



II Congrés de Professionals i Entitats de Gerontologia i Geriatria de Catalunya

Taula Temàtica nº3 La continuïtat de la vida quotidiana. Els drets dels cuidadors



T.3.3 Cuidar en el dia a dia: Bones pràctiques

Coordina:

Sra. Imma Fernández Verde (Coordinadora, AFAB)

Ponents:

Sra. Lourdes Casas, Sra. Mònica Petro i Sra. Giovana Romero (IPSS),

Sra. Pilar Martínez (Responsable programa gent gran de la Diputació de Barcelona:
Presentació del DVD – Guia “Cuidem els que cuiden”)

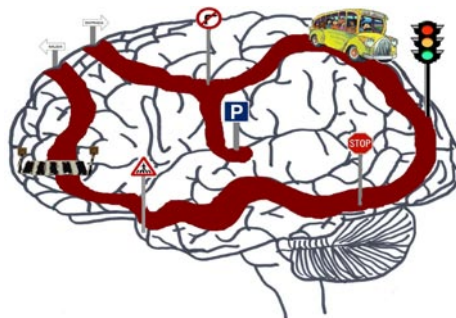
Sra. M^a Rosa Dolz (AFAB)

18 de març - 15.00h
La Farga de L'Hospitalet

Sra. Mònica Petro

Psicòleg, membre de l'equip interdisciplinar de I.P.S.S

LA JORNADA: CIRCULEM PEL CERVELL!



El projecte "La Jornada: Circulem pel Cervell!" s'emmarca en el programa de "Presenta a la Societat", adreçat a persones grans, infància i adolescència del municipi de Ripollet. La jornada és conduïda per un educador social (Judith Pérez) i un psicòleg (Mònica Petro) de l'àmbit de la gerontologia.

Aquesta jornada és una activitat educativa i pedagògica que va dirigida a nens i joves de 8 a 16 anys, amb l'objectiu de sensibilitzar-los sobre les persones grans i diferenciar l'envelliment saludable del deteriorament cognitiu i les malalties neuro-degeneratives.

Aquest projecte ofereix l'oportunitat d'apropar-se a la realitat diària de les persones grans, amb la intenció d'integrar i normalitzar els processos d'envelliment de les persones.

Objectiu general:

Formar, informar i sensibilitzar a un col·lectiu molt jove, nens i joves, sobre les persones grans i el seu procés d'envelliment amb o sense deteriorament cognitiu.

Objectius específics:

- .. Comprendre i acceptar les malalties neurodegeneratives.
- .. Conèixer els comportaments del dia a dia de les persones grans amb deteriorament cognitiu.
- .. Fomentar en els nens/joves la capacitat d'empatia i sensibilització vers les persones grans.
- .. Aprendre a realitzar activitats conjuntes tot i que hi hagi deteriorament cognitiu.

Metodologia:

La "Jornada: Circulem pel Cervell!" s'estructura en diferents dinàmiques que es duen a terme al llarg d'una jornada escolar:

1. La xerrada: Els semàfors del cervell.

Tècnics de l'àmbit de la gent gran parlen i expliquen el procés d'envelliment d'una forma lúdica, dinamitzadora del pensament i des de la reflexió dels més petits.

2. El joc: Aturem-nos a cada estació!

Es proposen diferents activitats i jocs amb l'objectiu de desenvolupar la capacitat d'empatia vers les dificultats que tenen les persones grans amb o sense deteriorament cognitiu. Les activitats es divideixen en 4 estacions:

- .. Estació 1 - Àrea de servei: Què podem fer conjuntament amb les persones grans?
- .. Estació 2 - Stop, atura't: Per què té tants problemes per expressar-se amb el llenguatge?
- .. Estació 3 - Carrera d'obstacles: Dificultats físiques i sensitives.
- .. Estació 4 - Carreteres secundàries: La comunicació no verbal, altra forma de comunicar-se.

3. L'activitat grupal gent gran: L'autocar de la vida.

Es fa partícips a les persones grans en la organització i distribució d'espais, rols i tasques que es duen a terme durant l'activitat Intergeneracional amb els nens/joves.

4. Activitat grupal Intergeneracional: Escoltem la velocitat del cervell.

Aquesta activitat es realitza al Centre de Dia conjuntament les persones grans i nens/joves, i es realitzen diferents tallers que simbolitzen les diferents velocitats del cervell.

- .. Velocitat 20: Reminiscència amb la música.
- .. Velocitat 30: Alfabetització.
- .. Velocitat 40: Jocs de taula.
- .. Velocitat 50: Cançoners.
- .. Velocitat 60: Costura.

Despedida i cloenda de la jornada, per part de nens/joves i les persones grans del Centre de Dia.

