



CENTRO ADOLFO SÚAREZ



**ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS
DE **ALZHEIMER** Y OTRAS DEMENCIAS DE
FUENGIROLA-MIJAS COSTA**

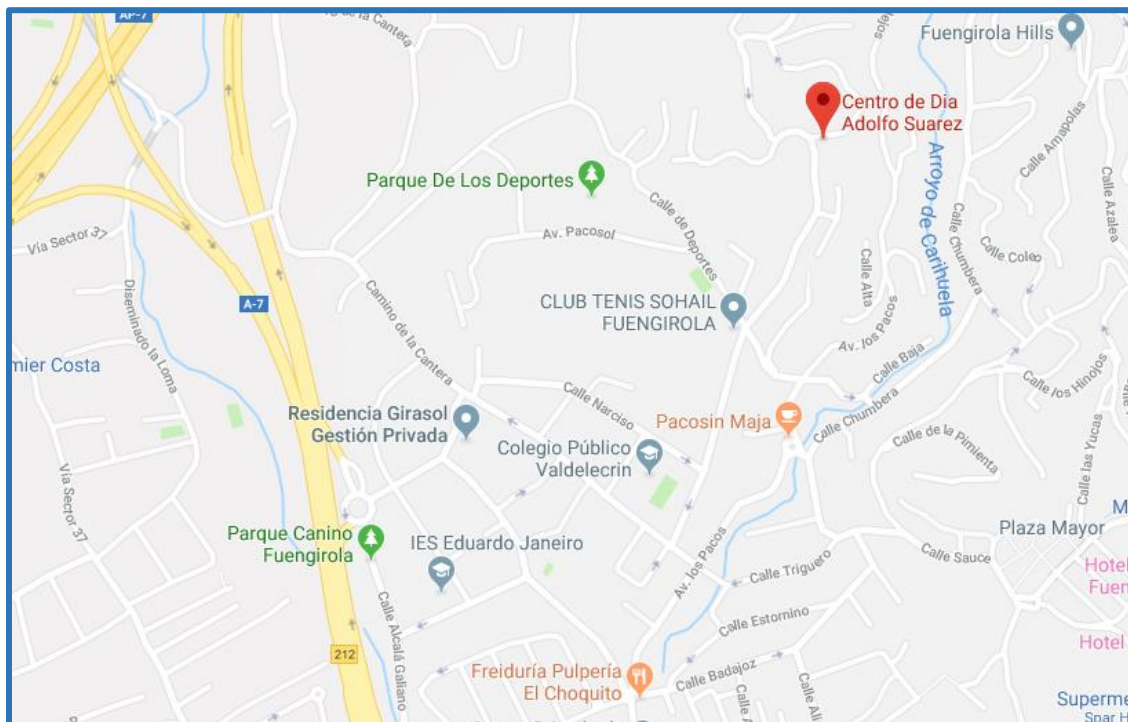
INFORMACIÓN GENERAL



El centro Adolfo Suárez es en el que se vienen desarrollando y proporcionando las diferentes actividades y recursos dirigidos tanto a enfermos como familiares y es la sede societaria de:

“ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS DE FUENGIROLA-MIJAS COSTA”

A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA situada en C/ AGUSTINA DE ARAGÓN, 5, 29640 DE FUENGIROLA (MÁLAGA)

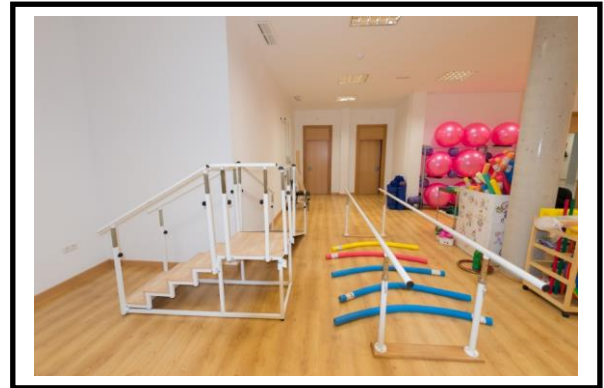


A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa está instalada en un edificio de una superficie construida de aproximadamente 1.713,82 metros repartidos en 2 plantas sobre rasante y 1 bajo rasante, dividido en varias salas tales como:

PLANTA SÓTANO

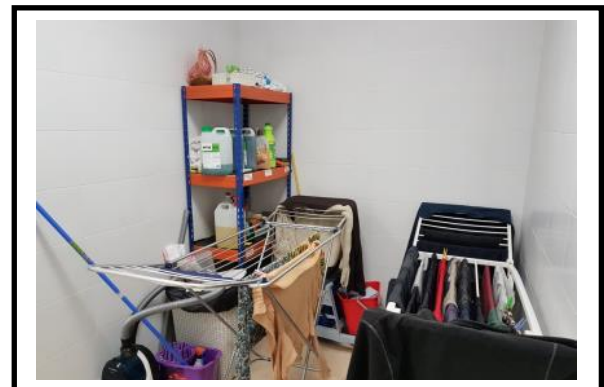
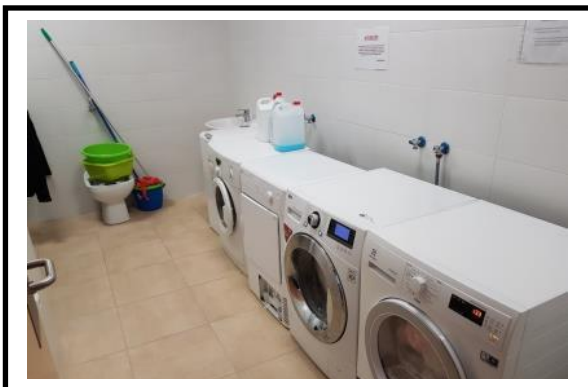
Finalmente esta planta quedó acabada durante el 2018 con el acondicionamiento de los vestuarios de personal del centro y la construcción de un nuevo almacén para material ortopédico.

SALA DE REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA



Espacio habilitado para los ejercicios de Psicomotricidad, Rehabilitación y Pilates Terapéutico, ya que está bastante equipado con material nuevo y a la última. Dentro de la sala hay 2 baños adaptados tanto para hombre como para mujer. En esta planta también se encuentra el baño de personal recientemente acabado.

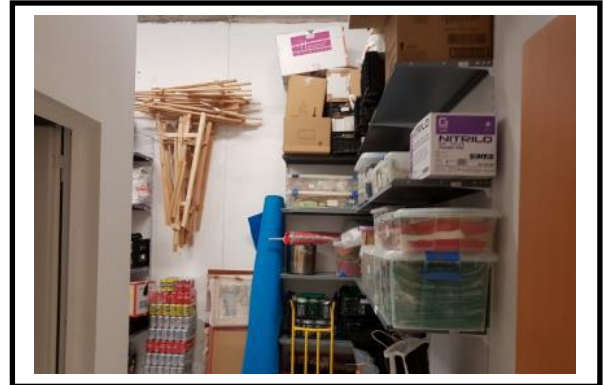
LAVANDERÍA



ALMACÉN DE MATERIAL ORTOPÉDICO



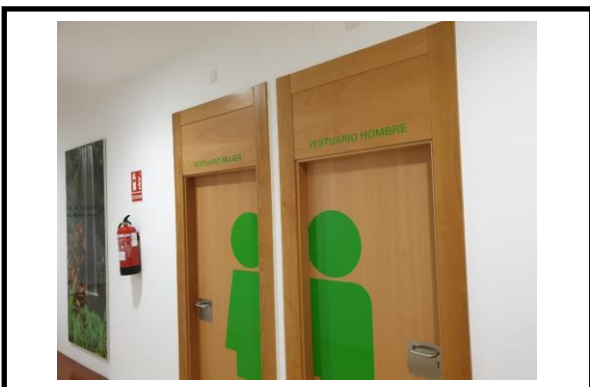
CUARTO DE HIDRO, DEPÓSITOS, CUARTO DE LUCES Y ALMACÉN DE EVENTOS.



SALÓN DE ACTOS



VESTUARIOS



PLANTA BAJA

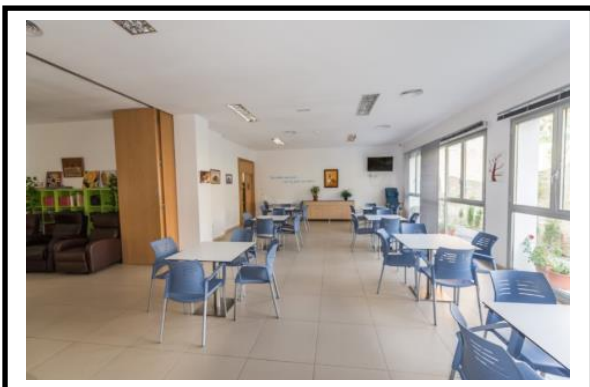
ENTRADA Y RECIBIDOR



COCINA Y DESPENSA



COMEDOR



BIBLIOTECA Y SALA DE DESCANSO



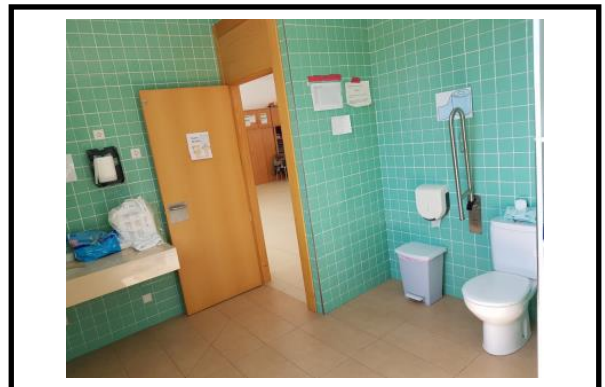
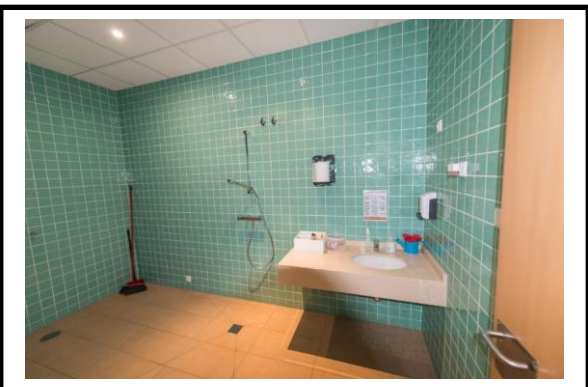
TALLER 2 DE PSICOESTIMULACIÓN



TALLER 3 DE PSICOESTIMULACIÓN



Cada Taller de Psicoestimulación cuenta con su propio baño geriátrico.



DIRECCIÓN DEL CENTRO



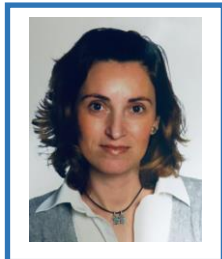
Rocío Segovia
Lebrón
(Directora)



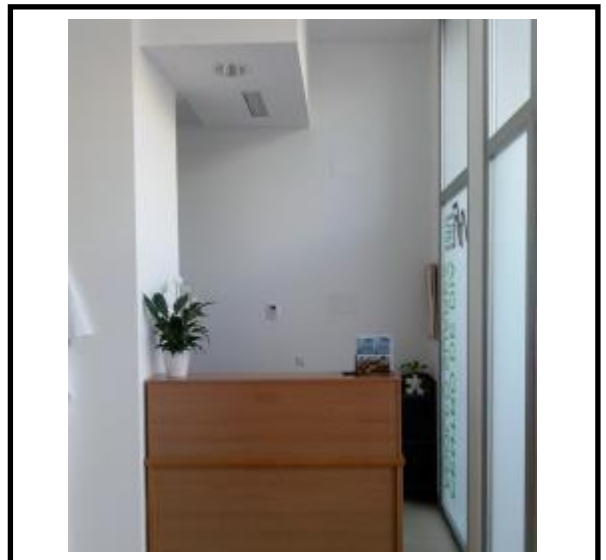
ADMINISTRACIÓN, COMUNICACIÓN Y REDES.



Jorge Iván Gil
Suárez
(Administrativo)



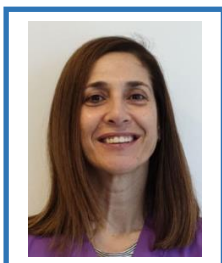
Trinidad Piña
Moreno
(Administrativa)



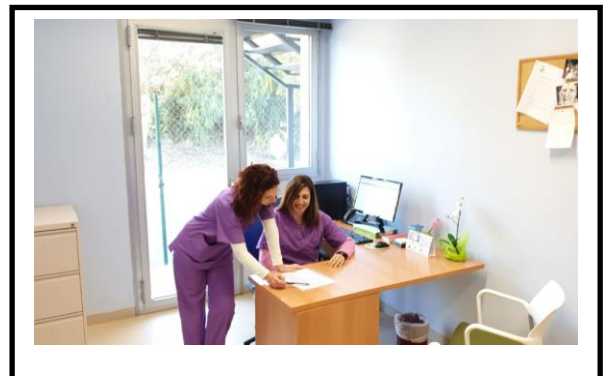
PSICOLOGÍA



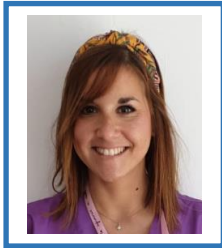
Raquel Clavijo
López
(Psicóloga)



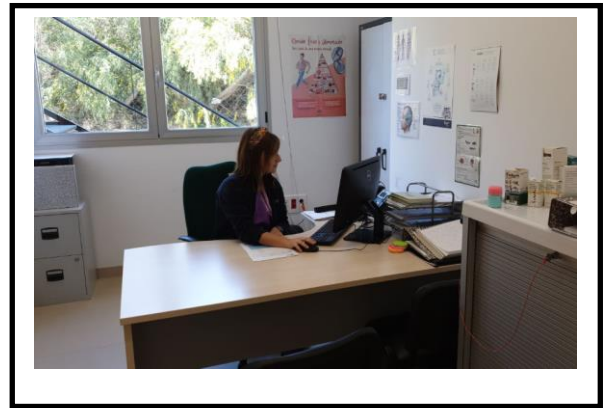
Sonia Buil
Martínez
(Psicóloga)



ENFERMERÍA



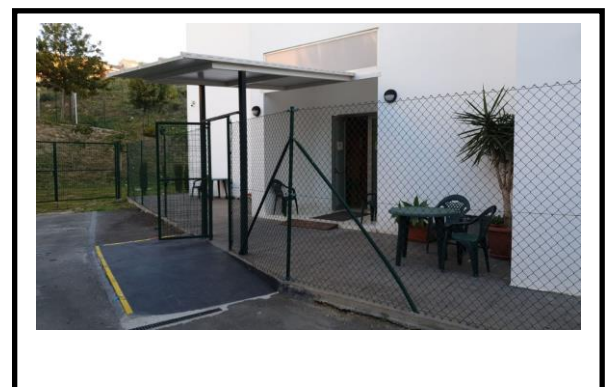
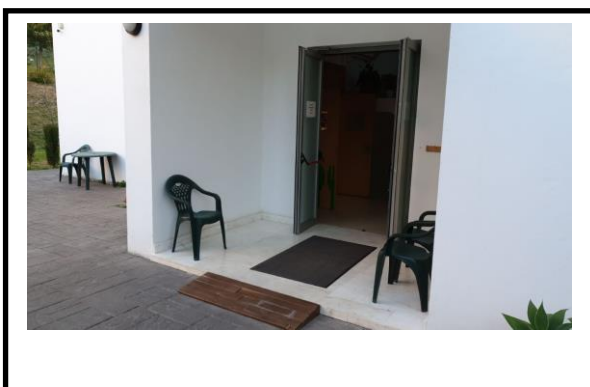
Patricia Rguez.
Barroso
(Enfermera)



Además en esta planta contamos con 6 baños, 4 de ellos adaptados. Como medida de ahorro energético, durante el 2018 se instalaron sensores de movimiento en todos los baños del centro.



SALIDA TRASERA Y MUELLE DEL SERVICIO DE TRANSPORTE

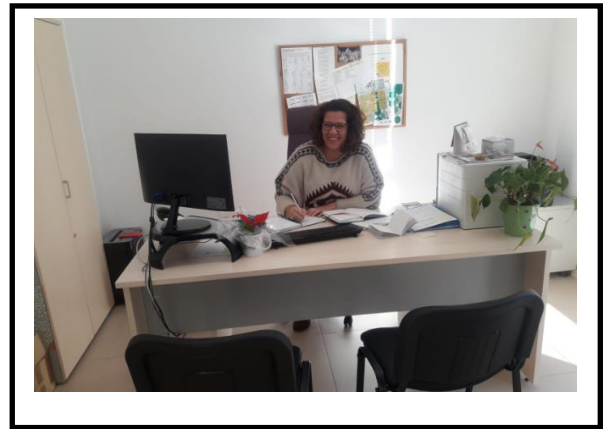


PLANTA PRIMERA

TRABAJO SOCIAL



África Fontcuberta
Ramírez
(T. Social)



TALLER 0 DE PSICOESTIMULACIÓN

En este taller también tienen lugar las reuniones de **Terapia Familiar**

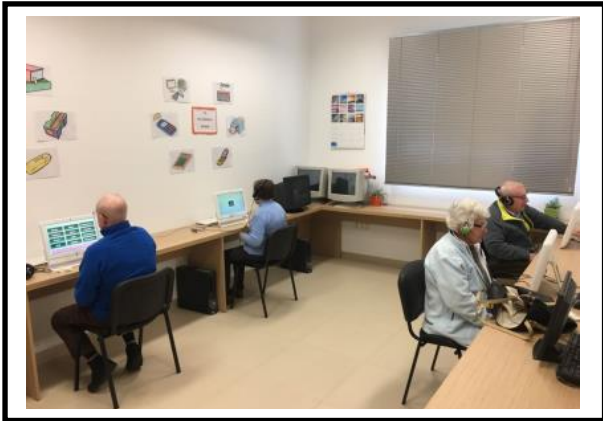


TALLER 1 DE PSICOESTIMULACIÓN

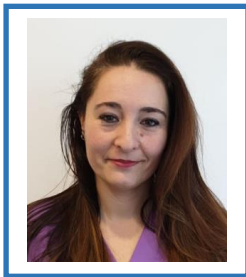
Debido a la alta demanda de ocupación por parte de los usuarios en 2018 convertimos el Taller AVD en un nuevo Taller de Psicoestimulación que cubriera a los usuarios en fase leve-moderada.



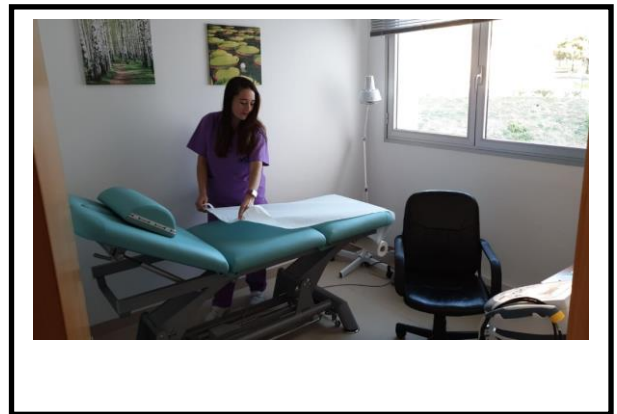
SALA DE ESTIMULACIÓN POR ORDENADOR (GRADIOR)



FISIOTERAPIA



M^a Dolores Carvajal
Estébanez
(Fisioterapeuta)

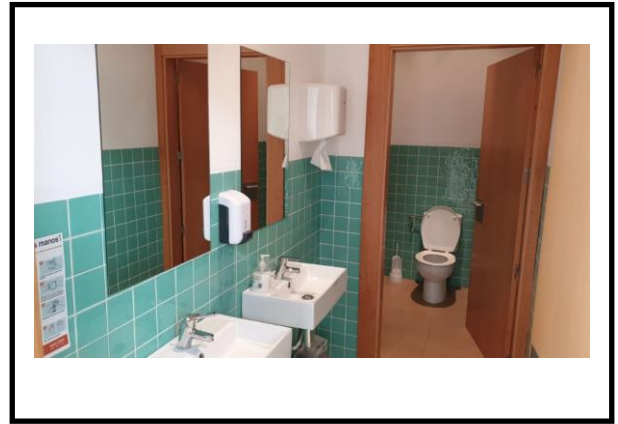
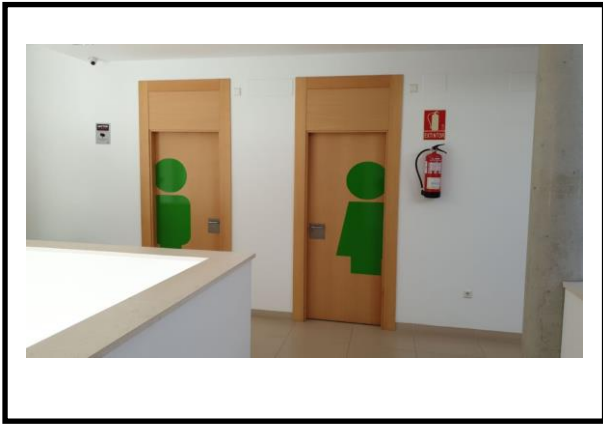


SALA DE LA JUNTA DIRECTIVA



En esta sala también tienen lugar las sesiones de Reiki impartidas por nuestros voluntarios y las sesiones de logopedia.

Esta planta cuenta también con 3 baños, uno para caballeros, otro para señoras y uno adaptado.



ARCHIVO - ALMACÉN

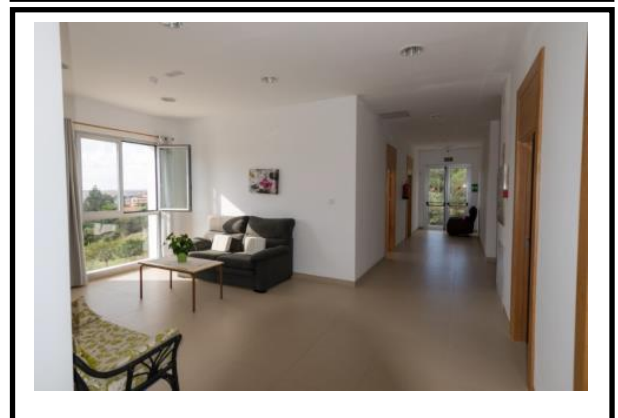
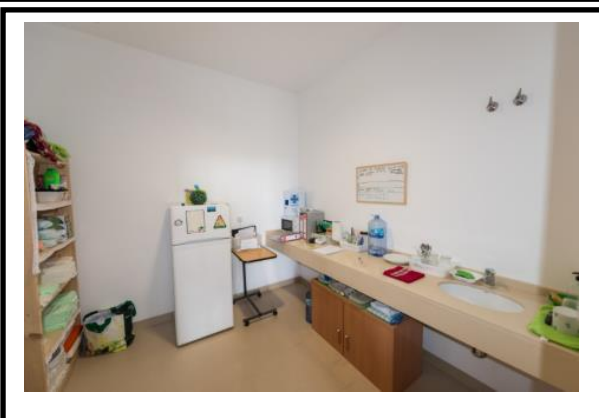
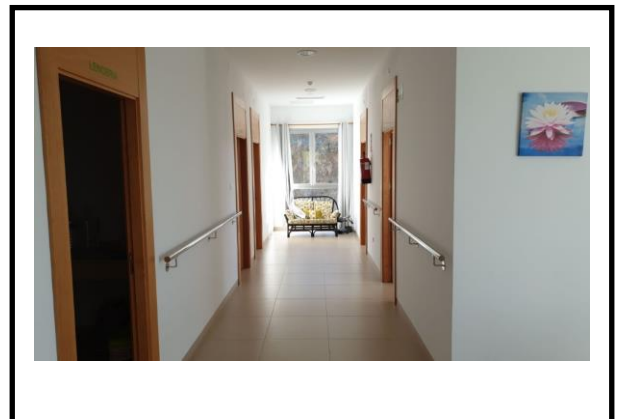
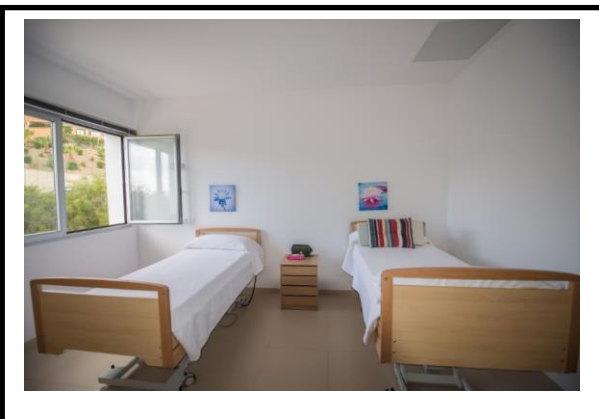
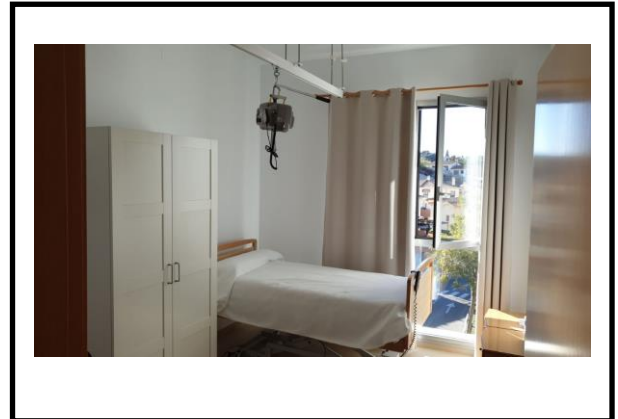
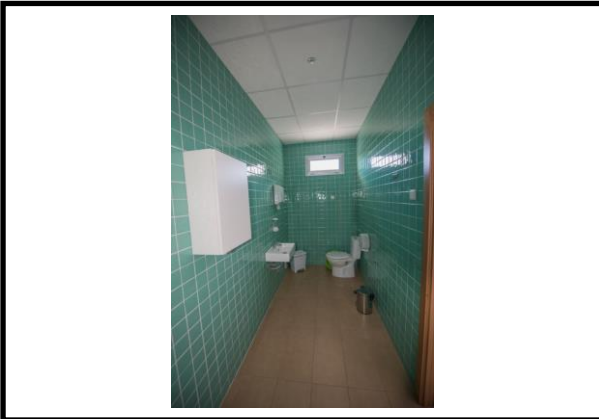
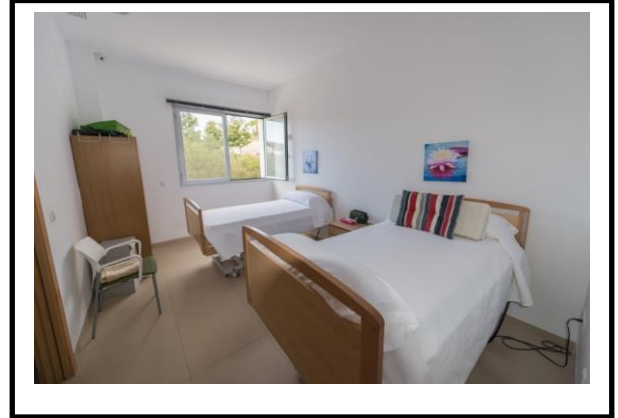
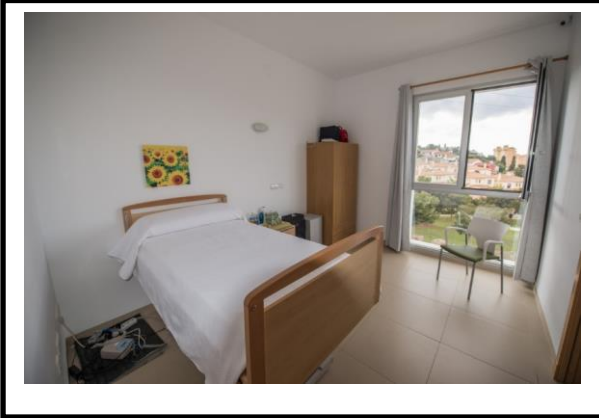


SALA DEL SERVIDOR



RESPIRO FAMILIAR

En la zona de Respiro Familiar contamos con 11 camas distribuidas en 6 habitaciones con baño geriátrico (2 de ellas con grúa), sala de estar, cuarto de limpieza, office y cuarto de lencería.

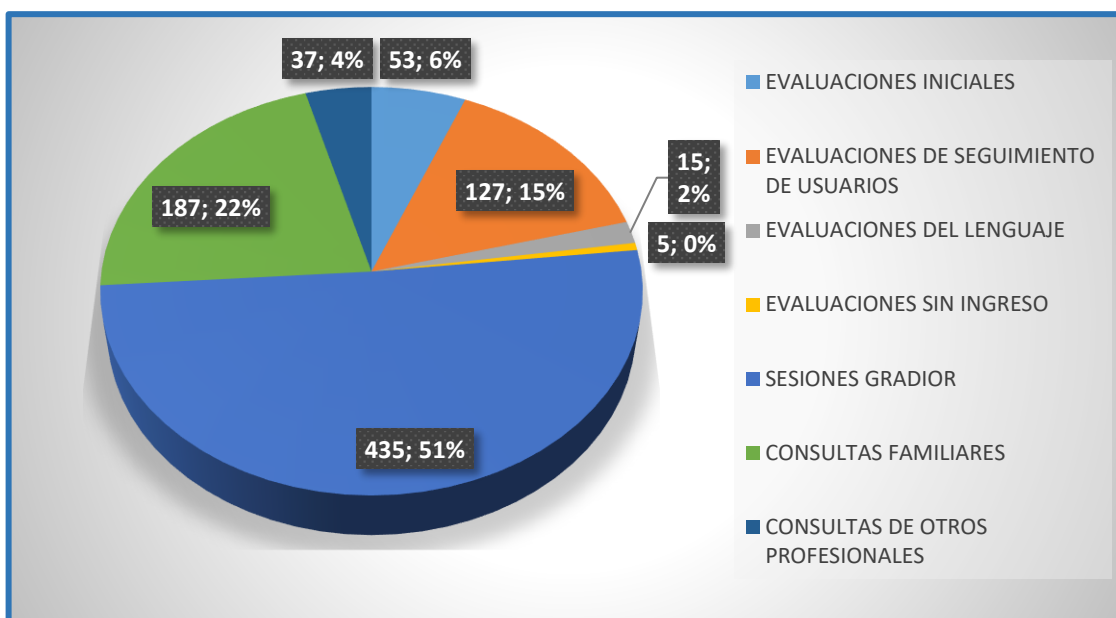


MEMORIA 2018 – DEPARTAMENTO PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE PSICOESTIMULACIÓN EN TALLERES GRUPALES Y TERAPIA INDIVIDUAL

El programa de Talleres de Psicoestimulación para EA y otras demencias, se desarrolla a través de sesiones grupales e individuales, sesiones asistidas por ordenador (Gradior); y Pizarra digital con el software NeuronUP, junto a otros programas con soporte Android como apps entre los que contamos con Estímulus, Brain, etc. y webs gratuitas como orientandujar, creena, entre otras y sesiones individuales, de seguimiento semestral, con enfermos en fases iniciales, leves, moderadas y severas de la enfermedad, con una asistencia diaria de lunes a viernes, en horario de 8:30 a 20:00 horas, sábados y domingos de 9:30 a 17:30 horas en Centro de Día.

El porcentaje de consultas y evaluaciones llevadas a cabo a lo largo del año 2018, y de sujetos participantes en el programa Gradior, se distribuye según el siguiente gráfico:

SESIONES GRUPALES DE PSICOESTIMULACIÓN**Objetivos generales:**

- Ralentizar el progreso de la enfermedad y mantener aquellas capacidades que aún se conservan.
- Recuperar y mantener el mayor grado posible de autonomía y mejorar la calidad de la vida del enfermo (en adelante EA) y de sus familiares/cuidadores.

