodrómicas y preclínicas; poder determinar las proteínas beta-amiloide y Tau en LCR; disponibilidad de PET de amiloide, para aquellos pacientes que cumplan con los requisitos recogidos en el correspondiente protocolo aprobado.

Establecer programas para ofrecer consejo genético y análisis genético si procede.

Implantar vías clínicas, protocolos o procesos integrados basados en la evidencia disponible y las guías de práctica clínica.

Habilitar un espacio adecuado para atender con la confidencialidad debida a la familia del paciente con demencia, de forma independiente.

Disponer durante todo el proceso y desde el momento del diagnóstico de un plan individualizado de atención que incluya indicaciones terapéuticas, sociales y de cuidados necesarias.

Conocer el grado de satisfacción del paciente y familiar con la atención que reciben. Creación de encuesta de satisfacción.

Potenciar programas de estimulación cognitiva; aumentar el número de pacientes que acceden a ellos. Formar a los equipos de atención primaria en estos programas.

Elaborar recomendaciones de utilización óptima de medicamentos.

Establecer mecanismos de comunicación permanente entre profesionales de atención especializada con los equipos de Atención Primaria y con los profesionales de servicios sociales y de las residencias de personas mayores, para la resolución de incidencias relacionadas con la medicación, trastornos de conducta, etc. Habilitar procedimientos adecuados para el acceso a una consulta urgente especializada para periodos de desestabilización.

Establecer los instrumentos adecuados para estructurar de forma ordenada la valoración de pacientes con dudas acerca del diagnóstico, o con evolución diferente a la esperada, por centros de referencia en estas patologías.

Establecer normas que permitan el acompañamiento del paciente por una persona de su confianza en los servicios de urgencias hospitalarios y, en general, en el sistema sanitario.

Proporcionar los apoyos rehabilitadores y sociales adecuados. Facilitar la información y ayuda para que puedan acceder a los recursos disponibles.

Establecer programas de colaboración entre la Sección de Neurología del Hospital San Pedro y el CIBIR.

AYÚDALES A MANTENER LA SONRISA

“Cuando la abuela le regaló su historia, llena de colores y cosida con las agujas del corazón, la niña comprendió que algunas veces la memoria puede ser tan frágil como los hilos que se lleva el viento...que las experiencias de la vida se entretejen para formar lo que cada uno es, y que cuando casi todo se olvida, la mejor medicina son los besos...”
Elena Ferrándiz Del cuento “Hilos de Colores”

MARIATE GALARRETA
EMMA JUANEDA
RICARDO MARRACO
Equipo de voluntarios del programa de sensibilización escolar y miembros de la Junta Directiva.
mariateresa.galarreta@afarioja.org
emma.juaneda@afarioja.org
ricardo.marraco@afarioja.org



Hace ya tres años comenzábamos “Ayúdales a mantener la sonrisa”, un programa de sensibilización dirigido a los más pequeños de la casa. El origen de este programa se gestó durante la celebración de una Junta Directiva de AFA Rioja, en la que se trasladó la pregunta sobre la enfermedad que la nieta de uno de los miembros le había realizado. Conscientes de la importancia del papel de nuestros mayores en la realidad de los niños, en ese momento nos planteamos que no estábamos contemplando a la población más joven dentro de nuestras actividades y que no podíamos permanecer ajenos a la necesidad de entender y aprender a convivir con la enfermedad cuando surge en su entorno inmediato.

Desde un principio nuestro objetivo era hacerles comprender el efecto de la enfermedad sobre el comportamiento de quien la padece y trasladarles el mensaje principal de la importancia que las muestras de afecto tienen para nuestros enfermos. Para ello se diseñó una sesión que pretendía ser didáctica, muy participativa y, sobre todo, que desdramatizase la situación para no inculcarles miedo sino comprensión. Quisimos comenzar modestamente y aprendiendo de cada uno de los pasos que fuésemos dando. Así que, gracias a Samuel Rocandio, vocal de la Junta y maestro del CEIP Siete Infantes de Lara, hicimos nuestro debut en las aulas de quinto curso de este colegio.

