

#EVOLUCI^{ON}

VIII Congreso Nacional de Alzheimer. Huesca - 14, 15 y 16 de noviembre de 2019

PROYECTO EMBLEMÁTICO PARA LA RIOJA 2018-2019

*Detección de Necesidades y Desarrollo de
Terapias de Estimulación Cognitiva,
Envejecimiento Activo y Saludable en el
ámbito de la Serranía Celtibérica Riojana.*

JESÚS JIMÉNEZ OLARTE

–Psicólogo sanitario AFA Rioja–

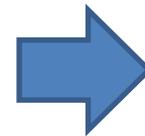
Contexto

*El proceso de migración de la población joven a la ciudad, deja a muchas personas adultas mayores viviendo solas, e incluso otras se encuentran en situación de semi abandono.

*Las condiciones climáticas, las distancias geográficas, las particularidades culturales y la limitada accesibilidad a los servicios públicos (servicios de salud y servicios sociales), conforman una gran vulnerabilidad.

*Necesario trabajar con la población mayor EN TODOS LOS ENTORNOS. La promoción e interiorización de las prácticas de autocuidado de la salud permitirá envejecer naturalmente (sin padecer enfermedades prevenibles).

*PROYECTO INICIAL:
CHARLAS FORMATIVAS E INFORMATIVAS SOBRE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER EN EL ENTORNO RURAL.

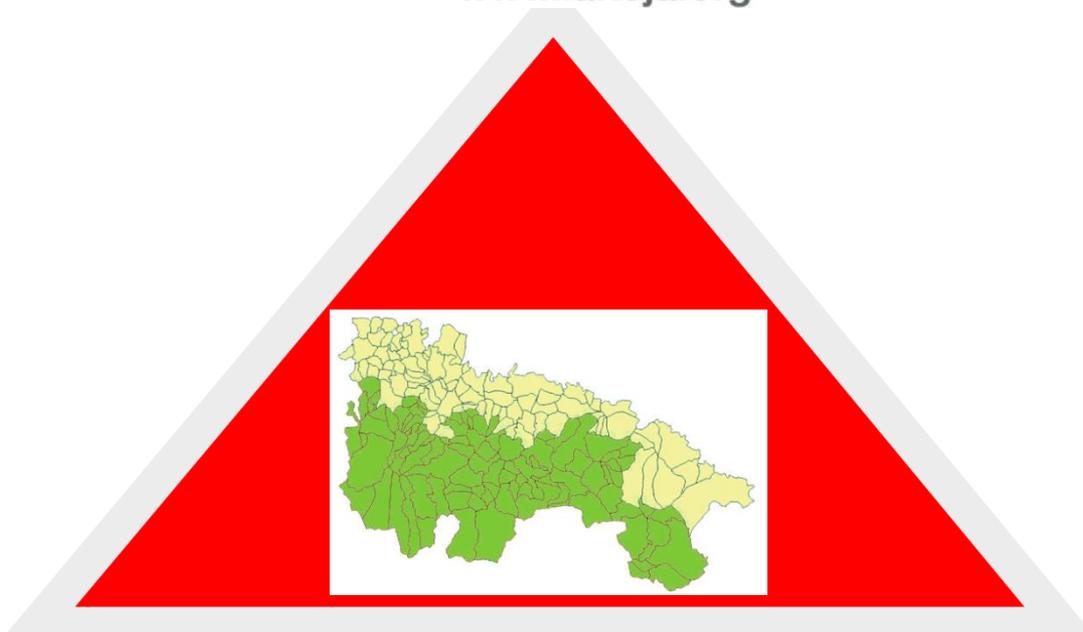


#EVOLUCION



**Gobierno
de La Rioja**

www.larioja.org



afa rioja
Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja

Objetivos generales (población rural)

- Disminuir la lacra de la despoblación.
- Mitigar los efectos del progreso de la edad
- Mantener:
las funciones mentales superiores,
la motivación
el contacto social



Objetivos específicos

1) Talleres integrales de:

psicoestimulación cognitiva: recuperación o mantenimiento de las funciones mentales superiores. Psicomotricidad, musicoterapia.....

Mejora personal e integración grupal.

Acercamiento de los servicios sociosanitarios



Conseguir una mejora de las conductas sociales y personales, con frecuencia desintegradas.