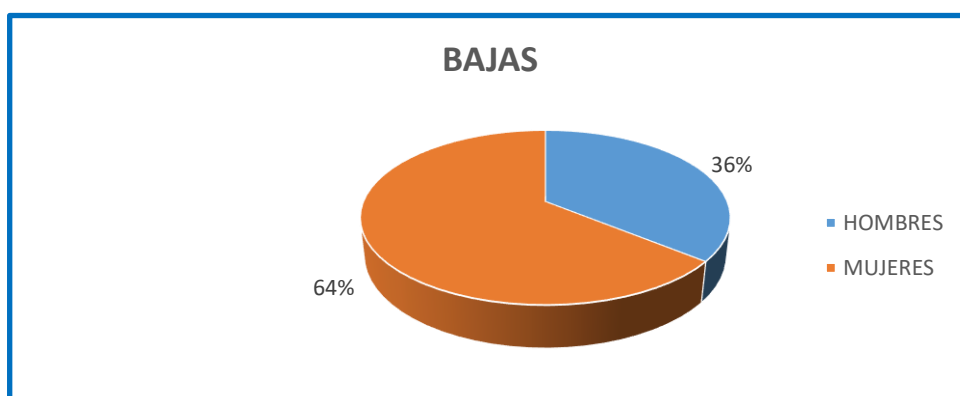
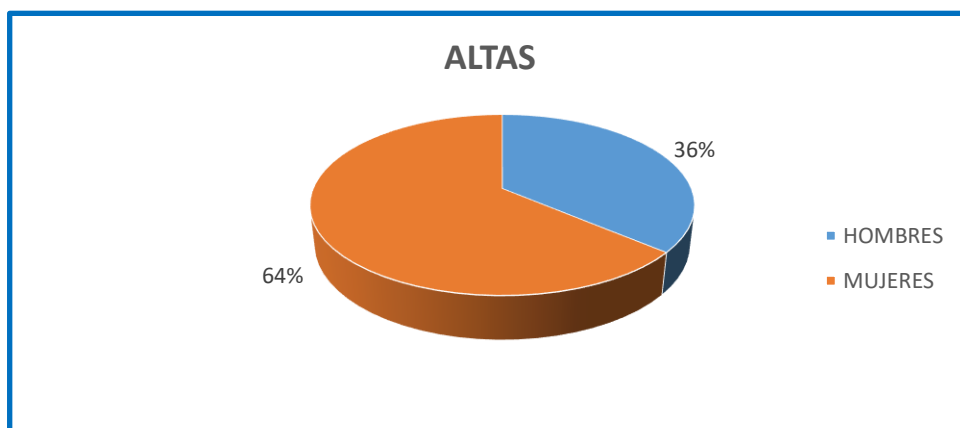
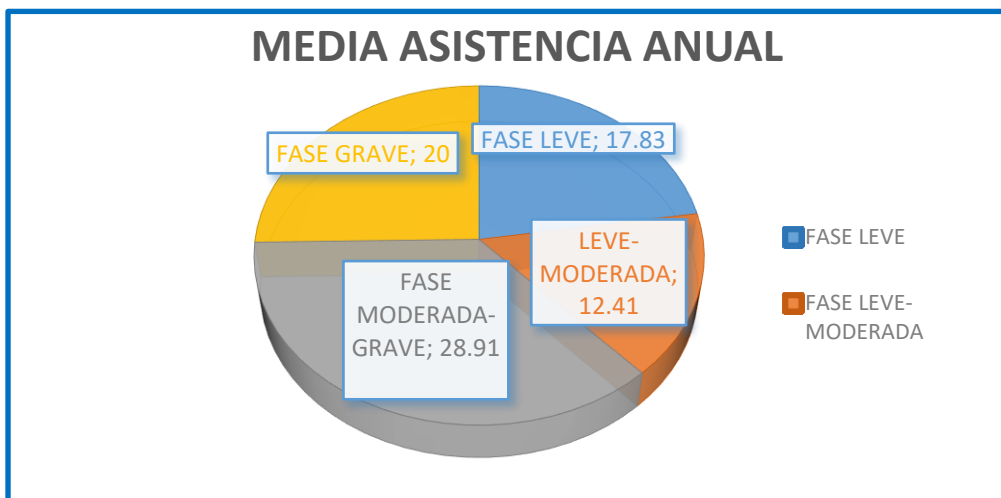
Objetivos específicos:

- Estimular las capacidades cognitivas que aún mantiene el EA (memoria, cálculo/razonamiento, coordinación y movimiento, lenguaje hablado y escrito, comprensión lectora, orientación...).
- Promover el mantenimiento de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.
- Tratar y prevenir los síntomas de depresión y ansiedad que suelen aparecer en las primeras fases de la enfermedad.
- Recuperar el mayor grado posible de autonomía y mejorar la calidad de vida del EA mediante un programa de estimulación psico-cognitiva y motriz, manteniendo las capacidades indemnes y reeducando las funciones deficitarias.

USUARIOS Y FASES

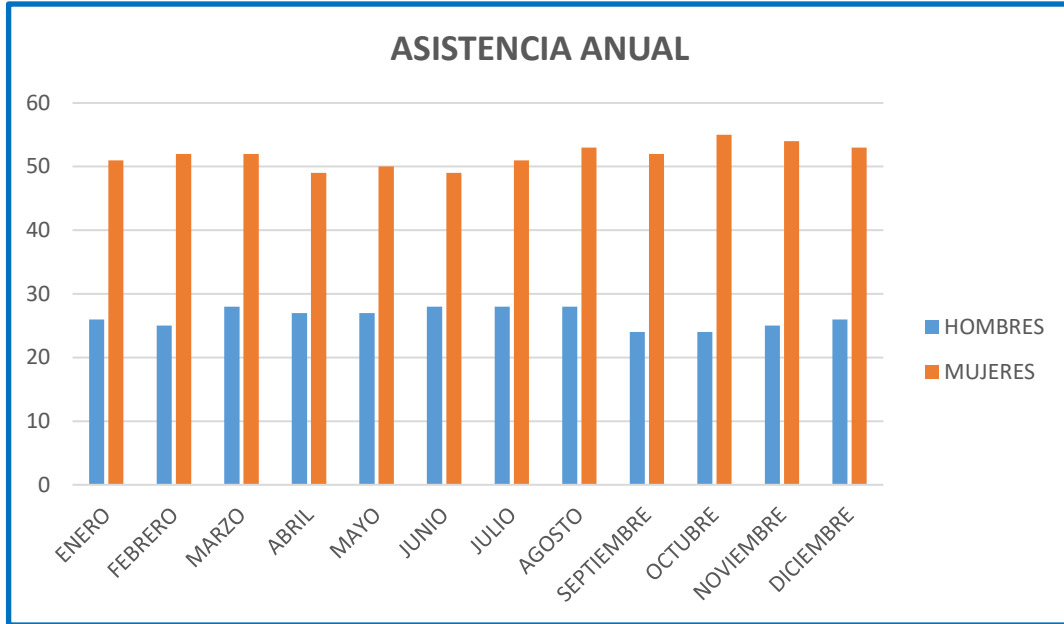
A lo largo de 2018 han pasado por el programa de psicoestimulación una media de 78 usuarios al mes, repartidos entre los distintos talleres (según fase), de los cuales una media de 18 estaban en **fase leve** (8 hombres y 10 mujeres), 12 en **fase leve-moderada** (5 hombres y 7 mujeres), 29 en **fase moderada-grave** (10 hombres y 19 mujeres), y 20 en **fase severa** de la enfermedad (5 hombres y 15 mujeres).

En el transcurso del año 2018, ha habido un total de 47 altas (30 mujeres y 17 hombres) y 53 bajas (34 mujeres y 19 hombres).



ASISTENCIA ANUAL

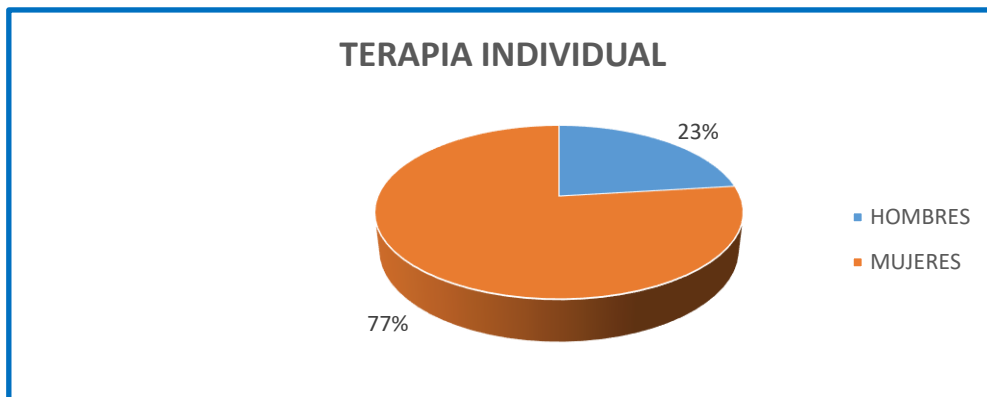
En el siguiente gráfico queda reflejada la asistencia mensual de nuestros usuarios a lo largo del año 2018, diferenciada por géneros:



TERAPIAS INDIVIDUALES

Esta terapia tiene como objetivo detectar la demencia en fases iniciales y comenzar a la mayor brevedad su intervención introduciendo al usuario hacia las terapias de psicoestimulación.

En el año 2018 el número de terapias individuales entre hombres y mujeres han tenido los siguientes datos:



TEMPORALIZACIÓN DIARIA DE LAS ACTIVIDADES

La temporalización de las actividades que se desarrollan diariamente en la Unidad de Memoria para EA y otras demencias se distribuye de la siguiente forma:

| Horario | Actividad |
|---------------|--|
| 08:30 a 09:30 | Acogida y desayuno |
| 09:30 a 10:30 | Orientación espacio-temporal, tareas de lecto-escritura (actividades de lápiz y papel) |
| 10:30 a 11:30 | Grador y Coro |
| 11:30 a 12:00 | Ejercicios de fisioterapia |
| 12:00 a 12:15 | Aperitivo |
| 12:15 a 13:00 | Pizarra digital y talleres multidisciplinarios |
| 13:00 a 14:00 | Manualidades y actividades de ocio |
| 14:00 a 15:30 | Almuerzo y sobremesa |
| 15:30 a 17:00 | Taller de tarde de psicoestimulación cognitiva y TIC |
| 17:00 a 17:30 | Merienda |
| 17:30 a 20:00 | Tareas lúdicas/manipulativas |

SESIONES ASISTIDAS CON NUEVAS TECNOLOGÍAS

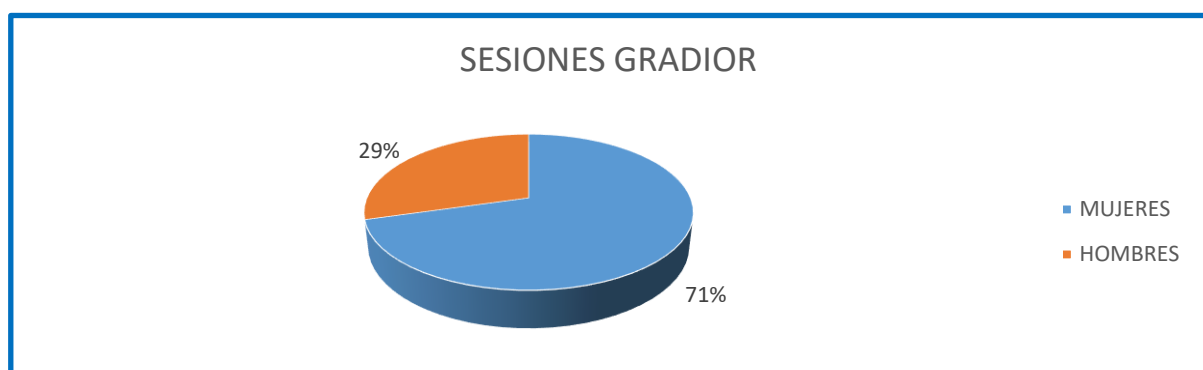
El desarrollo de las sesiones asistidas en el ordenador (Grador), la Tablet y la pantalla digital (Neuron UP y Estímulus) en los Talleres de Psicoestimulación para EA y otras demencias, se realiza con actividades específicas acorde a las necesidades que muestran este tipo de usuarios y en función de su nivel cognitivo. Realizando ejercicios de complejidad gradual con este tipo de dispositivos.

Dichos dispositivos que forman parte de las terapias no farmacológicas, instrumentalizan el desarrollo de áreas como: memoria, orientación temporo-espacial, atención, percepción, razonamiento, lenguaje, agnosias y cálculo entre otras.

OBJETIVO

- Complementar las sesiones grupales con sesiones individuales para dar apoyo al trabajo personalizado con cada uno de los usuarios.

El número total de personas que han ejecutado el Programa GRADOR durante el año 2018 han sido 34, de los cuales 10 son hombres y 24 mujeres.



EVALUACIONES INICIALES

OBJETIVOS

- Determinar la fase de la enfermedad en la que se encuentra, y en consecuencia, ubicarlo en el taller más adecuado según las capacidades que aún conserva.
- Conocer cuál es el grado de dependencia/independencia en la realización de las ABVD (Actividades básicas de la vida diaria), y en Actividades instrumentales.

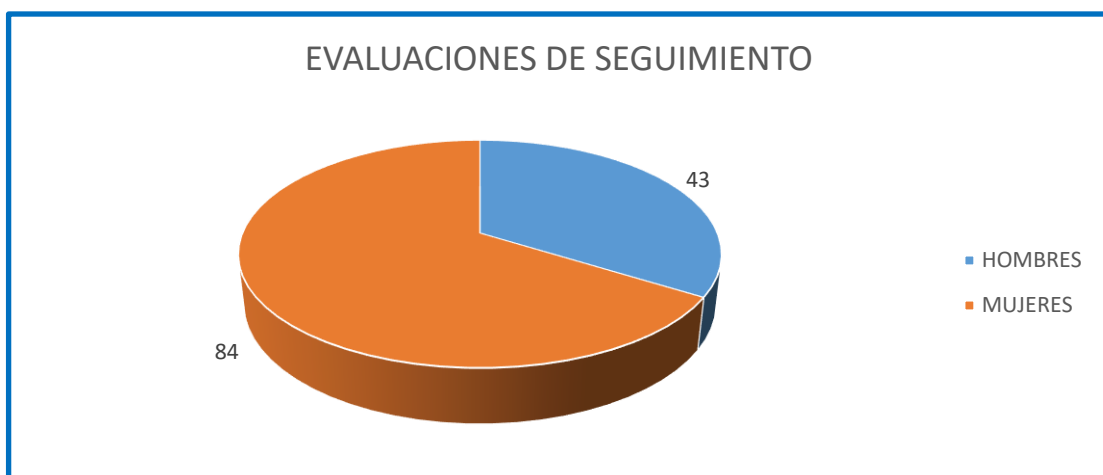


A lo largo del año 2018 se han efectuado 53 evaluaciones iniciales, de las cuales, 30 han sido mujeres y 23 hombre.

EVALUACIONES DE SEGUIMIENTO

OBJETIVOS

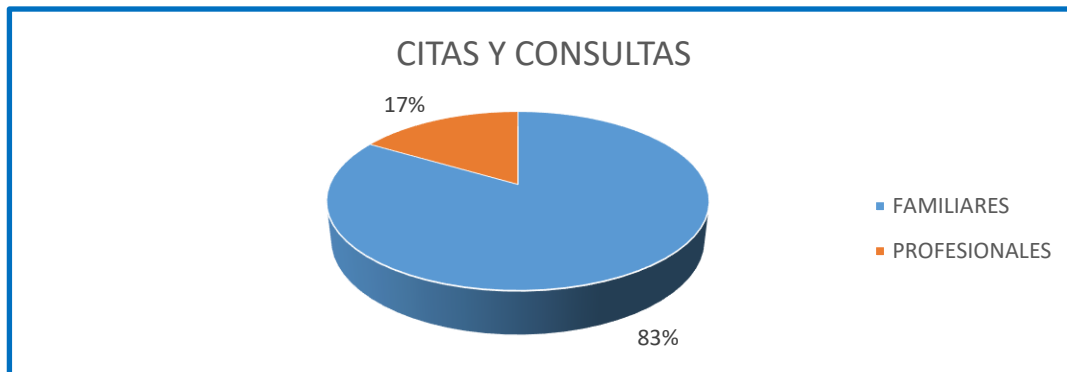
- Determinar qué cambios (si los hubiera), se han producido en el enfermo en el transcurso de 6 meses a nivel cognitivo y motor.
- Posterior entrevista familiar para comunicar resultados y completar la información en lo que respecta a posibles fluctuaciones en el domicilio (en cuanto a grado de dependencia, comportamiento, etc...).



Durante el año 2018 se han efectuado 127 evaluaciones de seguimiento, de las cuales 84 han sido mujeres y 43 hombres.

ENTREVISTAS Y CONSULTAS DE FAMILIARES

A lo largo de 2018 se han realizado un total de 187 consultas por parte de los familiares, y otras 37 citas de otros profesionales externos.



OTRAS ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

- Talleres Intergeneracionales.
- Terapia Canina.
- Talleres de Inteligencia Emocional, Relajación y Respiración.
- Terapia a través de la Música y del Coro.

Además también tenemos las investigaciones en básica que realizamos en colaboración con otras instituciones privadas como el programa de detección de demencias a través de las TIC, o sobre la relajación entre inteligencia emocional y variables de comportamiento con el Centro Educativo Salliver de Fuengirola, entre otros.

Dentro del conjunto de tareas que se realizan en nuestro centro destacamos las tutorías externas con diferentes universidades CON EL FIN DE ACERCAR LA Universidad al ámbito laboral y favorecer la investigación en básica:

- Práctico de Psicología de la UMA y de la UNED.
- Máster en Neuropsicología de la Universidad de Pablo Olavide.
- Práctico de socio-sanitaria.
- Práctico de Psicología Clínica:
 - Universidad de Murcia.
 - Universidad de Jaén.
 - Universidad Oberta de Cataluña.
 - Universidad de La Rioja.
 - Universidad de Valencia.

En este ámbito de investigación y desde una perspectiva social, inclusiva e integradora llevamos convenios e investigaciones para potenciar la intergeneracionalidad y la inteligencia emocional con los siguientes centros de Fuengirola:

- I.E.S. La Vega de Mijas.
- Colegio Salliver.
- I.E.S. Eduardo Janeiro.

También se realizan salidas con los usuarios, cuya finalidad es interactuar con su entorno más cercano, y trabajar las habilidades de la vida diaria y las actividades de ocio y tiempo libre, entre las que realizamos visitas a museos, teatros, musicales, paseos o caminatas, desayunos, cines, visitas a lugares turísticos de la zona, etc...

**TERAPIAS Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS REALIZADAS DESDE LOS
TALLERES DE PSICOESTIMULACIÓN COGNITIVA**

TALLERES INTERGENERACIONALES

Los Programas Intergeneracionales están orientados a la creación de espacios de encuentro y la realización de actividades conjuntas entre personas de distintas generaciones, especialmente entre la infancia, la adolescencia, la juventud y las personas mayores.

Los Programas Intergeneracionales son un conjunto de actividades planificadas, con objetivos concretos y continuidad en el tiempo. Son planes coordinados y diseñados por centros educativos, centros de mayores y otros organismos y asociaciones -públicas y privadas- que buscan trabajar conjuntamente para el beneficio mutuo de los adultos mayores, de la infancia y de la juventud. Dentro de su organización destacan las visitas recíprocas entre centros.

Con estas visitas de los diferentes centros educativos de la zona de Fuengirola y Mijas pretendemos darnos a conocer como centro de tratamiento multidisciplinar, y sobre todo de apoyo a la sociedad local de Fuengirola y Mijas. Nos mostramos como un recurso de integración. Inclusión social y de ayuda a las familias.

Los alumnos/as pueden ver nuestra labor social y a su vez integrarse en la misma como voluntarios de nuestro centro, relacionándose de forma integral con los talleres intergeneracionales.



Con ellos se pretende potenciar:

- Independencia.
- Reciprocidad.
- Valoración del individuo.
- Diversidad.
- Inclusión.
- Equidad.
- Conectividad Social.

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los objetivos generales planteados en nuestro programa son los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones derivadas de la adaptación a la enfermedad.
- Conocer y aplicar nuevas estrategias de regulación emocional.
- Tomar conciencia y desarrollar, si es necesario un mayor nivel de autoestima de la imagen propia.
- Desarrollar un estilo asertivo para una mejora en las relaciones interpersonales.
- Adquirir nuevas estrategias para la toma de decisiones con respecto a la ocupación del tiempo y la asunción de errores.



Por todo ello en este taller trabajamos el autoconocimiento, la autonomía, la autoestima, la comunicación, las habilidades sociales, la escucha y la solución de conflictos.

TALLER DE MUSICOTERAPIA

El trabajo de musicoterapia con estas personas no se realiza exclusivamente con música grabada, como mucha gente piensa. Aunque la musicoterapia receptiva con ellos pueda dar frutos, creo que lo mejor es que las personas con Alzheimer hagan y compartan música, utilizando para ello todos los recursos que tienen a su disposición: su voz, el cuerpo y los instrumentos. Para ello realizamos dicha actividad con el coro una vez por semana, los viernes con un voluntario y los lunes con una profesora de música del Conservatorio de Málaga.



Las actividades más importantes que realizamos con estas personas utilizando los elementos básicos de percusión o medios audiovisuales son:

- **Trabajo con el cuerpo:** Bailar puede ser una actividad placentera, pero no sólo entendiendo bailar como el baile de salón, sino como mover una o varias partes del cuerpo al ritmo de la música, dependiendo de la capacidad de cada uno. Además, la música tampoco tiene por qué ser grabada, puede ser una canción tocada y cantada en directo, por una o varias personas.
- **Trabajo con instrumentos:** Con instrumentos también se puede trabajar de forma similar al caso anterior; Aunque halla movilidad reducida, cualquier persona puede tocar un instrumento (por ejemplo una cortinilla con un adaptador) e improvisar todos juntos, o bien acompañar una canción.
- **Trabajo con canciones:** Las canciones también son muy importantes para trabajar con estas personas, sobre todo utilizar temas que sean familiares a cada persona, partiendo de su historia personal. Cantarlas, inventar nuevas letras, comentar sobre lo que representa su contenido para cada persona o qué es lo que ellos hacían cuando escuchaban esa canción son ejemplos de actividades que se pueden realizar.

TALLER DE REMINISCENCIA CON VÍDEOS Y FOTOS DE ÉPOCA.

La Reminiscencia consiste en pensar o hablar sobre la propia experiencia vital a fin de compartir recuerdos y reflexionar sobre el pasado. Esta terapia está dirigida por un profesional y se puede llevar a cabo de modo formal con una estructura o de modo informal entre los usuarios como es en nuestro caso.

El objetivo principal de la Terapia de Reminiscencia es la estimulación de la memoria episódica autobiográfica. Evidentemente, y como ya hemos indicado en otra publicación, aunque el objetivo principal sea estimular un área específica, siempre existirá una estimulación cognitiva colateral, por ejemplo, con la Terapia de Reminiscencia también estimulamos la atención, el lenguaje expresivo y comprensivo, la orientación en las tres esferas (temporal, espacial y personal), la memoria semántica y las *gnosias* entre otros aspectos.



Durante la terapia se puede dar el caso que, para algunos pacientes, la evocación de recuerdos resulte difícil, ya sea porque tienen recuerdos dolorosos o porque no les apetece dar información sobre su vida a otras personas. Para llevar a cabo la terapia de Reminiscencia es necesario un elemento desencadenante que haga evocar sensaciones, o traiga recuerdos a la mente.

Estos elementos que utilizamos para la terapia son:

- Objetos característicos de una época en concreto, por ejemplo la infancia, o de un tipo de evento como una boda.
- Fotografías personales, de lugares, de un lugar de trabajo, acontecimiento histórico, etc.
- Olores característicos de la época, como una bola de naftalina, un perfume significativo, etc.
- Sabores, realizando un taller de cocina (comidas, bebidas), pero con el objetivo de trabajar la reminiscencia de los sabores.

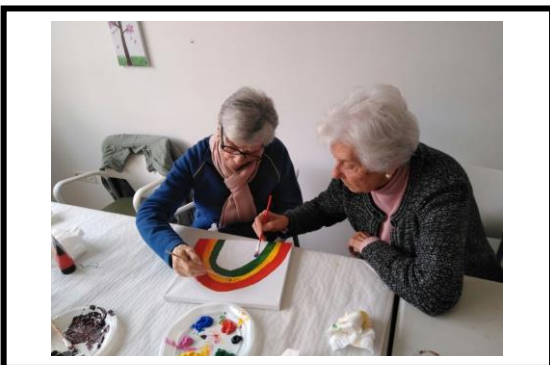
- Sonidos, grabaciones con sonidos de antaño, como campanas, tren, animales de granja, etc.
- Música, es un desencadenante muy potente, cuanto más sabemos de la vida del paciente mejor podremos elegir una música para realizar una sesión de reminiscencia. Música con la que se enamoró, grabaciones de radio de la época, etc.

Realmente para llevar a cabo una terapia de reminiscencia en pacientes con demencia, sirve cualquier elemento que estimule los sentidos, pero hay que tener en cuenta que debemos elegir los elementos en función del estadio y las capacidades de los pacientes (tener en cuenta déficits visuales, auditivos, etc.).

ACTIVIDAD DE PINTURA

La realización de dicha actividad tiene como objetivo principal promover y fomentar la cohesión grupal y el trabajo en equipo, aportando en igual medida múltiples beneficios como por ejemplo:

- **Estimulación cerebral cognitiva.** Con la pintura se estimulan ambos hemisferios cerebrales, por una parte el lado lógico y racional, y por otra el lado emocional y creativo. También estamos trabajando las praxias visoconstructivas y las gnosias.
- **Mejora de la motricidad.** El manejo de los utensilios para pintar requiere de cierta destreza y de coordinación óculo-manual, ayudando a mejorar y controlar los movimientos de las manos, del brazo y todas las conexiones con el cerebro.
- **Aumento de la autoestima.** Con la pintura se expresan libre e independientemente como cada uno desea, repercutiendo positivamente en su estado de ánimo, consiguiendo esa sensación de logro y de valía cuando ven el resultado de su trabajo.
- **Mejora de la concentración y la atención.** Mientras están pintando, no piensan en los problemas del día a día ni en los dolores físicos, tan solo se centran en hacer lo mejor posible la tarea que tienen por delante.
- **Fomenta la comunicación y se divierten.** Es una excelente actividad para relacionarse y pasar un buen rato, pueden aprender técnicas de otras personas o enseñar al compañero de al lado.

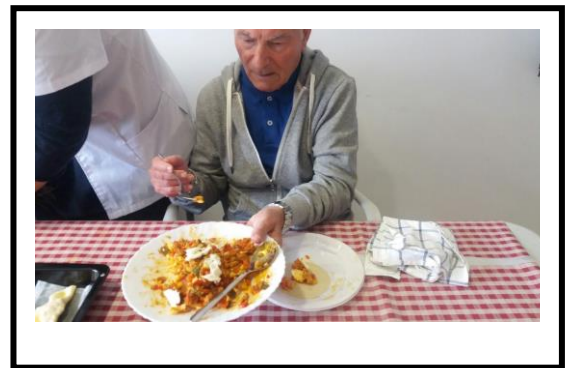


TALLER DE COCINA

Con el Taller de Cocina lo que se pretende es introducir una actividad que forma parte de la vida diaria de los usuarios, poniendo en práctica y estimulando multitud de habilidades y funciones cognitivas, y que hemos venido realizando cada dos semanas en el Taller 1 desde el mes de febrero de 2018, ya que tenemos la suerte de contar con una pequeña cocina dentro de dicho taller.

Con esta actividad complementaria estimulamos tanto la memoria, al tener que recordar ingredientes para elaborar un determinado plato, como la atención, concentración y las funciones ejecutivas, ya que requiere de una planificación y organización previa para llevar a buen término la receta. A su vez estimulamos los sentidos; el gusto, olfato y tacto, reactivando reminiscencias de situaciones vividas relacionadas con ese plato y las sensaciones que despierta.

También se convierte en una actividad lúdica y divertida, ya que fomenta la conversación entre los participantes y refuerza la autoestima y los sentimientos de utilidad.



ACTIVIDADES ASISTIDAS CON ANIMALES

Las Actividades Asistidas con Animales (AAA), son aquellas actividades desarrolladas en un marco flexible, donde interviene el animal para proporcionar a los usuarios beneficios motivacionales, educativos y/o recreativos con el fin de aumentar la calidad de vida de éstos.

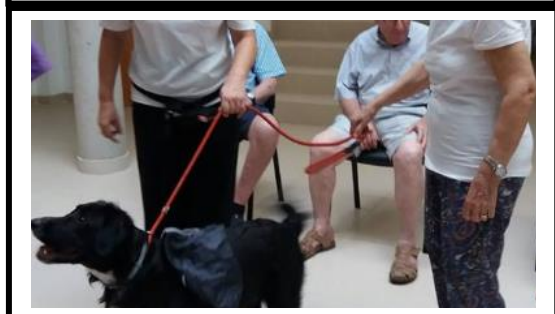
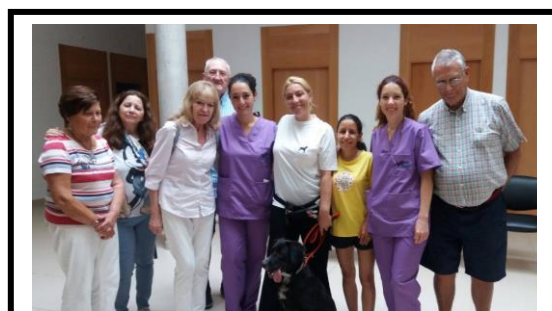
El estar pendientes del perro y de sus necesidades también ayuda a promover sentimientos de utilidad, ya que provoca un cambio de rol en el mayor, y pasa de ser cuidado a ser cuidador, y a su vez, cuidar y pasear a un perro favorece la actividad física y mejora su salud.

Las mascotas proporcionan afecto y atención, además de fomentar las relaciones sociales entre la gente a su alrededor, lo cual ayuda a mitigar la sensación de soledad.

La metodología de estas actividades se detalla en el apartado de fisioterapia.

BENEFICIOS DE LAS AAA:

- **Área Cognitiva.**
 - Estimula las principales funciones cognitivas, atención, percepción, memoria, lenguaje, praxias y gnosias.
 - Mejora la atención y la concentración.
 - Potencia la utilización de la memoria de trabajo y de la memoria remota.
 - Facilita los ejercicios de habilidad viso-espacial.
- **Área Emocional.**
 - Fomenta la afectividad y el desarrollo de conductas de apoyo emocional.
 - Mejora la confianza y la autoestima.
 - Aumenta la percepción de sentirse útil y necesario.
 - Alivia los sentimientos de soledad y representa una ayuda en los procesos de duelo y depresión.
- **Área Social.**
 - Incrementa la interacción durante y después de la actividad.
 - Mejora la socialización, facilitando la creación de vínculos con otras personal.
 - Incrementa el deseo de participación en las actividades propuestas.
- **Área Motora/Física.**
 - Los beneficios de este apartado se detallan en el apartado de fisioterapia de esta memoria..



MEMORIA 2018 – DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL**S.I.V.O. (SERVICIO DE INFORMACIÓN, VALORACIÓN Y ORIENTACIÓN)**

El Servicio de Información, Valoración y Orientación pretende dar respuesta a la necesidad y al derecho que tienen los familiares y/o cuidadores/as de estar informados/as y supone el primer nivel de atención en el Centro. Proporciona a los familiares la información y el asesoramiento técnico necesarios en orden a posibilitar su acceso tanto a los Servicios del centro como a los recursos existentes en su comunidad, orientando y analizando las demandas sociales planteadas.

Las demencias implican una carga sanitaria, social, psicológica y económica significativa para las propias personas que lo padecen, para sus familiares y para la sociedad en general.

Cuando una persona padece la enfermedad, en mayor o menor medida, la familia asume la mayor parte del cuidado de éste, y por ello, una vez conocido el diagnóstico o al detectar síntomas alarmantes, nada hay más prioritario para dicha familia y/o cuidadores/as que informarse detalladamente sobre la evolución de la enfermedad: fases, características, consejos, precauciones y recursos especializados.

Además la familia junto con el cuidador/a principal, una vez evaluada la situación económica y social de la persona enferma, debe organizarse y, planificar la atención adecuada para su familiar afectado.



Desde el departamento de Trabajo Social se llevan a cabo diferentes actuaciones para apoyar a los familiares proporcionándoles una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS

- Detección de casos.
- Realizar un Diagnóstico y evaluación.
- Diseñar actuaciones para una Intervención familiar y comunitaria.
- Apoyar a familias cuidadoras
- Apoyar en materia legal.
- Realizar actividades de Formación.
- Asesorar e Informar.
- Difundir y sensibilizar sobre la enfermedad.

Para poder cumplir con dichos Objetivos, se llevaran a cabo las siguientes funciones y actuaciones:

Primera Atención Social

- Detección de las necesidades y demandas de los familiares.
- Información, Orientación de recursos.
- Inicio del Protocolo para Ingreso en el centro.

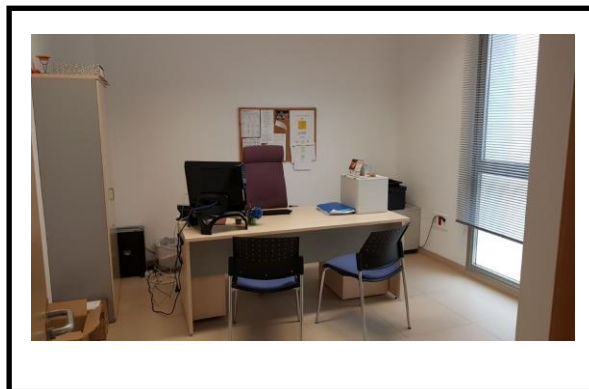
Valoración Familiar Inicial

- Análisis y Diagnóstico de la Situación Familiar.
- Creación de un Plan de Intervención.
- Seguimiento y Atención Familiar durante el Período de Adaptación.