Tras la buena acogida obtenida en esa experiencia piloto se decidíó presentarlo a todos los colegios de Logroño. De mano de la anterior Consejería de Educación, Cultura y Turismo, se realizó el primer llamamiento y, teniendo en cuenta las limitaciones con respecto a la disponibilidad de recursos, se desarrollaron las sesiones en cuatro colegios: Escolapios, Colegio Obispo Blanco Nájera, Colegio San Pío X y Colegio Milenario de la Lengua. Este año 2016 ha sido nuestra tercera “edición”, y en esta campaña nos hemos desplazado para visitar a seis colegios, algunos de ellos repetidos como el Colegio San Pío X y el Colegio Obispo Blanco Nájera, otros nuevos como Jesuitas y Navarrete el Mudo.

En total han participado en nuestro programa más de doscientos cincuenta escolares y, como novedad, hemos salido de Logroño ampliando nuestro radio de acción a Haro.

Como miembros del equipo de voluntarios, queremos animaros a formar parte de él para poder continuar ampliando nuestro programa.

Por nuestra parte, aunque a veces resulta complicado coordinar disponibilidades, el esfuerzo queda de sobra recompensado por la enorme satisfacción que supone participar en este programa. No solo, por supuesto, por todo lo que aprendemos de nuestros jóvenes colaboradores en cada una de las sesiones sino también por las charlas previas y posteriores en las que intercambiamos opiniones, impresiones y en las que siempre surgen nuevas ideas.

¿Lo siguiente que estamos planeando? Seguimos pensando en nuestra próxima edición de “Ayúdales a mantener la sonrisa”, con mucha ilusión y con ganas de centrarnos en llegar a un mayor número de colegios y a un mayor número de localidades.

Los tres primeros años nos ha permitido probar y ajustar nuestra propuesta inicial, dando como resultado una estructura de sesión muy rodada de la que estamos muy orgullosos. En nuestra última versión de sesión tenemos Globos-recuerdos que se hinchan y que metemos en la Bolsa-cerebro, trocitos de Arrugas (título de la película animada basada en el cómic de Paco Rocas), Globos-recuerdos que pasamos al Saco del Olvido, anécdotas personales tanto de los niños como de los voluntarios sobre sus experiencias con personas que padecen la enfermedad; todo ello mezclado con manos levantadas, muchas preguntas, caras de asombro y alguna que otra sonrisa con alguna de las escenas de la película. Pero sobre todo, lo principal, una lección muy bien aprendida, y es que cuando casi todo se olvida, la mejor medicina son los besos.

Primavera 2014		Primavera 2015		Primavera 2016	
COLEGIOS	C	COLEGIOS	C	COLEGIOS	C
Siete Infantes de Lara	2	San Pío X	2	San Pío X	2
		Escolapios	3	Navarrete el Mudo	2
		Milenario de la Lengua	1	Vicente Ochoa	1
		Obispo Blanco Nájera,	2	Obispo Blanco Nájera	2
Sagrado Corazón (Haro)	1				
		Jesuitas	3		

C: Número de clases visitadas por colegio



A MI COMPAÑERO DE VIDA:

Hace 50 años que nos conocemos, por una casualidad de la vida y siempre lo recordamos con mucha ilusión.

Hemos pasado momentos buenos, y a veces no tanto, pero siempre hemos estado unidos. ¡Qué felices éramos con nuestros hijos pequeños yendo al monte siempre que podíamos!. Aunque no siempre podías disfrutar de ellos, ya que trabajabas mucho, pero los fines de semana eran sagrados para todos. A veces tu perfeccionismo nos ha hecho pasar momentos regulares.

Lo que te exigías a ti mismo lo hacías con los demás, pero siempre has conseguido que prevaleciera tu entrega y el amor a tu familia y a todos los que te han rodeado. En esta última etapa que estamos viviendo, nos hemos adaptado a las circunstancias y sigues con el mismo sentido del humor. Ahora eres feliz, no tienes preocupaciones, estas liberado. Tu mente es limpia como la de un niño y yo soy tu referencia. A veces me canso porque esto es largo y yo soy mayor, pero estoy contenta porque soy el pilar de tu vida y tú me das todo el cariño que cabe en tu corazón.