Objetivo población adulta mayor

Desarrollo de un proyecto RURAL de:

-Envejecimiento saludable,



-Estimulación y reeducación con el cual se puede frenar el deterioro físico y psicológico que conlleva la edad.



PROBLEMAS & FACTORES DE CAMBIO

Problemas	Factores de cambio
❖ Declive intelectual	❖ Ejercicios mentales
❖ Olvidos	❖ Aprender estrategias para recordar
❖ Aislamiento / soledad	❖ Habilidades sociales, nuevas actividades agradables, compromisos
❖ Lentitud	❖ Ejercicios
❖ Movilidad reducida	❖ Estiramientos
❖ Insomnio	❖ Relajación e higiene de sueño
❖ Fatiga	❖ Ejercicios aeróbicos
❖ Depresión	❖ Buscar actividades agradables, reestructuración cognitiva
❖ Aburrimiento	❖ Creación, nuevos aprendizajes
❖ Presión arterial alta	❖ Ejercicio físico control de peso
❖ Artritis	❖ Rehabilitación, ejercicio físico, dieta

FASES DEL PROYECTO

1º Fase.

Detección de necesidades

-Cuestionarios agentes implicados

*Trabajadores sociales

*Asociaciones rurales

*Ayuntamientos rurales

Planificación-coordinación

de las actuaciones (TTSS)



CONTENIDO DE LA COLABORACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LOS MEDIOS QUE APORTA

*Informar y facilitar entrevistas con personal de la Consejería de Servicios Sociales y trabajador@s sociales para conocer en profundidad los datos, y elaborar la recogida de información necesaria.

***Trabajo en equipo con l@s Trabajador@s Sociales para el desarrollo del proyecto.**

*Aportar espacios físicos para el desarrollo de la actividad de forma gratuita en caso de que los tuviera.

Recursos locales

*Aulas especializadas

-con cañón y pantalla táctil u ordenador y pizarra

-Salas amplias en la que se puedan colocar las mesas en forma de U.

-Adaptada y sin barreras.

Desde el proyecto se ha procurado maximizar la autonomía de recursos previa



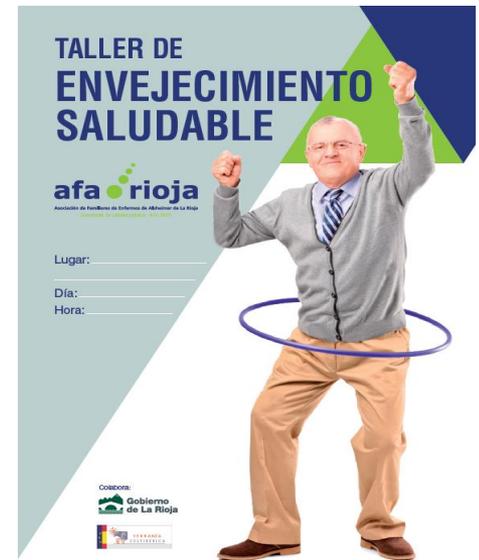
2º Fase. *Puesta en marcha*

TALLERES INTEGRALES DE:

ESTIMULACIÓN COGNITIVA (Dinámicas orales, NeuronUp, pasatiempos inter-sesión.....)

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE (Pautas y herramientas prácticas, Psicomotricidad)

COHESION GRUPAL, MOTIVACION Y REFUERZO PERSONAL



CRITERIOS GENERALES

INSTRUMENTALES

- ATENDER A LAS NECESIDADES DETECTADAS EN 1ª FASE
- PERIODICIDAD SEMANAL DURANTE UN MÍNIMO DE 5 SEMANAS
- DEBERES/PASATIEMPOS INTER-SESIÓN
- AMBIENTE FAVORABLE -COHESIÓN GRUPAL-
- TRABAJO EMOCIONAL
Motivación y refuerzo personal
- ESTIMULACIÓN COGNITIVA COMO BASE SOCIO SANITARIA DE LOS TALLERES
- SUMINISTRO DE PAUTAS Y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL DÍA A DÍA

TALLER DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Lugar: _____
Día: _____
Hora: _____

afa rioja
Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja
Colección de talleres prácticos - año 2009

Colabora:  Gobierno de La Rioja  GERIATRÍA DE LA RIOJA

División fundamental de talleres

1º sesión – Acogida y dinámicas de memoria-cohesión grupal (pasatiempos-deberes para casa. Corrección y entrega)