Atención Familiar

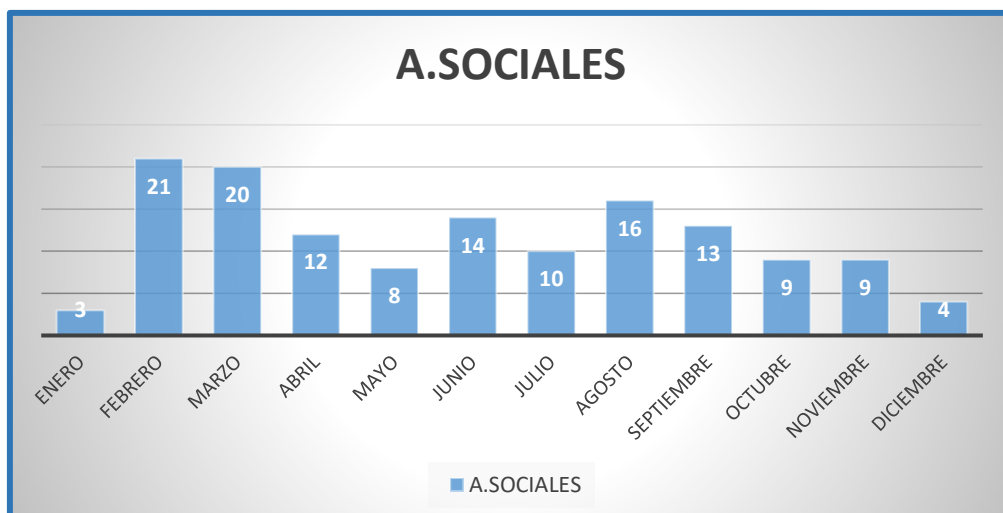
- Información y Gestión de Recursos y Ayudas Sociales.
- Asesoramiento y Derivación a otros Servicios.
- Atención y Prevención en Situaciones de Riesgo.
- Coordinación con otras entidades públicas y privadas.
- Formación y Prevención.

El Programa “Servicio de Información, Valoración y Orientación Social (SIVO)” se lleva a cabo durante todo el año 2018. Las actividades que se realizan son las siguientes:

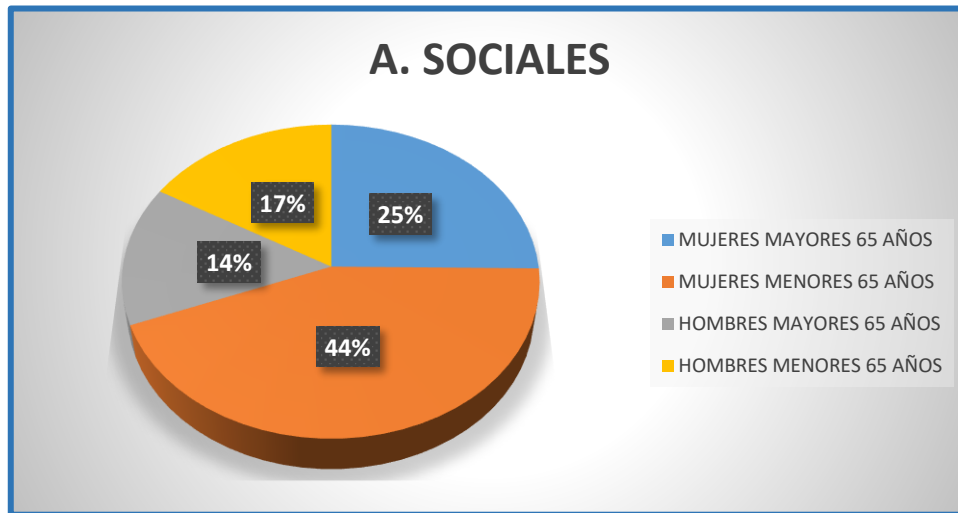


ENTREVISTAS DE ATENCIÓN SOCIAL (A.S.)

Se han llevado a cabo un total de 139 Primeras Entrevistas de Atención Social a familias.

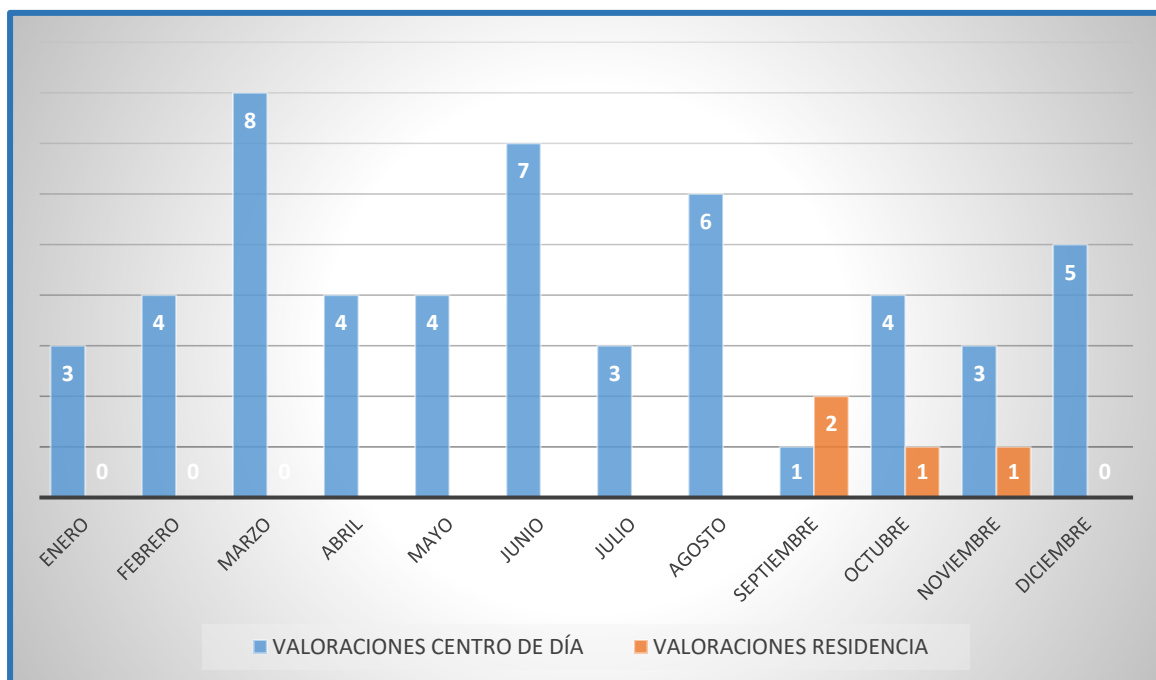


Atenciones Sociales a mayores de 65 años segregadas por género:

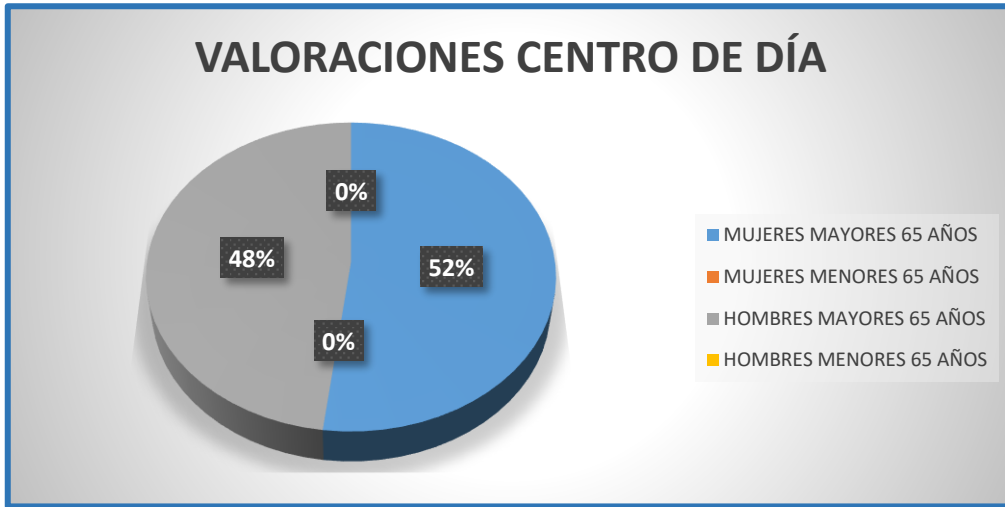


VALORACIONES INICIALES

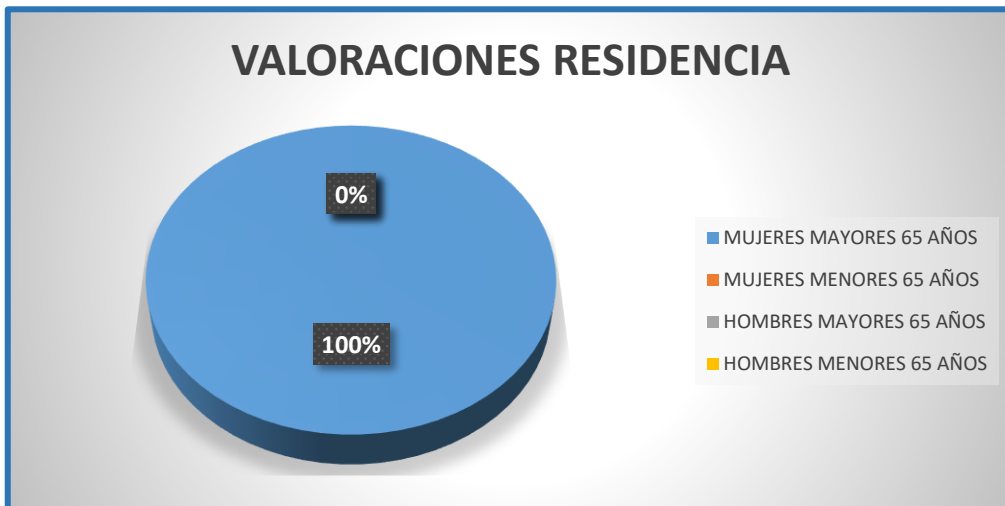
Las Valoraciones que realiza el Departamento de Trabajo Social en el año 2018 son 56. De las cuales, 4 son Valoraciones Iniciales para ingreso en Residencia:



Valoraciones para Centro de Día a mayores de 65 años segregadas por género:

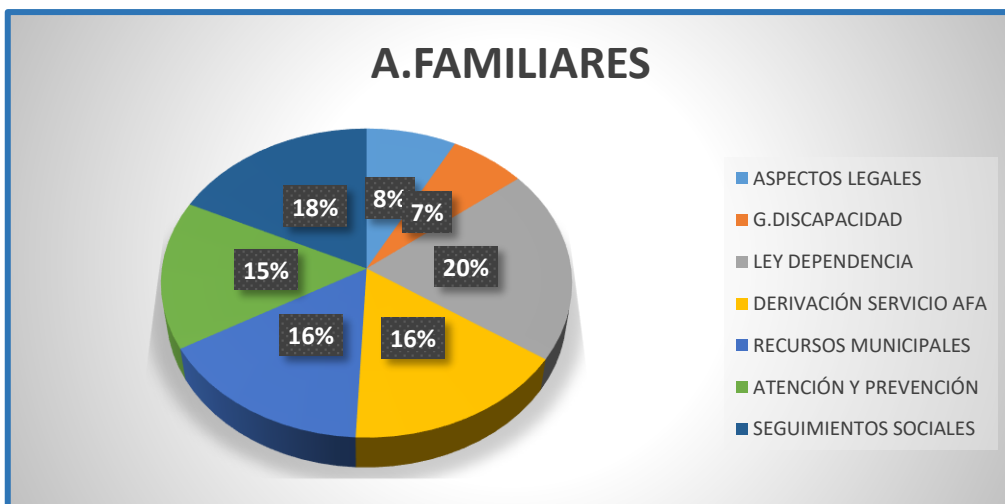


Valoraciones para Residencia a mayores de 65 años segregadas por género:



ATENCIONES FAMILIARES

Las Atenciones Familiares que se han llevado a cabo durante el 2018 se clasifican en

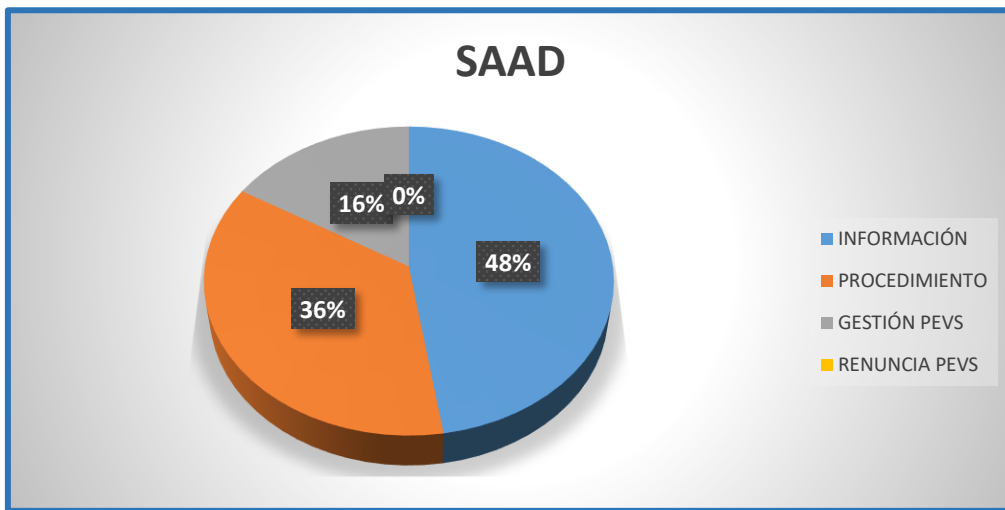


GESTIÓN DE AYUDAS PARA EL S.A.A.D.

El Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia es el conjunto de servicios y prestaciones económicas destinados a la promoción de la autonomía personal, la atención y protección a las personas en situación de dependencia, a través de servicios públicos y privados concertados y debidamente acreditados, y contribuye a la mejora de las condiciones de vida de los ciudadanos.

Desde el Departamento de Trabajo Social se facilita a los familiares y/o cuidadores/as toda la Información necesaria para Solicitar la Ley de Dependencia, así como se les acompaña en las distintas Fases del Proceso de Reconocimiento, Elaboración del PIA y Resolución del Recurso estando en Coordinación con los SS.SS del Municipio.

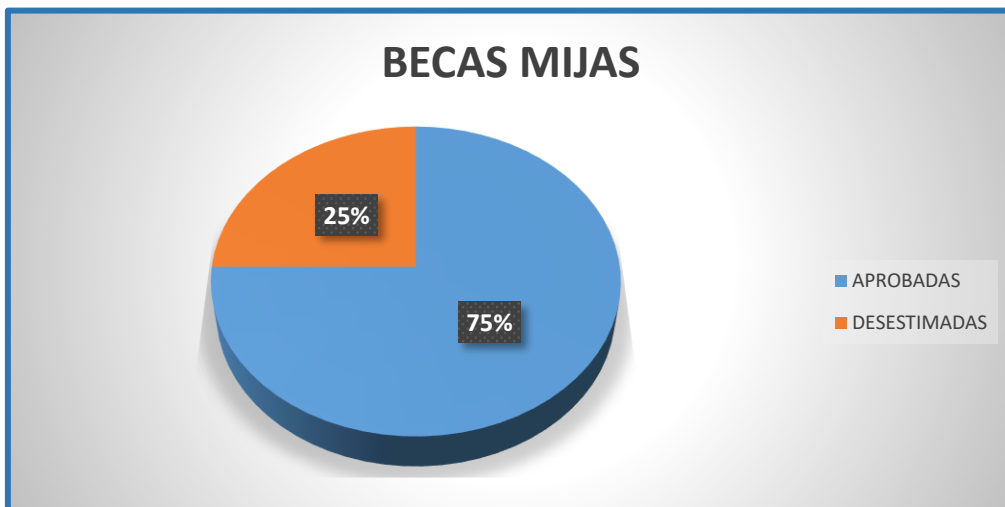
En el 2018 se han atendido a un total de 45 familias:



TRAMITACIÓN DE RECURSOS A FAMILIARES Y/O USUARIOS/AS

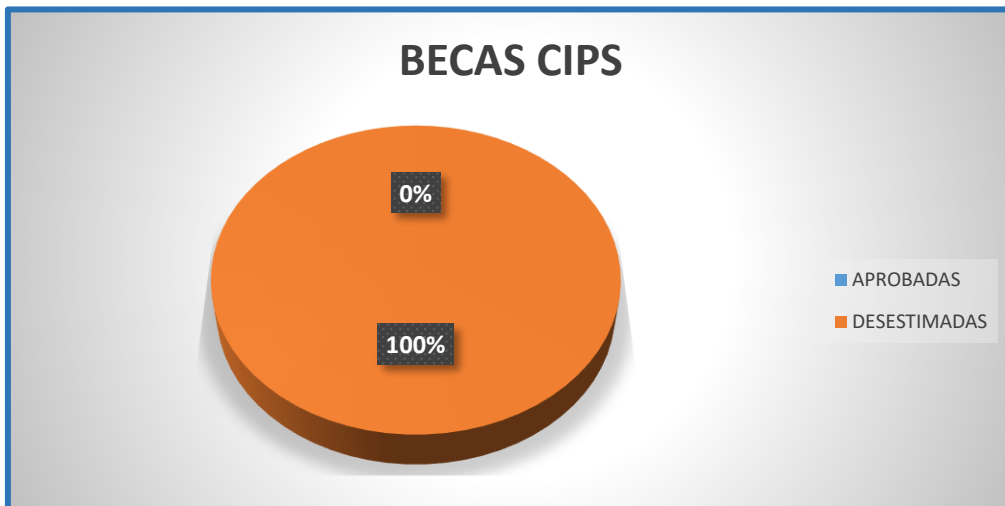
El Ayuntamiento de Mijas con el fin de colaborar con las familias del municipio que tienen entre sus miembros una persona con discapacidad, ha determinado, a través del Área de Bienestar Social, establecer una Subvención para determinadas Terapias Individuales de carácter especializado con el fin de mejorar la calidad de vida de los beneficiarios a dichas becas y a sus familiares y/o cuidadores/as.

En el 2018 se solicita al Ayuntamiento de Mijas 4 becas para Los talleres:



A su vez, la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, dentro del Programa de Apoyo Social para Personas con Discapacidad para el 2018, ofrece una serie de ayudas, entre las que se encuentra la “Ayuda Económica para Transporte” para la realización de Talleres.

En el 2018 se solicita a la Consejería de Igualdad y Bienestar Social un total de 5 becas:



AYUDAS TÉCNICAS

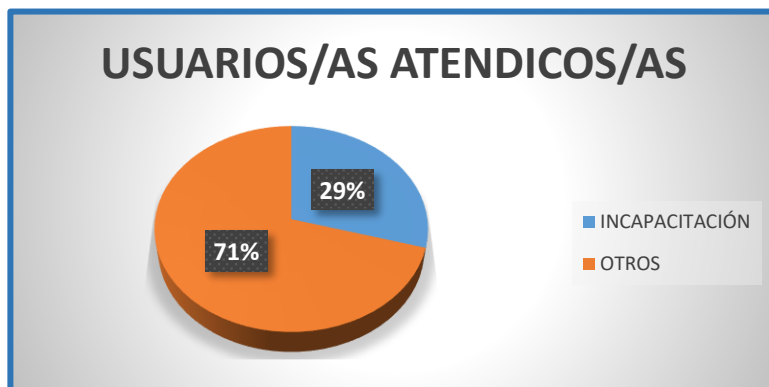
Durante el 2018 tan sólo ha habido una solicitud de ayuda técnica (material ortopédico y similares) por parte de socios o familiares siendo esta resuelta de forma positiva.

ASESORAMIENTO JURÍDICO

Gracias al Convenio de Colaboración con el **Despacho de Abogados Fernández Navarro** de Fuengirola, se proporciona a los familiares y/o cuidadores/as que pertenecen y participan con la Asociación, la cobertura necesaria sobre Aspectos Legales.



Las derivaciones que se han realizado al gabinete de abogados durante el 2018 son 17:



SERVICIO DE TRANSPORTE A DOMICILIO

Servicio que se presta a las personas usuarias, cuyos familiares no pueden realizar el traslado al centro, facilitando así la permanencia en el domicilio y conciliando la vida laboral con la familiar de los cuidadores/as principales.



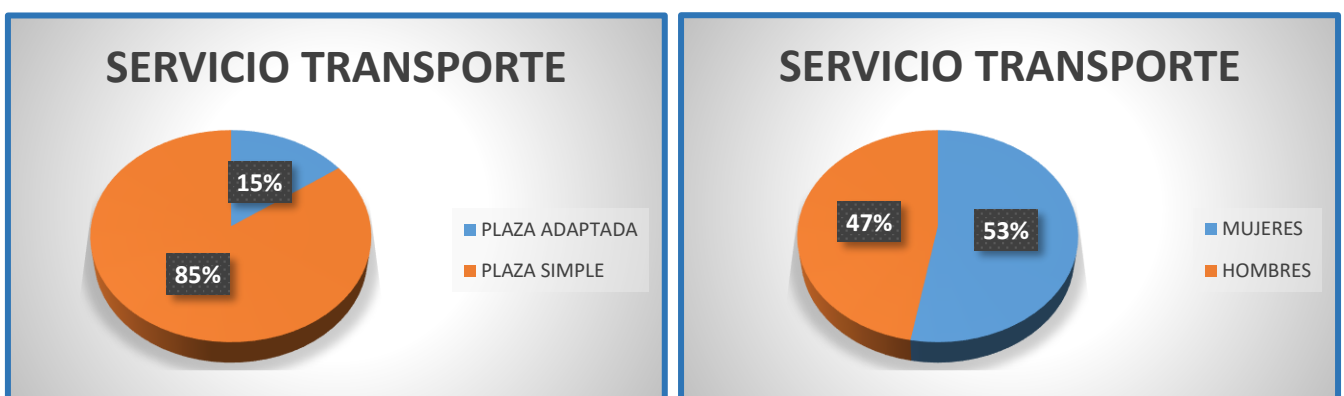
Objetivos generales:

- Eliminar las barreras de accesibilidad que impiden o dificultan el desplazamiento para realizar el tratamiento terapéutico a personas enfermas de Alzheimer.
- Evitar que afecte a la integración social de los pacientes con Alzheimer u otras demencias.
- Mejorar la calidad de vida de las personas con demencia, y sus familiares.

Objetivos específicos:

- Proporcionar accesibilidad a los pacientes con Alzheimer y discapacidad física a los diferentes servicios que ofrece la UED “Adolfo Suárez”.
- Atender la necesidad de las personas con discapacidad física y Alzheimer.
- Evitar el aislamiento por no poder acudir a un centro específico de Alzheimer.
- Fomentar la relación entre los pacientes al acudir a un centro específico.

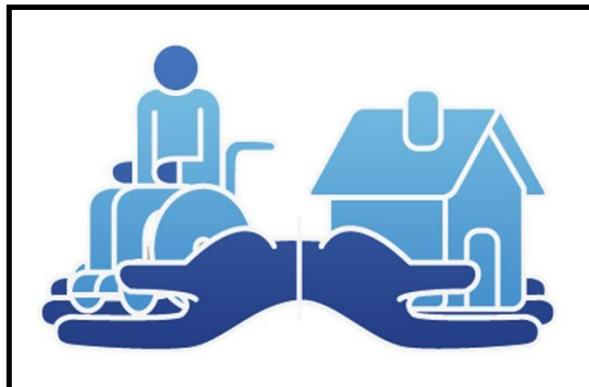
Durante el año 2018, 53 usuarios del Centro Adolfo Suárez hicieron uso del Servicio de Transporte:



SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO (S.A.D.)

El Programa de ayuda a domicilio consiste en establecer un cuadrante de servicios periódicos por el que los auxiliares especializados acuden a la casa del usuario proporcionándole los cuidados básicos de carácter personal, doméstico o social que haya requerido con anterioridad su cuidador.

Las tareas que se realizan en los domicilios son: servicios de ayuda al hogar (limpieza, orden, alimentación,...), servicios de ayuda personal (ayuda Psicomotriz, higiene personal, control de salud,...) y servicios de apoyo, acompañamiento e integración en el entorno (entre los que se incluyen actuaciones para favorecer las relaciones sociales de la persona y la realización de todo tipo gestiones y recados).



Objetivos previstos:

- Facilitar la permanencia en su hogar de los enfermos de Alzheimer y retrasar el máximo posible su ingreso en un centro residencial.
- Conseguir que el familiar/cuidador y el enfermo de Alzheimer adquieran hábitos de vida según vaya evolucionando la enfermedad.
- Potenciar el desarrollo de actividades de la vida diaria en la propia casa y en el entorno comunitario del usuario, para paliar así posibles problemas de aislamiento y soledad.
- Disminuir el aislamiento del enfermo y sus familias al mismo tiempo que se apoya al cuidador para que afronte las dificultades sociales.
- Paliar el déficit de cobertura social existente en el territorio en el que ejercemos actuación.
- Derivación a los servicios sociales comunitarios cuando la intervención lo requiera, así como a los centros de salud y centros hospitalarios.

Durante el pasado 2018 no se ha llevado a cabo el Servicio de Ayuda a Domicilio.

SERVICIO DE BOLSA DE EMPLEO

La Bolsa de Trabajo es un Servicio Complementario para proporcionar a los familiares y/o cuidadores de la cobertura necesaria para mantener a sus familiares con demencia y/o Alzheimer en el domicilio y mejorar la Calidad de Vida de ambos. Actualmente tenemos acuerdos de colaboración con las empresas **CUIDUM** y **MÁLAGA ACOGE**.

Durante el 2018 se han realizado en total 13 derivaciones familiares.



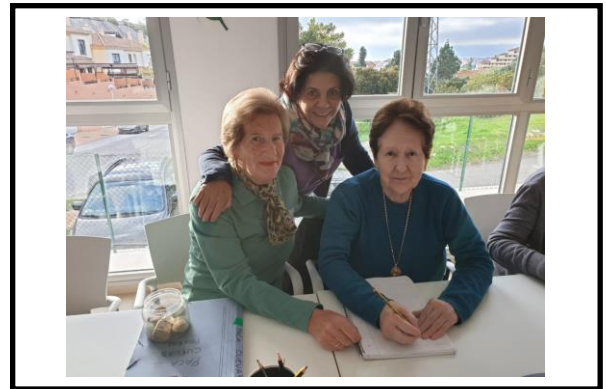
PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

El programa de Voluntariado de la Asociación, organiza y estructura la participación de las personas voluntarias en la ayuda a afectados por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, y a sus familiares. Así como planifica la puesta en marcha de actividades voluntarias en pro de las personas que padecen la enfermedad y sus familiares/cuidadores.

Los programas de Voluntariado se diseñan para proporcionar al Voluntariado orientación, información y atención, así como para mejorar la actividad voluntaria. En ellos se establecen las actividades a realizar por los voluntarios y los objetivos a cumplir.

Nuestro programa de voluntariado está adaptado a la realidad social de la localidad de Fuengirola y Mijas Costa, y cumple una serie de características como:

- Está dirigido a las personas voluntarias, no a profesionales o usuarios/as.
- Recoge los deberes y derechos de voluntarios/as.
- Es claro, dinámico y flexible: que permita detectar y adaptarse a las necesidades de los voluntarios/as.
- Propone objetivos coherentes y viables.
- Determina las funciones de los voluntarios/as y el protocolo de atención a los mismos.
- Está diseñado desde la coordinación y la planificación.

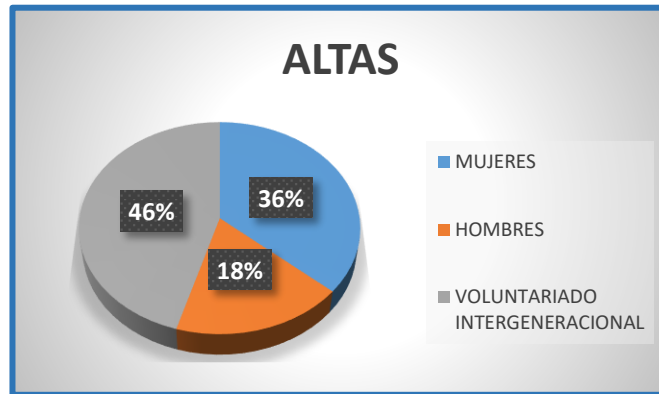


Objetivos:

- Fomentar la participación de la localidad y los municipios cercanos en actividades voluntarias en beneficio de las personas enfermas de Alzheimer.
- Promocionar la labor de AFA FUENGIROLA-MIJAS COSTA.
- Practicar un voluntariado de manera eficaz.
- Implicar a las personas voluntarias en la realización y planificación del Programa y sus actividades.
- Realizar un protocolo de atención al voluntariado planificado y estructurado.
- Garantizar el desarrollo de la actividad voluntaria bajo condiciones óptimas.
- Favorecer el cambio social hacia la mejora de las condiciones de vida de las personas enfermas de Alzheimer y otras demencias.



Durante el 2018 se han dado de alta 22 voluntarios en el Centro Adolfo Suárez.



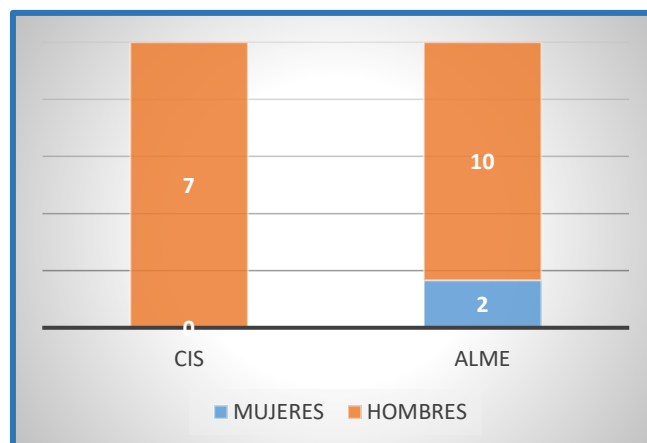
En total durante el pasado año fueron 20 los voluntarios que estuvieron en activo.

Los diferentes proyectos que contempla el plan de voluntariado de AFA Fuengirola-Mijas Costa en los que se han incluido a los voluntarios en 2018 han sido 3, **Apoyo Asociativo, Eventos y Acompañamiento**:



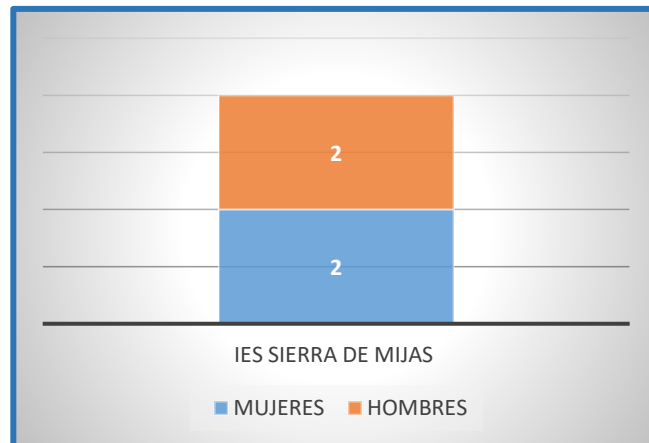
Dentro del Programa de Voluntariado existen Convenios de Colaboración con ALME (Asociación de Alternativas al Menor) y con CIS Evaristo Martín Nieto; Servicio de Penas y Medidas Alternativas del Ministerio del Interior.

La colaboración durante el 2018 con ambas entidades ha sido:



En el 2018 se firma un Acuerdo para la Atención del Alumnado Afectado por Medidas Disciplinarias de Suspensión del Derecho de Asistencia al Centro con el IES Sierra de Mijas continuidad del curso escolar 2017/2018.

La Colaboración con el I.E.S. Sierra de Mijas en el 2018 ha sido:



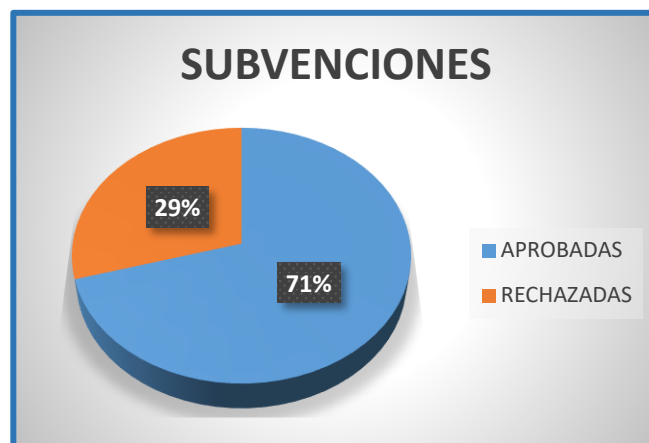
TRAMITACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE SUBVENCIONES.

Para poder llevar a cabo los diferentes Programas y Proyectos de los diferentes Departamentos se busca financiación a través de la Convocatoria a diferentes entidades públicas y privadas.

Objetivos:

- Mantener la Calidad de nuestros servicios e instalaciones.
- Cubrir parte de los Gastos originados de la Actividad Asociativa.
- Cubrir parte de los Gastos de la Actividad del Centro de Día para Personas Mayores enfermas de Alzheimer "Adolfo Suarez".
- Dotar al Centro de equipamiento para la mejora de su funcionamiento.
- Creación de nuevos Servicios.