Gracias



UN DÍA CON MI ABUELO ES... por Gonzalo Aglio Ugarte

Pasar un día con mi abuelo, diagnosticado de Alzheimer, es como pasarlo como con cualquier persona que está siempre de buen humor. En el pueblo, al levantarse, aunque haya dormido mal suele pasar la mañana bromeando, canturreando alguna canción que se le venga a la cabeza, colaborando en lo que puede, y repitiendo las mismas cosas unas cuantas veces. Si hay algo que hay que apreciar es que él es feliz. Desayunamos y después nos vamos los tres tranquilamente a dar un pequeño paseo con nuestro querido perro. A la vuelta, voy con él a por el pan, que está a dos kilómetros de casa. Él suele soltarle un piropo a la panadera. Lamentablemente no nos hacen ningún descuento, pero a ella le hace gracia y ambos se ríen.

Al volver a casa, empieza lo que él entiende como ordenar, aunque en realidad descoloca algunas cosas que acaban finalmente apareciendo. Todo esto lo hace sin darse cuenta, por lo que hay que ser comprensivo con él. A la hora de comer mi abuelo sigue con sus bromas, como por ejemplo: si hay arroz, dice que tenemos el estómago lleno de granos.

Después se echa la siesta y al levantarse de nuevo jugamos a las cartas o damos un paseo y a la noche cenamos. Si está el cielo despejado, salimos a ver las estrellas, y después, a dormir.

Esto es un día normal con él. A veces reñimos pero, al cabo de un rato lo solucionamos o lo dejamos pasar. Llevamos bien lo de su enfermedad. Suele ser un poco complicado, pero lo que más nos importa es que él es feliz a pesar de todo. Nos costó en su momento adaptarnos a esto, ya que me lo anunciaron cuando yo era un niño. A todos nos da lástima que lentamente vaya progresando la enfermedad. Aunque gracias a que va diariamente a un centro de AFA, la evolución de la enfermedad se ralentiza.

TALLERES NUEVOS COCINA PARA EL RECUERDO



Las personas participantes se implican directamente no sólo en la elaboración del plato entre fogones, sino que son ellos los encargados de determinar qué receta quieren llevar a cabo, cómo lo van a hacer, de organizarse las tareas y asumir responsabilidades.

Parten del conocimiento individual y común en base a sus experiencias, buscando el consenso para elaborar un proyecto conjunto mediante el intercambio, la escucha y la reflexión sobre sus vivencias y las de los demás. Son ellos también los encargados de realizar las compras correspondientes a los ingredientes y materiales necesarios para crear el plato en cuestión, poniendo en práctica el conjunto de habilidades comunitarias e instrumentales necesarias para ello. Para finalmente, poder cocinar en las instalaciones del Centro Ibercaja

La Rioja, que nos cede el espacio necesario para poder llevar a cabo esta última parte del programa.



GRUPO DE AUTOIMAGEN

Espacio dirigido a la exposición e intercambio de experiencias, opiniones y vivencias relacionadas con diferentes aspectos de la imagen personal y hábitos saludables. La propuesta se basa en la participación en primera persona de los integrantes del grupo. Sus historias, puntos de vista y preferencias marcan el hilo de trabajo de las sesiones, acompañándolo de la parte vivencial y práctica según los temas a desarrollar. Hemos contado con la inestimable colaboración de las profesionales de Perfumerías Douglas de Logroño, que con su sensibilidad y amabilidad acompañan a las participantes en el camino de mejora de la autoestima, la autopercepción y del bienestar individual y grupal, creando la oportunidad de retomar hábitos y estilos tan comunes en etapas de vida anteriores. En este proyecto han participado 10 usuarias las cuales han aprovechado al máximo su participación.



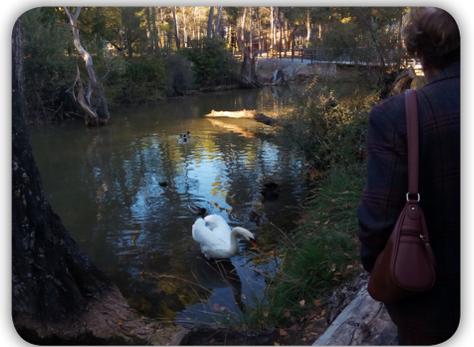
SAN MATEO 2015

Como todos los años, con motivo de las fiestas de San Mateo, salimos a recorrer las calles de Logroño para ver el ambiente de las fiestas.



VISITA AL AULA DIDÁCTICA Y AL PARQUE DE LA GRAJERA

El 9 de octubre de 2015, pasamos la tarde en La Grajera, allí asistimos a una visita guiada y paseamos por el parque aprovechando la tarde de sol.