2º sesión -Psicomotricidad y *Neuronup**

(pasatiempos-deberes para casa. Corrección y entrega)

3º sesión -Musicoterapia- (pasatiempos-deberes para casa)

4º sesión -Razonamiento inductivo, expresión no verbal y emociones- (pasatiempos-deberes)

5º sesión -Expresión verbal, cohesión emocional en grupo, dinámicas de refuerzo y despedida-

Hacer notar las posibles variaciones del guión de las dinámicas en función de los participantes, de las posibles demandas y del desarrollo de cada sesión (siempre supervisado por los terapeutas de AFA)

TALLERES DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Os invitamos a acudir a los talleres de envejecimiento saludable que ofreceremos próximamente en vuestra zona. En ellos realizaremos muchas actividades que mejorarán vuestro día a día, pero siempre desde la idea fundamental de pasar un buen rato todos juntos.

Por supuesto, son talleres voluntarios y gratuitos. Los impartiremos el equipo profesional de AFA Rioja y colaborarán en ellos los servicios sociales municipales, el Gobierno de La Rioja y la Serranía Celtibérica para convertirlos en una actividad regular mediante vuestra presencia.

Realizaremos dinámicas de grupo, actividades para mejorar la memoria, fisioterapia, pequeños movimientos físicos adaptados a cada persona... Todo ello, como decíamos, con el objetivo principal de compartir un momento genial.

Los talleres, con una duración de hora y media, se realizarán una vez a la semana. Los horarios os los detallamos a continuación. Además, las trabajadoras sociales de cada zona tienen información detallada sobre ellos.

Desde AFA Rioja os animamos a probar. Estamos seguros de que repetiréis.

Pueblo/s:

Fecha/s y días de la semana:

Horarios:



FASES DEL PROYECTO

3º Fase.