Durante el pasado año las subvenciones solicitadas y tramitadas han sido 18:



Las fuentes de financiación han sido tanto públicas como privadas.

Financiación Pública:

- Ayuntamiento de Fuengirola.
- Ayuntamiento de Mijas.
- Consejería de Igualdad y Políticas Sociales.
- Consejería de Salud. A través de CONFEEFA.
- Consejería de Igualdad y Políticas Sociales. Subvención IRPF A través de CONFEEFA.

Financiación Privada:

- BBVA.
- Fundación Unicaja.
- Sector Alarm.

PROGRAMA TERAPIA DE GRUPO PARA FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER

Este programa Se encarga de desarrollar dicho Programa un técnico Licenciado en Psicología y, especializado en el tratamiento con familiares y enfermos de Alzheimer y otras demencias.

Las sesiones se desarrollan todos los Martes en horario de 16.30 horas. a 18.30 horas. en la sede de la Asociación.

Objetivos previstos y conseguidos

A continuación pasamos a desarrollar, según se especificó en el Programa Inicial, los objetivos que se pretendían y los que se han logrado con este programa.

Objetivo general:

Con la consecución de éste Programa pretendíamos mejorar la calidad de vida de familiares y personas cuidadoras de las personas enfermas de Alzheimer, interviniendo indirectamente en la ralentización de la evolución de la enfermedad en su medio natural y en los trastornos psicológicos del cuidador/es y familiares.

Debido a que el número de personas cuidadoras/familiares es cada vez mayor y, las personas beneficiarias mantienen su asistencia durante todo el desarrollo del Programa creemos que este objetivo general está conseguido.

Han sido beneficiarias directas 42 personas.

Objetivos específicos:

- Promover sentimientos psicológicos de comunidad.
- Proporcionar estilos cognitivos positivos y oportunidades de auto revelación.
- Proporcionar modelos de conducta útiles para el cuidado del enfermo en el domicilio y estrategias de afrontamiento de cara al autocuidado.
- Aumentar la red de apoyo social.

Estos objetivos, han sido cuantificados mediante evaluación continuada de los conocimientos y la aceptación de la persona enferma en su entorno.

Actividades realizadas con la Terapia Grupal de Familiares.

Sesiones grupales (de 15 a 20 personas):

Módulo de apoyo informativo y emocional.

- Recepción y presentación de la AFA y/o la psicóloga.
- Sesiones de auto revelación (Descarga emocional).
- Explicación de las normas grupales e intercambio de teléfonos.
- Información sobre características y evolución de la Enfermedad de Alzheimer.
- Evaluación del grado de aceptación, interferencia en la vida cotidiana, etc.
- Detección de posibles trastornos psicológicos en la persona cuidadora: depresión, ansiedad, sensación de soledad....
- Potenciación de la red natural y favorecimiento de una ampliación de la misma con el resto de los miembros del grupo de cara a modelar la actuación del cuidador ante situaciones problemas. (Ejemplo: educación ambiental).

**Módulo de tratamiento (Apoyo psicológico).**

Se interviene según los casos con técnicas como:

- Reestructuración cognitiva.
- Habilidades de comunicación.
- Programación de actividades. (tareas).
- Soluciones de problemas.
- Modelado.
- Técnicas de autocontrol.

Resultados obtenidos:

- El 45% de los familiares mejoran en ansiedad y depresión. Existiendo una mejoría importante con respecto a la posible carga percibida y aceptación de la situación.
- El 60% aumentan progresivamente las estrategias de afrontamiento de conducta del enfermo.
- El 90% de las familias tienen un nivel de satisfacción con el programa muy alto, disminuyendo el aislamiento derivado de la convivencia con el enfermo.
- Aproximadamente el 20% de los asistentes son atendidos a través de la detección de la necesidad.
- El resto de asistentes, demandan la necesidad de este servicio después de ser informados.

Son Beneficiarios Directos de las Terapias Familiares durante el 2018: 42 familiares.

Son Beneficiarios Indirectos de las Terapias Familiares durante el 2018: 24 familiares.

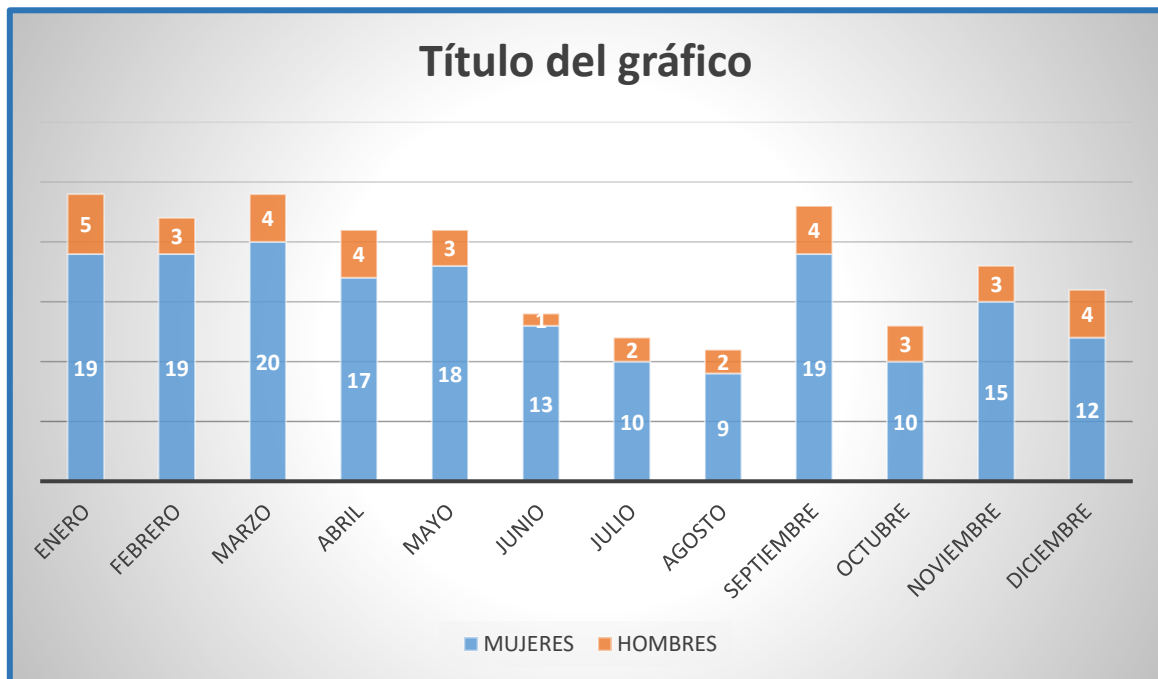
Beneficiarios Directos a los familiares de enfermos de Alzheimer y otras Demencias, ya sean usuarios del Centro de Día “Adolfo Suarez” y/o Socios de la Asociación, por lo que tienen derecho a asistir y beneficiarse de este recurso, que acuden presencialmente a las Terapias.

Beneficiarios Indirectos a los familiares de enfermos de Alzheimer y otras Demencias, ya sean usuarios del Centro de Día “Adolfo Suarez” y/o Socios de la Asociación, por lo que tienen derecho a asistir y beneficiarse de este recurso, que no acuden presencialmente a las Terapias, pero que debido a su Origen Abierto, permanecen dentro del Círculo de Contactos y reciben por la tanto información y asesoramiento.

Conclusiones

- Durante el Programa son beneficiarios directos entre 35-50 familiares/cuidadores.
- Los objetivos planteados con el mismo, son alcanzados en la mayoría de los destinatarios que mantienen una asistencia continuada.
- Aproximadamente el 15% de los asistentes son atendidos a través de la detección de la necesidad.
- El resto de asistentes, demandan la necesidad de este servicio después de ser informados.
- En todos los casos se observa una mejoría y una satisfacción generalizada con el programa. La adherencia a los grupos y a la A.F.A. es manifiesta y es especialmente significativa la mejoría en el grado de depresión, en la aceptación Psicosocial del enfermo en el entorno familiar y la disminución del estrés asociado a la carga del cuidador.

La asistencia media durante el 2018 es:



ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL

El Departamento de Trabajo Social pretende dar respuesta a la necesidad y al derecho que tienen los familiares y /o cuidadores/as de estar informados/as y supone el primer nivel de atención al Centro. Proporciona la información y el asesoramiento técnicos necesarios en orden a posibilitar su acceso tanto a los servicios del Centro como a los recursos existentes en su comunidad, orientando y analizando las demandas sociales planteadas.

Desde el Departamento de Trabajo Social se llevan a cabo diferentes actuaciones para apoyar a los familiares proporcionándoles una mejor calidad de vida. Entre los objetivos previstos, podemos enumerar los siguientes:

- Detección de casos.
- Realizar un diagnóstico y evaluación.
- Diseñar actuaciones para una intervención familiar y comunitaria.
- Apoyar en materia legal.
- Realizar actividades de Formación.
- Asesorar e informar.
- Difundir y sensibilizar sobre la enfermedad.

Para poder cumplir con dichos objetivos, se realizarán una serie de programas enmarcados dentro de dicho departamento con el fin de abordar toda la problemática directa e indirecta asociada a esta enfermedad, dando a conocer:

- Servicio de información, valoración y orientación social.- Con este programa pretendemos atender a todas las personas que demandan cualquier consulta relacionada sobre la enfermedad a cualquier nivel, ya sea legal, de prevención, social, de derivación...
- Asesoramiento jurídico: Gracias al convenio de Colaboración con el Despacho de Abogados Fernández Navarro de Fuengirola, se proporciona a familiares y/o cuidadores/as que pertenecen y participan en la asociación, la cobertura necesaria sobre aspectos legales.
- Servicio de Transporte a Domicilio.- Servicio que se presta a las personas usuarias, cuyos familiares no pueden realizar el traslado al Centro, facilitando así la permanencia en el domicilio y conciliando la vida laboral con la familiar de los cuidadores/as principales.
- Servicios de Ayuda a Domicilio (SAD).-El programa de Ayuda a Domicilio establece un cuadrante de servicios periódicos por el que los auxiliares especializados acuden a la casa del usuario proporcionándole los cuidados de actividades básicas de la vida diaria (ABVDS).
- **Servicio de Bolsa de Trabajo**.- Servicio complementario para proporcionar a los familiares y/o cuidadores /as de la cobertura necesaria para mantener a sus familiares con demencia y/o Alzheimer en el domicilio y mejorar la calidad de vida de ambos.
- **Programa de voluntariado**.- Este programa, organiza y estructura la participación de las personas voluntarias en la ayuda a afectados por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, y a sus familiares. Planifica la puesta en marcha de actividades voluntarias en pro de las personas que padecen la enfermedad y sus familias. Se diseñan para proporcionar al Voluntariado orientación, información y atención,, así como para mejorar la actividad voluntaria. Nuestro programa está adaptado a la realidad social de la localidad de Fuengirola y Mijas – Costa. Cabe destacar dentro de este programa, los Convenios de Colaboración que tenemos con diferentes entidades:
- **ALME** (Asociación de Alternativas al Menor).
- **CIS** Evaristo Martín Nieto(Servicio de Penas y Medidas Alternativas del Ministerio del Interior)
- Con varios centros educativos de la localidad, Acuerdo para la **Atención del alumnado Afectado por Medidas Disciplinarias de Suspensión del derecho de asistencia a clase**.

- **Tramitación y justificación de subvenciones.-** Con la finalidad de mantener la calidad de nuestros servicios e instalaciones, cubrir parte de los gastos originados de la actividad asociativa y del centro de día para personas mayores enfermas de Alzheimer “Adolfo Suárez”, dotar al centro de equipamientos para la mejora de su funcionamiento y creación de nuevos servicios. Buscamos financiación a través de la convocatoria de diferentes entidades públicas y privadas con lo que llevamos a cabo la ejecución de nuestros diferentes Programas y Proyectos.
- **Programa Terapia de grupo para familiares de enfermos de Alzheimer.-** Con la ejecución de este Programa pretendemos mejorar la calidad de vida de familiares y personas cuidadoras de estos enfermos, interviniendo indirectamente en la ralentización de la evolución de la enfermedad es su medio natural y en los trastornos psicológicos del cuidador/es y familiares .Dicho Programa se desarrolla con una Técnico Licenciada en Psicología y especializada en el tratamiento con familiares de Alzheimer y otras demencias.

A continuación os mostramos un resumen de las actividades realizadas durante el año 2018, hechas desde este departamento.



29 DE ENERO – DONACIÓN DE LA ASOCIACIÓN HISPANO NÓRDICA DE LA COSTA DEL SOL.

Nuestra Presidenta, Paqui Lebrón recibió la visita de algunos integrantes de la Asociación Hispano – Nórdica de Fuengirola en nuestro Centro de Día “Adolfo Suárez”, con el propósito de agradecerles el donativo que nos dieron el año anterior y entregarles un metacrilato con nuestro logo.



23 DE FEBRERO – MURAL I.E.S RAMÓN Y CAJAL.

El Voluntariado Intergeneracional con centros educativos es una iniciativa que vincula a la Asociación con dichos centros generando en sus participantes una toma de conciencia sobre los problemas y necesidades de los dos colectivos y que estimula la iniciativa social. La visita de los alumnos del I.E.S Ramón y Cajal para interactuar con nuestros usuarios/as es un claro ejemplo.



El Día Internacional del Voluntariado se celebra el 5 de diciembre, sin embargo los municipios de Fuengirola y Mijas celebran sus respectivas Galas durante el mes de mayo.

12 DE MAYO – GALA DEL VOLUNTARIDO DE MIJAS.

El Ayuntamiento de Mijas celebró una gala con el fin de dar un merecido reconocimiento al voluntariado del municipio. Nuestra Asociación y su parte de su equipo de voluntarios participaron en dicho homenaje poniendo en valor el altruismo y la entrega de este gran equipo de personas.



18 DE MAYO – II GALA DEL VOLUNTARIADO DE FUENGIROLA.

El Ayuntamiento de Fuengirola también organizó su II Gala del Voluntariado, esta gala estaba enmarcada dentro de un fin de semana solidario subrayando la labor del tejido asociativo del municipio y de los voluntarios y colaboradores. Al acto asistió parte de nuestra Junta Directiva en compañía de algunos voluntarios de A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa.



17 DE JULIO – ENTREGA DONACIÓN SECTOR ALARM.

La empresa Sector Alarm quiso colaborar con la causa de A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa con la donación de material didáctico para los talleres de estimulación cognitiva. Nuestra directora, Rocío Segovia fue la encargada de recibir dicha donación y dar un sincero agradecimiento a esta entidad.



21 DE SEPTIEMBRE – DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER.

Entre otras actividades que nuestra Asociación organizó para la conmemoración de este día, se instalaron las Carpas de la Memoria en los municipios de Fuengirola y Mijas, nuestra Trabajadora Social estuvo allí en colaboración con la psicóloga dando información del centro y realizando valoraciones tempranas a toda persona interesada.



24 DE OCTUBRE – CHARLA DE LA ASOCIACIÓN MÁLAGA ACOGE – RELACIÓN LABORAL EN EL EMPLEO DOMÉSTICO.

En colaboración con la Asociación Málaga Acoge se realiza una charla denominada: Garantizar los cuidados del hogar, “Relación laboral en el empleo doméstico”, sobre el procedimiento de contratación para cuidadores/as y empleadas/os de servicio doméstico.



12 DE DICIEMBRE – MERIENDA VOLUNTARIADO.

El programa de Voluntariado de la Asociación, organiza y estructura la participación de las personas voluntarias en la ayuda a afectados por la enfermedad Alzheimer y otras demencias, y a sus familiares. Así como planifica la puesta en marcha de actividades voluntarias en pro de las personas que padecen la enfermedad y sus familias. Como cada año celebramos una merienda con ellos para agradecerles la labor que realizan con nosotros.



19 DE DICIEMBRE – VISITA I.E.S EDUARDO JANEIRO.

Dentro de nuestro programa de Taller Intergeneracional, se fomenta la relación entre nuestros usuarios/as y los participantes de los Centros Educativos. Una de las visitas de este año fue la de los alumnos/as del I.E.S Eduardo Janeiro en Navidad amenizando a nuestros abuelos con un repertorio de villancicos.

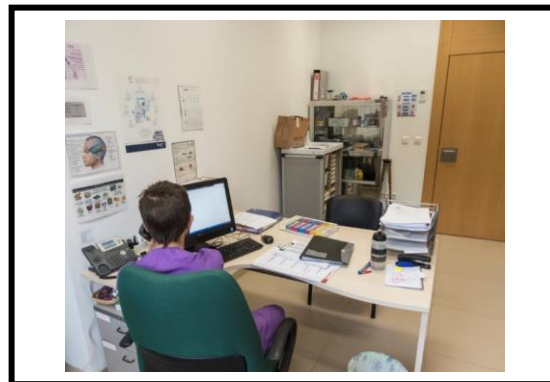


MEMORIA 2018 – DEPARTAMENTO ENFERMERÍA

El departamento de Enfermería comenzó a funcionar en Junio de 2015 con el progresivo establecimiento de un conjunto de actividades asistenciales, tanto a las familias como a los usuarios en el Centro de día así como en la Unidad de Respiro Familiar y asistencia a domicilio.

OBJETIVO GENERAL

El servicio de enfermería tiene como objetivo primordial evaluar el estado de salud de cada usuario de una manera integral, atendiendo a sus dimensiones bio-psico-sociales, llevando a cabo cada uno de los cuidados sanitarios que precisen; prevención de reagudizaciones de enfermedades crónicas y promoción de la salud; control y seguimiento de los tratamientos médicos prescritos por sus médicos de referencia; así como la detección temprana de factores de riesgo para la salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Valoración inicial de enfermería según patrones de salud y necesidades de salud de Virginia Henderson, para detectar déficits y/o alteraciones, junto con una exploración física y neurológica mediante escalas validadas.
- Control de HTA en usuarios tratados con antihipertensivos.
- Administración diaria de tratamientos pautados, mayoritariamente vía oral.
- Control de efectos secundarios y efectos adversos de la medicación prescrita
- Cuidados asistenciales ante problemas tisulares.
- Control de TA, FC y glucemia de forma regular a todos los usuarios para favorecer el diagnóstico precoz.
- Establecimiento de Diagnósticos de Enfermería NANDA.
- Establecimiento de Intervenciones de Enfermería y consecución de objetivos NOC (criterios de resultados).
- Proporcionar la mayor independencia a nuestros usuarios en la medida en que sus capacidades y la evolución de la enfermedad establezca.
- Evaluaciones de seguimiento cada 6 meses o de manera puntual ante sucesos inesperados.
- Reconocimiento y valoración sobre la aparición de cambios en el estado de salud del individuo a la familia de manera inmediata, favoreciendo la comunicación profesional sanitario/familia.
- Atención en caso de urgencia de salud con coordinación con el servicio de urgencias de la zona.
- Actualización de los datos de salud de los usuarios junto con la colaboración de la familia, y en seguimiento y coordinación por Atención Primaria de Salud.
- Coordinación y supervisión de las funciones y tareas de los auxiliares de enfermería en el Centro de día así como en la Unidad de Respiro Familiar.
- Control de la dieta de los usuarios, garantizando una ingesta adecuada, y detectando precozmente problemas nutricionales tanto por defecto como por exceso.
- Valoración nutricional específica con Escala MNA como patrón e individualizado a cada usuario.



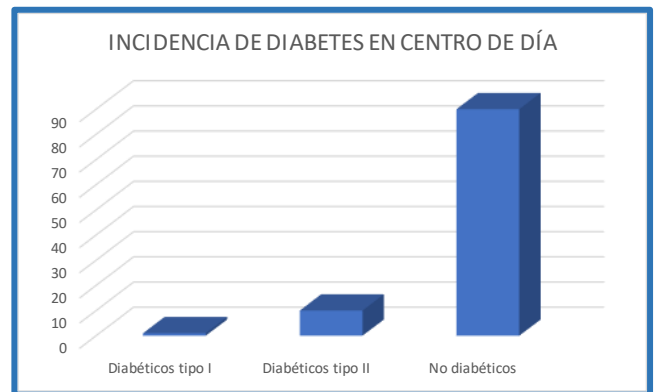
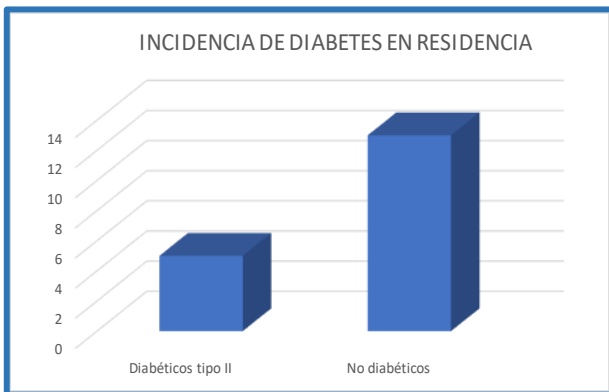
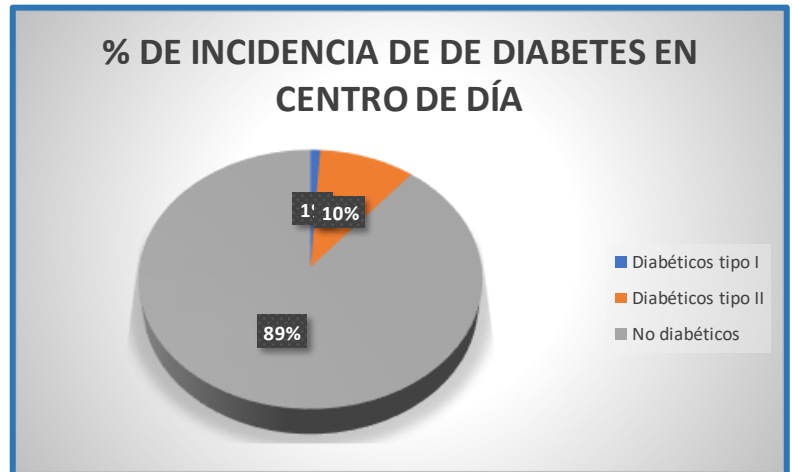
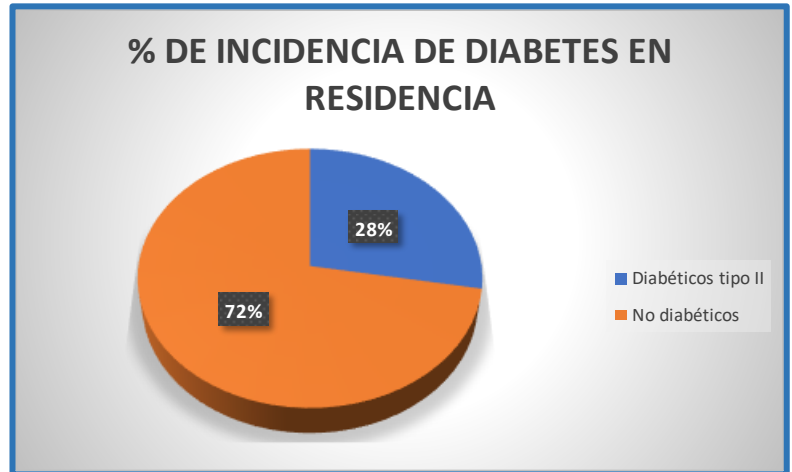
PATOLOGÍAS CRÓNICAS Y PREVALENCIA EN A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA

Las patologías de base y patologías asociadas con más prevalencia en el Centro de día son hipercolesterolemia, diabetes Mellitus tipo 2, patologías de las vías respiratorias EPOC, hipertensión arterial, arritmias cardiacas y trombosis venosa profunda.

• **Usuarios diabéticos:**

Durante el año 2018 hemos contabilizado un total de 16 usuarios diabéticos, de los cuales 5 han formado parte en algún momento de la unidad de residencia y 11 de estancia diurna, habría que puntualizar sobre un usuario que ha formado parte de ambas, ya que durante un periodo del año se sirvió del servicio de residencia, aunque el resto del año acudió solo al centro de día.

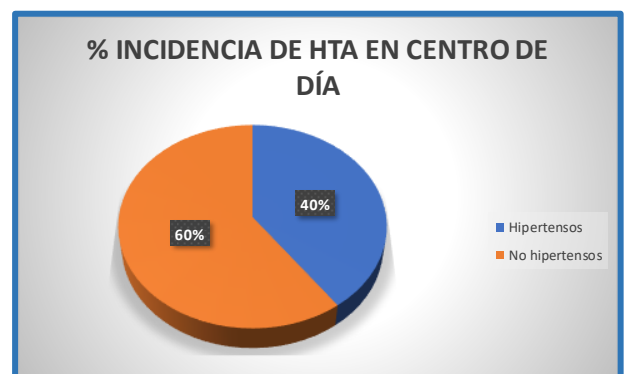
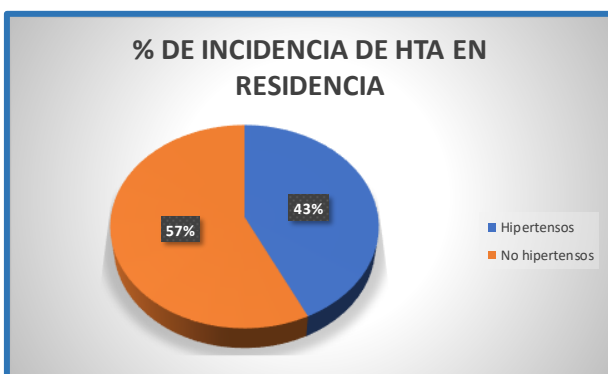
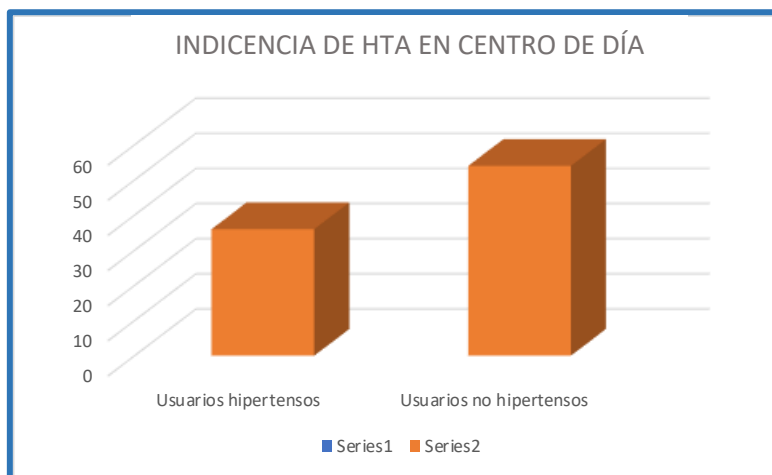
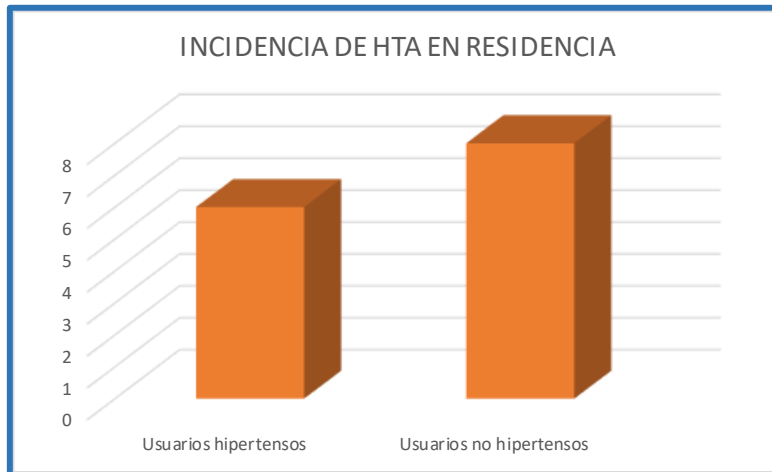
Gracias a controles periódicos de glucemia hemos detectado un caso de diabetes, ya que su nivel de azúcar en sangre se encontraba por encima del rango terapéutico, por lo que se procedió a una revisión de la toma de medicación, poniéndolo en conocimiento del cuidador principal para que éste siguiera los posteriores pasos hasta llegar al conocimiento del médico de atención primaria.



• **Usuarios con hipertensión arterial:**

La hipertensión arterial (HTA) es con creces, la afección con mayor incidencia dentro de nuestro centro, afectando a un 40% del total de usuarios, ya que son 30 los que la padecen.

Al diferenciar entre centro de día y residencia coinciden los porcentajes, ya que la incidencia es: 6 de 16 en residencia y 36 de un total de 90 usuarios que han pasado a lo largo del año por el centro.



- **Usuarios con incontinencia urinaria funcional:**

En 2018 se han contabilizado 18 usuarios que presentan esta afección, lo que representa un 24% del total del centro. En este caso si se observa una notable diferencia en la incidencia de incontinencia urinaria en el caso de los residentes con respecto a los usuarios de centro de día, siendo ésta mucho más relevante en aquellos que hacen uso de la residencia. Aun sabiendo que existen distintos tipos de incontinencia atendiendo a su causa, en estas tablas vamos a representar valores absolutos y porcentajes de aquellos usuarios que presentan algún tipo de incontinencia, sin atender a su origen o motivo.



Como Observamos, se aprecia una clara diferencia entre residencia y centro de día, ya que en la primera, predominan claramente los usuarios incontinentes con más del 60% de afectación, mientras que en la segunda, se invierte la situación, esto podría ser un claro signo inequívoco de que los usuarios que hacen uso del servicio de residencia son personas que presentan un estado más avanzado de la enfermedad, ya que las probabilidades de ser diagnosticado de incontinencia urinaria aumentan considerablemente con el avance de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

FORMACIÓN A LOS PROFESIONALES Y CUIDADORES FORMALES

Objetivo general: Capacitar, aconsejar y resolver dudas sobre aspectos relacionados con la salud en general, cambios físicos, psíquicos, pautas de eliminación habitual, etc.

Objetivo específicos:

- Establecer pautas de alimentación equilibrada, recomendación de hábitos dietéticos saludables y adaptados a la patología.
- Conocer signos y síntomas de posible desnutrición.
- Conocer y proporcionar conocimientos sobre factores de riesgo ambientales y posibles efectos sobre las caídas en el domicilio.
- Protocolizar los pasos a seguir en caso de caídas.
- Registrar todos los datos y llevarlos junto con la familia al conocimiento de especialistas tanto al Servicio de Neurología, como otros especialistas implicados en este tipo de patologías.
- Apoyo psicológico y en recursos en los casos que aparezca sobrecarga en el cuidador.

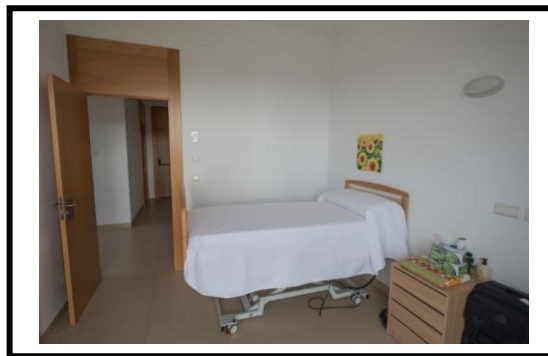
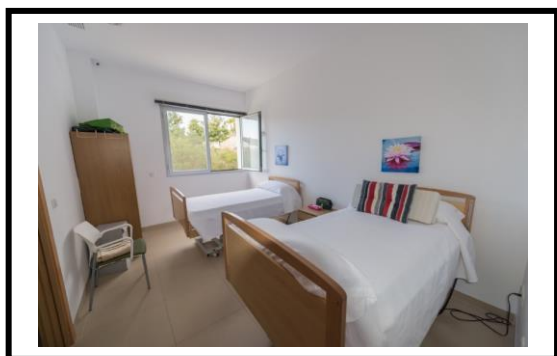
SERVICIO DE RESPIRO FAMILIAR

El servicio de Respirio Familiar (RF) consiste en la oferta por parte del Centro a las familias de la posibilidad de ingreso del usuario durante períodos temporales que oscilan entre veinticuatro horas y un mes (pudiéndose ampliar este tiempo en función de las necesidades familiares o del usuario) en los que, por una necesidad puntual de su cuidador/familiar, no puedan permanecer en su domicilio. Los principales motivos de ingreso son:

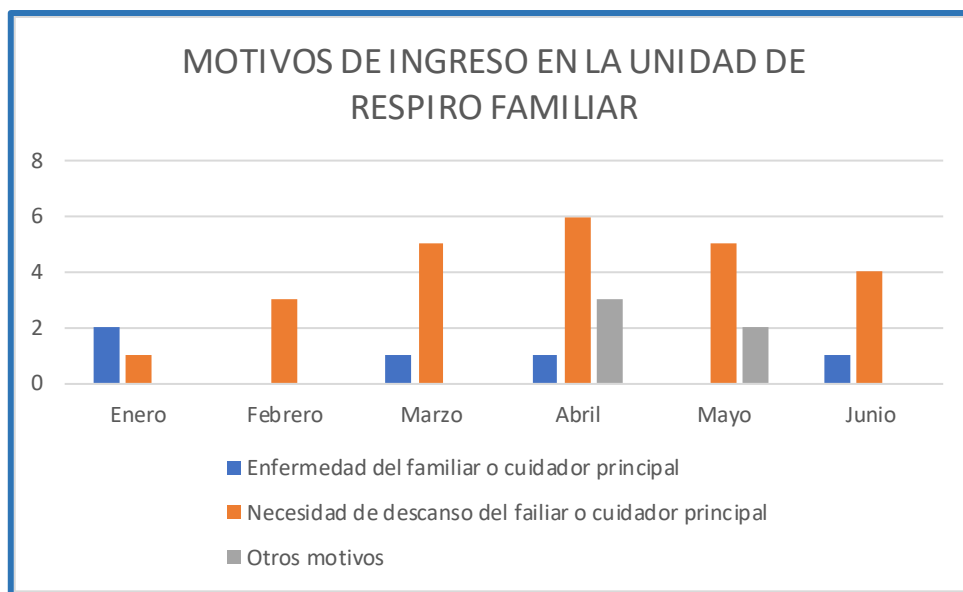
- Realización de actividades sociales y de ocio familiar: cenas, viajes, bodas, etc.
- Por intervención quirúrgica, enfermedad y/o urgencia médica de algún miembro de la unidad familiar.
- Necesidad de descanso en su cuidado diario por sobrecarga, situaciones de estrés.....
- Recuperación post hospitalaria.
- Situaciones excepcionales: reforma de la vivienda, traslado del domicilio, etc.
- Otras.