XXIII JORNADAS

El pasado 20, 21 y 22 de octubre de 2015 celebramos las XXIII Jornadas sobre Demencia Tipo Alzheimer. Fueron inauguradas por Carmen Corral, Directora General de Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja y clausuradas por Paloma Corres Concejala de Familia e Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Logroño.

La primera ponencia corrió a cargo de Francisco Javier Tomás Romero que abordó el tema “Alzheimer, Despistes o algo más”.

El segundo día contamos con la presencia de Roncesvalles Barber que nos habló sobre “El proceso de incapacitación. Razones y alternativas”.

Y en la última jornada Teresa Martínez Aparicio y Dolores Ortiz Muñoz trataron el tema “Cuidar al cuidador”.



VISITA A LA PLAZA DE TOROS

El 27 de octubre de 2015, fuimos a visitar la Plaza de Toros de Logroño, Miguel González disfrutó muchísimo mostrándonos todos los rincones del coso taurino y nuestros usuarios lo pasaron muy bien.



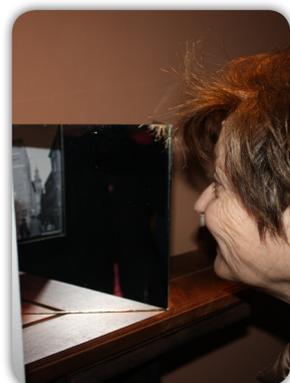
BELENES

La mañana del 8 de enero salimos a visitar la Escuela de Artes y Oficios, allí vimos una exposición muy bonita de Belenes.



EL LABORATORIO DE LOYOLA

El 3 de febrero acudimos al Ayuntamiento de Logroño para ver "El laboratorio de Loyola", vimos las imágenes de la obra de Julián Loyola (Lardero, 1881-Logroño, 1957), el fotógrafo aficionado más destacado de Logroño en las décadas de los años 20 a 40.



COMIDA NAVIDEÑA

El 17 de diciembre, hicimos una visita guiada por el Casco Antiguo de Logroño y después, como todos los años, celebramos una comida navideña con todos nuestros usuarios y sus familiares, terminamos el día con música y baile.



CASAS DE MUÑECAS

El 15 de enero, en el Ayuntamiento de Logroño, vimos una exposición de Casas de muñecas, Mariate nos explicó todos los secretos que esconden estas casas. Nuestros usuarios salieron encantados.



DÍA DE LA AMISTAD

El 11 de febrero celebramos en nuestro centro el día de la amistad, pasamos una tarde muy divertida.



INAUDITO

EL 8 de abril de 2016, en la Casa de las Ciencias vimos una exposición muy interesante sobre el oído, "INAUDITO", nuestros usuarios estuvieron muy atentos a las explicaciones de la guía.



JUEGOS TRADICIONALES

El 21 de abril de 2016 fuimos al Ayuntamiento para ver la exposición "JUEGOS TRADICIONALES", pasaron una tarde muy entretenida recordando los juegos de su infancia.



SAN BERNABÉ 2016

Por las fiestas de San Bernabé celebramos con música y baile una tarde especial.



FIN DE CURSO DE LOS GRUPOS DE APOYO

El pasado 2 de junio celebramos la comida de los familiares que acuden a los Grupos de Apoyo. Antes de la comida visitamos el Centro de la Cultura del Vino.



EXPOSICIÓN DE ALMAZUELAS

El 15 de abril de 2016, visitamos en el Centro Cultural Caja Rioja La Merced para ver Almazuelas, salimos encantados de ver las auténticas obras de arte que allí estaban expuestas.



TALLER DE MEMORIA PARA FAMILIARES

Durante el mes de febrero de 2016, el Ayuntamiento de Logroño organizó un taller de memoria para nuestros familiares y acudieron al Centro de Servicios Sociales, ACESUR. Fue una experiencia que les encantó, salieron todos dispuestos a repetir.

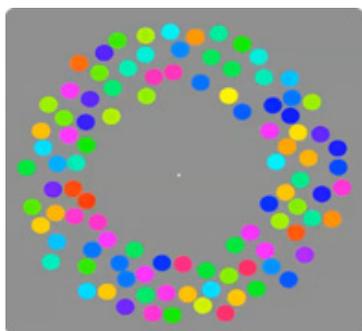


CAÑAS - EZCARAY

El 29 de junio, siguiendo con la tradición de pasar un día fuera de Logroño para salir de la rutina, nos fuimos con los usuarios y familiares al Monasterio de Cañas para conocerlo a través de una visita teatralizada a cargo de SAPO PRODUCCIONES, fue divertidísima y todos participaron activamente. Después nos trasladamos a Ezcaray para comer y terminar, como es habitual, con música y baile.