-Evaluación Resultados

- *Cuestionarios de satisfacción

- *Evaluación conforme a implantación y a objetivos iniciales

-Creación de memoria final

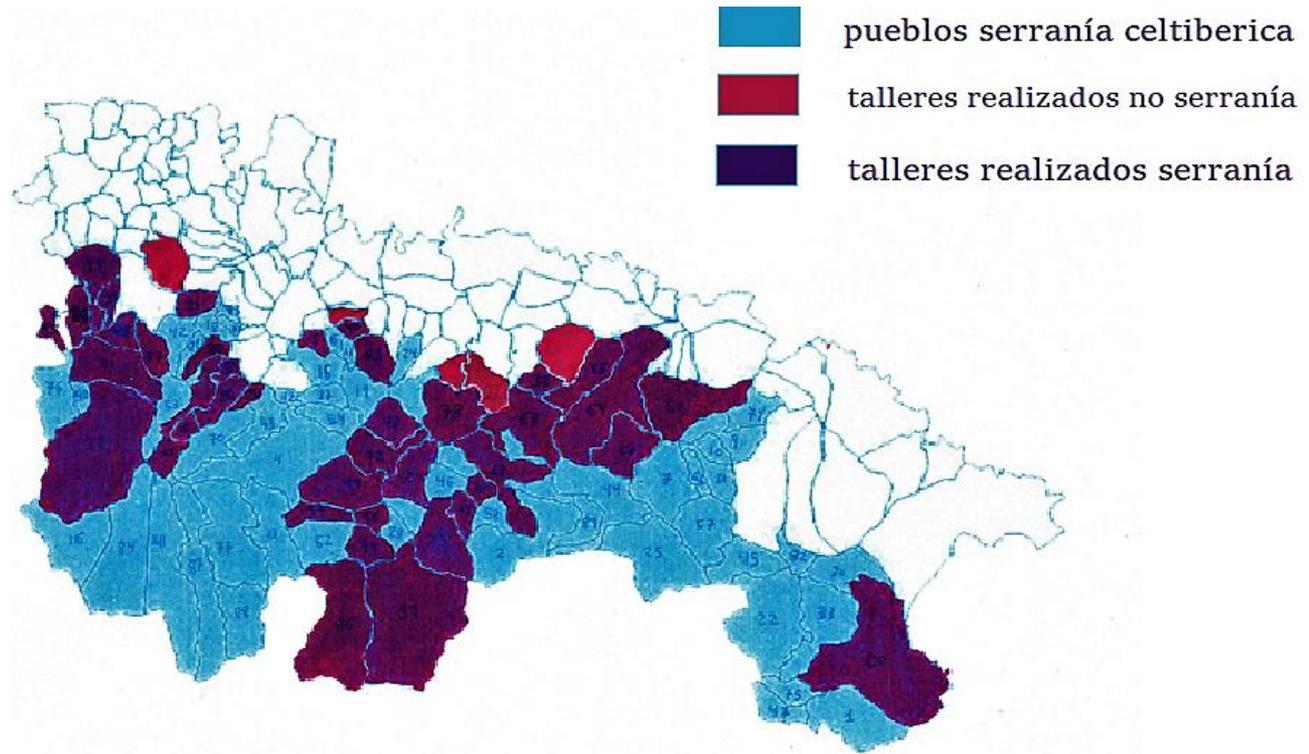
-Feedback para posible 2º proyecto



CRONOGRAMA

	Nov	Dic	Enero	Febrero	Marzo	Abril	May	Jun	Julio	agosto	Sept	Octubr	Nov
1ª fase	x	x	x										
2ª fase				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3ª fase											X	X	x

IMPLANTACIÓN DEL PROYECTO -en números-



*TOTAL PUEBLOS ASISTIDOS: **53 pueblos**

*FRECUENCIA: **Semanal** con **5 o 6 talleres/pueblo**

*TOTAL PERSONAS ASISTIDAS: Unas **320 personas** (estimación de 4º fase)

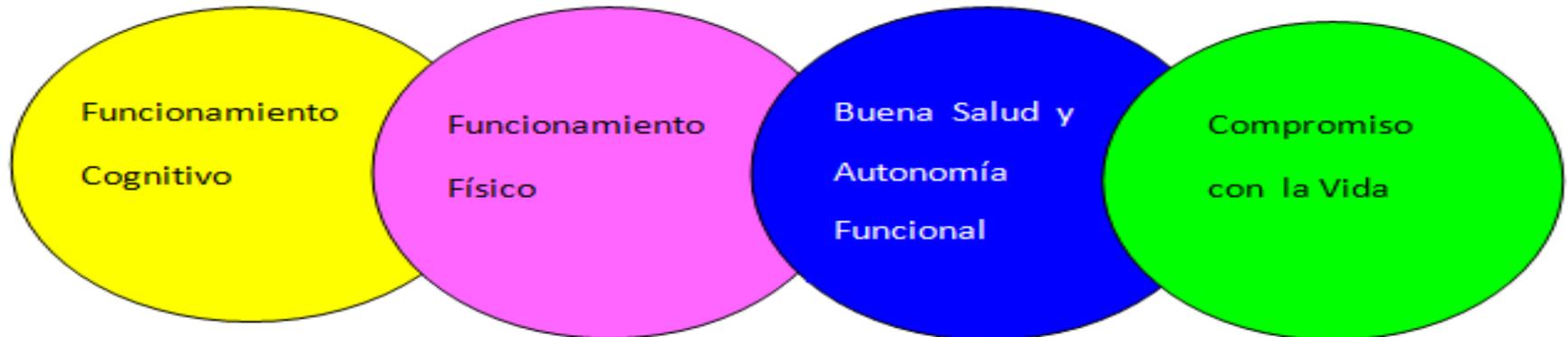
*TOTAL TALLERES REALIZADOS: **103 talleres** (incluye 4º fase)

*TOTAL DEBERES-PASATIEMPOS REALIZADOS/CORREGIDOS: **1280 deberes**

*LOS TALLERES HAN INCREMENTADO SU PARTICIPACIÓN TRAS JORNADA EN TODOS LOS CASOS acudiendo unas **4,3/5 de media por persona.**

Resultados - Efectos finales esperados

- Enlentecer la progresión del deterioro cognitivo.
- Restaurar las habilidades cognitivas en desuso
- Mejorar el estado funcional de la persona
- Promover la actividad. PERSONAL Y SOCIAL.
- Proporcionar las bases para una interacción interpersonal útil y divertida para compartir experiencias.
- Mantener la autonomía el mayor tiempo posible.





#EVOLUCION

De parte de nuestros **mayores**, de los **familiares y cuidadores.....gracias por trabajar para mantener nuestros recuerdos!!!**

“Lo que tu eres, yo fui.
Lo que yo soy, tu serás”