En este año, han hecho uso de este servicio un total de 39 usuarios.

Nuestro Centro dispone de 6 habitaciones dobles con 4 baños geriátricos, y durante el 2017, el R.F ha estado abierto de forma ininterrumpida llegando al lleno total frecuentemente, especialmente los fines de semana, siendo habitual que tuviéramos a usuarios en lista de espera.



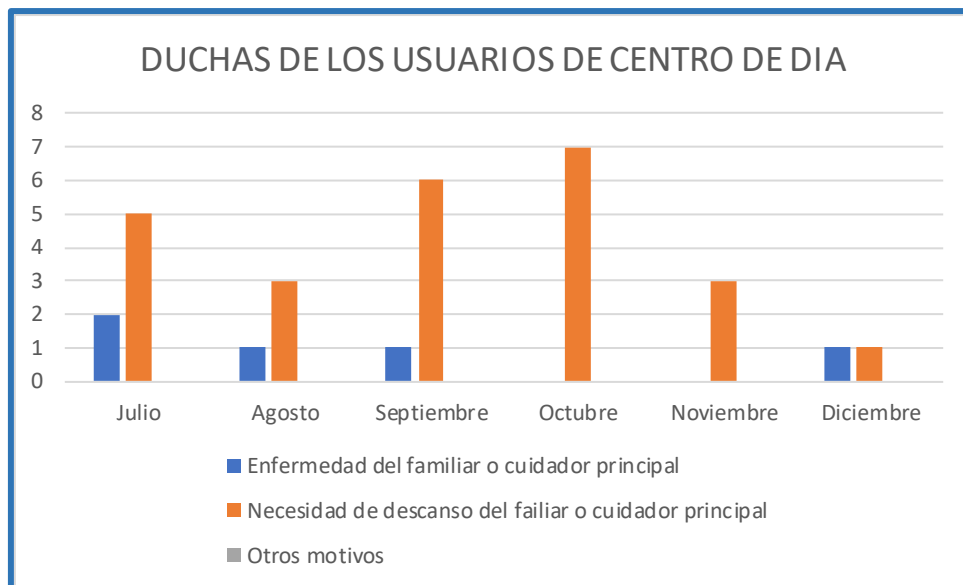
Los motivos por los que se ha demandado el R.F son diversos, aunque los más predominantes han sido por descanso del cuidador principal bien para hacer un viaje, acudir a algún evento familiar o social, poder atender a otros familiares, etc.; Enfermedad del Familiar (el cuidador principal ha pasado un proceso de enfermedad pudiéndose encontrar hospitalizado o recuperándose, lo que supone la imposibilidad de atender debidamente al usuario y Recuperación tras un Proceso Quirúrgico (fracturas de caderas) del usuario, el cual se ha realizado en el centro debido a su estado débil físico y la necesidad de ser supervisado, atendido y con una serie de cuidados específicos)



SERVICIO DE HIGIENE INTEGRAL DEL USUARIO

En nuestro centro se oferta a los usuarios un servicio integral de higiene, formando parte de la cartera de prestaciones del centro. El servicio consiste en la realización de duchas asistidas o de suplencia de cuidados por parte del equipo de cuidados del centro.

Dicho servicio posee una media de utilización de 4-5 usuarios al mes, con una frecuencia media de 2 duchas semanales, llegando algunos a las tres duchas por semana. Durante este año, hasta 7 usuarios distintos han requerido regularmente nuestro servicio de higiene integral



SERVICIO DE PODOLOGÍA

Dentro de los servicios ofertados, se encuentra el servicio externo de podología, donde previa cita, los usuarios pueden pasar una consulta y recibir cuidados de los pies. El servicio se oferta a los usuarios con una periodicidad de una vez cada dos meses de forma aproximada.

En la actualidad dicho servicio posee una media de 4 usuarios por sesión, habiendo hecho uso de éste un total de 7.



RESULTADOS OBTENIDOS

Los familiares consultan sobre posibles factores de riesgo medioambiental y están más informados sobre esto, lo que les capacita para una toma de decisiones más autónoma.

Se ha aumentado la red de colaboración en materia de salud facilitando el acceso a recursos asistenciales y se ha aumentado la eficacia en la resolución de cada problema de salud.

Se han establecido revisiones de los tratamientos en conjunto con los MAP, para controlar los diversos episodios derivados de patologías crónicas (tanto cardiovasculares, endocrinas como procesos mentales).

CONCLUSIONES

La figura de la/el enfermera/o establece y fortalece la red asistencial para hacer posible aún más, que el cuidador adquiera unas capacidades y competencias que necesita para llevar a cabo un satisfactorio plan de cuidados en materia de salud y prevenir situaciones y/o complicaciones. El trabajo multidisciplinar hace que el cuidado sea común a todos, que avance y que haya participación e implicación plena de todos los profesionales.



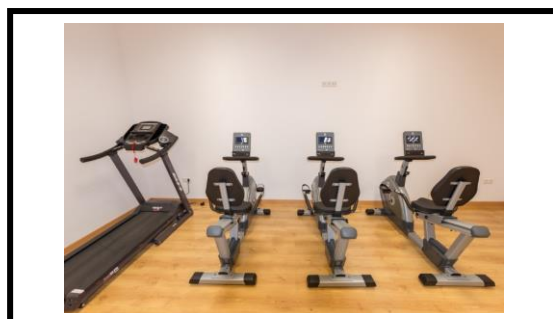
MEMORIA 2018 – DEPARTAMENTO FISIOTERAPIA

INSTALACIONES

El departamento de Fisioterapia durante el año 2018 ha seguido prestando sus servicios a usuarios y residentes del centro, así como a socios y personas no socias en las siguientes instalaciones:

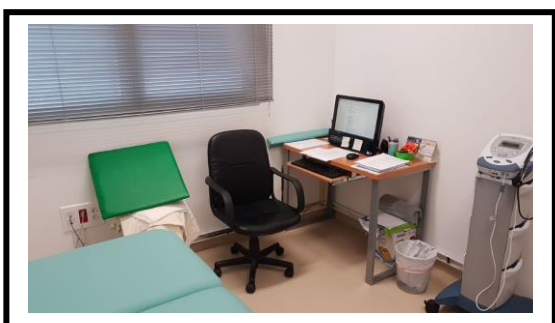
Gimnasio.

Lugar donde se desarrollan la gran parte de actividades físicas grupales y algunas de carácter individual. Con el conjunto de aparatos de mecanoterapia, y otros equipamientos varios (como balones, picas, aros, etc.), los usuarios realizan actividades de psicomotricidad, equilibrio, marcha, gerontogimnasia, creando así una rutina diaria de ejercicio físico para mantenimiento de sus capacidades funcionales.



Sala de fisioterapia

Situada en la primera planta del edificio. Reciben tratamiento en esta sala usuarios del centro de día y residentes, además de socios y personas no socias ajenas a la Asociación que solicitan atención fisioterápica para tratamiento de distintas dolencias o lesiones.



En septiembre de 2018, gracias al aporte económico concedido a través de una subvención, **fue instalada en el gimnasio una grúa de techo por parte de la empresa GE XXI**. Su empleo supone una gran ayuda al entrenamiento de la bipedestación y la marcha, permitiendo una rehabilitación más efectiva, ya que:

- Es un sistema seguro para la marcha y la bipedestación. Gracias al arnés se elimina el riesgo de caídas: éste sujeta el tronco y los miembros inferiores desde los muslos, dejando libres los miembros superiores.
- Suspende el peso: la grúa y el arnés tienen una acción facilitadora. Se puede trabajar la carga progresiva en miembro inferior afectado, dando cada vez más peso hasta que la persona esté preparada para cargar con totalidad, estimulando el apoyo en talón.
- Evita por tanto compensaciones y problemas asociados como artrosis y dolor muscular.
- Se puede emplear sobre paralelas, cinta andadora, en espacio libre, e incluso sin el uso de apoyos (como andador, muletas, asistente...).
- Evita que los terapeutas realicen fuerzas excesivas que deterioren su salud física, previniendo así posibles lesiones.



Esta ayuda técnica puede ser empleada en personas con daño neurológico, con problemas de equilibrio, con tono postural bajo, con hipotonía o hipertonía (disminución o aumento del tono muscular), con hemiparesia y con afectación de miembros inferiores; incluso aunque el objetivo no sea obtener una marcha funcional, ya que el simple hecho de permanecer en pie fortalece músculos y huesos y tiene efectos sobre órganos internos. Es necesario reseñar que su empleo no es útil con todas las personas, puesto que requiere colaboración, intención y atención; el miedo también es un factor importante, pues puede bloquear al individuo.

En concreto, nuestra grúa presenta un recorrido cerrado y circular, que parte de la zona de entrada del gimnasio, pasa por las barras paralelas y termina en la puerta de salida. El rail permite a la persona girar en cualquier punto, y dirigir a la persona por parte del terapeuta a través de una cinta que pende del elevador. La grúa tiene un motor fijo que se recarga en un punto instalado al efecto en el techo del gimnasio. Es regulable en altura a través de un mando a distancia y precisa de un arnés que se fija en un soporte (el cual se ancla en la grúa). Soporta hasta 200 kg.

Desde su instalación se emplea semanalmente con un socio de AFA Fuengirola-Mijas Costa que recibe tratamiento fisioterápico por afectación neurológica tras ACV (accidente cerebrovascular), con fines de entrenamiento de la bipedestación. Además fue utilizada con ciertos usuarios del centro de día para trabajar también la posición bípeda, pero finalmente se desestimó su uso con ellos por déficit de colaboración y alteraciones motoras y





cognitivas graves. Existe otra grúa móvil instalada en el centro, cuyos railes están ubicados entre dos habitaciones contiguas de la Unidad de Respiro Familiar y su baño compartido. El arnés es diferente al del gimnasio y enfocado hacia la realización de transferencias: sujeta el tronco bajo las axilas desde los laterales, y sostiene la parte inferior mediante dos soportes bajo los muslos; de manera que deja libre el trasero y la espalda, siendo adecuado para el baño.

OBJETIVOS DEL DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

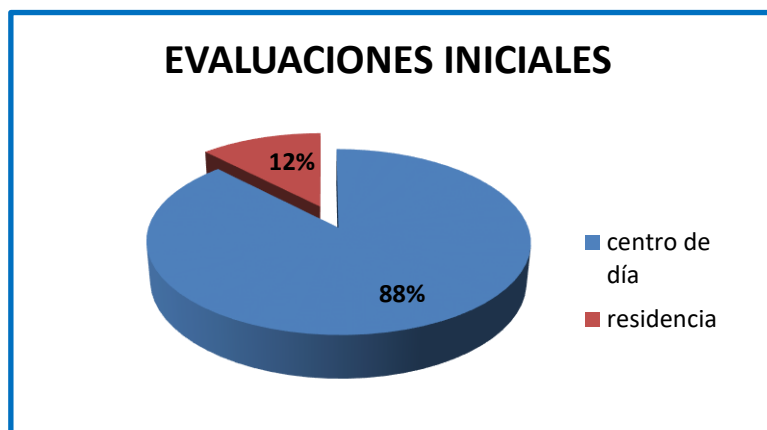
- **Generales**
 - Mantenimiento y/o mejora de la calidad de vida de los usuarios y la de sus familiares intentado frenar en la medida de lo posible el deterioro de la enfermedad.
- **Específicos**
 - Proporcionar asistencia fisioterápica individualizada a los usuarios del centro y residentes.
 - Proporcionar asistencia fisioterápica individualizada a los familiares.
 - Tratamiento de afecciones agudas y/o crónicas del usuario, evitando el dolor y previniendo la pérdida de fuerza, del tono muscular así como la degeneración y deformación articular.
 - Reeducación de la higiene postural.
 - Adaptación al ejercicio físico en usuarios que empiezan a presentar desacondicionamiento.
 - Reeducación del movimiento y de los patrones motores alterados como la marcha y el equilibrio en afecciones neurológicas.
 - Mantenimiento y/o mejora de la capacidad para la marcha y los desplazamientos.
 - Mantenimiento y/o mejora de la coordinación global, psicomotriz y perceptivo-motriz.
 - Mantenimiento y/o mejora de la orientación temporo-espacial.
 - Restaurar habilidades psicomotrices y físicas en desuso partiendo de las que están conservadas.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

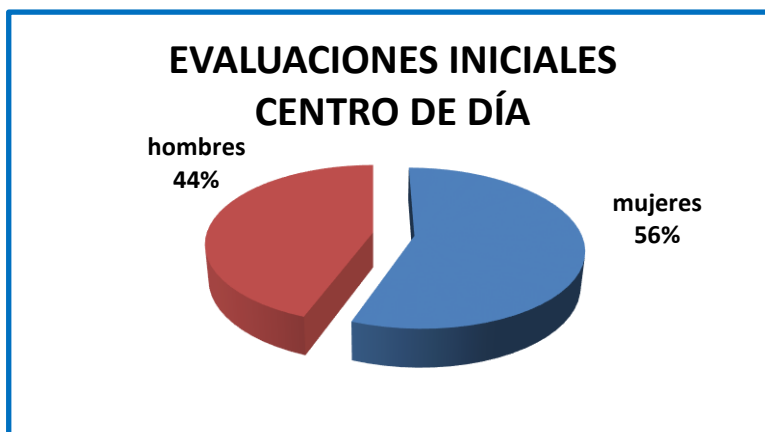
Evaluaciones iniciales.

Empleadas para adoptar el tratamiento y pautas adecuadas a cada usuario según el estadio de la enfermedad en el que se encuentre. Para conseguirlo se exploran sus capacidades físicas y funcionales, así como de sus posibles alteraciones, deformidades, dolor, marcha, equilibrio y coordinación, y capacidades psicomotrices. Más concretamente se evalúan: las transferencias, la estática, dolor, alineación corporal, amplitudes y recorridos articulares, balance muscular, equilibrio y marcha (mediante el Test de Tinetti).

A lo largo del 2018 se han llevado a cabo 49 evaluaciones iniciales, de las cuales, 43 corresponden a centro de día y 6 corresponden a residencia.



Dentro de las evaluaciones de usuarios de centro de día, 24 fueron realizadas a mujeres y 19 a hombres.



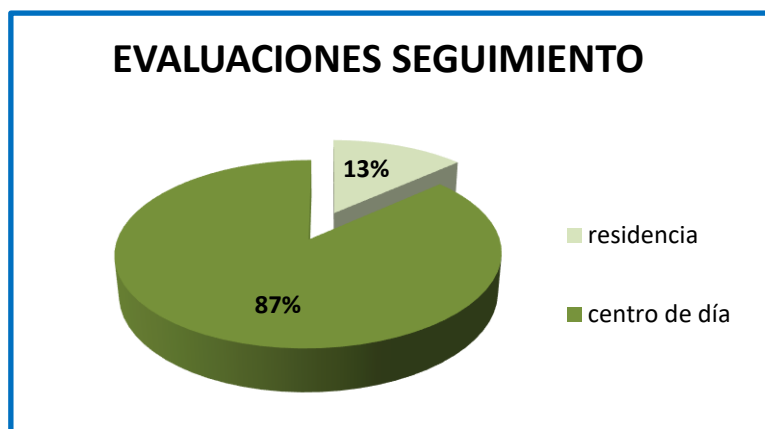
Dentro de las evaluaciones de usuarios de residencia, 5 fueron realizadas a mujeres y 1 a un hombre.



Evaluaciones de seguimiento.

La evaluación de seguimiento tiene como objetivo principal mantener un control sobre el estado físico y evolución de la enfermedad o enfermedades, y modificar si fuese necesario las pautas de tratamiento fisioterápico. Se realizan en un plazo medio de 6 meses, pero si se produce algún cambio o anomalía en este intervalo se realizan las evaluaciones pertinentes.

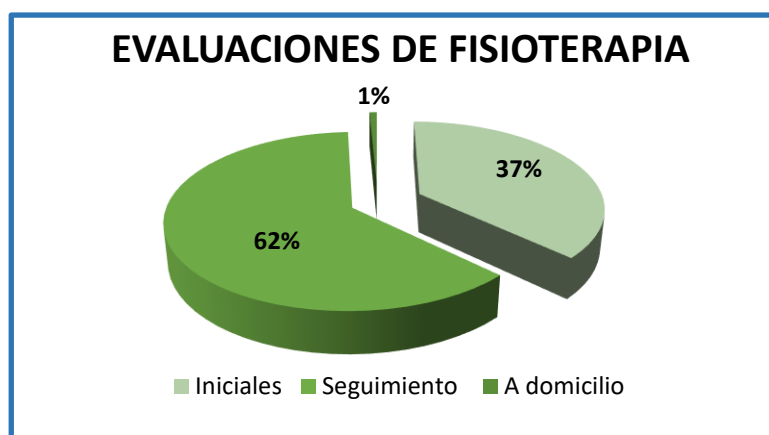
El número de evaluaciones de seguimiento realizadas en el 2018 fueron de 82, de las cuales, 71 corresponden a centro de día y 11 corresponden a residencia.



Evaluaciones domiciliarias.

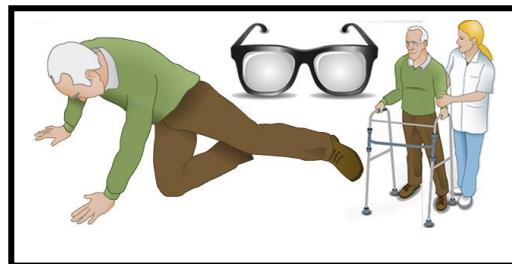
Las evaluaciones que se realizan en el domicilio tienen como objetivo realizar, tanto valoraciones iniciales de futuros usuarios de la unidad de respiro del centro, asesoramiento familiar del cuidado del enfermo del Alzheimer, como valoraciones de seguimiento en caso de usuarios del centro que han causado baja en el mismo por diferentes motivos (fracturas, empeoramiento físico, afectaciones sistémicas, etc.).

El número de evaluaciones a domicilio realizadas a lo largo del 2018 fue una, realizada a un usuario del centro.



Registro de caídas.

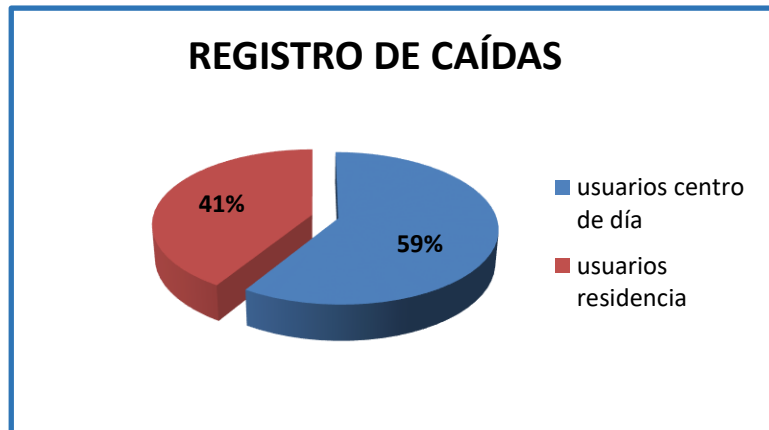
Con el avance en los estadios de la enfermedad de Alzheimer y en otras demencias, las caídas son muy frecuentes debido a la marcha errante, alteraciones de los reflejos posturales, problemas de equilibrio y coordinación, alteraciones cognitivas, alteraciones visuales, mareos, rigidez muscular; otras causas pueden ser sistémicas, ambientales (como el mobiliario) y farmacológicas. Las principales consecuencias van desde leves, hematomas y contusiones, hasta fracturas.



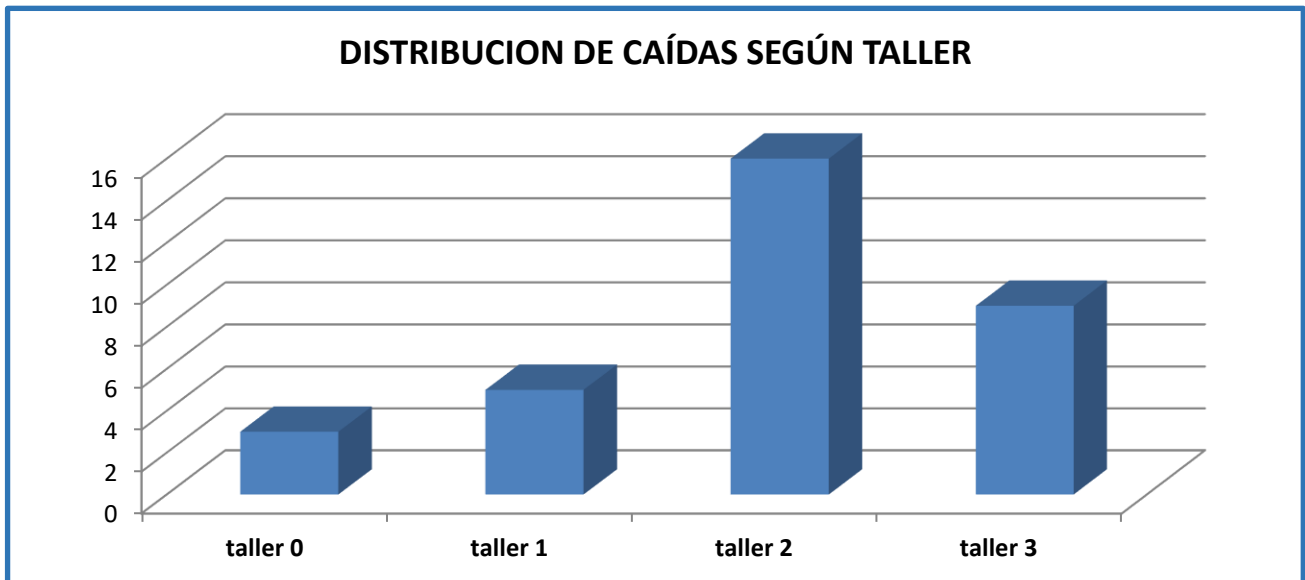
Desde el departamento de Fisioterapia se lleva a cabo el registro y el seguimiento de las caídas ocurridas en el centro con el objetivo de facilitar el análisis para tomar medidas de prevención. Los objetivos en la prevención y tratamiento de caídas son:

- Identificar, al realizar el ingreso a través de una exhaustiva evaluación y mediante el empleo de escalas estandarizadas (escala de Downton, escala de Tinetti) si el usuario presenta riesgo de caída, que deberá incluirse en su historia.
- Detectar aquellos usuarios que durante un tiempo de estancia en el centro puedan devenir en riesgo de sufrir caídas.
- Aplicar medidas preventivas en el centro, identificando factores intrínsecos (del propio paciente y de la enfermedad) y extrínsecos (relacionados con el entorno en el que se encuentra) que favorezcan el riesgo de caídas.
- Favorecer la transferencia de información entre los profesionales sobre usuarios del centro y residentes en riesgo de caída, a través de registros de incidencias y causas.
- Atender al usuario que haya sufrido una caída de la forma más adecuada posible.

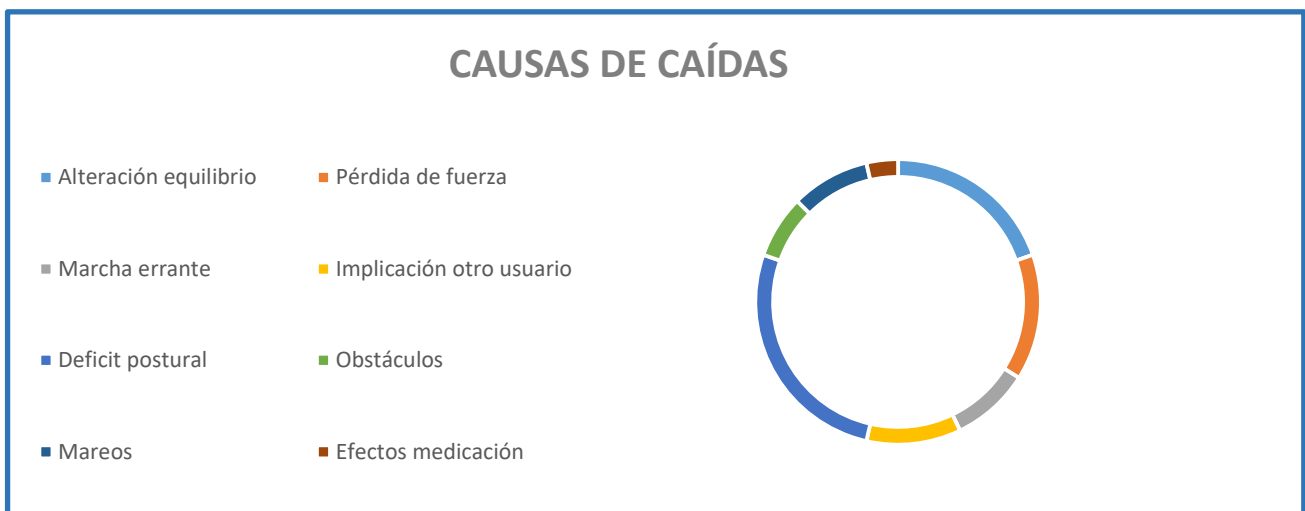
Durante el año 2018 el número total de caídas fue de 56, de las cuales 33 corresponden a usuarios de centro de día, y 23 corresponden a usuarios de residencia.



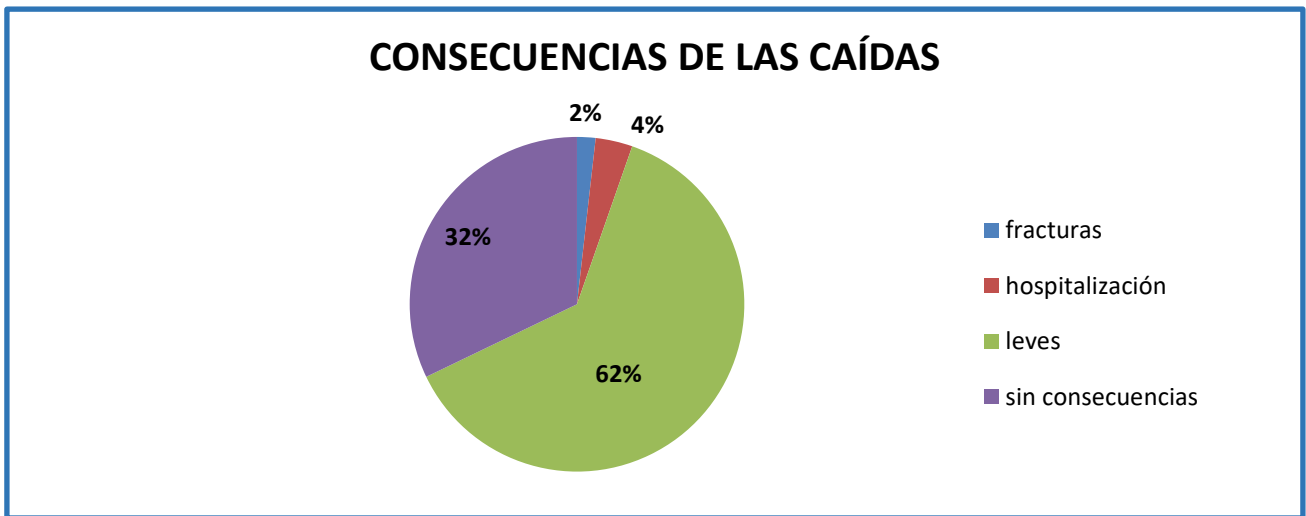
El número de caídas distribuidas por talleres fue de: 3 correspondientes a usuarios del taller 0; 5 a usuarios del taller 1; 16 a usuarios del taller 2; y 9 usuarios del taller 3.



Las principales causas de caídas ocurridas en el centro fueron: pérdida de fuerza en MMII, efectos de la medicación, marcha errante, alteraciones del equilibrio, desorientación, implicación de otro usuario, alteraciones de la sedestación y la presencia de obstáculos.



Las principales consecuencias de las caídas fueron: 1 usuario con fractura, 38 presentaron contusiones y/o hematomas, 18 no tuvieron consecuencias y 2 necesitaron hospitalización.



Gimnasia Grupal (Gerontogimnasia) y Psicomotricidad.

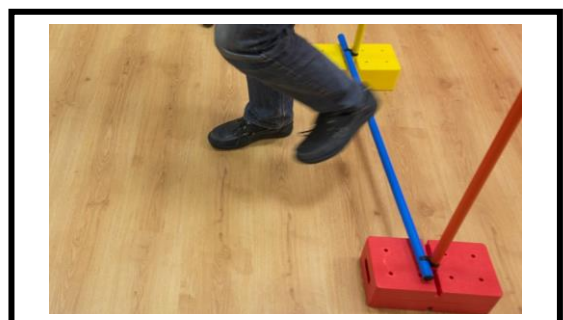
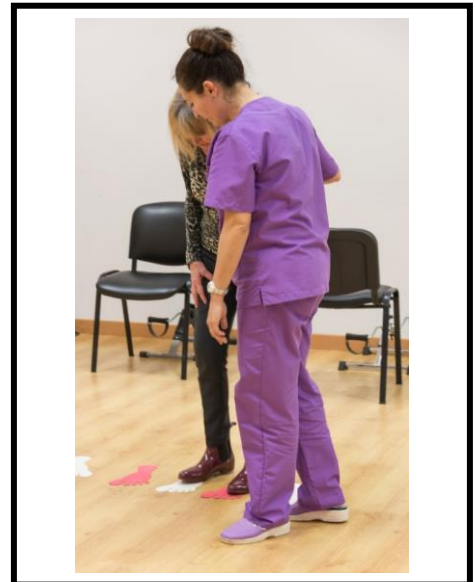
La gerontogimnasia se lleva a cabo diariamente en las instalaciones del gimnasio de Fisioterapia. Se realiza una tabla de ejercicios sencillos de manera activa para movilizar globalmente cabeza, cuello, tronco, miembros superiores (MMSS) y miembros inferiores (MMII), con diferentes niveles de dificultad según cada estadio de la enfermedad por los que se dividen nuestros talleres: Taller 0 (Fase leve), Taller 1 (Fase leve-moderada), Taller 2 (Fase moderada), Taller 3 (Fase avanzada). Cada taller realiza una gimnasia grupal adaptada a las características del grupo y en un momento determinado de la mañana.

Objetivos de la Gerontogimnasia:

- Movilización activa de la mayoría de las articulaciones.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Trabajar los ritmos y la imagen corporal.
- Aumentar la confianza y favorecer la socialización.

Objetivos de la Psicomotricidad:

- Trabajar el esquema temporal, espacial y corporal
- Actuar sobre el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad
- Ejercitar la mente a través del trabajo físico (atención, memoria, concentración, etc.)



Durante el año 2018, se han realizado cambios en relación a la gimnasia grupal y por talleres con el objetivo de optimizar en mayor medida la atención fisioterápica a los usuarios y residentes, que presentan un empeoramiento físico y motor debido al avance de la enfermedad.

Estos cambios son los siguientes:

- **Unificación de Taller 0 y Taller 1.** Únicamente para actividades de gerontogimnasia y psicomotricidad en las instalaciones del gimnasio. Son llevadas a cabo junto con la Terapeuta Ocupacional responsable del taller 1. Este cambio ha permitido además, de que los usuarios del taller mencionado puedan realizar actividades en el gimnasio con equipamiento de mecanoterapia, que la fisioterapeuta puede disponer de más tiempo para tratar a usuarios y residentes del centro de forma individual según sus necesidades, al delegar las actividades de gerontogimnasia a la Terapeuta Ocupacional dos días a la semana (martes y jueves).
- **Cambio y ampliación del horario del Taller 3.** Debido al deterioro físico y funcional de los usuarios que se encuentran en una fase avanzada de la enfermedad, se tomó la decisión de ampliar el horario de atención fisioterápica y adelantarla a las 9:30 h (en lugar de las 10:30 h).

Metodología.