Sra. Lourdes Casas

Educadora social dels programes de Gent Gran IPSS

TALLER DE MÚSICA INTERGENERACIONAL:

“La cançó més bonica del món”

QUÈ ÉS UN TALLER DE MÚSICA INTERGENERACIONAL?

És un espai on la gent gran i els nenes i nenes immigrants poden compartir experiències que els faran conèixer la cultura dels diversos països mitjançant la música.

Quan parlem de cultura ens referim al patrimoni del qual disposem com individus (cultura artística i de la imaginació, cultura quotidiana i cultura històrica). La música és l'eix denominador de totes elles, molt accessible i inherent a tots els individus des de que naixem. Així afirmen que la música és una eina d'aproximació entre cultures i generacions.

DIRIGIT A

Nens i nens d' entre 7 i 12 anys
Persones majors de 65 anys.

OBJECTIUS

1. Retardar el deteriorament psicobiològic.
2. Reconèixer i potenciar les pròpies habilitats socials i comunicatives.
3. Conèixer i comprendre les diferents cultures amb les que convivim.

METODOLOGIA

- La reminiscència

Definida com l'activitat de recordar de manera subjectiva fets i vivències de la nostra vida passada. Una de les funcions principals és el manteniment de la identitat personal i el reforç de l'autoestima.

- La musicoteràpia

La musicoteràpia és la utilització de la música en la consecució d'uns objectius terapèutics: la restauració, el manteniment, i l'acreixement de la salut tant física com mental. la musicoteràpia ofereix una millora en la qualitat de la vida de les persones grans.

- La música

La música permet posar en relació dues generacions que es necessiten mútuament.

Les persones grans desenvolupen el seu rol d'avis mitjançant l'ensenyament de cançons i els nens aprenen un nou repertori de cançons i anècdotes relacionades amb l'experiència vital de les persones grans.

- El treball intercultural

Creiem fermament que el taller de música pot afavorir la creació d'un entorn d'intercanvi i, per tant, de coneixement recíproc, sent aquest la clau principal per combatre la discriminació i les barreres que dificulten la integració. Promoure la convivència, les actituds tolerants, la valoració de les cultures d'igual a igual, la mobilització i implicació de tota la societat contra el racisme i la xenofòbia són finalitats que, al igual que venen descrites en el pla d'integració dels immigrants, nosaltres ens plantegen com a grans reptes personals.

- El treball intergeneracional

Treballant de manera intergeneracional, aconseguirem potenciar totes aquelles habilitats socials i comunicatives que necessiten les persones grans i els infants per retrobar-se i poder així reprojectar el seu rol social de persona gran dins la societat actual.

ACTIVITATS

-Amb el grup de persones grans

Musicoteràpia

- Amb el grup intergeneracional

Coral intergeneracional "la cançó més bonica del món"

- Amb el grup intercultural

"*Temps era temps*"

"*Deixem que t'expliqui jo*"

Sra. Imma Fernández Verde

Coordinadora, AFAB

Sra. M^a Rosa Dolz

AFAB

L'objectiu principal de l'Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer de Barcelona (A.F.A.B) és ajudar als familiars a conèixer amb el malalt d'Alzheimer.

A.F.A.B és una entitat sense ànim de lucre i declarada d'utilitat pública, fundada en el any 1987. Va ser la primera associació existent en Espanya, amb el propòsit de que les famílies amb malalts d'Alzheimer trobin informació, orientació, suport i assessorament sobre la malaltia d'Alzheimer. El nostre objectiu prioritari és millorar la qualitat de vida del malalt d'Alzheimer i de les famílies afectades i ajudar als familiars a conèixer amb el malalt d'Alzheimer.

Per aconseguir-ho es realitzen activitats de suport a las famílies amb la finalitat d'aconseguir una atenció integral del malalt.

L'Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer de Barcelona pretén donar suport a tots els afectats mitjançant els seus Serveis.

Què fem des de l'A.F.A.B.?

1. Servei d'acollida i informació.

Tots els familiars que tinguin cura d'un malalt d'Alzheimer seran escoltats i rebran tot l'assessorament i la informació que necessitin.

2. Servei d'atenció social:

Atenció individualitzada a les famílies per atendre o donar suport a la problemàtica socio-familiar que genera la malaltia d'Alzheimer i per informar, orientar i assessorar sobre els recursos socio-sanitaris existents, per a pal·liar-la.

2.1. Suport social individualitzat.

2.2. Ajudes tècniques: Us recordem que podeu disposar d'ajudes tècniques de préstec: cadires de rodes, protectors llit, grua manual, baranes de llit, barres per agafar-se al bany, matalassos d'aire i compresors, etc.

2.3. Ajuda domiciliària: És un servei especialitzat que, mitjançant personal qualificat i amb supervisió de l'AFAB, presta suport personal, atenció i ajut als malalts d'Alzheimer en els seus domicilis.

Aquest servei es presta a través de 2 programes:
SAD: servei d'assistència domiciliària, gestionat i coordinat per l'AFAB,
SAF: concessió d'un ajut econòmic per a poder pal·liar les despeses d'un servei privat.

- 2.4. Atenció diürna.
- 2.5. Unitat de Respir Familiar: la finalitat és atendre els malalts d'Alzheimer en fases inicials del procés de la malaltia i facilitar a la família unes hores de descàrrega.

3. Servei d'atenció psicològica:

- 3.1 Atenció psicològica individual i/o familiar mitjançant entrevistes, tant d'orientació i assessorament com de valoració i psicoterapèutiques realitzades per un psicòleg.
- 3.2. Suport psicològic individualitzat.
- 3.3. Suport psicològic grupal: Grups d'Ajuda Mútua.
- 3.4. Taller de Memòria - Unitat d'Estimulació Cognoscitiva. Programa específic que estableix pautes d'actuació individualitzada per a cada malalt. Persegueix una millora i un manteniment funcional de la persona amb demència en fase lleu i moderada.
- 3.5. Programa Voluntariat - Oferir suport, col·laboració i companyia als familiars, prèvia formació del voluntari, i així incidir en l'atenció que rep el malalt.
 - acompanyament a les famílies.
 - grups de treball de voluntaris.
 - formació de voluntaris.

4. Servei d'assessorament legal i jurídic:

Incapacitacions i tutories, tipus d'invalidesa i obligacions entre familiars.

5. Servei d'orientació mèdica per als familiars

Orientació davant problemes (no visita mèdica).

6. Servei d'assessorament per l'accessibilitat i l'adaptació de l'entorn

El soci podrà assessorar-se de les modificacions i adaptacions que, de manera progressiva, a mesura que la malaltia avança, serà necessari introduir a la llar per tal que el malalt pugui continuar desenvolupant els seus hàbits quotidians i mantenir una vida el més autònoma possible i amb les suficients garanties de seguretat física i psicològica, mobilitat i confort.

7. Servei de Formació:

Tallers formatius, monogràfics per familiars-curadors i per professionals, conferències per familiars i professionals .

Servei "Unitat de Respir Familiar"

L'atenció es fa de dilluns a divendres, i l'horari és de 10 a 14 hores. servei de transport pels malalts .

Projecte d'intervenció multidisciplinar i interdisciplinar. Es proposa maximitzar el potencial (cognitiu, social, funcional, etc.) residual del malalt, cinc dies per setmana de 10 a 14 hores, per millorar la seva qualitat de vida i intentar retardar el seu deteriorament global, per aconseguir el màxim benestar de la persona malalta i, en conseqüència, del seu entorn familiar.

Aquest servei sorgeix amb la finalitat d'atendre els malalts d'Alzheimer en fases inicials del procés de la malaltia i facilitar a la família unes hores de descàrrega, mitjançant:

El desenvolupament d'activitats que afavoreixin la creativitat i potenciïn la vessant lúdica.

Afavorir processos d'animació per poder fer ús de les capacitats existents.

Potenciar l'autonomia i l'autoestima del malalt.

Apropar a nivell afectiu, lúdic i intel·lectual les famílies afectades.

Sra. Giovana Romero

IPSS

PROYECTO DE REMINISCENCIA RECORDAR EL PASADO, CUIDAR EL PRESENTE.

Un programa de atención y apoyo a las personas mayores y sus familias.

Trabajo conjunto: IPSS Y ALZHEIMER CATALUNYA.

El programa se plantea en torno a tres conceptos fundamentales:

- Trabajar el recuerdo como instrumento terapéutico, ayuda a mejorar la autoestima, identidad personal e integridad del yo de la persona afectada por la enfermedad de Alzheimer.
- Promueve el intercambio de comunicación entre familiares, disminuye el nivel de ansiedad y sentimientos de sobrecarga que genera la propia enfermedad.
- Busca espacios para que enfermo y familiar compartan sus experiencias a través del recuerdo. favorece la toma de conciencia de la realidad que viven familias y enfermos .

La intervención propuesta favorece que los familiares al cargo de una persona con deterioro cognitivo y/o demencia encuentren un espacio donde poder compartir sus experiencias, vivencias y recuerdos. Además y a diferencia de otras intervenciones, el cuidador aprende como se puede volver a relacionar con la persona enferma a pesar de la enfermedad.

El aprendizaje permite que sea una experiencia que se puede seguir realizando durante toda la duración del proceso degenerativo de la enfermedad. Se les ayuda a que se conozcan un poco mejor, se crea un ambiente de compañerismo entre los participantes y así ampliar su entorno social.

Los pasos a seguir son los siguientes:

En la fase de creación del equipo se desarrolla dinámicas encaminadas a:

- Introducir el concepto de reminiscencia y las sesiones preparatorias para el equipo.
- Localización y entrevistas de las familias y participantes potenciales.
- Elaborar los plannings de la formación de profesionales y familiares así como las 14 sesiones posteriores.

Sesiones 1 – 4

- Sesiones para cuidadores y profesionales en las que se trabajaran contenidos formativos para conocer a fondo que es la reminiscencia y como se puede trabajar en diversos entornos (ver contenidos.)

Sesiones 5,7,9,11,13,15,17,18,19,20 etc.

Reuniones que se llevaran a cabo cada quince días en las que participaran profesionales, cuidadores y enfermos realizando dinámicas de activación desde la reminiscencia

Para cada tema deberemos planificar:

- Los espacios: objetos, ornamentación, preparación de la sala, etc. (objetos, fotografías, olores, texturas, los sonidos, el gusto, la música)
- El hilo argumental: Cuál es la propuesta de activación que hacemos, como conducimos el grupo, que se les propone como elemento precursor, como recogemos las experiencias que se desarrollan en el grupo de reminiscencia. En este caso el hilo argumental son las etapas evolutivas del desarrollo del ser humano, además de acontecimientos puntuales.
- Cuáles son las capacidades que estamos activando: Cognitivas, funcionales, emocionales, psicosociales, motoras, etc.

Temática:

- El barrio, el pueblo y la ciudad de nuestra infancia
- Cuando yo era pequeño (el juego, la escuela, los amigos).
- La guerra.
- La juventud, Fiesta mayor, ferias, bailes.
- El primer trabajo, oficios, primer sueldo.
- Noviazgo, matrimonio, viaje de novios.
- Vida familiar, hijos, nietos.
- Tiempo de ocio, vacaciones.
- Adultes, aficiones, amistades

Se ha demostrado en la experiencia de la aplicación del proyecto que con la ayuda de la reminiscencia – el recuerdo subjetivo de las vivencias del pasado vuelven a aflorar- se reducen los niveles de estrés y ansiedad de los cuidadores, y en algunos casos, se incrementa el tiempo que la persona enferma va a estar cuidada en su domicilio. Por lo que lo aprendido en la experiencia grupal será de gran utilidad durante el proceso de la enfermedad.

Se evidencia :

- Cambios en las actitudes de los cuidadores
 - Actitud más comunicativa
 - Actitud de seguridad
 - Predisposición a iniciar un contacto social.
-

Sra. Pilar Martínez

Responsable programa gent gran de la Diputació de Barcelona

Presentació del DVD : Cuidem els que cuiden.

La presentació del DVD : Cuidem els que cuiden, l'he estructurat en dues parts :

En la primera els hi parlaré de quatre aspectes:

- Què és el DVD i a qui s'adreça ?
- Què pretén ?
- Els seus continguts.

En la segona part farem un passi d'una demo del DVD original que té una durada de 6', el DVD original dura 3h. aproximadament, a on podran visualitzar com s'organitza la informació i quina informació donem.

Què és i a qui s'adreça?:

És una eina de suport audiovisual per a cuidadores i cuidadors informals que amb un lector de DVD i des de casa seva ,poden consultar de forma fàcil, diferents informacions que els hi ajudaran en la seva tasca de cura i atenció de persones grans en situació de dependència.

Què pretén?:

aquesta eina de suport vol assolir tres objectius:

- 1- El primer i molt important per a la salut del cuidador és el de oferir-li informació i suggerencies per ensenyar-li a tenir cura d'ell mateix per poder continuar cuidant.
- 2- Aportar en un format modern i actual la possibilitat de rebre informació i formació molt bàsica que els hi ajudarà en la seva tasca.
- 3- Oferir benestar a la persona cuidada.

Els continguts:

Estan distribuïts en tres blocs anomenats Àrees.

1-L'ÀREA D'ACTITUDS I ÀREA SOCIAL

2-L'ÀREA PSICOLÒGICA I ÀREA TERAPÈUTICA

3-L'ÀREA DE SALUT

L'Àrea d'actituds i l'Àrea social :

- 1-L'experiencia de cuidar.
- 2-Aprendre a cuidar-se .
- 3-Drets i Legislació per a la gent gran.
- 4-Què són els serveis socials i els sòciosanitaris.

L'Àrea psicològica i terapèutica:

- 1- Descansar és salut .
- 2- Les demències: clínica, tractament i què podem fer.

3- Les activitats :

4- Mobilitat i transferències:

5- Ajuts tècnics i adaptacions a la llar:

L'Àrea de salut:

1- L'alimentació:

2- La higiene:

3- La cura de la pell i prevenció de nafres.

4- La incontinència:
