



TALLER DE REMINISCENCIA TERAPÉUTICA A TRAVÉS DE LA COCINA

GARCÉS ROYO, YOLANDA. CENTRO TERAPÉUTICO AFA BAJO ARAGON LOS CALATRAVOS

Resumen:

Aplicación de la técnica de reminiscencia a través de la cocina, como abordaje terapéutico no farmacológico, con grupos de 10/12 enfermos de Alzheimer y otras demencias, usuarios del Centro Terapéutico de Día Los Calatravos de Alcañiz y del Punto de Terapia de Calanda (Teruel). A través de las sesiones de cocina se involucró a los pacientes en todas las tareas necesarias para elaborar una receta, fomentando su participación en la elección de la receta, sus ingredientes, proceso de cocinado y decoración del plato. La cocina es una de las actividades instrumentales de la vida diaria que se encuentran afectadas desde el inicio en la mayoría de los casos de demencia y, que limitan el nivel de autonomía en el enfermo. Este proyecto rescató de sus memorias recetas tradicionales y elaboraciones de antaño para potenciar al máximo sus capacidades preservadas y poder trabajar sobre la sensación de valía del enfermo. El proyecto contó con la colaboración de los voluntarios del centro y de profesionales cocineros y reposteros que cocinaron con nuestros usuarios desde las mismas salas de estimulación. Finalmente editamos un recetario recopilatorio del proyecto bajo el título del mismo "LOS SABORES DEL RECUERDO".

OBJETIVOS

- Estimular la memoria autobiográfica.
- Mantener funcionalidad en la actividad instrumental de la cocina.
- Potenciar la interacción social y el trabajo en equipo.
- Potenciar la sensación de valía en el enfermo.
- Mejorar el nivel de autoestima del usuario.

METODOLOGÍA

- Intervención grupal.
- Aplicación técnica de reminiscencia.
- Recuperación de técnicas culinarias y recetas tradicionales.
- Utilización de utensilios de cocina tradicionales y fácilmente reconocibles por este tipo de enfermos.
- Análisis y elección de las recetas a elaborar.
- Cata del resultado elaborado y muestra para llevar a casa.
- Equipo interdisciplinar: terapeuta ocupacional, neuropsicóloga, trabajadora social, auxiliar enfermería, técnico atención sociosanitaria y voluntarios/as.



Preparación de
ingredientes



Elaboración de
la receta



Resultado listo
para su cata



Publicación
Recetario
"Los Sabores
del Recuerdo"

PROCESO DE ELABORACIÓN EN CADA RECETA

RESULTADOS

- Elaboración de 30 recetas en las salas de estimulación.
- Una mayor motivación del usuario hacia la actividad planteada.
- Recuperación de habilidades y destrezas perdidas en el ámbito de la cocina.
- Mayor participación y grado de compañerismo.
- Mejora del nivel de satisfacción del usuario y de su sensación de valía.
- Menor presencia de alteraciones conductuales durante las sesiones.
- Mayor implicación emocional de las familias en las actividades del Centro.
- Mayor capacidad de recuerdo por parte del afectado vs actividad de estimulación cognitiva a través de ficha o juego manipulativos

Conclusiones:

La terapia de reminiscencia aplicada a la cocina favorece un ambiente estimulante rico en el que trabajar todos los dominios cognitivos alterados en un proceso de demencia, así como entrenar la psicomotricidad fina y la coordinación psicomotora de los enfermos, siendo igualmente útil para fomentar la sensación de valía en los mismos.

La mayor capacidad de recuerdo sobre la tarea ejecutada respecto a cualquier otra actividad de estimulación, debido al contenido emocional vinculado a este taller (capacidad dependiente del hipocampo y sistema límbico) y, al componente ejecutivo de realización de la actividad trabajada, pone de manifiesto la necesidad de seguir innovando en materia de terapias de intervención no farmacológicas donde el usuario sea agente activo de la misma. El abordaje funcional en este ámbito precisa de espacios reales de entrenamiento de las actividades de la vida diaria si queremos conseguir el mantenimiento del nivel de autonomía previa del paciente.

Por otro lado, resulta importante también el impacto emocional y socio afectivo de este tipo de técnicas en el entorno cuidador, pues cuando el usuario llega a casa contento y orgulloso de la actividad realizada en el centro, su cuidador comparte esta sensación positiva lo que favorece una mejora de su apreciación hacia las capacidades del enfermo.