- **Taller 0 y taller 1.** La duración es de 40 minutos, con alguna oscilación dependiendo del Taller. Inicialmente los usuarios de forma libre, en los primeros 10 minutos, realizan actividades empleando equipamiento de mecanoterapia. Posteriormente se inicia la gerontogimnasia, llevando a cabo movimientos de las principales articulaciones, siguiendo un orden descendente, desde cabeza y cuello, pasando por hombros y manos y tronco, y terminando en piernas y pies. La gran parte de los movimientos son realizados por los usuarios desde la posición de sentado, exceptuando algunos de ellos que se realizan de pie. Las actividades de psicomotricidad están englobadas en esta gimnasia grupal y se realiza al final de la sesión, los últimos 10-15 minutos. Durante la actividad se refuerza de forma positiva su realización, siendo importante además que los usuarios repitan en voz alta el número de veces que se lleva a cabo el movimiento, para trabajar de este modo los ritmos. Las “órdenes” se verbalizan de forma sencilla para facilitar la comprensión. La sesión de gimnasia concluye con varios ejercicios de estiramiento y respiración. Los viernes se dedican a la realización de circuitos funcionales (destinados a trabajar equilibrio, marcha, coordinación y fuerza mediante obstáculos, bandas elásticas, aros, balones y picas; se realizan empleando todo el espacio del gimnasio) y Wiiterapia (empleo de la consola Wii de Nintendo para la realización de actividad física; se realiza en el hall del sótano), dividiendo el número de usuarios en dos grupos.



- **Taller 2.** Con una duración de 40 minutos. Todos los días en el gimnasio realizarán gerontogimnasia con la Terapeuta Ocupacional responsable. Por otro lado, durante los primeros 25 minutos, la fisioterapeuta realiza actividades individuales con los usuarios que lo precisen. Los últimos 20-25 minutos, ambos técnicos realizarán conjuntamente con los usuarios ejercicios de psicomotricidad, marcha y equilibrio.
- **Taller 3.** Debido a las necesidades más específicas que presentan por su deterioro grave, la gran mayoría de los usuarios de este taller reciben tratamiento fisioterápico individualizado. Aun así, se llegan a realizar actividades en pequeño grupo (3-4 personas) en el gimnasio, con una duración de 30 minutos, junto con la Terapeuta Ocupacional. Realizarán la actividad al menos 3 veces/semana, con trabajo fundamentalmente de mantenimiento articular, mantenimiento de la capacidad funcional para la marcha y prevención de la debilidad muscular y úlceras por presión.

La temporalización diaria de la gimnasia grupal durante el año 2018 fue la siguiente:

| | | |
|------------------------------|----------------------|--|
| TALLER 3 | 09:30 A 11:30 | Principalmente de forma individualizada |
| TALLER 0 TALLER 1 | 11:30 A 12:10 | Realizada junto con la Terapeuta Ocupacional responsable del taller 1, lunes, miércoles y viernes. |
| TALLER 3 | 12:10 A 13:35 | Realizada en gran grupo por la Terapeuta Ocupacional responsable del Taller 2. De forma individual, o pequeño grupo por la Fisioterapeuta. Los dos técnicos realizan conjuntamente actividades de psicomotricidad. |

Dirigidos a usuarios del centro y residentes.

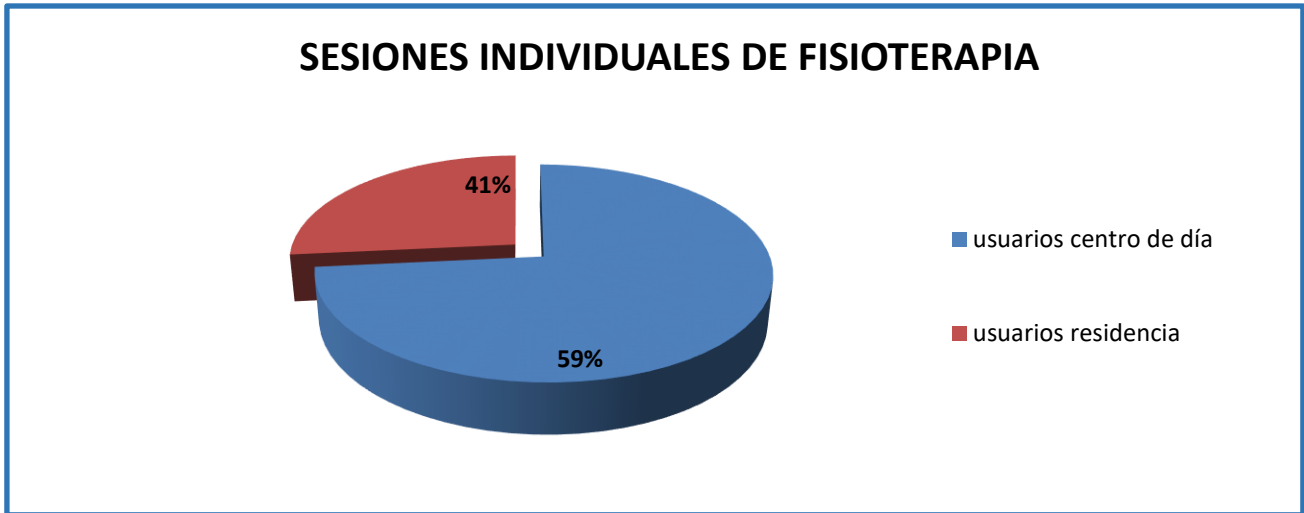
De forma individual se aplican tratamientos de Fisioterapia puntual o consecutivamente según las necesidades individuales y circunstancias de cada usuario. Un tratamiento rehabilitador es aquel que se proporciona tras un traumatismo, lesión, fractura, prótesis, ACV, contractura, alteración motora o como medida preventiva ante un posible deterioro físico. La duración del tratamiento oscilará entre los 30 y los 60 minutos dependiendo del caso.

Entre las técnicas empleadas para la realización de los tratamientos se encuentran:

- Masoterapia
- Termoterapia-crioterapia
- Cinesiterapia
- Mecanoterapia
- Reeducción postural.
- Reeducción de la marcha y las transferencias.
- Técnicas de fisioterapia Neurológica.



A lo largo del año 2018 el número de usuarios que han requerido asistencias individuales han sido: 49, de los cuales 13 corresponde a residentes y 36 a usuarios de centro de día.

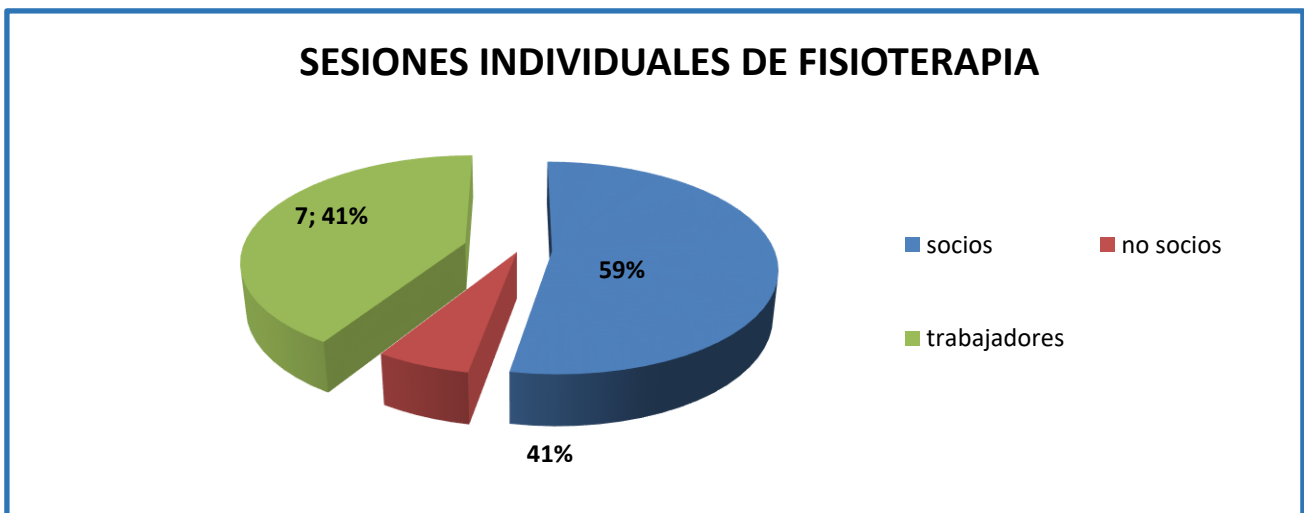


Las principales patologías tratadas desde el departamento de Fisioterapia, ya sean patologías específicas o asociadas a la enfermedad, son: fisuras-fracturas, traumatismos/procesos inflamatorios agudos (musculares, artrósicos/artríticos...), traumatismos post-caídas, deterioros motores asociados a la propia enfermedad, ACV y otras patologías neurodegenerativas.

Dirigidos a NO usuarios del Centro.

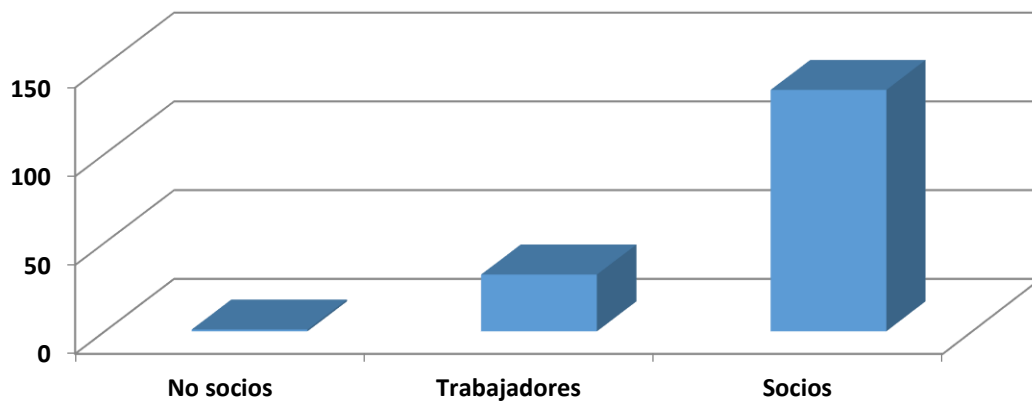
El departamento de Fisioterapia presta asistencia y tratamiento a usuarios del centro, socios, trabajadores y personas ajenas al centro (no socios). Entre los socios podemos distinguir tanto familiares de usuarios, como personas que se inscriben como socias sin acudir a talleres y/o presenten otro tipo de enfermedad o afectación (neurológica, traumatológica o sistémica). La aportación económica es diferente en cada caso en relación a los beneficios económicos de ser socio, trabajador del centro o no socio.

Durante el año 2018 se proporcionó asistencia fisioterápica a un total de 17 personas no correspondiente a usuarios del Centro de Día ni residentes, de los cuales 9 eran socios, 7 eran trabajadores del centro y 1 era una persona ajena al centro no socia.



El total de numero de sesiones realizadas fue de 219, de las cuales 186 corresponden a socios (80 %), 32 a trabajadores (19 %) y 1 a no socios (1 %).

Sesiones fisioterapia Individual



ACTIVIDAD ASISTIDA CON PERROS (AAP)

Un año más se han venido realizando en nuestro centro actividades asistidas con perros, bajo la supervisión del departamento de Psicología y del departamento de Fisioterapia.

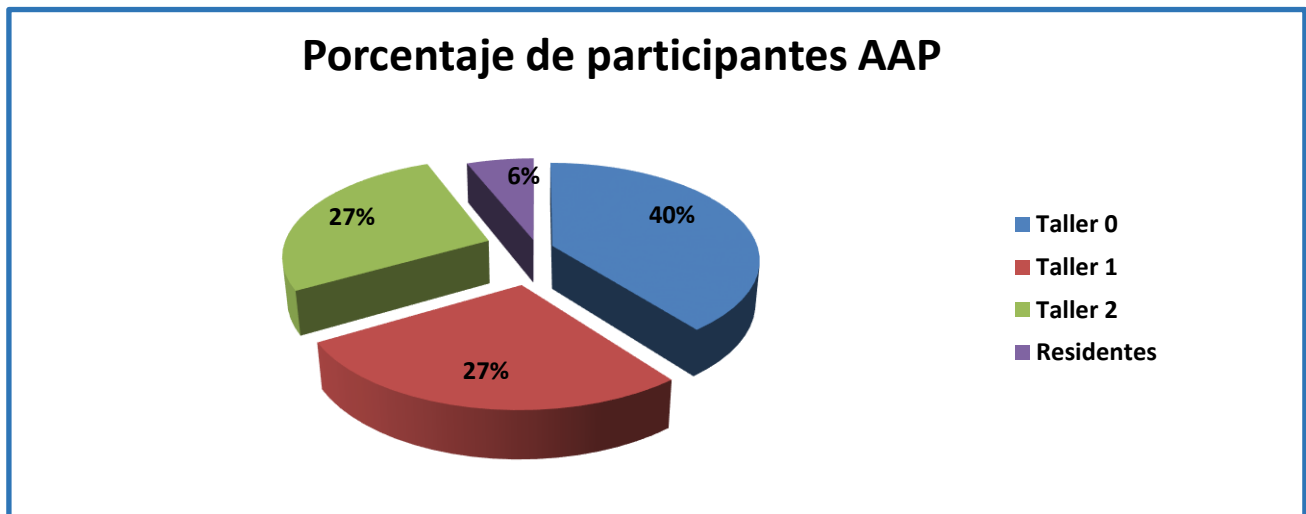
En el primer semestre del año 2018 nos encontramos con grandes dificultades para llevarlas a cabo, debido a la falta de disponibilidad, continuidad y voluntariedad del adiestrador que colaboró con nosotros de forma desinteresada durante el último semestre de 2017. Por ello, a partir del segundo semestre del año, con el fin de dar continuidad a la terapia se contrataron los servicios de Coterapeutas Caninos, de la empresa Discapacidad y Terapias S.L., especialistas en terapias e intervenciones asistidas con animales.

El número de sesiones mensuales durante 2018 fue el siguiente:

- Julio. 1 sesión: día 25.
- Agosto. 1 sesión: día 17.
- Septiembre. 2 sesiones: días 5 y 26.
- Octubre. 1 sesión: día 17.
- Noviembre. 2 sesiones: días 7, 28.
- Diciembre. 1 sesión: día 20.



A lo largo del año 2018 el número total de sesiones de AAP realizadas fueron 8. En cuanto al número de participantes por talleres fue de 13 correspondientes al Taller 0, de 9 correspondientes al Taller 1, y de 9 correspondientes al Taller 2. El número de residentes que participaron fue de 2.



Objetivos:

- Aumentar la calidad de vida de los usuarios
- Potenciar los efectos de la estimulación cognitiva gracias al apoyo de un elemento facilitador desde el punto de vista emocional que, en nuestro caso, es el perro.

Beneficios:

Los beneficios que se obtienen de la aplicación de esta terapia son múltiples a varios niveles (cognitivo, emocional, social, físico). Desde el punto de vista de la Fisioterapia, a pesar de que los relacionados con la parte física son los más destacables, el resto también son de gran importancia, ya que influyen en el desempeño motor (como son la motivación, la socialización, la atención y la concentración).

○ Área física:

- ❖ Mejora la psicomotricidad fina y gruesa, equilibrio y coordinación.
- ❖ Reduce el ritmo cardíaco y la tensión arterial, por lo que favorece la relajación.
- ❖ Reduce los niveles de estrés y ansiedad.
- ❖ Motiva el ejercicio físico.

Metodología:

Previo a la actividad, se determina cuáles de los usuarios son susceptibles de mayores beneficios del contacto con perros y se distribuyen en dos grupos según sus capacidades cognitivas y físicas, y sobre todo, su afinidad con los perros. El grupo 1 está formado por usuarios del taller 0 y taller 1; y el grupo 2 está integrado por usuarios de taller 1 y taller 2. Algunos residentes del centro también acuden a la terapia y son incluidos en el grupo que más se adapte a su desempeño cognitivo y motor. Cada grupo está constituido por 12-15 personas. Las sesiones se realizan cada 3 semanas, siendo la duración de cada sesión de aproximadamente 60 minutos:

- Grupo 1. 11:00-12:00 h
- Grupo 2. 12:00-13:00 h



El lugar de desarrollo de la actividad es el hall del sótano, donde se ubican los usuarios alrededor sentados, y en el centro los materiales a utilizar, los adiestradores y sus perros. Coterapeutas caninos son los encargados de diseñar y realizar la sesión junto con sus animales adiestrados. El número de perros empleados en la terapia es de 5.

Durante la sesión, la psicóloga y la fisioterapeuta se encargan de supervisar a los usuarios y residentes, asistirlos cuando sea necesario y registrar datos y actividades.

Los ítems que se recogen son:

- **Actitud/motivación.** Si muestra interés e implicación.
- **Respuesta social.** Se relaciona con el resto de usuarios.
- **Respuesta motora.** Movilidad de miembros superiores y miembros inferiores.
- **Psicomotricidad.** Trabajo de la coordinación y del equilibrio.
- **Respuesta verbal.** Si participa en la actividad verbalmente.
- **Atención.** Si es capaz de mantenerla.
- **Memoria.** Recuerdo de las instrucciones dadas.

Durante el año 2018 los usuarios del taller 3 no formaron parte de la terapia con perros realizada por Coterapeutas Caninos, debido al gran avance de su enfermedad y sus dificultades motoras y cognitivas. En el próximo año 2019 se prevé la realización de actividades con este grupo con fines de estimulación sensorial, al menos 1 vez cada dos meses. Aun así, puntualmente, recibieron una actividad con perros llevada a cabo de forma voluntaria por la etóloga y educadora canina y felina Lola Montero. Tuvo lugar el 19 de Julio en el hall del sótano con algunos usuarios del Taller 3. Fue una estimulación sensorial que consistió en tocar al perro, cepillarlo y acicalarlo.

Algunos ejemplos de las actividades realizadas en las AAP:

- **“Lanzar el hueso”:** El terapeuta lanzará un hueso de peluche a cada usuario; estos lo devolverán rápidamente sin que caiga al suelo, ya que en este caso lo cogerá el perro.
- **“Saltar el aro”:** Cada usuario sostiene con su mano un aro mientras permanece en pie. Debe ordenar al perro en voz alta que salte el aro. Posteriormente sujetará el objeto en alto, y cuando el perro se acerque, lo baja y da la orden de saltar; una vez que atraviese el aro, el usuario bajará el objeto.
- **“Siéntate”, tumbate, date la vuelta”:** los usuarios deben recordar y verbalizar esta orden para que el perro lo realice.
- **“Pelotas y colores”:** Los objetos empleados son una red y una pelota. Los usuarios deben decir un color lo más rápido posible cuando se les lanza la pelota y posteriormente devolverla a la red, sin que caiga al suelo y el perro la atrape.



OTRAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS

Prácticas tutorizadas de los alumnos del Grado de Fisioterapia de la Universidad de Málaga (UMA).

La realización de prácticas dentro de la formación académica es de gran importancia para conseguir una preparación integral del alumno, quien se enfrenta a situaciones reales de su futura profesión, adquiriendo habilidades y competencias.

En el año 2018, los alumnos tutorizados por el departamento de Fisioterapia (junto con el docente responsable de la asignatura), cursaban la asignatura Prácticum II de Fisioterapia como en el año anterior. Fueron 3 los alumnos que rotaron por el centro, iniciándose el periodo práctico en febrero y concluyéndose en junio.

Taller de música y baile.

A través de la música y el baile, nuestros usuarios obtienen grandes beneficios a nivel emocional, social y motriz.

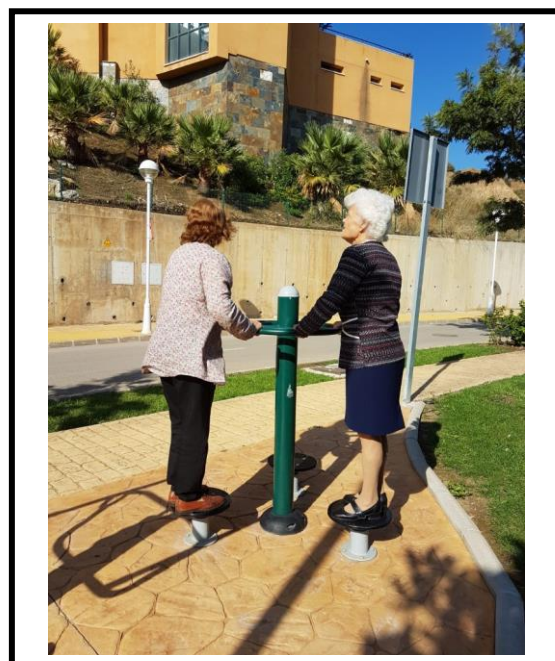
Continuando con la colaboración desinteresada de años anteriores del Grupo “Ritmo y Diversión”, se realizaron actividades con música, en la que los usuarios cantaron y bailaron siguiendo la letra de una canción a través de un karaoke, con la ayuda de los componentes de la orquesta.

El taller fue realizado en los meses de enero y mayo en el salón de actos. En esta actividad tienen cabida prácticamente todos los usuarios, excepto algunos que se muestran más agitados, nerviosos o agresivos.



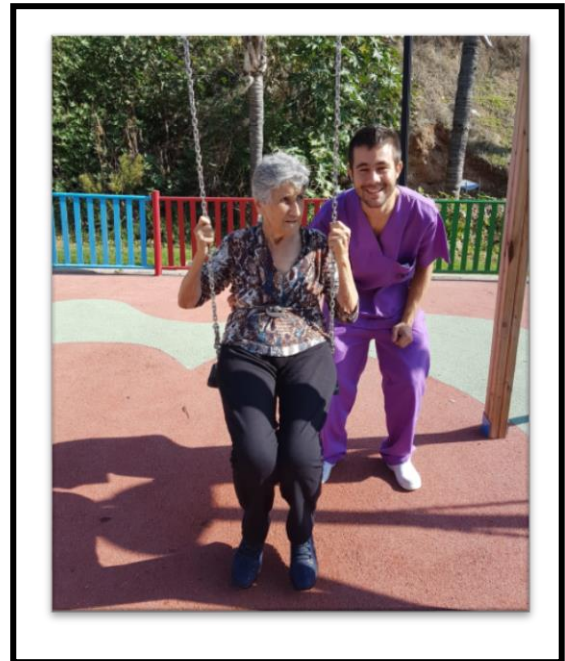
Actividades al aire libre.

Realizar actividad física al aire libre tiene efectos positivos añadidos a los ligados al ejercicio al permanecer en espacios verdes rodeados de naturaleza, al respirar aire limpio, y al recibir luz solar que proporcionar vitamina D importante para fortalecer los huesos. Además se obtiene el beneficio de la socialización al realizar actividades en grupo.



Durante el año 2018, aprovechando el buen tiempo durante los meses de primavera y otoño se realizaron varias actividades al aire libre, junto con las Terapeutas Ocupacionales responsables de cada taller y con la ayuda del personal del centro, alumnos en prácticas y voluntarios:

- Salidas al parque Doña María de las Mercedes situado a escasos 200 metros de nuestro centro. Acudieron usuarios y residentes del taller 0 y 1. El parque dispone de una zona bio-saludable con máquinas de gimnasia fijas (para ejercitar el equilibrio, la coordinación, la fuerza y la movilidad), mesas de picnic sobre césped, pista de petanca, mesas de ping-pong, bancos, y frondosos árboles que dan amplia sombra. Se realizaron durante el horario de gerontogimnasia.
- Actividades de gimnasia grupal en la entrada del centro, en zona habilitada con toldos. Para los usuarios y residentes pertenecientes al taller 2 y taller 3, en sus horarios respectivos de gimnasia y psicomotricidad.



MEMORIA 2018 – DEPARTAMENTO TERAPIA OCUPACIONAL

LA TERAPIA OCUPACIONAL EN EL CENTRO ADOLFO SUÁREZ

La terapia ocupacional es la disciplina socio-sanitaria que evalúa la capacidad de la persona para desempeñar las actividades de la vida cotidiana e interviene cuando dicha capacidad está en riesgo o dañada por cualquier causa.

El terapeuta ocupacional utiliza la actividad propositiva, adecuada y elegida según las necesidades de cada usuario, para ayudar a la persona a adquirir el conocimiento, las destrezas y aptitudes necesarias para desarrollar las tareas cotidianas requeridas y conseguir el máximo de autonomía e integración.

Interviene en tres áreas: Actividades de la vida diaria (AVD), actividades productivas y actividades de ocio y tiempo libre; teniendo en cuenta los componentes de ejecución: componentes sensoriomotor, componentes cognitivos y componentes psicosociales.

Así pues, a través de la ocupación, se pretende reestablecer las habilidades perdidas o mantener las habilidades residuales en la medida de lo posible, e incrementar la capacidad funcional, además de establecer hábitos y rutinas.

La terapia ocupacional en geriatría puede desarrollarse ampliamente en sus diferentes enfoques:

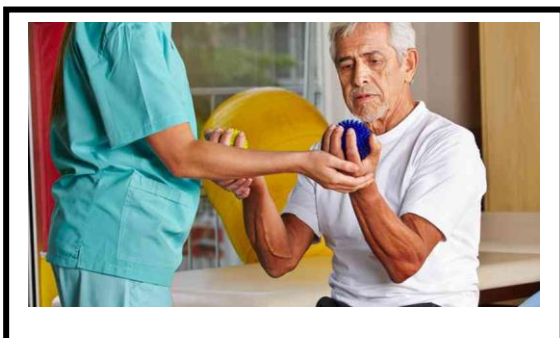
- Enfoque preventivo: mantenimiento del estado de salud y prevención de la declinación funcional.
- Enfoque adaptador: uso de estrategias compensatorias para ayudar a los usuarios a vivir con una discapacidad.
- Enfoque recuperador: uso de técnicas de rehabilitación para ayudar a los usuarios a recuperar su función.

El terapeuta ocupacional realizará una valoración geriátrica integral para determinar el estado físico, funcional y social del usuario y poder llevar a cabo el programa de actividades que se estime oportuno. Los pasos a seguir son:

- Evaluación inicial.
- Elaboración de un plan individual.
- Intervención.
- Evaluación de seguimiento.

OBJETIVOS GENERALES

- Mejorar la calidad de vida del usuario.
- Estimular tanto la capacidad motora (motricidad fina, gruesa, coordinación, estabilidad...) como cognitiva (memoria, atención, concentración...) para alcanzar el máximo de autonomía posible; A través de actividades propositivas.
- Aumentar las relaciones interpersonales.



Justificación

Se considera oportuno llevar a cabo este programa porque a través de las actividades propositivas que conforman dicho programa podemos llevar a cabo un seguimiento de las actividades realizadas en el centro y así obtener beneficios a nivel:

- Físico: Aumento de la resistencia muscular, aumento del movimiento y agilidad, mejora de las destrezas manuales, coordinación y estabilidad.
- Cognitivo: Mejora de la atención, memoria, concentración...
- Psicológico: Aumento de la autoestima y bienestar personal, mejora del estado de ánimo, disminución de la ansiedad, estrés o depresión.
- Social: aumento de las relaciones interpersonales.



Metodología

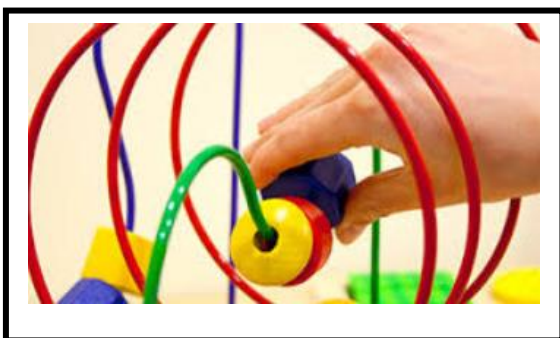
La forma en la que se trabajará será de manera abierta y flexible debido a la aparición de factores que nos puedan llevar a realizar algún cambio en el horario y programación de las actividades propuestas para cada día.

Se realizarán actividades de forma grupal, intentando una máxima participación de cada uno de los integrantes del grupo, otras individuales pero realizadas dentro de un contexto grupal y otras que se realizarán de forma individual.

Dichas actividades serán adaptadas y graduadas según las capacidades, tanto físicas como psicológicas, de cada uno de los usuarios, sin resultar excesivamente fáciles para que no lleven al aburrimiento ni con un nivel de dificultad muy elevado para que no lleve a la frustración.

Los marcos de referencia de la terapia ocupacional utilizados son:

- Marco biomecánico: se va a trabajar la movilidad, la fuerza muscular, la estabilidad y resistencia, coordinación y destrezas motoras. Para a través de ello mejorar la función física alterada del individuo.
- Marco perceptivo-cognitivo: la percepción y la cognición son requisitos esenciales para la ejecución funcional. Los déficit perceptivos-cognitivos pueden mejorar mediante una práctica intensiva y reentrenamiento en actividades.



Este programa, llevado a cabo durante el año 2018, ha sido puesto en marcha según la siguiente distribución horaria:

Taller 3 – Usuarios en fase avanzada

| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 09:15 a 09:30 | Orientación temporo-espacial | Orientación temporo-espacial | Orientación temporo-espacial | Orientación temporo-espacial | Orientación temporo-espacial |
| 09:30 a 10:00 | Higiene bucodental | Estimulación cognitiva | Higiene bucodental | Estimulación cognitiva | Higiene bucodental |
| 10:00 a 10:30 | Psicomotricidad grupo reducido | Psicomotricidad grupo reducido | Psicomotricidad grupo reducido | Psicomotricidad grupo reducido | Psicomotricidad grupo reducido |
| 10:30 a 11:15 | Terapia funcional | Estimulación sensorial | Terapia funcional | Estimulación sensorial | Terapia funcional |

ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

Objetivos:

- Favorecer y activar la orientación espacial y temporal para mantenerla el mayor tiempo posible.
- Mantener la orientación personal.
- Activar la memoria personal o autobiográfica.
- Ejercitar lenguaje automático.
- Optimizar los niveles de atención.
- Favorecer la incitación a escribir y la fluidez verbal.

Recursos y estrategias:

Se ha hecho uso de calendarios y ayudas externas. Facilidades en las tareas de orientación mediante recursos verbales. Orientación temporal: aspectos más recientes como día, mes, año, estación y aspectos más inmediatos como horas del día, fecha del mes festividades importantes y fiestas populares, como facilitadoras de la orientación temporal. Cronología personal (fechas y hechos de la biografía personal), para favorecer la orientación temporal. Orientación espacial (aspectos más inmediatos como lugar donde se encuentra y aspectos más recientes como ciudad, provincia, país, etc.).

Ejemplos

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Dónde estás?
- ¿En qué año naciste?
- ¿Qué día de la semana es hoy?
- ¿Qué fecha es hoy?
- ¿Dónde vives?
- ¿En qué mes estamos?
- ¿Qué edad tienes?
- ¿En qué sitio de la ciudad te encuentras?
- ¿Cómo se llama/llamaba tu esposo/a?
- ¿Tienes hijos?
- ¿En qué barrio vives?
- ¿Si ahora vas a comer, qué hora debe ser?

Dada una situación determinada (por ejemplo): Mañana es 24 de diciembre,
¿Qué fiesta estarás celebrando?

HIGIENE BUCODENTAL

Objetivos

- Mantenimiento del autocuidado personal.
- Establecer hábitos y rutinas o recuperar el hábito de higiene bucal perdido.
- Mantener la integridad de la cavidad bucal, favoreciendo una buena digestión.
- Trabajar las ABVD (actividades básicas de la vida diaria).
- Mejorar destrezas manuales (coordinación oculo-manual y bimanual).

Metodología, recursos y estrategias:

La actividad se realiza en el cuarto de baño del centro tres veces por semana.

Después de realizar una valoración previa, se determina la frecuencia y metodología de la actividad en función de las necesidades y/u objetivos planteados con el usuario. Esta actividad se realiza de manera individualizada.

Los participantes que realizan esta actividad son usuarios al que aún conservan cierto grado de autonomía.

Los materiales necesarios para la realización de esta actividad han sido:

- Cepillos de dientes.
- Dentífrico.
- Colutorio.
- Pictogramas.

Como estrategia hemos incluido a la actividad el uso de pictogramas para así facilitar la secuencia y reconocimiento de objetos.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

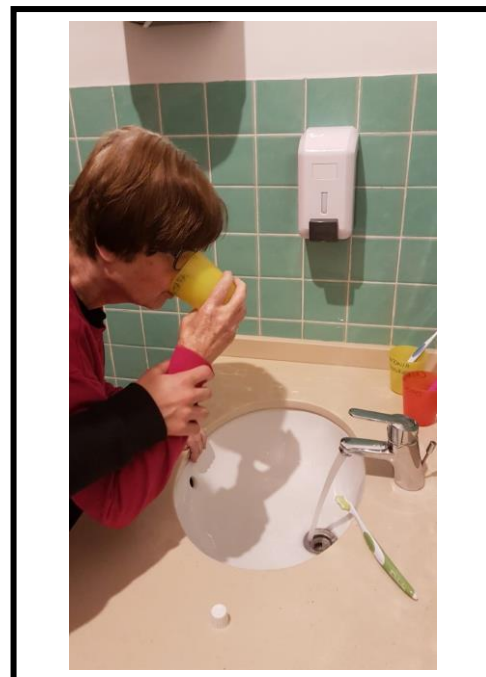
Objetivos

- Estimular y mantener las capacidades residuales a nivel cognitivo
- Mantener el rendimiento funcional incrementando la autonomía personal en las actividades de la vida diaria y así mejorar la calidad de vida del usuario.