XXIV JORNADAS SOBRE LA DEMENCIA TIPO ALZHEIMER 2016



25, 26 y 27 DE OCTUBRE DE 2016.

19:30 HORAS

CENTRO FUNDACIÓN CAJA RIOJA
BANKIA GRAN VÍA

GRAN VÍA nº 2. LOGROÑO

MARTES, 25 DE OCTUBRE DE 2016. 19:30 Horas.

Inauguración: Conrado Escobar Las Heras. Consejero de Políticas Sociales, Familia, Igualdad y Justicia y Ana M^a Ayensa Díez. Presidenta de AFA Rioja

Ponencia: LA SABIDURÍA DE CUIDARSE: UNA MIRADA INTEGRAL AL CUIDADOR DE PERSONAS CON DEMENCIA

Luis Miguel Amurrio López de Gastiain. Psicólogo especialista en clínica. AECC Álava.

MIÉRCOLES, 26 DE OCTUBRE DE 2016. 19:30 Horas

PROYECCIÓN DE LA PELÍCULA "SIEMPRE ALICE"

Coloquio posterior: Asier Gil. Crítico de cine del Diario de Navarra.

JUEVES, 27 DE OCTUBRE DE 2016. 19:30 Horas.

*Ponencia: MANEJO DE TRASTORNOS COGNITIVOS Y SÍNTOMAS CONDUCTUALES
Inés Francés Román. Geriatra.*

Directora gerente de la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas.

FUENTES Y MATERIAL PARA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

www.esteve.es : requiere registro gratuito para descargar el material.

www.sandozforma.es : registro gratuito para descargar el material disponible.

www.fundacionace.com/es/cuadernos-de-repaso-moderada

www.fundacionace.com/es/cuadernos-de-repaso-leve

www.fundacionace.com/wp-content/uploads/Volver_a_empezar.pdf

www.cuadernosunidaddememoria.blogspot.com.es/search/label/Cuaderno%20n%C2%BA%2001:11
cuadernos a 3 – 4 euros/ unidad.

www.aranzazu5canopea2.wordpress.com : navegar por la página con enlaces a material para descargar.

www.elbauldemiabuelo.com : opción de "Material de Estimulación Cognitiva": 3 cuadernos a 10 euros / unidad.

www.demenciayalzheimer.com: opción de "Ejercicios cognitivos para descargar", con enlaces a descargas gratuitas.

http://www.infogerontologia.com/estimulacion/index2_1.html: dispone de enlaces para descargar material de manera gratuita.

<http://www.orientacionandujar.es/2013/10/27/recopilatorio-de-materiales-para-trabajar-la-estimulacion-cognitiva/>: dispone de enlaces para descargar material de manera gratuita.

<http://mundoasistencial.com/documentos/guias-estimulacion-cognitiva/>: dispone de enlaces para descargar material de manera gratuita.

http://www.aytoempleo.sevilla.org/07_publicacion.pdf: guía para desarrollar diferentes ejercicios según áreas de trabajo cognitivo.

<https://neuropsicoymas.wordpress.com/2013/10/12/ejercicios-de-estimulacion-cognitiva-para-mayores/>: dispone de enlaces para descargar material de manera gratuita.

TRASTORNOS DE CONDUCTA ASOCIADOS A LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Trastornos de conducta	Descripción
Agitación	Es un estado importante de tensión, con ansiedad, que se manifiesta en una hiperactividad de movimientos y conductas molestas
Vagabundeo	Deambulación errática, sin rumbo ni objetivo. Aumento de la actividad motora que no se explica por necesidades básicas ni por otro trastorno (por ej. ansiedad). Algunas causas serían los miedos, la desorientación, la falta de ejercicio, la confusión, etc.
Negativismo	Conducta desafiante o de oposición perseverante en el tiempo y que presenta una magnitud o forma que no corresponde con lo esperado. Puede incluir verbalizaciones negativas, insultos, hostilidad y resistencia.
Agresividad verbal y/o física	Cualquier conducta física o verbal que puede causar daño físico o moral; oposición o resistencia, no justificada, para recibir la ayuda necesaria.
Actos repetitivos	Tendencia a repetir acciones sin ser capaces de finalizarlas o quedarse satisfechos. En ciertos casos, pueden pasar horas quejándose o gritando. Pueden darse con cierta frecuencia, provocando la irritación de los cuidadores.
Seguimiento persistente del cuidador	La persona con demencia sigue al cuidador a todas partes requiriendo, en realidad, más atención o compañía. La existencia de factores que impresionen o asusten a la persona con demencia puede aumentar este trastorno.
Alteración del sueño	Pérdida del ciclo sueño-vigilia fisiológico (hipersomnia, insomnio, inversión del ciclo, sueño fragmentado, etc.)
Alteración de la conducta alimentaria	Aumento o disminución del apetito. Falta de impulso o impulso elevado para la ingesta de todos o de algún tipo de alimento. Alteraciones de conducta durante el acto de comer.
Cambios en la actividad sexual	Pueden manifestarse de diversas formas. En general, lo más común es una disminución del impulso e interés sexual.
Desinhibición	Falta de tacto social en el lenguaje, la expresión corporal u otras conductas. Al haber perdido la capacidad de crítica, pueden desabrocharse la ropa para orinar sin saber dónde está el lavabo o simplemente se quitan la ropa porque les molesta.

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS A LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Trastornos psicológicos (área afectada)	Trastorno	Descripción
ÁREA AFECTIVA	Alteración de la personalidad	La personalidad puede modificarse si hay lesiones cerebrales. Son un fenómeno muy frecuente en la enfermedad de Alzheimer y uno de los primeros síntomas evidentes. La persona enferma puede volverse irritable, desinhibida, infantil, agresiva, apática, suspicaz, etc.
	Depresión	Común en el 50% de los casos. Las manifestaciones más frecuentes son el llanto, los sentimientos de culpa e inutilidad, la tristeza, anhedonia, sentimiento de ser una carga, falta de esperanza, etc., que provocan malestar significativo o pérdida de funcionalidad. Es posible que sea el resultado de la combinación de una reacción a la consciencia de la pérdida de capacidades y de las lesiones cerebrales.
	Ansiedad	Constituye un sentimiento de miedo, de peligro inminente excesivo o injustificado, expresado de forma verbal, gestual o motora. En algunos casos puede ser asociada a los sentimientos generados por la pérdida de capacidad, en otros se explicará por la distribución de las lesiones cerebrales.
	Apatía e indiferencia	Falta de interés, motivación, sentimiento, emoción o preocupación. La persona enferma puede permanecer sentada, sin comunicarse, en silencio y ausente. Puede ser una reacción ante las dificultades que experimentan como también un efecto de las lesiones cerebrales
ÁREA PSICÓTICA	Labilidad emocional	Tendencia a presentar cambios bruscos y fluctuaciones en sus sentimientos y expresiones emocionales que pueden oscilar entre sentimientos depresivos y desesperación a sentimientos de alegría y euforia.
	Irritabilidad	Tendencia a mostrarse de mal humor, impacientes e intolerantes.
	Reacciones catastróficas	Caracterizadas por arranques de agitación y angustia desproporcionados en relación con la causa que lo provoca. Muchas veces tienen relación con su dificultad para comprender lo que está ocurriendo
	Alucinaciones	Impresiones sensoriales o perceptivas que acontecen sin que exista un estímulo real que las provoque. La persona con demencia puede ver, oír, oler o tener sensaciones táctiles de cosas que no existen en el mundo real.
	Delirios	Creencias falsas que se fundamentan en conclusiones incorrectas sobre la realidad y que la persona mantiene a pesar de las evidencias. Pueden tomar diversas formas: sensaciones de perjuicio personal, de que las personas que viven en su casa son extraños, de que las personas que salen en la televisión entran en su casa, de robo, de infidelidad, de abandono, etc..

MANEJO DE LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA

Trastornos de conducta	Manejo
Agitación	Si es posible, debe extinguirse la situación lo antes posible dado que, normalmente, lo que hay es mucho miedo e inseguridad. Abrazar, hablar suavemente, decir que se le quiere y transmitir tranquilidad. Acercarse a la persona enferma lentamente y utilizar la comunicación no verbal para transmitir calma. Distraer y reconducir su atención permaneciendo en su ángulo visual. Dar tiempo para que se calme y evitar regañarle. También es inútil cualquier razonamiento lógico, explicaciones o reproches.
Vagabundeo	Evitar el aburrimiento y ofrecer actividades que permitan liberar la energía y la ansiedad permitiendo que deambule en un ambiente seguro. Asegurarse de que la persona enferma lleva identificación (placa, brazaletes, fotocopia de DNI, ropa marcada, etc.) por si saliera de casa y se perdiese. Mantener las puertas cerradas con llave. No intentar retener ni sujetar.
Negativismo	Evitar la confrontación y el razonamiento. Intentar distraer y cambiar el foco de atención. Si no se puede conseguir lo que se desea en ese momento, cambiar de actividad y escenario e intentar conseguirlo en otro momento.
Agresividad verbal y/o física	Permitir el descontrol dentro de unos límites, dejándole tranquilo y alejado de los demás. Como suele ser una reacción de defensa al sentirse amenazados es importante no contradecir pues si se les deja hacer lo que desean se mantienen tranquilos (con los límites que la seguridad señala). Evitar riesgos y exceso de estimulación. No sujetar ni retener, tampoco enfrentarse ni razonar o provocarle. En muchas oportunidades la agresividad de las personas enfermas disminuye cuando sus cuidadores se tranquilizan y les hablan en tono suave.
Actos repetitivos	Favorecer un ambiente relajado evitando el exceso de estimulación. Facilitar la realización de actividades físicas y cognitivas. Crear un entorno seguro. No regañarle ni cambiar con frecuencia la rutina diaria.
Seguimiento persistente del cuidador	Es importante que el cuidador no se enfade ni le regañe. Es preferible, si puede, dar un paseo con él prestando atención a lo que demanda. Debe hacerse sentir que es protegido, querido y tiene la ayuda que necesita. Proponer y facilitar actividades alternativas que le distraigan y estimulen.
Alteración del sueño	Para lograr un sueño adecuado lo mejor es que la persona con demencia no dormite de día, que tenga actividad física y esté tranquilo y cómodo a la hora de dormir. Evitar estimulantes como el café, té y los refrescos de cola antes de acostarse como también estímulos violentos o demasiado emotivos que le pongan nervioso. Procurar un horario fijo para acostarle y levantarlo. Si se despierta por la noche, acercarse con cuidado y evitar que se asuste, no discutir. Si es necesario dejar una luz tenue por la noche.
Alteración de la conducta alimentaria	Frente a trastornos en el acto de comer, puede ser necesario usar babero, dar los cubiertos de uno en uno, cortarles la comida en trozos pequeños y permitirles comer con los dedos. Si quiere comer a todas las horas aumentar el número de comidas, disminuyendo la cantidad. Si no quiere comer, darle comidas a su gusto y complementos vitamínicos si fuesen necesarios.
Cambios en la actividad sexual	Es importante considerarlo como un síntoma de la enfermedad y no avergonzarse. Se debe actuar con calma y tranquilidad facilitándole actividades físicas para liberar energía y ansiedad. Transmitirles afecto, pues a veces eso es lo que buscan.
Desinhibición	Para evitar que se desnude, usar ropa que sea difícil de quitar y si se masturba o desnuda llevarlo a un lugar privado e intentar distraerlo.

MANEJO DE LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

Trastornos psicológicos (área afectada)	Trastorno	Sugerencias de manejo
ÁREA AFECTIVA	Alteración de la personalidad	El manejo estará supeditado al tipo de cambio observado: si se muestra apático, intentar estimular; si parece triste, trataremos de dar apoyo emocional, etc. Sin embargo, lo más importante es aceptar que los cambios son el resultado de la enfermedad y no exigir que actúe como antes ni reprochar el cambio.
	Depresión	Es necesario combinar el tratamiento farmacológico con actividades que resulten atractivas o tranquilizadoras: pasear, escuchar música, ver fotos, etc. Permitir la expresión de sentimientos y facilitar relaciones interpersonales. Evitar forzar actividades lúdicas incompatibles con su estado de ánimo haciéndole sentir que no tiene importancia lo que le pasa. Aceptar, no presionar para que se anime.
ÁREA PSICÓTICA	Ansiedad	Comprender sus miedos y preocupaciones. Permitir que se exprese transmitiéndole cariño y haciéndole sentir acompañado y protegido. Crear un ambiente tranquilo evitando lo que pueda producir estrés. No estimular más de lo necesario. Intentar determinar la causa de la ansiedad transmitiendo seguridad y evitando conflictos. Evitar cambios frecuentes en la rutina diaria
	Apatía e indiferencia	Comprender y no insistir. Respetuosamente sugerir y desarrollar actividades que le gustaban previamente. Evitar ambientes sombríos
	Labilidad emocional	Facilitar el diálogo y la expresión emocional mostrándole afecto y comprensión. No regañar ni intentar razonar.
	Irritabilidad	Mantener rutinas y no hacer demasiados cambios. Evitar estímulos que le puedan alterar más. No gritar ni enfrentar. Distraer y averiguar si existe algún desencadenante de su estado.
	Reacciones catastróficas	Debe buscarse el desencadenante. Casi siempre hay una causa que provoca el miedo o la angustia. Debe simplificarse el entorno familiar para evitar el exceso de estímulos y usar rutinas familiares dándole tiempo para que realice sus actividades.
	Alucinaciones	Asegurarse del efecto que tiene sobre la persona. Si él está tranquilo solo observar su evolución. Si está asustado, intentar calmar y distraer con una actividad agradable. Dar respuestas neutras sin juzgar ni contradecir lo que está viviendo la persona enferma. Prestar atención para que se sienta escuchado y protegido. Usar elementos de la comunicación no verbal (mirarle a los ojos, cogerle la mano, etc.). Situarse en su campo visual y hablar en tono suave.
	Delirios	Distraer, dar respuestas neutras y no contradecir. Prestar atención para que se sienta escuchado y hablarle suavemente. Utilizar la comunicación no verbal. Argumentar con la persona con demencia tiene poco éxito y es causa de conflictos innecesarios.

La carreta vacía



Caminaba con mi padre, cuando él se detuvo en una curva y después de un pequeño silencio me preguntó:

- “Además del cantar de los pájaros, ¿escuchas alguna cosa más?” Agudicé mis oídos y algunos segundos después le respondí: “Estoy escuchando el ruido de una carreta...”

Cargando piedras

El maestro narró a sus discípulos el siguiente relato:

– Un hombre que iba por el camino tropezó con una gran piedra. La recogió y la llevó consigo. Poco después tropezó con otra, igualmente la cargó. Todas las piedras con que iba tropezando las cargaba hasta que aquel peso se volvió tan grande que el hombre ya no pudo caminar.

¿Qué piensan ustedes de ese hombre? Preguntó el maestro

– Que es un necio - respondió uno de los discípulos

– ¿Para qué cargaba las piedras con que tropezaba?



- Eso es” -dijo mi padre- “es una carreta vacía”.
 - Pregunté a mi padre: “¿Cómo sabes que es una carreta vacía si aún no la vemos?”
 - Entonces mi padre respondió: “Es muy fácil saber cuándo una carreta está vacía, por causa del ruido. Cuánto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace”.

Me convertí en adulto y hasta hoy, cuando noto a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de todos, siendo inoportuna, presumiendo de lo que tiene, sintiéndose prepotente y haciendo de menos a la gente, tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo: “Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace”.

La humildad consiste en callar nuestras virtudes y permitirle a los demás descubrirlas.

Y recuerden que existen personas tan pobres que lo único que tienen es dinero. Nadie está más vacío, que aquel que está lleno del ‘Yo mismo’. Seamos lluvia serena y mansa que llega profundamente a las raíces, en silencio, nutriendo...

Anónimo



Dijo el maestro:

– Eso es lo que hacen aquellos que cargan las ofensas que otros les han hecho, los agravios sufridos, y aún la amargura de las propias equivocaciones. Todo eso lo debemos dejar atrás, y no cargar las pesadas piedras del rencor contra los demás o contra nosotros mismos. Si hacemos a un lado esa inútil carga, si no la llevamos con nosotros, nuestro camino será más ligero y nuestro paso más seguro.

Así dijo el Maestro, y los discípulos se hicieron el propósito de no cargar nunca el peso del odio o del resentimiento.

Anónimo

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.proyctomemoria.com/testlmi.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 82782



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

21 SEPTIEMBRE | DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

CON



DE CUIDADOR
CON "C" DE CEAFA

#ALZHEIMER
#conCdeCuidador

