ENCUENTROS DE VIDA

CONVIVIENDO CONTIGO

GUIA PRÁCTICA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

AFA Torrevieja
Asociación Alzheimer de
Familiares y Amigos de Torrevieja

¿QUÉ ES UNA DEMENCIA?

La demencia hace referencia a **un conjunto de síntomas cognitivos**, que afectan a la memoria, funciones ejecutivas, velocidad de procesamiento, etc... Estos síntomas están causados por enfermedades neurodegenerativas e **influyen en la autonomía de la persona para realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.**

SÍNTOMAS GENERALES DE LA DEMENCIA

Aréa motora

(Dificultades en la capacidad para llevar a cabo movimientos simples, aún cuando no estén alteradas las capacidades motoras o también alteraciones en la marcha)

Memoria

(Dificultad en el aprendizaje de nuevas informaciones y la recuperación de informaciones aprendidas en el pasado)

Funciones ejecutivas

(Procesos de planificación, inhibición, toma de decisiones, o incluso autoregulación)

Atención

(Afectada en los tiempos de reacción y en el procesamiento de la información, dificultad en mantener la atención ante varios estimulos)

Lenguaje

(Dificultades para nombrar objetos y compresión del lenguaje y en fases avanzadas pueden tender al mutismo o repetir palabras o sonidos)

Área afectiva

(Depresión, ansiedad, labilidad e incontinencia emocional, etc...)

La clasificación de las enfermedades neurodegenerativas que cursan con demencia está determinada en relación a la zona afectada y a sus características clínicas, entre ellas algunas de las más comunes con las que trabajamos son:

Corticales

Subcorticales

Axial

Global

DEMENCIAS LOCALIZADAS

CORTICAL

Alzheimer: La enfermedad de Alzheimer es la causa más frecuente de demencia. Se inicia por lo general de manera insidiosa y lenta. Se caracteriza en su evolución por incapacidad para reconocer objetos familiares, sabores, sonidos y otras sensaciones, pérdida de memoria de acontecimientos recientes y cambios en el estado de ánimo.

Pick: Se caracteriza por alteraciones en la personalidad, conducta social (desinhibición o apatía) y alteración del lenguaje.

Creutzfeld-Jacob: Se da en un curso relativamente rápido y las manifestaciones típicas son: rapidamente progresiva, movimientos involuntarios y actividad EEG particular.

Frontotemporal: Se da a edad más temprana y se caracteriza por cambios precoces y lentamente progresivos del carácter y por alteraciones del comportamiento.

SUBCORTICAL

Parkinson: Se produce un deterioro lento y progresivo. La enfermedad presenta alteraciones motoras. En este tipo de demencia aparece enlentecimiento del proceso del pensamiento, disminución de la motivación, lentitud de movimientos y frecuentemente relacionado con depresión.

Huntington: Los signos y síntomas característicos son deterioro congnitivo (alteraciones visuoespacial, alteración en la memoria, enlentecimiento del procesamiento de la información), alteraciones conductuales y alteración motora.

Cuerpos Lewy: Se caracteriza por deterioro cognitivo progresivo, síntomas psicóticos y síntomas parkinsonianos (se suele confundir con otras demencias como Alzheimer o Parkinson)

AXIAL

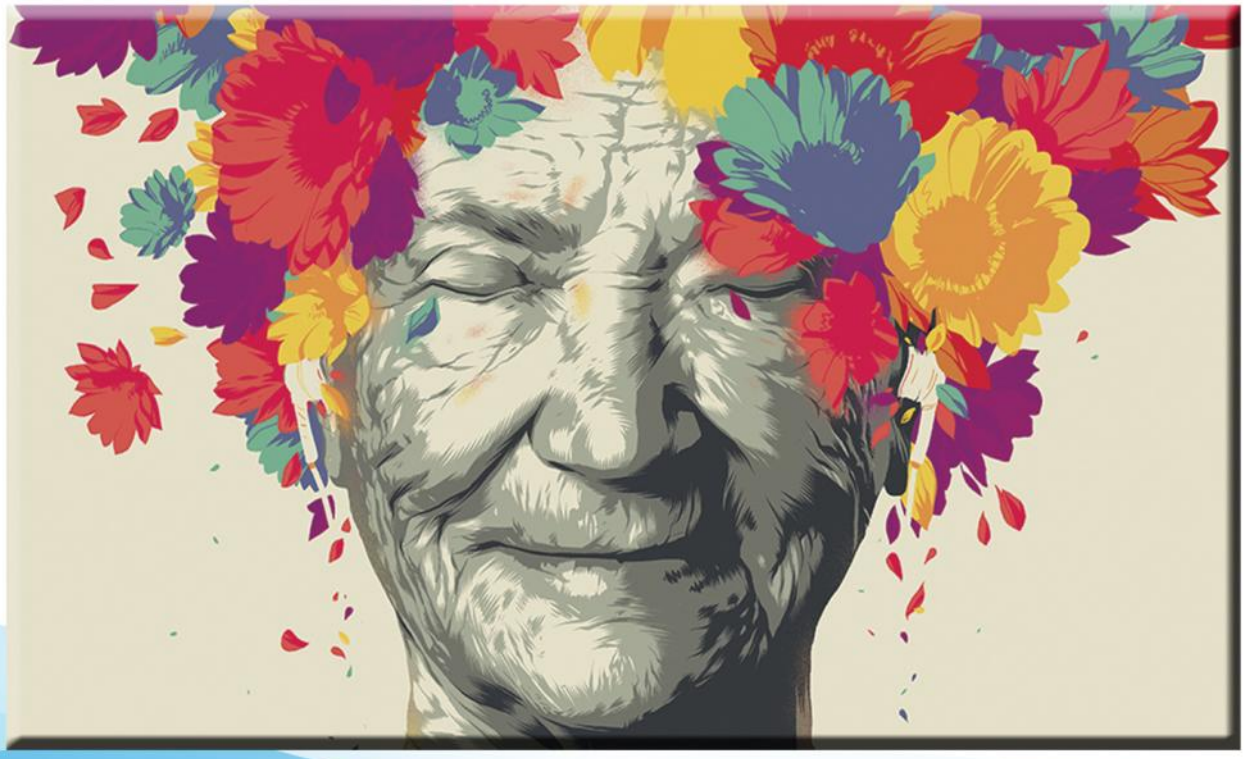
Korsakoff: Producida por el consumo continuo de alcohol. Se caracteriza por deterioro de la memoria, dificultad de formar nuevos recuerdos, inquietud, alucionaciones, descoordinación motora y dificultad en el reconocimiento de sus déficits cognitivos y limitaciones.

DEMENCIAS GLOBALES

GLOBAL

Demencia vascular: Caracterizada por ser consecutivas de manera brusca a diversos tipos de alteraciones originadas por accidentes cerebrovasculares, hemorragias, infartos, etc... Deterioro irregular, la conciencia de enfermedad y la capacidad de juicio pueden estar relativamente conservadas.

Demencia mixta: Se caracteriza por la presencia de síntomas y signos patológicos de más de un tipo de demencia, por lo general, de demencia tipo Alzheimer, de demencia vascular y demencia cuerpos de Lewy



PASOS A SEGUIR EN EL DIAGNÓSTICO DE DEMENCIA

Ante la aparición de primeros síntomas acudir a él.

Médico de cabecera

Valorará si le deriva al especialista

Neurólogo

Confirmará el diagnóstivo y accederá a un tratamiento farmacológico más eficaz.

Una vez con el diagnóstico,

¿qué hago?

¿dónde acudo?

¿qué recursos necesito?

¿quién puede orientarme?

Recursos Jurídicos

Servicios Sociales

Recursos Asistenciales

AFA Torrevieja

Según la necesidad familiar podemos encontrar varias opciones:

- Aspectos económicos y legales
- Poderes preventivos
- Recursos y prestaciones de promoción y acción social
- Solucionar posibles dificultades sociales

- **Servicio de teleasistencia** (dispositivo instalado en el conectado a la red telefónica permite una comunicación 24 horas del día)
- **Servicio a domicilio**(servicios que recibe el enfermo en su propio hogar)
- **Residencias**(alojamiento permanente y atención especializada)
- **Centros de día especializados** (atención socio-sanitaria preventiva y rehabilitadora, durante el día, durmiendo la persona en su hogar)

AFA Torrevieja interviene cognitiva y físicamente en la enfermedad de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas, como son la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica, etc., abarcando todo un conjunto de métodos y estrategias que pretende optimizar los rendimientos cognitivos, funcionales, físicos y sociales de los pacientes.

El objetivo principal de la Asociación **es mejorar la calidad de vida de los enfermos de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas.** De esta manera, AFA Torrevieja se convierte en un recurso antes de la institucionalización del paciente.

¿DÓNDE NOS ENCONTRAMOS?

Prolongación Avenida de la Estación, Nº1 – Bajo
03185 Torrevieja (Alicante)
Tel: 96 670 25 00 • Móvil: 636 128 350
afatorrevieja@hotmail.com • www.afatorrevieja.es

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA CUIDADORES

CONSIDERACIONES GENERALES:

No discutas con la persona enferma, averigua lo que necesita y piensa que **cada comportamiento puede tener un significado.**

Mantén la calma y utiliza **un tono suave.**

No trates de razonar con él/ella, distrae su atención.

Mantener un horario regular.

Sé **flexible** con el tiempo.

No le pidas que recuerde, dale pistas y ayúdale a recordar las cosas y los hechos.

No le digas "tú no puedes", dile **"haz lo que puedas".**

No le exijas u ordenes, **pregúntale.**

No le hagas preguntas generales, dale dos opciones para que sienta que él/ella decide y pueda tomar decisiones.

Utilice **un lenguaje simple.**

Oriéntale e **indícale dónde se encuentra.**

Prepara actividades significativas.

Adapta el entorno.

Fomenta la autonomía.

No te olvides de tu propio cuidado.

Es importante **poner límites** a la persona y **no sentirte culpable por ello.**

Pide ayuda a los miembros de la familia, reparte responsabilidades.

PROGRAMAS/PROYECTOS EN AFA TORREVIEJA

Programa de Estimulación Cognitiva

Se trabajan directamente todas las áreas cognitivas, así como las habilidades sociales.

Programa de Estimulación Física

Se trabajan todas las áreas físicas: movilizaciones, equilibrio, deambulación, coordinación, higiene postural sensibilidad,fuerza, esquema corporal, etc.

Programa de atención especializada en domicilio

Se realiza en el domicilio del paciente estimulación física, cognitiva, apoyo en higiene y trabajo en Actividades Básicas de la Vida Diaria.

Proyecto intergeneracional

Acercar a los más pequeños la enfermedad. Se visitan centros educativos para infomar y sensibilizar acerca de la enfermedad. Posteriormente, se realizan convivencias en el centro para promover la interacción entre generaciones.

Encuentros de Vida

Programa integral que aúna voluntariado, trabajadores,familiares y pacientes, donde prima la realización de actividades enriquecedoras para generar momentos de unión.

Divulgación y sensibilización

Mesas informativas, publicaciones semanales en prensa, revista de la Asociación "La voz del silencio".

TALLERES EN AFA TORREVIEJA

Taller de cocina

Les permite tener contacto con los alimentos, trabajar en equipo, sentirse realizados e independientes.

Musicoterapia

A través del taller "La Música de Nuestra Época" se consigueque la música sea facilitadora de estimulación para los pacientes.

Programa de psicoterapia, ayuda mutua. Escuela de Familias

Espacio donde a través del área de psicología de la Asociación, los asistentes (familiares, ciudadores principales) se identifican con el igual, facilitando la empatía y el establecimiento de vínculos de apoyo.

Programa de ocio y tiempo libre

Salidas programadas donde se prentede que el paciente interactúe con el entorno y no pierda las relaciones con el medio.

Talleres Novedosos

La música de nuestra época
El Laberinto de la memoria
Estimulación con animales
Un, Dos, Tres... a recordar otra vez.

Formación

-Risoterapia

-Movilizaciones y estiramientos

-Escuela de familias

Etc..

COLABORAR CON AFA TORREVIEJA

¿Quién puede pertenecer a nuestra Asociación?

Cualquier persona física o entidad jurídica que quiera colaborar con su aportación económica a mejorar la calidad de vida de los afectados por una demencia y de sus familiares, convitiéndose en un respaldo importante para la entidad y demostrando así su apoyo a los valores que la definen.

Ser socio o colaborador de AFA Torrevieja supondrá para ti:

- **Pertenecer** a una organización cuyo objetivo es ser portavoz de las necesidades y demandas del colectivo al que representa.
- Recepción de nuestra revista **"La Voz del silencio"** de edición semestral o anual donde te informaremos sobre las últimas noticias.
- **Apoyo psicológico y asesoramiento social** ofrecido por profesionales, siempre referido al entorno de dicha enfermedad.
- Participación en las propuestas y **decisiones sobre los proyectos futuros** en la Asamblea General de Socios.

Tu aportación irá destinada a:

- **Fortalecer** la estructura de la Asociación.
- Campañas de **sensibilización** en las que se informa y da a conocer la realidad de esta enfermedad.
- Realizar proyectos dirigidos a la mejora en la **atención directa** a los usuarios.

SER VOLUNTARIO EN AFA TORREVIEJA

El Programa de Voluntariado de la Asociación Alzheimer de Familiares / Amigos de Torrevieja, está destinado a apoyar a las personas afetadas por algún tipo de demencia, favorenciendo el mantenimiento de sus capacidades cognitivas por el mayor tiempo posible y evitando un avance severo de la enfermedad.

En la actualidad contamos con una red de voluntarios cuya actividad se encuentra coordinada, planificada y supervisada por los profesionales de la entidad.

¿Qué labor realiza el voluntariado?

- Participar en el desarollo de los Talleres de Estimulación Cognitiva y Física dirigida a aquellas personas afectadas.

- Acompañamiento de usuarios

- Colaborar en actividades benéficas en favor del colectivo Alzheimer y otras demencias

- Apoyo en la organización de eventos dentro de la entidad

¿Qué ofrecemos?

- Formación para realizar la actividad voluntaria
- Seguro de responsabilidad civil durante la actividad
- Reuniones de seguimiento
- Apoyo en el desarrollo de la actividad
- Certificado de colaboración en la entidad

Esta revista ha sido elaborada gracias al convenio realizado con la Fundación Bancaria "La Caixa" para el proyecto "Encuentros de Vida", seleccionado en l Convocatoria "Promoción de la autonomía personal y atención al envejecimiento ,la discapacidad y la enfermedad 2018" del Programa de Ayudas a Proyectos de Iniciativas Sociales.El proyecto "Encuentros de Vida" es un programa integral que consta de cuatro bloques interconectados con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas diagnosticadas con alguna enfermedad neurodegenerativas, de sus familiares y cuidadores principales.

Obra Social "la Caixa"

AFA Torrevieja
Asociación Alzheimer de Familiares y Amigos de Torrevieja

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE TORREVIEJA

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

fevafa
FEDERACIÓ VALENCIANA D'ASSOCIACIONS DE FAMILIARS DE PERSONES AMB ALZHEIMER

VÍCTOR GALÁN