Metodología y recursos:

Esta actividad se realiza dos veces por semana, con una duración aproximada de 45 minutos.

Se realizan diferentes actividades de manera tanto individual como en grupos reducidos en función de las necesidades y/o estados de los usuarios en el día.



Para esta actividad se utilizan diversos materiales:

- Pictogramas.
- Puzles.
- Listado de refranes.
- Fichas.
- Letras de canciones.
- Juegos de memoria.



PSICOMOTRICIDAD

Objetivos

- Mejorar la movilidad articular y ampliar su rango de movimiento.
- Aumentar el tono muscular.
- Incrementar la capacidad respiratoria y el esfuerzo cardiaco.
- Mejorar el equilibrio.
- Favorecer la integración de la imagen corporal.
- Facilitar las relaciones sociales y la integración en un grupo.
- Aumentar la autoestima y percepción positiva de las capacidades.
- Desarrollar las funciones cognitivas.

Metodología y recursos:

Esta actividad se lleva a cabo de lunes a viernes en el gimnasio del centro junto con la fisioterapeuta. Su duración aproximada es de 30 minutos.

Se realizan diferentes ejercicios de coordinación, movilizaciones, equilibrio y esquema corporal.

Recursos materiales:

- Pedales.
- Aros.
- Pelotas.
- Globos.
- Picas.
- Tejeringos náuticos.
- Paralelas.
- Escalera de mano.

TERAPIA FUNCIONAL

Esta actividad pretende rehabilitar, mantener y/o mejorar la funcionalidad del miembro superior y la mano con el fin de conseguir una óptima realización de las actividades de la vida diaria.

Objetivos

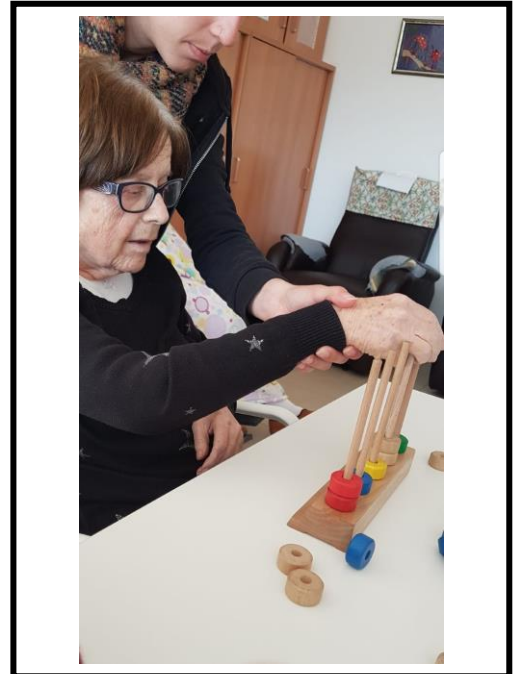
- Apoyo en el desempeño y realización de las actividades de la vida diaria (básicas, instrumentales y adaptadas).
- Mejora/mantenimiento del grado de independencia/autonomía del paciente, mediante ejercicios de destreza de ejecución.
- Conseguir o mantener los rangos de movimiento articular en el miembro superior suficiente para la realización de las actividades de la vida diaria.
- Recuperar la precisión en la pinza.
- Fomentar la funcionalidad de la garra.
- Incrementar la fuerza de la pinza y la garra.

Metodología y recursos:

Esta actividad se realiza tres veces por semanas, con una duración de 45 minutos aproximadamente. Se realiza de manera individualizada en función de los objetivos propuestos para cada usuario.

Materiales:

- Ensartados.
- Encajables.
- Pinzas.
- Anillas.
- Tabla para atornillar.
- Otros materiales.



ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Objetivos

- Ayudar a percibir, organizar, integrar e interpretar los estímulos recibidos desde el exterior por los diferentes sentidos.
- Provocar respuestas dirigidas y adaptadas a los estímulos.
- Crear un espacio dónde trabajar la atención dirigida a actividades reales, propositivas y cotidianas.

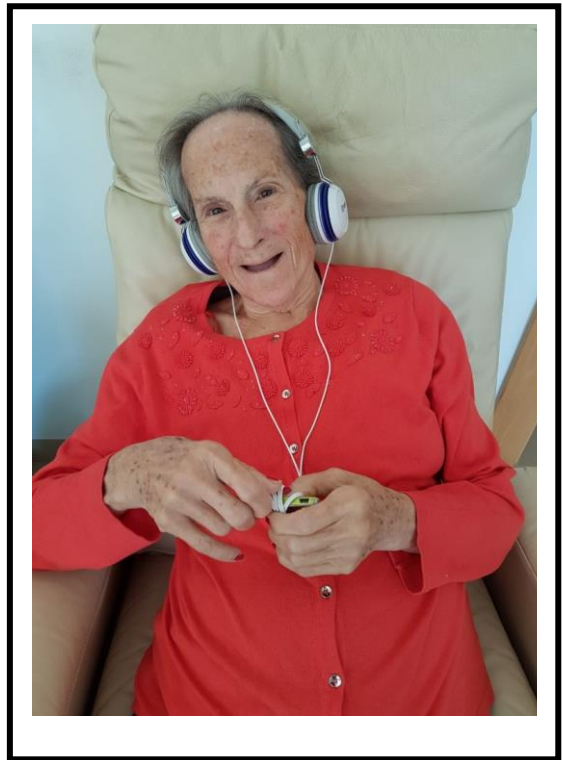
Metodología y materiales:

Se trabaja tanto de manera individual como en grupos reducido.

Esta actividad tiene una duración de 45 aproximadamente. Realizamos diferentes actividades utilizando los materiales necesarios.

Materiales:

- Tarros con diferentes aromas.
- Pelotas con púas.
- Tabla de texturas.
- Música.
- Pictogramas.
- Objetos de la vida cotidiana.
- Caja de reconocimiento táctil.



Taller 0 y 1 – Usuarios en fase leve y leve/moderada.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| HORA 11:15 a 12:00 | Gerontogimnasia y psicomotricidad | Esquema corporal y propiocepción | Gerontogimnasia y psicomotricidad | Esquema corporal y propiocepción | Círculo/Wiiterapia |

GERONTOGIMNASIA Y PSICOMOTRICIDAD

Objetivos:

- Movilización activa de las articulaciones.
- Mejorar el equilibrio y coordinación.
- Aumentar la confianza en uno mismo.
- Ejercitar la memoria, concentración y atención a través del ejercicio físico.

Esta actividad se realiza de manera conjunta con la fisioterapeuta, donde nos repartimos las sesiones y ejercicios que se realizarán.

Los primeros 10 minutos de actividad, los usuarios eligen utilizar (en función de preferencias y necesidades) cualquier equipamiento disponible en el gimnasio (cinta de correr, pedales, escalera de manos, paralelas, etc.)

A continuación de forma general seguimos la siguiente estructura:

Calentamiento: Consiste en movilizar las principales articulaciones y músculos del cuerpo antes de realizar la actividad para así, evitar posibles lesiones.

Los usuarios se colocan sentados (generalmente) formando un círculo y separados para no entorpecer unos con otros.

Cuello: Hacer círculos primero en una dirección y luego en la otra. A continuación flexionar y extender.

Hombros: Movimientos ascendentes y descendentes.

A continuación, mover los brazos haciendo círculos primero hacía delante y luego hacía atrás.

Codos: Extender y flexionar ambos codos a la vez.

Muñecas: Juntar las manos y hacer círculos, cambiado de dirección.

Cadera: Con las piernas separadas hacer movimientos circulares en ambas direcciones (mejor de pie).

Rodillas: Elevamos primero una rodilla, a continuación la otra y luego las dos juntas. Después de flexionar, hacemos lo mismo pero extendiéndolas.



Tobillos: Primero hacer círculos con el pie derecho y luego con el izquierdo. Después con ambos pies nos apoyamos sobre las puntillas y luego sobre los talones.

- **Actividad principal:** En función de lo que queramos trabajar. Normalmente utilizamos:
 - Aros.
 - Picas.
 - Cuerdas.
 - Globos.
 - Pelotas (diferentes tamaños).
 - Pesas.
- **Relajación:** Se realizan una serie de ejercicios para relajar los grupos musculares implicados en la actividad principal. Estos ejercicios se realizan de forma lenta y progresiva, concentrándose en la respiración (inspiración y expiración).



ESQUEMA CORPORAL Y PROPIOCEPCIÓN

El esquema corporal es la imagen mental que tenemos sobre nuestro cuerpo y la relación con el ambiente estando en movimiento o sin movimiento.

El esquema corporal y su desarrollo nos permiten obtener habilidades básicas de movimiento que nos ayudaran en la ejecución de actividades de la vida diaria tales como caminar, subir escaleras, etc. y otras actividades como realizar un deporte.

La propiocepción es la información que proviene de nuestro movimiento, es decir de músculos, tendones, articulaciones, etc. La percepción de la propiocepción nos informa sobre la posición y ubicación de un segmento de nuestro cuerpo.

Objetivos:

- Reconocer e identificar las distintas partes de su cuerpo.
- Señalar y tocar las partes fundamentales de su cuerpo.
- Trabajar el vocabulario que tiene que ver con el cuerpo y su funcionamiento.
- Trabajar la memoria semántica en torno al cuerpo y a su funcionamiento.
- Mover y estirar distinta partes del cuerpo.

Metodología y recursos:

Esta actividad se realiza o en el salón de actos del centro o en el gimnasio. Se hará uso de diferentes materiales en función de la actividad programada.

Ejemplos de actividad:

- Utilidad de las partes del cuerpo: explicación para que sirve cada parte del cuerpo mediante preguntas. Se realizan preguntas a las que tienen que responder con alguna parte del cuerpo (responder si o no con el movimiento de cabeza, con las manos, etc.).
- Realizar movimientos articulares: cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos (girar, flexionar, lateral, circulares) y movimiento de los segmentos corporales (cabeza, brazos, tronco, piernas).
- Aplicar conceptos espaciales: propio cuerpo (decir: cosas que están dentro del cuerpo y fuera de él; cosas del cuerpo que se cierran y se abren; cosas del cuerpo que son más grande que las otras; partes que están arriba y abajo en su cuerpo, etc.), al de otros (comparar miembros del cuerpo entre compañeros observando quién las tiene más grande o más pequeñas).

Materiales:

- Pelotas.
- Globos.
- Aros.
- Pictogramas de las partes del cuerpo.
- Otros materiales.

CIRCUITO/WII-TERAPIA

Los viernes se realizan dos actividades de manera simultánea. La fisioterapeuta se encarga de realizar un circuito con diferentes estaciones de ejercicios físico y la terapeuta ocupacional se encarga de realizar actividades con la consola Nintendo Wii. Esta última actividad comenzó a realizarse en el mes de mayo en el hall de la planta sótano del Centro Adolfo Suárez.

Anteriormente la terapeuta ocupacional como la fisioterapeuta se encargaban de llevar a cabo el circuito.

Wii-terapia

El objetivo principal de la Wii-terapia es generar una situación lúdica que permita el entrenamiento de funciones motoras, cognitivas superiores, promueva la interacción social e influya sobre el estado anímico de nuestros usuarios.

Las áreas en las que influye son:

- **Motora** – Trabajar la motricidad fina, gruesa, propiocepción, coordinación, esquema corporal, amplitud articular, bilateralidad, etc.
- **Cognitiva** – Entrenar funciones cognitivas como son la atención, memoria o razonamiento.
- **Social** – Permite las relaciones interpersonales entre los participantes de estos y el terapeuta.
- **Emocional** – Se favorecen sentimientos positivos que producen agrado y disfrute consiguiendo motivar a las personas.

Recursos materiales:

- Nintendo Wii.
- Dos mandos de la consola.
- Televisor.
- Diferentes juegos.



Taller 1 – Usuarios en fase leve/moderada.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------------|---|------------------------|--|------------------------|---------------|
| HORA 12:15 a 13:00 | Grupo de debates/Actualidad (periódico) | Estimulación cognitiva | Actividades instrumentales de la vida diaria | Estimulación cognitiva | Taller lúdico |

GRUPO DE DEBATES/ACTUALIDAD (Periódico).

Objetivos:

- Orientar a la realidad, tiempo y espacio.
- Potenciar la comunicación y la lectura.
- Canalizar sentimientos desde la opinión.
- Facilitar la expresión.
- Adquirir o reforzar las habilidades sociales como: escucha activa, respeto...
- Mejorar las relaciones interpersonales.

Metodología y recursos:

Cada usuario lee una noticia o tema de debate en voz alta. A continuación es comentada y debatida por el resto de los usuarios. Siempre se empieza indicando el lugar, día y la fecha a la que se redactó la noticia. En el caso de comentar algún tema de debate (evitando siempre el tema religioso y/o político) se realizan pequeños grupos para debatir y dar la opinión acerca de un tema en concreto.

- Para esta actividad usamos el ordenador portátil y el periódico.



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Objetivo:

- Mantenimiento de las funciones cognitivas necesarias para desarrollar las AVD. Se trabaja atención, memoria, orientación, etc.

Se seleccionan y gradúan las actividades de tratamiento en función del área cognitiva a estimular. También se modifica las exigencias del entorno para que la persona alcance el éxito en la tarea.

Metodología y recursos:

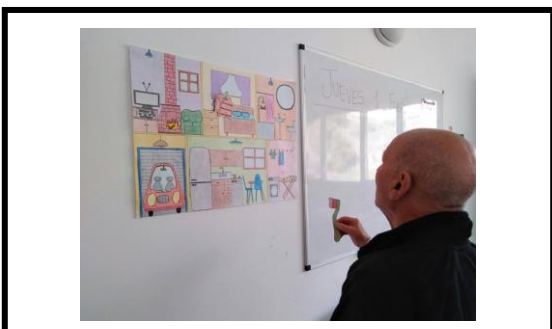
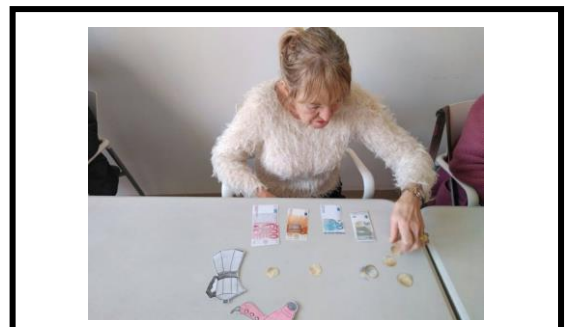
Esta actividad se realiza en el taller. En función de la actividad programada, se realizan sesiones individuales o grupales. Generalmente hacemos uso de fichas, pizarra, pictograma, dibujo, entre otros materiales.



ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA (AIVD).

Desde el departamento de Terapia Ocupacional, el *objetivo principal* es capacitar a la persona mediante nuevas estrategias para que pueda llevar a cabo las actividades significativas dentro de su rol personal con la finalidad de promover la máxima independencia en la comunidad.

En esta actividad trabajamos por ejemplo el uso del manejo del dinero: utilizando revistas de supermercados, simulando compras, trabajando el cambio etc.



Objetivos:

- Promover el desarrollo personal y estilo de vida independiente, asegurando una participación plena y activa tanto en el centro como en la comunidad.
- Estimular las capacidades cognitivas.
- Estimular las relaciones interpersonales.
- Potenciar y/o mantener las capacidades funcionales.

TALLER DE COCINA

Desde febrero de 2018 se implantó en el centro (concretamente en el Taller 1), un Taller de Cocina que se realiza cada 15 días (un miércoles sí y un miércoles no).

Objetivos:

General – Promover la participación social para la mejora de la autoestima.

Específicos:

- Proporcionar responsabilidades.
- Promover higiene de las manos.
- Mejorar/mantener el uso correcto de los instrumentos de cocina.
- Estimular funciones ejecutivas.
- Conocer alimentos que ayudan a potenciar la memoria.
- Recordar recetas fáciles de elaborar para su extrapolación en el día a día.
- Trabajar la coordinación bimanual, oculomanual.
- Trabajar la motricidad fina y gruesa.



Metodología y recursos:

La actividad se llevará a cabo en el Taller 1 del Centro, donde disponemos de una cocina totalmente equipada para realizar la actividad. Los recursos materiales utilizados variarán en función de lo que necesitemos en cada receta.

TALLER LÚDICO

Objetivos:

- Estructurar el tiempo libre de forma adecuada.
- Utilizar adecuadamente distintos lugares de ocio.
- Experimentar disfrute de la tarea.
- Adquirir responsabilidad y el respeto a la actividad y al grupo.
- Mantener continuidad en la actividad.
- Potenciar la actividad con los demás.
- Mantener las habilidades cognitivas y potenciar la creatividad.
- Potenciar la tolerancia a los conflictos (saber ganar y saber perder).



Metodología y recursos:

Esta actividad se realiza en el aula. Generalmente se divide el grupo en grupo reducidos donde cada usuario puede elegir qué actividad se le apetece hacer.

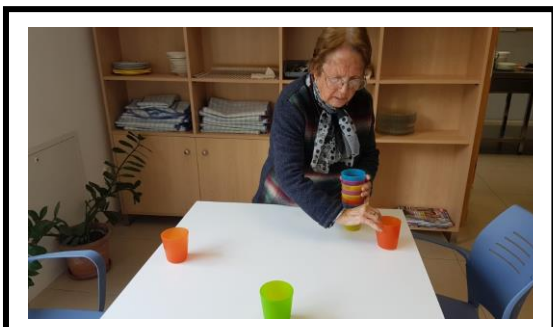
Utilizamos: Juegos de mesa como el parchís, dominó, cartas, entre otros juegos.

COMEDOR

La terapeuta ocupacional interviene en el comedor para promover/mantener la autonomía de los usuarios en éste área del centro.

Objetivos:

- Diferenciar cubiertos y hacer uso correcto de ellos.
- Llevar el cubierto del plato a la boca.
- Realizar la actividad sin dispersarse o distraerse.
- Masticar y tragar el alimento sin que tosa.



La terapeuta ocupacional se encarga de utilizar técnicas de compensación y adaptación para los usuarios que tenga problemas de disfagia; como por ejemplo facilitar la deglución a través de un correcto posicionamiento, utilizar cubiertos pequeños que lleven menor cantidad de alimento, eliminar o reducir distracciones, realizar ejercicios orofaciales para mantener la musculatura implicada en la alimentación.

Estas intervenciones se realizan de forma individualizada en el comedor durante el turno primero del almuerzo.

Además de estas intervenciones, se realiza una actividad concreta que consiste en recoger y preparar la mesa para el segundo turno de comedor. Esta actividad tiene una duración de 10 minutos aproximadamente y durante el año 2018 se ha contado con 3 participantes activas.

Se sigue la siguiente estructura:

- Limpiar las mesas.
- Barrer.
- Poner servilletas y vasos.
- Poner cubiertos.
- Servir el agua.

Objetivos:

- Trabajo en equipo.
- Conseguir el máximo grado de autonomía.
- Conseguir la implicación familiar.
- Potenciar o mantener las capacidades funcionales.
- Facilitar su interacción con el entorno físico.
- Mejorar la autoestima.
- Trabajar las AIVD (actividades instrumentales de la vida diaria).

OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL CENTRO

Salida al parque para la sesión de psicomotricidad-gerontogimnasia

Durante el año 2018 se han realizado diversas salidas al parque cercano al centro con usuarios de los talleres 0 y 1, con el fin de realizar las sesiones de gerontogimnasia en el mismo, aprovechando el buen tiempo.

Objetivos:

- Evitar la monotonía por las rutinas en el centro.
- Interacción social y bienestar anímico.
- Mejorar la orientación espacio-temporal.
- Disfrutar del ocio y el tiempo libre.
-

Realización de productos de apoyo de bajo coste para mejorar la autonomía de los usuarios.

- Cubiertos adaptados – Mango pesado adaptado con el cilindro relleno de metal, indicado para usuarios que presentan temblores.
- Abotonadores.

MEMORIA 2018 – DEPARTAMENTO TERAPIA OCUPACIONAL

TALLER 2 DE PSICOESTIMULACIÓN COGNITIVA

PROGRAMA DE PSICOESTIMULACIÓN: EN TALLERES GRUPALES

El programa de Talleres de psicoestimulación para EA y otras demencias se desarrolla a través de sesiones grupales. Con un asistencia diaria de lunes a viernes, en horario de 09:30 a 20:00 horas, sábados y domingos de 09:30 a 17:30 horas en talleres de mañana y tarde.

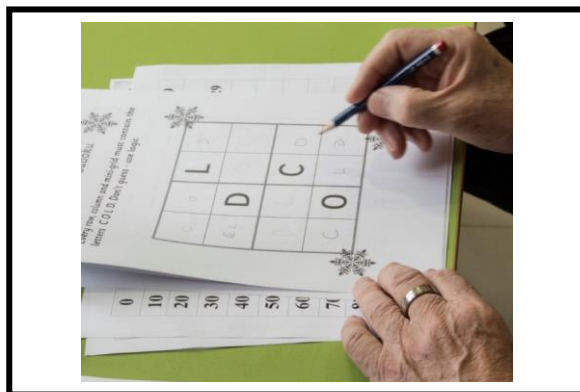
SESIONES GRUPALES DE PSICOESTIMULACIÓN

Objetivos generales:

- Ralentizar el progreso de la enfermedad y mantener aquellas capacidades que aún se conservan.
- Recuperar y mantener el mayor grado posible de autonomía y mejorar la calidad de vida del enfermo y de sus familiares/cuidadores.

Objetivos específicos:

- Estimular las capacidades cognitivas que aún se mantienen, memoria, cálculo/razonamiento, coordinación y movimiento, lenguaje hablado y escrito, comprensión lectora y orientación.
- Promover el mantenimiento de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.
- Tratar y prevenir los síntomas de depresión y ansiedad que suelen aparecer en las primeras fases de la enfermedad.
- Recuperar el mayor grado posible de autonomía y mejorar la calidad de vida del usuarios/a mediante un programa de estimulación psico-cognitiva y motriz, manteniendo las capacidades indemnes y reeducando las funciones deficitarias.



TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

La temporalización de las actividades que se desarrollan diariamente en el Taller 2 se distribuye de la siguiente forma:

| | |
|---------------|--|
| 08:30 a 09:30 | Acogida y desayuno |
| 09:30 a 11:30 | Orientación espacio-temporal, tareas de lecto-escritura (actividades de lápiz y papel) |
| 11:30 a 12:00 | Aperitivo |
| 12:15 a 13:30 | Ejercicios de fisioterapia |
| 13:30 a 14:00 | Manualidades y actividades de ocio |
| 14:00 a 15:30 | Almuerzo y sobremesa |
| 15:30 a 17:30 | Taller de tarde de psicoestimulación cognitiva y TIC |
| 17:30 a 20:00 | Tareas lúdicas/manipulativas |

OTRAS ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.

- Parrilla del Cien.
- Celebración del Día de San Valentín (Flores de papel).
- Fiesta del XV Aniversario para los usuarios.
- Fiesta de la Cruz de Mayo.
- Mural de tapones de plástico con los alumnos del I.E.S. Ramón y Cajal.
- Salida a los musicales del Teatro de Cártama.
- Celebración de la efeméride del Día del Padre y la llegada de la **primavera**.
- El Colchón de los Recuerdos.
- Salida a la Cofradía de Nuestro Padre Jesús Cautivo coincidiendo con la Semana Santa.
- Excursión en barco por la costa de Fuengirola con los usuarios.
- Fiesta de Verano con la realización de un mural y un fotocol.
- Fiesta por la llegada del otoño.
- Fiesta de navidad (Árbol Solidario).



ACTIVIDAD – PARRILLA DEL CIEN.

Se trata de una actividad de estimulación cognitiva donde se traba el cálculo y el razonamiento matemático. Consiste en reconocer los números y hacer cálculos y operaciones matemáticas utilizando el cálculo mental, a través de una serie de preguntas como por ejemplo: sumar dos números, establecer la mitad de un número, etc...

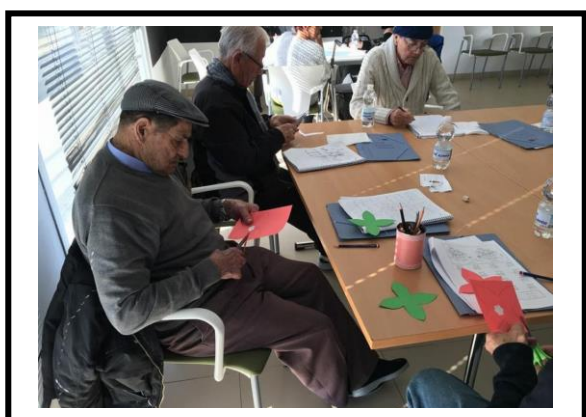


Los objetivos son:

- Optimizar los niveles de atención.
- Favorecer la participación.
- Ganar agilidad mental.
- Mejorar la fluidez verbal a través del razonamiento matemático.

ACTIVIDAD – FLORES DE PAPEL PARA EL DÍA DE LOS ENAMORADOS Y DE LA AMISTAD.

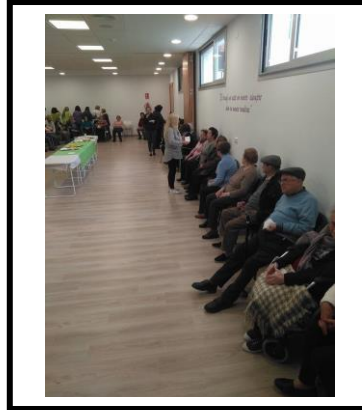
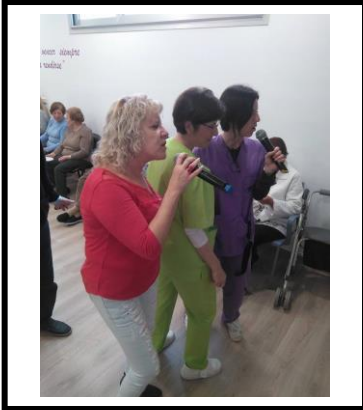
Con motivo del Día de San Valentín desarrollamos esta actividad con la elaboración de unas flores de papel que cada usuario regaló a aquella persona a la que tenga un especial afecto.



Los objetivos a conseguir con esta actividad es la mejora del estado de ánimo de los usuarios, ya que pueden transmitir emociones y sentimientos con la expresión plástica, una vez que el lenguaje verbal es insuficiente para expresarlos.

ACTIVIDAD – FIESTA CON MOTIVO DEL XV ANIVERSARIO DE LA ASOCIACIÓN.

Celebramos el XV aniversario de A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa, y con ello, tratamos de dar a conocer nuestro centro y el conjunto de tareas que en él se desarrollan diariamente o de forma puntual.



Los objetivos de esta actividad son, entre otros, trabajar las reminiscencias a través de la música y ser conscientes de la importancia que los talleres tienen en el mantenimiento de su enfermedad.

Para este evento se realizaron un conjunto de adornos como el de cubrir las rejillas de la entrada del centro con globos y tarjetas de deseos, escritos por nuestros usuarios en las que auguran buenos deseos para los próximos años.

ACTIVIDAD – MURAL DE TAPONES DE PLÁSTICO CON LOS ALUMNOS DEL I.E.S. RAMÓN Y CAJAL.

Con esta actividad pretendimos establecer un puente generacional entre nuestros usuarios y los jóvenes de la zona.



Se pretende con el desarrollo de la actividad fortalecer las relaciones sociales e intergeneracionales, evitando la desconexión de nuestros usuarios con el entorno, también se busca minimizar su estrés y mejorar su autoestima.

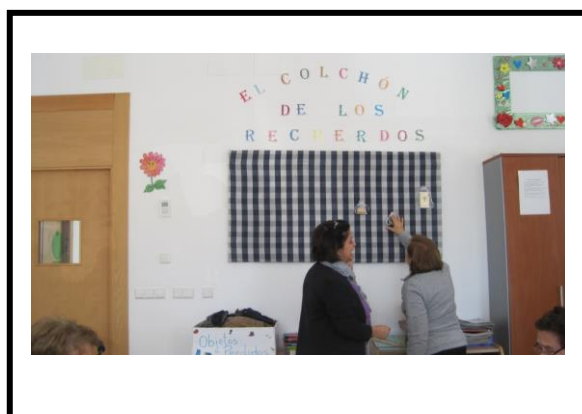
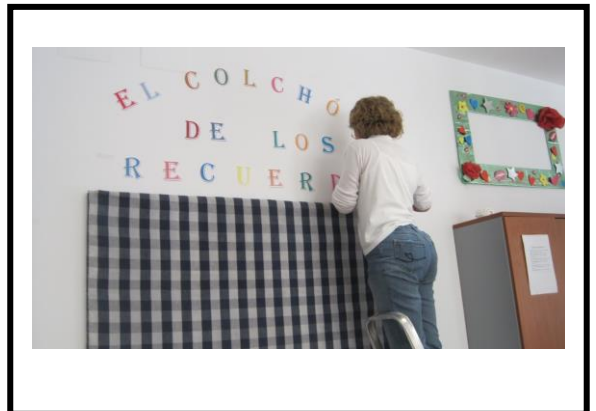
ACTIVIDAD – SALIDAS A LOS MUSICALES DEL TEATRO DE CÁRTAMA.

El objetivo de esta actividad es favorecer su integración en la sociedad, favorecer la autoestima y trabajar las reminiscencias a través de la música de su época.



ACTIVIDAD – EL COLCHÓN DE LOS RECUERDOS.

Esta actividad consiste en la simulación de un colchón de antaño, donde los usuarios podrán colgar objetos en miniatura de todos aquellos utensilios que en su momento fueron de gran utilidad y provocan en ellos un grato recuerdo.



Por ello los objetivos a trabajar serán cuidar los recuerdos, ya que a través de ellos las personas mantienen su propia identidad personal, otra ventaja de esto es que ayuda a recuperar también recuerdos autobiográficos.

ACTIVIDAD – SALIDA A LA COFRADÍA DE NUESTRO PADRE JESÚS CAUTIVO CON MOTIVO DE LA SEMANA SANTA.

La actividad pretende conseguir que nuestros usuarios sigan implicados en una fiesta que ha estado presente a lo largo de toda su vida.



Con esta salida pretendimos que los usuarios del centro mejoraran su orientación temporo-espacial, la convivencia entre ellos y el respeto y la conservación de nuestro entorno cultural.

ACTIVIDAD – FIESTA DE LA CRUZ DE MAYO.

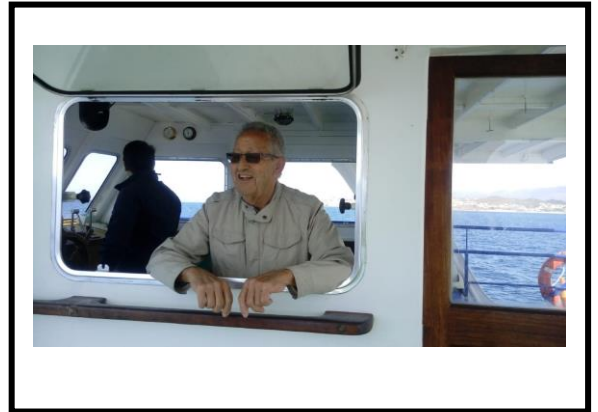
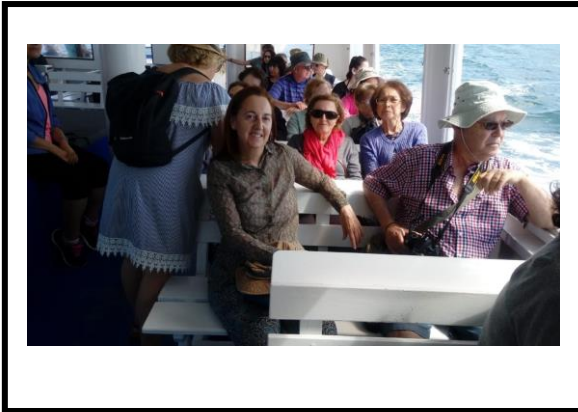
Se intenta representar un patio andaluz donde el eje central es la celebración de la Cruz de Mayo.



El objetivo es acercarse a las tradiciones populares de nuestra Comunidad Autónoma, y para ello han participado en la decoración y en la presentación de los utensilios que definen nuestra cultura y con ello, hemos logrado reconocer las tradiciones y que se impliquen en su conservación.

ACTIVIDAD – SALIDA EN BARCO.

Con esta actividad pretendemos que reconozcan su entorno cercano a través de los diferentes espacios naturales y las actividades que se pueden realizar en ellos. También favorecemos las relaciones sociales y rompemos con la rutina.



ACTIVIDAD – FIESTA DE VERANO.

Con la llegada del verano, la playa, la piscina y las vacaciones nos ofrecen la posibilidad de decorar nuestro centro con múltiples objetos y murales relacionados con este periodo estival.



Los objetivos serán la toma de conciencia de la estación del año y trabajar con diferentes materiales y texturas, por tanto la estimulación sensorial.

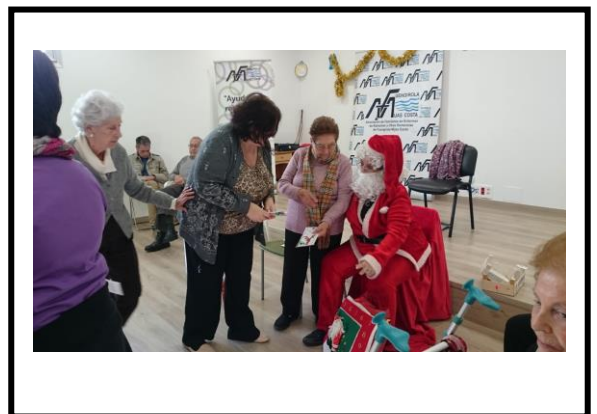
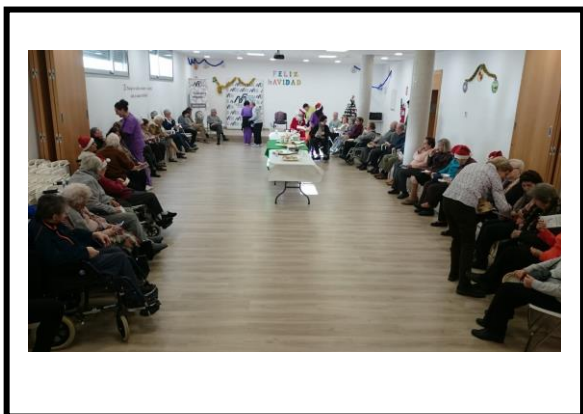
ACTIVIDAD – FIESTA DE OTOÑO.

Celebramos la llegada del otoño, degustando distintos frutos típicos de la época. En ella se trabaja la orientación temporo-espacial, las reminiscencias y las gnosias gustativas.



ACTIVIDAD – FIESTA DE NAVIDAD.

Para la fiesta de navidad se realizó un árbol solidario con las manualidades del Taller de Laborterapia. También nos visitó Papa Noel y más tarde los 3 Reyes Magos.









El objetivo de esta actividad es favorecer la participación activa, el fomento de la autoestima y la valoración social.

Con la Fiesta de Navidad nos planteamos como objetivos trabajar la memoria remota y las reminiscencias a través de alimentos, canciones, etc.

Nuestro objetivo

Ofrecerle los mejores cuidados y mejorar su calidad de vida

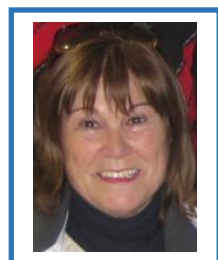
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| Francisco Gálvez Martínez (Conductor) | Antonio J. Mejías Rodríguez (Conductor) | Maite Sánchez Izquierdo (T. Ocupacional) | Auxi Domínguez Pérez (T. Ocupacional) | Marisa Merino Jiménez (Limpieza) | Francisca Moreno Veas (Limpieza) |
|  |  |  |  |  |  |
| Ana Mª Sorba (Aux. Enfermería) | Patricia Jiménez Vázquez (Aux. Enfermería) | Alejandro Cabeza Fernández (Aux. Enfermería) | Karen M. Pérez Guzmán (Aux. Enfermería) | Juan Francisco Vílchez Torres (Aux. Enfermería) | Martín Heredia Mulero (Aux. Enfermería) |
|  |  |  |  |  |  |
| Lázaro Leiva Moreno (Aux. Enfermería) | Antonia Sánchez Martín (Aux. Enfermería) | Blasi Moreno Aguirre (Aux. Enfermería) | Francisco Millán Alcántara (Aux. Enfermería) | Isabel González Perujo (Aux. Enfermería) | Estela Moreno Pérez (Aux. Enfermería) |
|  |  | | | | |
| Dolores Valencia Malavez (Aux. Enfermería) | Rosa Mª Expósito Mesa (Aux. Enfermería) | | | | |

**ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE
ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS
DEMENCIAS DE FUENGIROLA-MIJAS COSTA**



**MERMORIA DE ACTIVIDADES 2018
JUNTA DIRECTIVA**

PRESENTACIÓN JUNTA DIRECTIVA



Encarna
Acedo Navarro
(Secretaria)



Rosario Mena
Escobar
(Vice-Presidenta)



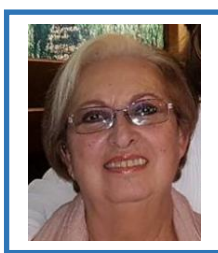
Francisca Lebrón
Escobar
(Presidenta)



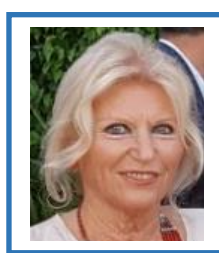
Antonio González
Márquez
(Tesorero)



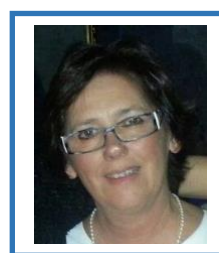
Manuel
Aragonés Gómez
(Vocal)



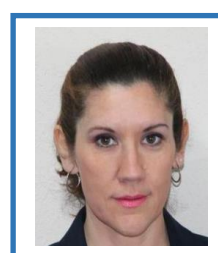
María del
Carmen Santiago
(Vocal)



Ana María
Aragonés Gómez
(Vocal)



Antonia
Rojas Gambero
(Vocal)



Rocío
Sánchez González
(Vocal)

INTRODUCCIÓN

Como en años anteriores, la Junta Directiva de A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa, ha elaborado el documento para la Memoria de Actividades realizadas durante el ejercicio del 2018.

En él se detalla toda la información relativa a la Asociación, su gestión y las diferentes actividades que desde la Junta Directiva se proponen y realizan, abierto siempre a las diferentes proposiciones de cualquier entidad o persona física que desee una participación.

Nuestra labor principal como Asociación es luchar por las personas que padecen Alzheimer o cualquier otra demencia así como por sus familiares. En nuestra zona hay, aproximadamente más de 2400 personas diagnosticadas (se estima que este número aumente considerablemente debido a los casos que aún están sin diagnóstico y al envejecimiento de la población de nuestro País), de las cuales atendemos en el Centro “Adolfo Suárez” a 80 (este dato fluctúa todos los meses), con lo cual solamente reciben los tratamientos adecuados menos de un 3,33 % de la población local.

Todos los casos que se están **atendiendo** en el Centro “Adolfo Suárez” se costean de forma prácticamente privada con las aportaciones de los familiares y las escasas subvenciones que recibimos de las Administraciones Públicas.

La calidad de los servicios que se prestan en el Centro “Adolfo Suárez” tanto a los usuarios como a los familiares de los mismos está muy por encima de lo que otras instituciones pueden ofrecer, porque no son específicas para este tipo de patologías.

Para este año 2019 seguiremos contando con una amplia oferta de servicios, Medicina Geriátrica, Terapia Familiar junto con los servicios de logopeda, podóloga y peluquería. Como novedad hemos regularizado el Taller de Terapia Canina, que está impartido por terapeutas especializados (Discapacidad y Terapias, S.L.). Con su incorporación a nuestro equipo este año aumentamos la calidad general del servicio.

Con su incorporación a nuestro equipo este año aumentamos la calidad del servicio general y la ratio de técnicos superiores que atienden a los usuarios del centro y como cada año, nos vemos obligados a organizar eventos para poder sostenerlos. Más adelante detallamos cuales fueron los eventos y actividades organizados durante el pasado año 2017.

La ratio de técnicos superiores que atienden a los usuarios está por encima de la exigida por la normativa, por ello, nos vemos obligados a organizar eventos para poder costear el gasto que esto supone.

Dichos eventos se realizan con nuestro equipo de voluntarios y con las colaboraciones de distintas entidades de la zona, tanto públicas como privadas. También contamos con la participación de los trabajadores y voluntarios del Centro “Adolfo Suárez”. Un año más queremos agradecer la ayuda prestada desde todos los ámbitos para poder seguir cumpliendo todos los objetivos que nos estamos marcando, sin éstas colaboraciones, nos resultaría imposible seguir con esta labor.

Seguimos tenemos pendiente acondicionar la zona del huerto del centro la cual esperamos poder finalizar durante este año.

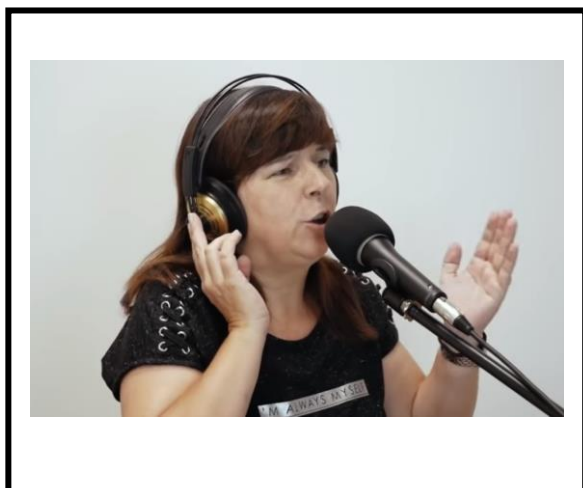
Las actuaciones de la Junta Directiva a lo largo del 2018 han sido muy diversas:

1. Reuniones periódicas de organización y funcionamiento que se detallan en el Libro de Actas.
2. Actividades de divulgación y sensibilización en:
 - Medios de comunicación locales (radio, tv, prensa...)
 - Asociaciones locales.
 - Colegios de la zona.
3. Asistencia a las asambleas y reuniones de CEAFA y CONFEEFA.
4. Asistencia a las reuniones con los Ayuntamientos y Distrito Sanitario.
5. Actividades de formación en el Distrito Sanitario, UMA y Ayuntamientos.
6. Encuentros de Convivencia:
 - Comida para familiares y usuarios en el Centro durante el mes de noviembre.
 - Reconocimiento al voluntariado.
7. Actividades Día Mundial: **(página siguiente)**

ACTIVIDADES DÍA MUNDIAL

20 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL – CARPA DE LA MEMORIA EN LA CALA DE MIJAS.

Un equipo compuesto por parte de la Junta Directiva, la Trabajadora Social, una de nuestras psicólogas y parte del voluntariado montó un stand en la zona del Boulevard de La Cala de Mijas con el fin de dar información de primera mano sobre el Centro de Día Adolfo Suárez. Para todo aquel interesado también se realizaron valoraciones tempranas cuyo objetivo es la detección precoz de cualquier síntoma propio de demencias o patologías afines.

20 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL – I Gran Gala A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa.

La Casa de la Cultura de Fuengirola acogió la **I Gran Gala A.F.A Fuengirola-Mijas Costa** con motivo de la conmemoración del Día Mundial contra la enfermedad de Alzheimer. La Cantautora Eyre Suárez compuso un tema musical expresamente para nuestra Asociación titulado “Prisionero de ti mismo”. La grabación del videoclip estuvo a cargo de MasPositivo Producciones y en el que pudieron participar parte de La Junta Directiva, usuarios del centro, trabajadores y voluntarios. La Agrupación Musical Andalucía también quiso poner su granito de arena añadiendo su talento a este proyecto. La autora tuvo el deseo que los beneficios generados por esta canción fueran íntegros para el Centro “Adolfo Suárez”. Durante la gala también disfrutamos de las actuaciones de Cris Ortiz, Héctor Bannon, María Oliva y La Resistance.

21 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL – Instalación de mesas informativas y petitorias en distintos puntos de Fuengirola y Mijas Costa. Instalación de la Carpa de la Memoria en la Plaza de la Constitución de Fuengirola.



Con el lema **“Alzheimer, con-Ciencia Social”** la Junta Directiva y los voluntarios salieron a la calle con el fin de concienciar a los ciudadanos e informar a su vez del Centro de Día Adolfo Suárez con motivo de la conmemoración del Día Mundial contra la enfermedad de Alzheimer.

Se instalaron mesas informativas y petitorias en distintos puntos de Fuengirola y Mijas Costa y en el caso de la Plaza de la Constitución también se instaló la Carpa de la Memoria, donde toda persona interesada podía acercarse al stand compuesto por nuestros terapeutas y someterse a una valoración temprana por parte de los mismos con el fin de hallar síntomas para una detección precoz de Alzheimer o cualquier tipo de demencia.



20 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL – Representación de la obra de teatro benéfica “4 Corazones sin freno y marcha atrás” por el Grupo de Teatro “El Carromato”.



El Grupo de Teatro “El Carromato” quiso colaborar una vez más con nosotros con la representación en el Palacio de la Paz de Fuengirola de la Obra “**4 Corazones sin freno y marcha atrás**”, de Enrique Jardiel Poncela. Los asistentes pudimos disfrutar de una deliciosa comedia interpretada con mucho cariño y desenfreno por parte de los integrantes de “El Carromato”. La recaudación por la venta de entradas fue para el sostenimiento del Centro Adolfo Suárez.

26 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL – Firma del Convenio de Colaboración entre el A.M.P.A.S Costa del Sol y A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa.



Nuestra Presidenta, Paqui Lebrón y Miguel Gallardo, Presidente de la Federación de A.M.P.A.S. Costa del Sol firmaron en el Centro Adolfo Suárez un Convenio de Colaboración con el fin de fomentar el voluntariado y la participación de los más jóvenes con el fin de que estos se involucren y aprendan más sobre una de las epidemias de este siglo, las demencias, y entre ellas, el Alzheimer. Se pretende con ello que cada vez más centros educativos de Fuengirola y Mijas se unan a este proyecto intergeneracional, pues no solo sirve para concienciar e involucrar sobre la enfermedad, sino que conseguimos dar herramientas a los más jóvenes para que sepan afrontar la demencia en su seno. Al acto asistieron los representantes de las concejalías de Educación, Sanidad y Servicios Sociales de Fuengirola y Mijas además de los medios de comunicación.

27 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL – Charla “ConCiencia ante la Demencia” por Rosa López Mongil, Médico especialista en Geriatría.

Esta charla tuvo lugar en el Salón Real del Ayuntamiento de Fuengirola. La Doctora Rosa López Mongil expuso de forma clara y concisa muchos aspectos que hay que tener en cuenta con cualquier tipo de demencia, tanto en su prevención, cuidando los hábitos alimenticios, la actividad física y haciendo trabajar la mente todos los días, como cuando ya hay un diagnóstico en firme. Muchos asistentes pudieron exponer casos personales y pedir consejo a la especialista.



27 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL – Entrega del Premio Antonio Lebrón al Cuidador del Año y Reconocimiento al Voluntariado.

Como en años anteriores nuestra Presidenta, Paqui Lebrón, hizo entrega del **Premio Antonio Lebrón al Cuidador del Año**, recibido por Sabino Fernández, esposo de una de las usuarias del Centro Adolfo Suárez y cuya entrega y abnegación hacía el cuidado de su esposa lo hicieron más que merecedor de tan distinguido reconocimiento.

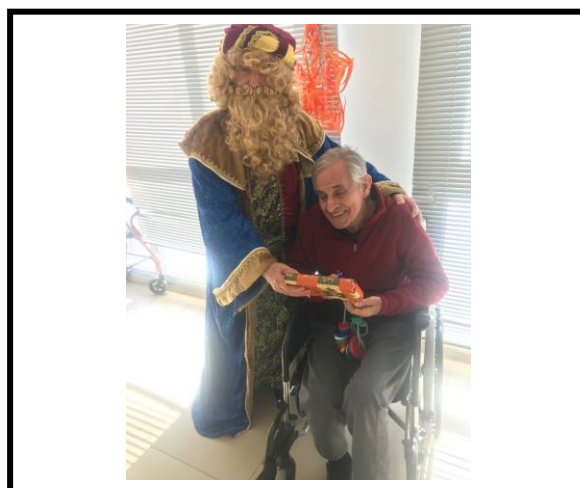


Posteriormente se quiso reconocer la labor del voluntariado de nuestra Asociación, poniendo en valor en esta ocasión a las voluntarias Ana Valle y María José Rosado, encargadas del Taller de Manualidades del Centro Adolfo Suárez. Después del acto tuvo lugar un pequeño ágape por cortesía de la Asociación para todos los asistentes.

EVENTOS BENÉFICOS Y ACTIVIDADES 2018

05 DE ENERO: ACTIVIDAD - Visita de SS.MM. los Reyes Magos de Oriente al Centro de Día Adolfo Suárez.

Como en años anteriores la Junta Directiva organizó la llegada de los tres Reyes Magos, Baltasar, Melchor y Gaspar al Centro de Día Adolfo Suárez para que los usuarios del centro tuvieran la oportunidad de recibir los regalos directamente de ellos. Durante la celebración todos pudieron entregar su particular “carta” a sus majestades.



04 DE FEBRERO: EVENTO – XV Aniversario A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa.

Durante el pasado 2018 nuestra Asociación celebró su décimo quinto aniversario a lo grande en la Peña Recreativa de Hostelería del Recinto Ferial de Fuengirola. Al evento asistieron un gran número de personas que quisieron compartir con nosotros esta fecha tan señalada. Nuestros amigos del Chiringuito Arroyo quisieron colaborar con nosotros nuevamente donando los ingredientes y la preparación de una deliciosa paella, por su parte también pudimos tomar fruta de postre gracias a Frutas González. Los medios de comunicación de Fuengirola y Mijas se hicieron eco de la fiesta a la que asistieron distintas personalidades políticas de ambos municipios así como amigos y colaboradores habituales de nuestra Asociación. La jornada estuvo amenizada nuevamente por nuestros amigos Serafín y Marisol de “Ritmo y Diversión” y con la cantautora Eyre Suárez que aprovechó para anunciar la composición de un tema que hablaba del Alzheimer para nuestra Asociación titulada “Prisionero de ti mismo”.



22 DE ABRIL: EVENTO – VI MARCHA SOLIDARIA “SALLIVER - EL HIGUERÓN”.

El Colegio Salliver de Fuengirola y la Reserva del Higuierón quisieron tenernos en cuenta una vez más con la sexta edición de este encuentro deportivo. Nuevamente un equipo compuesto por la Junta Directiva y parte del voluntariado de la Asociación se puso en marcha para instalar las mesas informativas y los puestos de avituallamiento de los participantes. La recaudación por las inscripciones fue destinada a nuestra asociación.



11 DE MAYO: EVENTO – FESTIVAL GUAATEQUE.

Los 60, 70 y 80 están más de moda que nunca, por eso la Junta Directiva puso en marcha un festival con música de la época con mucho ritmo, bailes y buena comida. El Grupo Vergara's junto con Ritmo y Diversión (Serafín y Marisol), de forma totalmente desinteresada fueron los encargados de poner a los asistentes en la pista de baile. Un equipo compuesto por Junta Directiva y voluntarios atendía mientras en la barra donde se pudo vender bebida y comida para ofrecer una noche redonda a todos los participantes de este evento.



02 DE JUNIO: EVENTO – XI TORNEO DE GOLF “LOS OLIVOS”.

Una vez más la Junta Directiva puso en marcha una nueva edición de este torneo donde muchas entidades y personas colaboraron en su realización poniendo de su parte para que el lote de premios a repartir entre los finalistas congregara a un buen número de participantes, y vaya si se consiguió. Nuevamente este encuentro deportivo fue un éxito de participación y la recaudación obtenida de las inscripciones ayudó a sufragar parte de los gastos del Centro Adolfo Suárez.



09 DE JUNIO: EVENTO – OBRA DE TEATRO BENÉFICA “CASTIGA2”.

El Grupo de Teatro “Enteatrados” representó de forma totalmente altruista en el Palacio de la Paz de Fuengirola una obra delirante que sacó más de una carcajada a los asistentes a la misma. La recaudación por las entradas fue destinada al sostenimiento del centro.



16 DE JUNIO: EVENTO – FIESTA SOLIDARIA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS “VIRGEN DE LA PEÑA”.

La Asociación de Jubilados “Virgen de la Peña” organizó una fiesta benéfica a favor de nuestra Asociación en el Lagar Don Elías de Mijas Costa. Al evento asistieron diversos artistas entre ellos el Coro “Unión del Cante” y el Coro de Mayores de Puebla Lucía. Tampoco faltó la buena comida y como broche final un desfile de moda organizado por las alumnas de varios talleres de corte y confección de la zona. Nuestras compañeras del Taller de Manualidades también pusieron su stand para vender los artículos confeccionados en el Centro y voluntarios y Junta Directiva atendieron la barra cuyos beneficios iban al Centro Adolfo Suárez.

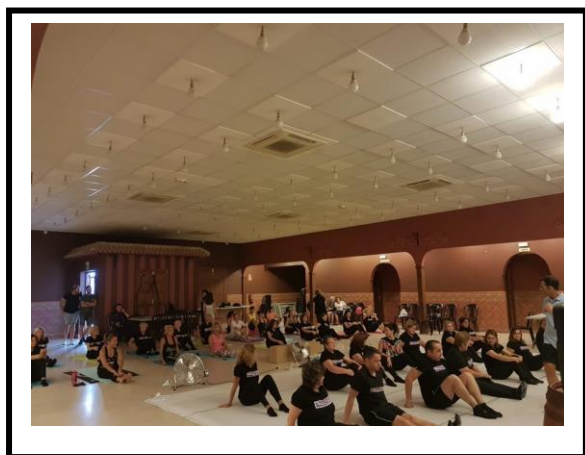


17 DE JUNIO: EVENTO – CLASE PRÁCTICA DE PILATES SOLIDARIO.

La Peña Juanito del Recinto Ferial de Fuengirola acogió una *MasterClass* de Pilates impartida por Eusebio Sánchez, profesor de esta disciplina y colaborador habitual con nuestras amigas de la Asociación de Mujeres en Igualdad de Fuengirola.

Cualquier persona interesada pudo participar en esta actividad enfocada a trabajar tanto el cuerpo como la mente. Poco después hubo una exhibición de una clase avanzada con las practicantes de Mujeres en Igualdad y la Asociación de Vecinos Sánchez Blanca de Málaga.

Nuestra Asociación instaló una barra con bebidas frías y tapeo y cuyos fondos fueron al sostenimiento del Centro "Adolfo Suárez".



06 DE JULIO: EVENTO – GRAN CENA DE GALA A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA.

El viernes día 6 de julio celebramos en el Restaurante Lew Hoad de Mijas la Gran Gala Benéfica de A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa.

Una vez más disfrutamos de una velada maravillosa y a día de hoy podemos decir que fue un éxito de asistencia dejando claro el compromiso firme que hay para luchar contra los devastadores efectos de la enfermedad de Alzheimer.

Todos los años durante la cena nuestra Asociación hace una mención especial a las personas o entidades que de una forma u otra siempre están ahí a nuestro lado ayudándonos, éste año dicha mención a caído a manos de la Familia Arroyo del Chiringuito Arroyo de la Cala, que no solo están ahí siempre que necesitamos preparar paella para 400 personas, si no que siempre que pueden están prestos a ayudarnos con lo que sea, por lo que tienen más que reconocida dicha mención, esperamos seguir contando con ellos durante mucho tiempo.



06 y 07 DE AGOSTO: EVENTO – CINE DE VERANO DE FUENGIROLA.

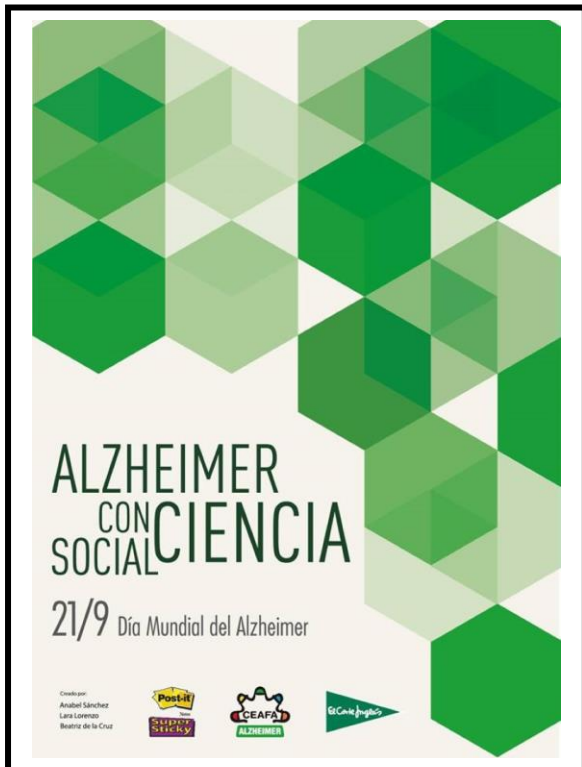
El Ayuntamiento de Fuengirola en colaboración con el Centro Comercial Miramar proyectó dos de las cuatro películas escogidas para la edición del Cine de Verano 2018 en la Playa de los Boliches. El Ayuntamiento concedió a nuestra Asociación una vez más los derechos de explotación de la barra para estos dos días con las proyecciones de Spiderman: Homecoming y Gru 3, Mi villano favorito.



SEPTIEMBRE 2018

DÍA MUNDIAL CONTRA EL ALZHEIMER

Un año más todos los integrantes y colaboradores de la Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias de Fuengirola-Mijas Costa nos pusimos en marcha y preparamos una serie de actividades con el fin de concienciar sobre la enfermedad y conmemorar el Día Mundial. Entre dichas actividades podemos destacar la instalación de las mesas informativas y petitorias junto con las Carpas de la Memoria en los municipios de Fuengirola y Mijas, obras de teatro benéficas, charlas formativas y firma de nuevos acuerdos de colaboración entre nuestra Asociación y otras entidades.



26 DE OCTUBRE: EVENTO – ESPECTÁCULO MUSICAL ATENEO “MÚSICA CON POESÍA”.

El Teatro de Las Lagunas de Mijas acogió un espectáculo promovido por nuestros amigos de Ateneo Mijas, “*Música con Poesía*”, que con su segunda edición han querido La Coral "Villa de Mijas" interpretó de manera sobresaliente algunas obras, como La Paloma, de Rafael Alberti o No Lloréis, mis ojos... de Lope de Vega, haciendo gala de unas voces maravillosas resaltando el buen hacer que tiene Ateneo Mijas en la promoción de la Cultura.



16 DE NOVIEMBRE: EVENTO – XII RASTRILLO SOLIDARIO DE FUENGIROLA

Un año más el Ayuntamiento de Fuengirola puso en marcha la doceava edición de su rastrillo benéfico, donde asociaciones del municipio instalaron sus stands para vender todo tipo de artículos con el fin de recaudar fondos. Por nuestra parte pudimos exponer en nuestro puesto manualidades y artesanías realizadas por nuestros voluntarios del Taller de Manualidades y durante los tres días que tuvimos el puesto vendimos gran parte del stock.



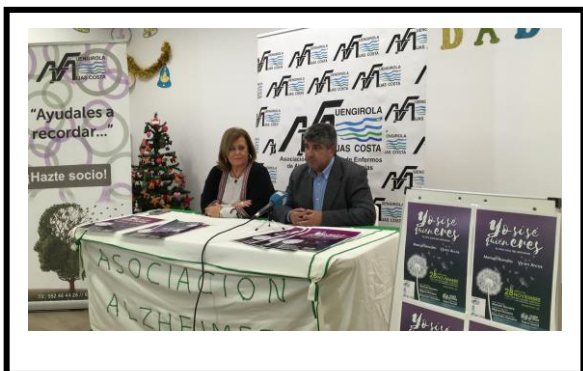
25 DE NOVIEMBRE: ACTIVIDAD – COMIDA DE CONVIVENCIA CON LOS FAMILIARES.

Como en años anteriores organizamos un almuerzo de convivencia donde la Junta Directiva, los familiares, trabajadores y voluntarios coincidimos para estrechar lazos, al acto asistieron colaboradores habituales como “Ritmo y Diversión” y los trabajadores del Chiringuito “Arroyo”.



28 DE NOVIEMBRE: EVENTO – OBRA DE TEATRO BENÉFICA “YO SÍ SÉ QUIÉN ERES”.

La Casa de la Cultura de Fuengirola acogió la representación de una obra a beneficio de nuestra Asociación por parte del Grupo de Teatro Social “La Caja de Grillos” y titulada “Yo Sí Sé Quién Eres”. Manuel Navarro, autor, director y actor de la obra y todo su equipo representaron de forma magistral una historia cuyo protagonista indudable es el Alzheimer en el seno familiar.



12 DE DICIEMBRE: ACTIVIDAD – MERIENDA DE RECONOCIMIENTO AL VOLUNTARIADO DE AFA FUENGIROLA-MIJAS COSTA.

Nuevamente desde la Asociación se quiso rendir un sentido homenaje a todos los voluntarios que dedican su tiempo y esfuerzo de forma desinteresada a colaborar con nosotros con una estupenda merienda donde no faltaron el chocolate casero, pasteles y la actuación del Grupo *Reflections Acapella* que amenizaron la tarde con sus estupendas voces, nuestra Presidenta también tuvo unas palabras de agradecimiento para este equipo tan solidario.

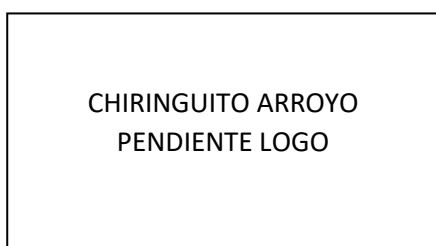
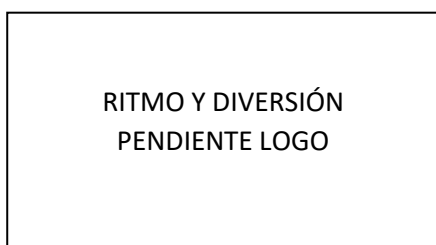


13, 14 y 15 DE DICIEMBRE: ACTIVIDAD – I CONGRESO ANDALÚZ DE ALZHEIMER.

El Palacio de Congresos IFEJA de Jaén acogió la primera edición de este congreso de ámbito autonómico donde pudieron asistir profesionales del sector así como integrantes de todas las AFAs de Andalucía. Esta primera edición del Congreso andaluz sobre la enfermedad de Alzheimer nace con la intención de ser el foro de encuentro entre la ciudadanía y todos los profesionales sanitarios que contribuyan a la prevención, diagnóstico y/o tratamiento de la enfermedad de Alzheimer en Andalucía. Durante la misma se dieron ponencias por parte médicos y terapeutas especialistas en todo tipo de demencias además del Alzheimer. Parte de la Junta Directiva de AFA Fuengirola-Mijas Costa pudo asistir para estar al día en cuanto a tratamientos y terapias además de aportar su punto de vista y metas a conseguir por parte de nuestra Asociación.



ENTIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS QUE COLABORAN CON A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA



También recibimos la inestimable ayuda de distintos comercios de Fuengirola y Mijas que siempre atienden nuestra solicitud de apoyo, también hay particulares que siempre están prestos a colaborar con nosotros, ya sea con donación económica, en especie o prestando servicio o voluntariado de forma altruista.
MUCHAS GRACIAS A TODOS

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA 2019

A continuación pasamos a detallar un resumen de las actividades para este 2019, algunas están ya confirmadas y otras están en fase de organización y dependemos de confirmación por parte de otros intervinientes en las mismas. Como siempre para todas ellas se hace necesaria la colaboración de socios, familiares y voluntarios con el fin de que lleguen a buen puerto, puesto que todas ellas tienen como fin la divulgación-concienciación sobre el Alzheimer y otras demencias así como recaudar fondos que ayuden a sostener el Centro Adolfo Suárez.

| Enero | |
|---------------|---|
| 04 de enero | Visita de SS.MM los Reyes de Oriente al Centro “Adolfo Suárez” |
| 23 de enero | Firma del Convenio de Colaboración con el I.E.S. La Vega de Mijas |
| Febrero | |
| 06 de febrero | Recepción del premio otorgado por el BBVA a A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa |
| 17 de febrero | Comida XVI Aniversario A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa |
| 17 de febrero | V Circuito de Carreras Urbanas de Fuengirola – 1ª Carrera |
| Marzo | |
| 05 de marzo | Asamblea general y extraordinaria de socios |
| Por confirmar | VII Marcha Solidaria Salliver-Higuerón |
| 17 de marzo | V Circuito de Carreras Urbanas de Fuengirola – 2ª Carrera |
| 23 de marzo | Concierto benéfico Agrupación Musical Andalucía Palacio de la Paz |
| Abril | |
| Por confirmar | X Día del Perro Ciudad de Fuengirola |
| Por confirmar | Torneo de Pádel benéfico |
| Mayo | |
| Por confirmar | II Festival Guateque (Por confirmar) |
| Junio | |
| 01 de junio | X Torneo de Golf “Los Lagos” |
| Julio | |
| Por confirmar | Gran Cena de Gala A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa |
| Por confirmar | Primer pase Cine de Verano 2019 de Fuengirola |
| Agosto | |
| Por confirmar | Segundo pase Cine de Verano 2019 de Fuengirola |
| Septiembre | |
| Por confirmar | Actividades Día Mundial (varias fechas) |
| Por confirmar | I Jornadas Formativas A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa |
| Noviembre | |
| Por confirmar | Comida de convivencia A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa |
| Por confirmar | XIII Rastrillo Solidario de Fuengirola |
| Diciembre | |
| Por confirmar | Merienda de reconocimiento al voluntariado |
| 14 – 15 – 16 | VIII Congreso Nacional de Alzheimer (Huesca) |
| Por confirmar | Actividades de Navidad A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa |