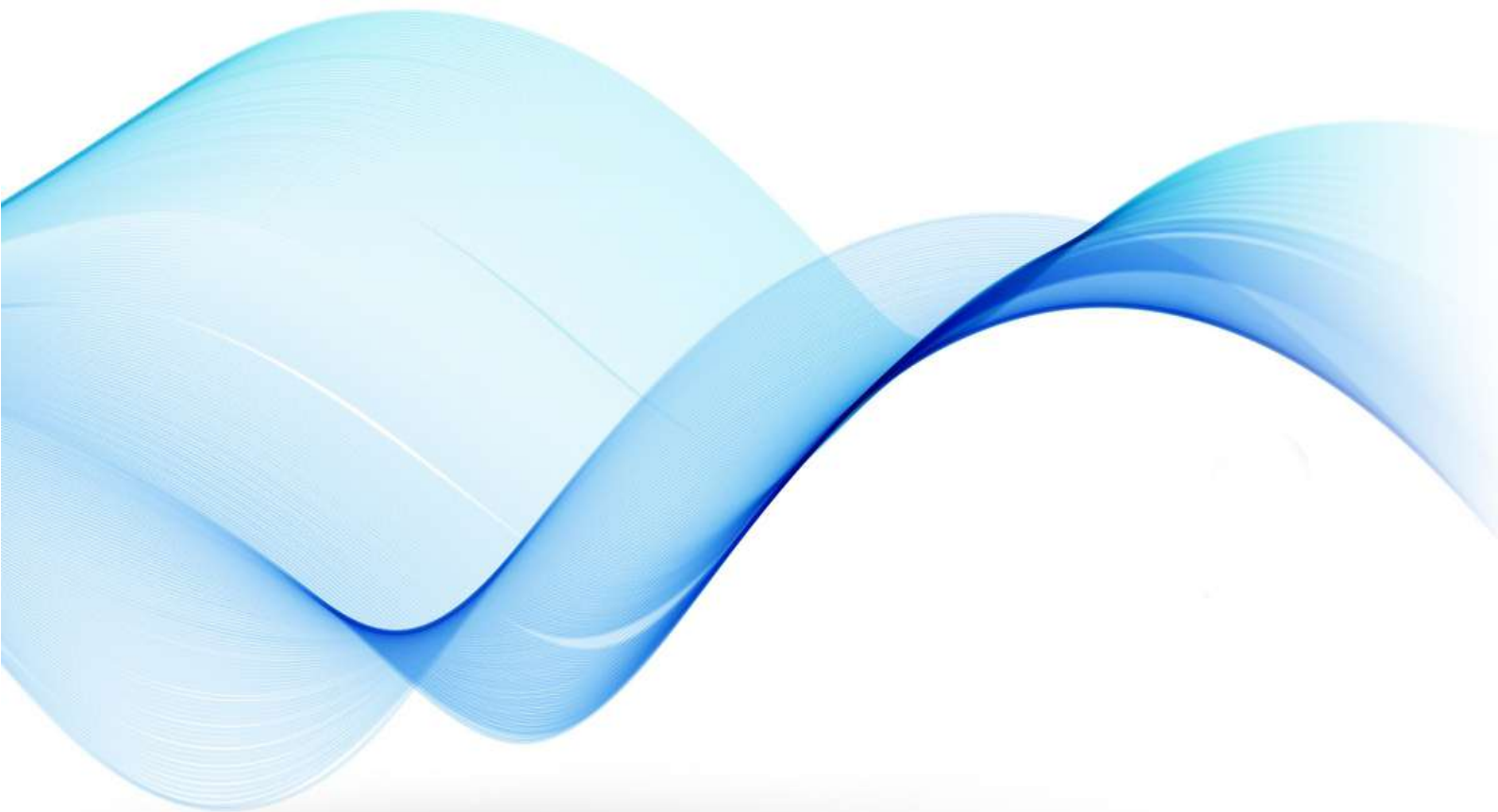




*A.F.E.Parkinson Bahía de Cádiz*

# **Programación 2017**



## DATOS DE CONTACTO

Asociación de Familiares y Enfermos de Párkinson Bahía de Cádiz

C.I.F: G-11591302

Domicilio Social:

Alameda Moreno de Guerra nº 6 - San Fernando - Cádiz

Teléfono: 956 59 19 28 - Fax: 956 89 42 98

Unidad de Estancia Diurna Párkinson Bahía de Cádiz

C/ Concha Pérez Baturone Nº 9

San Fernando . Cádiz

Teléfono: 956 59 19 28 - Fax: 956 89 42 98

[unidad@parkinsonbahiadecadiz.es](mailto:unidad@parkinsonbahiadecadiz.es)

[www.parkinsonbahiadecadiz.org](http://www.parkinsonbahiadecadiz.org)



## DATOS DE REGISTRO

**Registro de Asociaciones:** Ley Orgánica 1/2002 de 22 de marzo

**Número de inscripción:** 6.809

Inscripción en el Registro de Asociaciones de Andalucía, Delegación de Justicia y Administración Pública de la provincia de Cádiz.

**Fecha de inscripción:** 23 de junio de 2003

**Registro en Federaciones, confederaciones:**

Federación Española de Párkinson

La European Parkinson's Disease Association (EPDA)

Federación Andaluza de Párkinson

Federación Gaditana de Discapitados

COCEMFE



## Fines

---

- Orientar a los afectados y a los propios familiares y sociedad en general, tanto sobre la problemática de la enfermedad, como sobre las soluciones que para paliarla se ofrezcan.
- Asistir al afectado y a sus familiares en todos los aspectos de su vida, tanto en lo asistencial, como en su integración social y laboral.
- Ofrecer un Tratamiento Integral a través de sesiones terapéuticas.
- Facilitar la interrelación entre afectados y cuidadores.
- Mantener una comunicación continua con los distintos especialistas.
- Representar, ante la Administración y otras instituciones, los intereses de los enfermos de Párkinson y sus familias.
- La Asociación tiene un fin social, destinado a prestar apoyo a las personas que padecen la referida enfermedad, así como la potenciación de actividades científicas y de investigación.
- Promoción del Voluntariado Social y fomento de acciones y actividades de interés general de naturaleza análoga.
- Sensibilizar a la sociedad y dar a conocer la enfermedad de Párkinson.

La entidad, que cuenta con 440 socios a 31 de diciembre de 2016



# Estructura de la Asociación

---

## Asamblea

---

La Asamblea General, integrada por todos los socios, es el máximo órgano de gobierno y representación de la Asociación. De ella depende la Junta Directiva.

Su cargo es voluntario y no remunerado. Desde octubre de 2016, la Junta Directiva la forman los siguientes asociados:

## Junta Directiva

---



Hasta octubre de 2016, la Junta Directiva se componía por:

*Baldomero Guerrero Braza - Presidente*

*Elena Borrego Zayas - Vicepresidente*

*Fernando Casas Cardoso - Secretario*

*María Cristina Sánchez Jaén - Tesorera*

*Bernardo Benítez García - Vocal 1*

*José Antonio Henry Sánchez – Vocal 2*

*Eva M<sup>a</sup> Mena Medina – Vocal 3*



### *Equipo técnico (indefinidos)*

---

*M<sup>a</sup> Dolores Garzón – Directora*

*Maria Lainez – Trabajadora Social*

*Pedro Martínez – Psicólogo*

*Yasmina Álvarez –Psicóloga*

*Toñi Caro – Logopeda*

*Anabel Espinosa – Fisioterapeuta*

*Cristina Sánchez – Contable*

*Pilar Moreno – Informática*

*M<sup>a</sup> Carmen Cuenca – Auxiliar De Clínica*

*M<sup>a</sup> Mar Peci – Auxiliar De Clínica*

*Rosa Reyes – Auxiliar De Clínica*

*Estefanía Garzón – Cocinera*

*Juan Manuel Tinoco – Conductor*

*Francisco Aragón – Conductor*

### *Voluntariado*

---

La acción voluntaria es una experiencia gratificante y una opción muy adecuada para compartir con los demás nuestro tiempo, habilidades...

Los voluntarios/as pueden participar en los distintos programas de intervención de nuestra entidad, aunque fundamentalmente en la actualidad, participan activamente en el Programa de Órgano de gobierno, Ocio, Sensibilización Social y Comunicación.

Su tarea se desarrolla de manera altruista y ponen al servicio de los usuarios/as y de la asociación su saber hacer y su gran humanidad.

Nuestra asociación se encuentra inscrita en el Registro General de Entidades de Voluntariado de Andalucía con el nº 1198.



## Prácticas formativas

---

Llevamos diez años, formando y dando la oportunidad de realizar sus prácticas de carrera, a los alumnos de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia, adscrita a la Universidad de Cádiz, así como la UNED, con la que hemos firmado el convenio de colaboración, para alumnos de Psicología y Educación Social.

Nuestra asociación se encarga de proporcionarles formación, y sus tareas son supervisadas en todo momento por la fisioterapeuta, la trabajadora social y el psicólogo, respectivamente.

## ¿Objetivos y actividades previstas?

---

La Junta Directiva y el equipo técnico de la Asociación, han marcado los objetivos para comenzar este nuevo año.

Los objetivos y actividades propuestas por la directiva persiguen superar el éxito que en los años anteriores se ha conseguido.

Por lo que nuestro principal objetivo, un año más, es mejorar, en la medida de lo posible, la calidad de vida de los afectados de la enfermedad de Párkinson, así como la de sus familiares, y paliar los síntomas de la enfermedad, a través de los talleres de la rehabilitación integral.

A continuación se detallarán las actividades previstas para el 2017, en los siguientes apartados:

### ATENCIÓN SOCIOSANITARIA

---

Con este servicio ofrecemos un servicio de apoyo, información y orientación a todas aquellas personas que se encuentran inmersas en la problemática socio-familiar, que surge al tener que dar respuesta a un conjunto de nuevas necesidades que aparecen como consecuencia de la convivencia con un enfermo de Párkinson en el núcleo familiar. Hay que tener en cuenta que más de un diez por ciento de los afectados de párkinson son menores de 40 años. Esto produce un agravamiento del problema, al encontrarse los afectados en plena edad laboral y con cargas familiares.

Nuestro objetivo, por tanto, es atender y buscar soluciones a todas las demandas realizadas por los enfermos y familiares, con todos los recursos que estén a nuestro alcance.

Estas son las actividades que se desarrollan desde el Departamento de atención sociosanitaria:

- Información y orientación personalizada a todas las personas que hayan sido diagnosticadas o que se quieran acercar por primera vez a la entidad.
- Elaboración y diseño de los programas y proyectos que den respuesta a las necesidades desatendidas de enfermos y familiares.
- Apertura de fichas e historias sociales, así como elaboración de informes sociales.
- Búsqueda y gestión de recursos.
- Tramitación de expedientes relativos a las solicitudes de prestaciones institucionales y/o individuales ofertadas desde las distintas



administraciones públicas y/o privadas.

- Realización de estudios acerca de las necesidades surgidas en dicho colectivo.
- Valoración e intervención de casos.
- Información personalizada a todas aquellas familias que lo soliciten y que, aun estando en lista de espera, requieran de orientación, asesoramiento e información sobre las prestaciones que puedan solicitar.

En definitiva, podríamos condensar las funciones del profesional en dos grandes campos. Por un lado, la atención directa a los usuarios, ofreciendo información, valoración, orientación y tramitación individuales, y por otro, las acciones dirigidas a búsqueda de recursos, elaboración y diseño, planificación y organización de programas y proyectos globales.

## TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

El programa se llevará a cabo por una trabajadora social, en el que se ofrecerá una serie de talleres diarios en donde los usuarios podrán tener un espacio donde poder expresarse, comunicarse, recordar, opinar, debatir, conocerse a sí mismo y los demás, tanto a compañeros, como una percepción positiva de la sociedad en general, etc.

También se les ofrecerá talleres de las actividades de la vida cotidiana, que son aquellas que realizamos diariamente y que las personas afectadas de Párkinson se ven deterioradas, y por último, trabajaremos la motricidad fina. Todos estos talleres se reforzaran con dinámicas grupales destinadas a conseguir inicialmente un mejor conocimiento y valoración de sí mismos, para favorecer, seguidamente, el acercamiento y comprensión de los iguales, y concluir estableciendo una mejor cohesión grupal.

Trabajaremos la atención, concentración, memoria a corto plazo y la situación temporo-espacial, para que nuestros usuarios valoren positivamente la pertenencia en el grupo y comprender la importancia de esta unión ante su situación actual, también podrán comunicarse asertivamente y empatizar con los compañeros, recuperar el interés por los hechos y acontecimientos que se producen en la sociedad, también podrán comprender los beneficios individuales de las relaciones para su integración social.

Los afectados podrán expresarse correctamente y apreciar los beneficios de mantener esta pauta, respetando a los compañeros en la hora de mantener conversaciones en grupo, y por consiguiente, alcanzar mejor nivel de interacción grupal. Pretendiendo recuperar el interés por opinar, debatir y profundizar en temas de interés como medio de relación y comunicación.

Objetivos:

Incrementar la socialización de las personas afectadas de Párkinson evitando el aislamiento social y por consiguiente, aumentar la autoestima de los mismos.

- Proporcionar aptitudes y habilidades a las personas afectadas, a través de la puesta en marcha de talleres de Habilidades Sociales.
- Incrementar la autoestima de los beneficiarios, mejorando la comunicación y la participación de los usuarios.



- Modificar las relaciones personales, estableciendo pautas y hábitos de comportamiento positivos.
- Proporcionar la información necesaria sobre la enfermedad, así como orientar y ayudar en la búsqueda y gestión de recursos, que den respuestas a las necesidades surgidas tras el diagnóstico de la enfermedad de Párkinson.

## **SERVICIO DE APOYO PSICO-SOCIAL**

---

Este servicio ofrece sin duda alguna, beneficios sociales y psicológicos, tanto para el enfermo como para los familiares, lo que redundará en una mejora de calidad de vida de todos los afectados.

El psicólogo se encarga de la evaluación y análisis funcional de cada uno de los enfermos y de su entorno familiar, laboral, social, así como de la evaluación y apoyo en las fases de aceptación, adaptación y evolución de la enfermedad.

Los principales problemas con los que se enfrentan los familiares y los enfermos de Párkinson, son los derivados del desgaste psíquico, la ansiedad, depresión, trastornos del sueño, aislamiento social, problemas laborales, familiares, estrés interpersonal, miedo al futuro, etc.

Partiendo de éstas premisas, las funciones que el psicólogo desarrolla, son fundamentalmente las siguientes:

- Evaluación y análisis funcional de cada uno de los enfermos y de su entorno familiar, social, laboral, etc.
- Evaluación, orientación y apoyo en las fases de Aceptación, Adaptación y Evolución de la enfermedad, tanto para los propios enfermos como para sus familiares.
- Elaboración de intervenciones individuales y grupales en:
  - Técnicas de autocontrol y de afrontamiento ante la depresión, curso de la sintomatología y efectos colaterales de la medicación.
  - Técnicas de Relajación.
  - Técnicas de control de la ansiedad.
  - Tratamiento de trastornos psicológicos asociados a la enfermedad.
  - Creación de Grupos de Apoyo. Dinámica de Grupos.

## **TALLER QUERIÉNDONOS**

Se pretende trabajar la autoestima de los afectados por la enfermedad de párkinson, ya que debido a los síntomas motores y no motores, éstos pueden ver deteriorada su imagen





personal, surgiendo en ellos sentimientos de infravaloración al considerar que han perdido totalmente valores y cualidades que con anterioridad a la enfermedad eran más patentes tanto para ellos como para las personas con las que interactúan normalmente. Por ello, se realizan diferentes actividades y dinámicas grupales e individuales, en las que se trabaja el reconocimiento y cuantificación tanto por el propio paciente como por parte de los compañeros, de todos los valores positivos presentes en él y desechados o infravalorados, trabajando igualmente las auto-verbalizaciones negativas y fomentando el amor propio, y una adecuada valoración de todas las características personales valiosas que posee.

## **TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA INFORMATIZADA**

Con este taller se pretende mantener y mejorar las capacidades cognitivas que pueden verse afectadas por la enfermedad, así como el acercamiento de las personas mayores a las nuevas tecnologías.

El programa de estimulación cognitiva, es un sistema interactivo y multimedia para la estimulación y el desarrollo de las principales capacidades cognitivas de las personas afectadas de Párkinson. Una de las características diferenciales del programa es que, en su utilización, contempla la participación simultánea de dos perfiles: el tutor (psicólogo) y los usuarios (afectados de párkinson).

## **TALLER DE MECANOGRAFÍA**

Siendo uno de los objetivos la familiarización de los usuarios que no habían escrito nunca a máquina con el teclado y el correcto aprendizaje del uso del mismo tanto por parte de estos usuarios como de los que habiendo escrito con máquina con anterioridad, no lo manejaban correctamente. Con esta actividad, se pretende que los usuarios dispongan de una nueva herramienta para poder comunicarse por escrito en caso de que la escritura manual se convierta ilegible por la evolución de la enfermedad, trabajando indirectamente a través de la aproximación a las nuevas tecnologías aspectos tales como la concentración y la memoria, así como otro aspecto muy importante a tener en cuenta en la enfermedad de párkinson, como es la motricidad fina.

## **TALLER DE PENSANDO EN POSITIVO**

Una de las finalidades de este taller, es mostrar a los usuarios la mejor forma de interpretar los sucesos y dificultades con las que se pueden topar en el transcurso de la enfermedad, enseñándoles que más que el hecho en sí, lo que realmente nos afecta es la interpretación que hacemos de los mismos, dotándoles de los recursos y estrategias necesarias para conseguir desarrollar el cambio deseado de pensamiento y sentimientos respecto a la enfermedad en particular, y resto de contrariedades en general.

Otro de los objetivos de este taller es ofrecer a modo de profilaxis psico-educación, que permita al afectado detectar los problemas emocionales que pueda experimentar para que pueda solicitar la ayuda necesaria tan pronto como sea necesaria.



## TALLER MULTIDISCIPLINAR

Con este taller se pretenden trabajar las habilidades sociales, el fomento de las actividades de autoayuda y cooperación, aprovechando las sesiones de este taller para ir resolviendo entre todos los problemas expuestos por los participantes.

## TALLER DE AUTOESTIMA

Se proporcionan fotocopias de textos literarios, principalmente cuentos, poesías y fragmentos de novelas de autores diversos. Se van leyendo y comentando.

Este taller sirve para hilvanar los recuerdos de cada uno de los asistentes, permitiendo reconstruir su propia historia además de la importancia de poder compartirla con los demás miembros, ayudando a afianzar la memoria colectiva.

Dentro del taller, se observa como el acto de leer les provoca placer, permite el desarrollo de intereses, inquietudes y los convoca para el intercambio social.

## DINÁMICAS GRUPALES

Lo haremos utilizando el juego e integrando a todos los enfermos del centro.

**Objetivos:** Como objetivos generales queremos mejorar la calidad de vida de la persona mayor, además de su integración en una sociedad que avanza demasiado rápido. Otro objetivo que se pretende es el de incrementar su capacidad de analizar diferentes situaciones adecuando sus comportamientos a las demandas de éstas. Y adquirir y practicar los componentes de las habilidades sociales en adecuado orden y sin supervisión.

## COUNSELING Y TERAPIA PSICOLÓGICA

Esto se llevará a cabo de forma individual y con la total confidencialidad.

**Objetivos:** En diferentes problemas causados por los síntomas de la enfermedad, como es el caso de los bloqueos del pensamiento, bloqueos del habla, fobia social, ansiedad... Todo esto si no se trata de la forma adecuada y en el momento necesario, pueden derivar en muchos problemas psicológicos, como por ejemplo la depresión, para ello se utilizará la modificación de conducta con una terapia cognitivo-conductual que es una forma de intervención psicoterapéutica en la que destaca de forma prominente la reestructuración cognitiva.

## ESTIMULACIÓN COGNITIVA INDIVIDUAL

Las funciones cognitivas son todas las actividades mentales que realiza el ser humano al relacionarse con el ambiente que le rodea.

Desde esta perspectiva, representan la esencia de la adaptación personal del individuo y de todo el proceso social debido a la capacidad que tiene el ser humano de desarrollar estrategias, planificar el futuro y evaluar sus consecuencias.



**Objetivos:** El ser humano es un ser integral que requiere de la estimulación necesaria para aumentar sus potencialidades y así disminuir las deficiencias que presente. Así, los adultos mayores requieren de estimulación, la cual le permita aumentar sus potencialidades y no permitir el avance de déficits (cognitivos, físicos u otros) que presenten. El taller de estimulación cognitiva individual busca intervenir y estimular las siguientes áreas:

- **Orientación y atención:** Ambas funciones son fundamentales para poder realizar y aplicar el resto de las funciones cognitivas.
- **Memoria:** La memoria es la facultad de conservar las ideas anteriormente adquiridas.
- **Funciones ejecutivas:** Se podrían denominar como ejecutivas o conducta adaptativa, es decir, una conducta apropiada, modificable, motivada y libre de respuestas impulsivas disruptivas. Estas conductas deben controlar los cambios en el ambiente y, si es posible, prevenirlos.
- **Lenguaje:** Se va a entender lenguaje no solamente al hablado, sino al habla espontánea, denominación de objetos o situaciones, comprensión, repetición, expresión escrita y lectura comprensiva.
- **Cálculo:** Es la capacidad para escribir, leer, comprender números y realizar cálculos aritméticos.
- **Praxias:** Se consideran praxias a la capacidad de realizar ciertos movimientos, en diferentes regiones del cuerpo: bucofacial y extremidades superiores.

## TALLER DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**Objetivos:** Potenciar dos polos que, debido a la enfermedad de párkinson, se van empobreciendo, el tiempo conceptual y la precisión en la elección del estilo cognitivo, que tienen una gran implicación en la tarea: Reflexividad-Impulsividad.

## TALLER DE MUSICOTERAPIA

**Objetivos:** Respecto a los beneficios psicológicos, la música actúa como disparador de recuerdos, posibilitando el aprendizaje, y mejorando la dicción del lenguaje oral. Aspectos empobrecidos por el uso de psicofármacos. Este taller, les ayuda a ubicarse en tiempo y espacio (atención, memoria, etc), posibilitando la externalización de la personalidad y la conducta, permite efectuar señalamientos individuales tales como bloqueos, silencios, estereotipos, inhibiciones, etc.

## TALLER DE POMPAS

**Objetivos:** A medida que vamos cumpliendo años, dejamos la cara alegre para volvernos personas serias, rígidas y tristes. Por eso el utilizar el juego con las pompas. Las pompas de jabón causan de manera inmediata una sonrisa tanto en la persona que la realiza como en la persona que lo observa.



## FISIOTERAPIA

---

### TALLER DE PRÁCTICA DE ESTRATEGIAS

En este taller se enseñan estrategias para los bloqueos y cambios posturales. Esto puede suponer una mejora en la calidad de vida de los afectados así como la de sus familiares y cuidadores. Cómo levantarse de la silla, de la cama, salir de un bloqueo o levantarse del suelo en caso de caída son aspectos que sin duda han aprendido y llevan a la práctica, con más o menos limitaciones.

### TALLER DE CINESITERAPIA ACTIVA DE MANOS

Se pretende la movilidad en general de las manos de todos los pacientes. Además se evitan que aparezcan rigideces o deformidades. Como consecuencia, se pretende mejorar su independencia funcional.

### TALLER DE MOVILIDAD Y RITMO

Con este taller se mejora la marcha, a la vez de ser una actividad divertida dónde lo pasan bien e interaccionan con los compañeros. Aspectos como evitar caídas, mejorar los giros, superar los bloqueos y recuperar el braceo se mejoran en todos los usuarios.

### TALLER “JUEGO CON PELOTAS”

En este taller liberan tensión muscular, practican deporte y se lo pasan bien. Además de todo esto se cumple el objetivo de que, sin prácticamente darse cuenta, están jugando, trabajando coordinación, ejercitando brazos, piernas y todo el cuerpo en general.

### TALLER: “BAILAMOS, NOS MOVEMOS Y NOS DIVERTIMOS”

La música les ayuda a moverse, pautando el ritmo que ellos necesitan para ejecutar acciones motoras. Se consigue fomentar la interacción social entre ellos y con el personal del centro, pasando un rato muy divertido.

### BAILES CON COREOGRAFÍA

Otra actividad dentro de los talleres realizados con música es llevar a cabo coreografías con canciones conocidas, pautando pasos sencillos que los pacientes puedan recordar y adaptar al ritmo. Además de obtener los beneficios que la música les aporta para moverse con mayor libertad se consigue realizar un trabajo aeróbico, el cual, es muy beneficioso para recuperar la capacidad respiratoria.



## TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL Y MOVILIDAD ARTICULAR

Este taller se lleva a cabo junto con la logopeda del centro. Con este taller se pretende conseguir que los pacientes sean capaces de manifestar mediante su cuerpo y sus expresiones diferentes situaciones de la vida cotidiana. Teniendo en cuenta que esto es una capacidad que ellos tienen alterada por la enfermedad, se considera un logro beneficioso que durante el taller sean capaces de interpretar estas situaciones. Además de esto al gesticular con su cuerpo se está llevando a cabo una movilización activa de las articulaciones del cuerpo que va a predisponer a una adecuada movilidad para las acciones de la vida diaria.

## GIMNASIA EN COLCHONETAS

Aprovechando las ventajas que ofrece el trabajo en colchonetas, se llevan a cabo sesiones de gimnasia utilizando ejercicios sencillos de Pilates y de corrección de trastornos posturales de espalda. Los beneficios que se obtienen son varios, además de poder realizar determinados ejercicios que sólo se pueden hacer tumbados o en cuadrupedia, se practican estrategias para levantarse del suelo, girarse o darse la vuelta.

## TALLER “JUEGA CON TU RITMO”

Los enfermos de párkinson tienen dificultad para mantener un ritmo constante a la hora de realizar un acto motor concreto, como por ejemplo cepillarse los dientes o batir un huevo. Si les pautamos un determinado ritmo desde el exterior esto ayudará a que lleven a cabo mejor los movimientos. En este taller se utilizan las distintas melodías de un piano para hacer ejercicios tanto de la musculatura oro-facial, como de las piernas, brazos y ejercicios de coordinación. Además, gracias a la posibilidad de variar la velocidad de emisión de las melodías se puede jugar con la adaptación del ritmo de cada uno de los usuarios.

## TALLER MULTIDISCIPLINAR “ELLOS NOS ENSEÑAN”

Este taller se llevará a cabo por las tardes, tras la sobremesa. Serán los propios usuarios los que nos enseñen a nosotros a hacer labores (punto, ganchillo, etc). Se realiza con los distintos profesionales del centro, fisioterapeuta, logopedia y psicólogo. Se cumplen varios objetivos a la vez, por un lado se trabaja la motricidad fina de las manos la cual está afectada en esta enfermedad por la rigidez y falta de coordinación. Por otro lado se fomenta la comunicación y la interacción entre ellos y con nosotros. Y además, se favorece la autoestima ya que son ellos los que nos orientan en las labores, a la vez que se habla de varios temas y lo pasan bien.



## LOGOPEDIA

---

### RESPIRACIÓN

**Objetivo:** Lograr un aumento de la capacidad respiratoria del paciente, mediante el trabajo sistemático de los tiempos respiratorios de la inspiración y la espiración, aportando de este modo, una mayor ventilación pulmonar y consiguiendo el tipo respiratorio costo diafragmático abdominal. Ya que, para que se produzca una fonación correcta, es necesario que la respiración, presente unas características determinadas, que permitan crear una presión subglótica correcta, que favorezca la movilidad de los repliegues vocales.

**Actividades:**

- Relajación muscular de cabeza, cuello y tronco.
- Control postural
- Generar presiones subglóticas eficaces.
- Prolongaciones de los tiempos ventilatorios: inspiración – espiración.
- Sincronización inspiración – espiración.
- Ejercicios de sople espiratorio.

La práctica de este taller, es considerada como una actividad placentera por parte de los enfermos, ya que además de conseguir un tipo respiratorio adecuado para adquirir una buena emisión vocal, se consigue relajar al enfermo, aspecto muy importante también dentro de esta enfermedad.

### RESONANCIA

**Objetivo:** Optimizar al máximo el uso de las cavidades de resonancia, para crear un espacio resonador suficiente que refuerce el sonido laríngeo y aporte más color y armónicos al timbre vocal.

**Actividades:**

- Generación de la presión intraoral.
- Trabajar los reflejos faríngeos.

Con la práctica de este taller se consiguen los objetivos planteados. Se le enseña al enfermo, a utilizar la cavidad oral para corregir las alteraciones laríngeas, que afectan a los distintos parámetros de la voz.



## FONACIÓN

**Objetivo:** Evitar que se produzca una reducción de los movimientos de la musculatura encargada de controlar la fonación (voz).

### **Actividades:**

- Relajación de la musculatura laríngea extrínseca: Técnicas fonatorias.
  - Emisión del bostezo.
  - Masticación
  - La voz cantada.
- Producciones:
  - Vocales.
  - Sílabas.
  - Palabras.
  - Frases.
  - Discurso.

Con la práctica de este taller se consiguen los objetivos planteados, además se combate la hipertonía de los músculos y así conseguimos una mayor flexibilidad y control de los movimientos laríngeos.

## GIMNASIA ARTICULATORIA

**Objetivo:** Adecuar el tono muscular de los órganos que intervienen en la fonación, ya que el enfermo Párkinson suele presentar un habla de difícil comprensión. Debido a ritmos alternos y a la diadococinesia que afecta sobre todo, a la lengua y a los labios, provocándoles una velocidad y amplitud reducida.

### **Actividades:**

- Estimulación de los órganos móviles del aparato fonoarticulatorio
- Ejercicios de movilidad:
  - Labios.
  - Lengua.
  - Velo del paladar.
  - Mandíbula.

Este taller es uno de los que más trabajo les cuesta, ya que la gran rigidez que presentan en toda la zona oral les proporcionan movimientos lentos, incoordinados, imprecisos y de escasa amplitud, produciendo un habla ininteligible. A pesar de ello se consiguen los objetivos propuestos.



## CARACTERÍSTICAS MELÓDICAS DEL HABLA:

El enfermo de Párkinson puede presentar alteraciones en el tono, la intensidad, la acentuación, el ritmo, la melodía o la prosodia. Por esta razón, puede que no se llegue a transmitir el verdadero significado del mensaje oral, ni el sentimiento con el que se pronuncia.

**Objetivo:** Favorecer la correcta interpretación de las palabras y del sentido de la comunicación, ya que indica al oyente la intención comunicativa del emisor y a la vez favorece la comprensión del lenguaje figurativo.

### **Actividades:**

- Trabajar la línea melódica de las oraciones.
- Adecuar los rasgos suprasegmentales de la voz.
- Ejercicios para mejorar la conciencia de la entonación y el volumen de voz.

Este taller les resulta muy divertido, ya que se le intenta demostrar como con las mismas palabras podemos expresar diferentes significados, además se consigue que la voz sea expresiva, es decir conseguimos que la voz sea el vehículo de nuestras emociones. Se cumplen los objetivos planteados.

## HIPOMIMIA

**Objetivo:** Mejorar la expresividad de la fisonomía del rostro del afectado de Párkinson.

### **Actividades:**

- Masajes faciales.
- Cambios de expresión facial.

Con la práctica de este taller se pretende dotar de expresividad el rostro parkinsoniano. Se les enseña a los enfermos, como deben de realizar los masajes faciales para contrarrestar la rigidez de la musculatura facial y así, relajar los músculos faciales, además se trabajan las habilidades manuales.

## TALLER DE MOVILIDAD Y RITMO (TALLER CONJUNTO CON LA FOSIOTERAPEUTA)

**Objetivo:** Con el trabajo conjunto de la marcha y la fonación conseguiremos:

- Mejorar la fonación, articulación y la proyección de la voz.
- Adecuar el ritmo del habla.
- Aumentar la inteligibilidad del lenguaje oral.

Este taller tiene buena aceptación por parte de los enfermos, ya que se trabajan aspectos preventivos, a la vez que se les enseñan habilidades y recursos, para hacer frente a las dificultades que pueden aparecer en el transcurso de la enfermedad.





## TALLER DE LECTURA COMPRENSIVA

### **Objetivos:**

- Potenciar la fluidez verbal en el lenguaje dirigido.
- Trabajar el acceso léxico.
- Trabajar el lóbulo frontal.
- Mejorar la expresión verbal.
- Favorecer la comprensión de textos.
- Trabajar la coordinación fono respiratoria.

Con este taller se pretende que el enfermo de Párkinson siga siendo autosuficiente en sus tareas de la vida diaria. Todo nuestro alrededor está rodeado de señales comunicativas, entre ellas escritas. Para cualquier ser humano es importante interpretar estas señales para poder orientarse en el entorno más cercano.

Se consiguen los objetivos planteados.

## TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL Y MOVILIDAD ARTICULAR (TALLER CONJUNTO CON LA FISIOTERAPEUTA)

**Objetivo:** La enfermedad de Párkinson provoca alteración en la postura y falta de expresividad. Por este motivo, es necesario:

- Tomar conciencia corporal.
- Reeducar la postura.
- Experimentar los recursos expresivos de nuestro cuerpo.
- Utilizar el gesto y el movimiento para expresar y comunicarse.

Este taller tiene una excelente aceptación por parte de los enfermos, se les hace ver, que a pesar de las dificultades que presentan tanto en la marcha como en la comunicación, pueden seguir haciéndolo a través de la dramatización de melodías. Aprovechando la movilidad articular y los recursos expresivos de nuestro cuerpo.

## TALLER DE KARAOKE

**Objetivo:** El afectado de Párkinson puede desarrollar a lo largo de la enfermedad severos problemas para comunicarse, entre ellos aparece una disminución de las características suprasegmentales del habla.

A través de este taller se pretende dotar de musicalidad al habla Parkinsoniana. Aspectos como la entonación, el ritmo del habla, las pausas respiratorias, la melodía y una correcta articulación, hacen que el discurso oral sea más o menos apetecible de escuchar.

Además se fomenta la expresión oral (evocando canciones, hechos relevantes de la época,..) y la expresión gestual, siendo ésta de gran relevancia, ya que su función es enriquecer el lenguaje oral.



Este taller tiene bastante aceptación por parte de los enfermos. Los objetivos planteados en un principio se han cumplido. Además se han conseguido otros que un principio no se plantearon. Se logra fomentar las conversaciones entre iguales.

### TALLER DE MUSICOTERAPIA (TALLER CONJUNTO CON LA PSICÓLOGA)

**Objetivo:** Con este taller se pretende recordar y evocar canciones características de otras épocas (infancia, adolescencia,...). Además se trabaja el ritmo y las características suprasegmentales del habla.

Se fomenta además la comunicación entre iguales, dando opiniones y relatando diferentes hechos, ocurridos durante la época.

Al igual que el anterior taller, este taller les gusta mucho, se consiguen los objetivos planteados, además de conseguir objetivos nuevos, como la interacción entre iguales.

### TALLER PARA ENFERMO/CUIDADOR: MANEJO TERAPÉUTICO DE LAS DISFAGIAS

#### **Objetivos:**

- Mantener un adecuado estado de nutrición e hidratación.
- Conseguir que la ingesta de la comida sea segura y eficaz, para que el enfermo de párkinson siga disfrutando de la comidas como una fuente de placer.

#### **Actividades:**

- Corregir el esquema corporal y controlar la posición del cuerpo.
- Escoger la maniobra deglutoria según el problema que presente el afectado de párkinson.
- Adecuar la consistencia y el volumen de los alimentos.
- Elegir las ayudas técnicas para la alimentación, para conseguir la independencia del afectado de párkinson.

Debido al carácter crónico y neurodegenerativo de esta enfermedad, los objetivos en esta área están en continuo cambio. Se consiguen los que en un principio se plantearon, pero surge la necesidad de ir modificándolos según los cambios que se presentan en el transcurso de la enfermedad.

### TALLER DE REMINISCENCIA

**Objetivo:** Ejercitar la capacidad mnemotécnica de evocación de recuerdos remotos.

Con la práctica de este taller se consigue estimular y trabajar la memoria remota y por tanto, estimular el recuerdo de situaciones vividas con anterioridad, para poder recuperar informaciones ya aprendidas, es decir, recuerdos ya vividos.



Se intenta paliar el aislamiento sociolingüístico, potenciando la comunicación mediante actividades basadas en conversaciones dirigidas e intercambios lingüísticos que estimulen la iniciativa verbal.

## TALLER DE DRAMATIZACIÓN: TEATRO

**Objetivo:** Explorar diferentes lenguajes (oral, plástico y corporal) y conseguir que se expresen a través de ellos.

La realización de este taller ha sido una actividad muy gratificante, porque a pesar de cumplir los objetivos planteados se han conseguido otros nuevos, como lograr trabajar en grupo.

## “JUEGA CON TU RITMO” (TALLER CONJUNTO CON LA FISIOTERAPEUTA)

**Objetivo:** Los enfermos de Párkinson presentan un ritmo alterno y una diadococinesia alterada en la musculatura oro – facial, provocándole un habla ininteligible. Si se les aplica un ritmo externo, son capaces de adaptarse y conseguir movimientos rítmicos y coordinados de esta musculatura, favoreciendo así, la producción y comprensión del habla.

Para la práctica de este taller se ha utilizado diferentes melodías de piano, jugando con la velocidad de emisión de las mismas. Los enfermos han tenido que realizar movimientos con su cuerpo adaptándose al ritmo de las melodías.

La práctica de este taller ha sido muy favorable, puesto que se ha convertido en una actividad placentera y divertida para ellos. Se consigue los objetivos propuestos, además de otros no planteados con anterioridad, tales como el trabajo en grupo.

## “ELLOS NOS ENSEÑAN” (TALLER MULTIDISCIPLINAR)

**Objetivos:**

- Fomentar la comunicación oral entre iguales.
- Evitar el aislamiento sociolingüístico del enfermo de Párkinson.
- Impulsar las habilidades conversacionales.

Debido a las alteraciones que presenta el enfermo de Párkinson en la comunicación, cada vez se aprecia como estos tienden al aislamiento sociolingüístico. Para evitar esto, se ha llevado a cabo este tipo de taller donde se pretende que ellos nos enseñen actividades, como el punto. En estos contextos se fomenta la comunicación oral y la iniciativa verbal.

Este taller ha tenido mucha aceptación por parte de los usuarios, se han cumplido los objetivos planteados.



## ENTREVÍSTAME

### **Objetivos:**

- Trabajar la expresión y comprensión oral.
- Paliar las dificultades de entonación de oraciones.
- Estimular la comunicación entre iguales.
- Fomentar el dialogo a través de las relaciones interpersonales.
- Mejorar las habilidades cognitivas.

Para la práctica de este taller se ha elaborado una serie de preguntas sobre un acontecimiento de la vida pasada. Para llevar a cabo la entrevista, se divide el grupo en parejas. Ambos participantes deberán rellenar los datos de la entrevista.

Una vez finalizada la actividad, deberán exponer oralmente el acontecimiento narrado por el compañero y viceversa.

Este taller ha tenido una buena aceptación por parte de los usuarios, ya que se han cumplido todos los objetivos planteados. Además la práctica de esta actividad ha servido para mejorar las relaciones entre los usuarios.

## Actividades dirigidas a los familiares

### GRUPOS DE AUTOAYUDA

Ofrecer a los familiares de enfermos/as de Párkinson, la oportunidad de obtener apoyo, información y pautas de ayuda para afrontar la situación de convivencia.

No se trata de sesiones informativas ni conferencias, sino acercarse más al modelo de terapia de grupos o grupos de autoapoyo, teniendo una supervisión de un experto que pueda orientar desde su perspectiva profesional, dando tanto información sobre la enfermedad, como asesoramiento sobre las mejores respuestas, recursos y pautas que los familiares pueden ofrecer.

Dando respuesta a las necesidades de los familiares se lograría, además de las mejoras individuales, una mayor implicación social en las asociaciones de enfermos. De esta forma también se aumentaría la presión a la hora de tratar con las instituciones.

Debemos entender cómo la salud no sólo afecta al enfermo, sino que afecta a todo su entorno, especialmente al familiar que se convierte en cuidador. Entender la salud desde un punto de vista global.



# Actividades formativas

---

## Cursos y jornadas

Los Profesionales contratados y el personal voluntario, además de los familiares y cuidadores, deben tener conocimientos sobre la enfermedad de Párkinson.

En el caso de no poseer conocimiento alguno sobre Párkinson, la Asociación se compromete a proporcionarles todo tipo de formación a través de la participación activa en diferentes cursos, jornadas, seminarios que traten de la enfermedad así como de los medios que existan para paliarla.

Además se realizarán cursos dirigidos a los familiares, cuidadores y personas de diferentes disciplinas interesadas en adquirir conocimientos y técnicas sobre la enfermedad de Párkinson, así como de los medios existentes para paliarla.

Párkinson Bahía de Cádiz, participa activamente, en todas las jornadas, seminarios, congresos y demás actividades, que los distintos organismos públicos y privados organizan anualmente.

## ACTIVIDADES DIVULGATIVAS E INFORMATIVAS

Aprovecharemos todos los eventos que podamos organizar, como fiestas, conciertos, día Mundial de Párkinson, jornadas, como puente para conseguir una mayor sensibilidad y conocimiento de la enfermedad por parte de todos.

## COLABORACIÓN CON LA COMUNIDAD MÉDICA

Se continuará con la campaña de información iniciada por todos los centros sanitarios y hospitales de la Bahía de Cádiz sobre nuestra Asociación, de forma que sean los propios profesionales sanitarios los que puedan convertirse en nexo de unión entre los afectados y nuestra Asociación.

La colaboración, con la que ya contamos por parte de numerosos neurólogos y médicos de atención primaria, nos anima a ser muy ambiciosos en este proyecto de colaboración conjunta que esperamos extender en el futuro a otros proyectos.

Los profesionales de la medicina, podrán derivarnos a todos aquellos enfermos de Párkinson que diagnostiquen, así se podrá combinar, el tratamiento farmacológico con el tratamiento integral de la enfermedad de Párkinson.

Igualmente las farmacias juegan un papel fundamental para nuestra difusión al repartir nuestros dípticos al dispensar medicación de Párkinson a sus clientes.



# Relación con los medios de comunicación

---

El apoyo y difusión ofrecida por parte de los medios de comunicación a nuestra Asociación, colaborando con nosotros, desde nuestros inicios, nos han servido, para dar a conocer, en las diferentes poblaciones de la Bahía de Cádiz, así como en la Comunidad de Andalucía, cuales son nuestros fines.

## Plan anual de actividades de ocio y tiempo libre

---

### *ENERO*

---

- Miércoles 11 de Enero - Comienzo del Taller Manualidades del Día Mundial de Párkinson.

### *FEBRERO*

---

- Jueves 23 de Febrero: Desayuno Andaluz con motivo de Día de Andalucía.
- Viernes 24 de Febrero: Suelta de globos blancos y verdes, y canto del Himno de Andalucía.

### *MARZO*

---

- Miércoles 1 y jueves 2: Taller de confección de disfraces de carnaval.
- Viernes 3: Celebración fiesta del Carnaval.
- Jueves 30: Excursión a la Feria del Mayor en Jerez.

### *ABRIL*

---

- 11 de abril, Día Mundial de Párkinson, se realizarán diversos talleres y actos aún están por determinar.
- Miércoles 12: Visitas a las cofradías con motivo de la Semana Santa.

### *MAYO*

---

- Visita cultural al Museo Naval (fecha por determinar).



## *JUNIO*

---

- Jueves 8 de Junio: Visita al Parque del Oeste (San Fernando), para realizar una rueda de juegos tradicionales.
- Jueves 29 de Junio: Visita Cultural al Castillo de San Romualdo (San Fernando).

## *JULIO*

---

- Viernes 14: Celebraremos nuestra Feria del Carmen y de la Sal en el centro, con la elección del salinero y salinera 2017.
- Lunes 31: Fiesta de graduación de los usuarios. Pretendemos disfrutar de una jornada amena en la que también participen familiares y voluntariado.

## *SEPTIEMBRE*

---

- Viernes 22: Visita al Teatro de las Cortes (San Fernando) para celebrar la fiesta de Las Cortes.

## *OCTUBRE*

---

- Martes 10: Visita al Real Instituto y Observatorio de Marina (San Fernando) con motivo de la celebración del Día de la Hispanidad.
- Lunes 30: Taller de confección de manualidades para la decoración del centro para el día de Halloween.
- Martes 31: Fiesta de disfraces Halloween.

## *NOVIEMBRE*

---

- Jueves 16: Salida a la Plaza del Carmen (San Fernando) y visita a la Iglesia.

## *DICIEMBRE*

---

- Viernes 1: Celebración del Día Internacional de la Discapacidad (3 de Diciembre).
- Lunes 4 y martes 5: Decoración del centro con motivos navideños (fabricando ellos mismos adornos nuevos).
- Martes 19: Salida para ver Belenes y Desayuno Navideño fuera del Centro.
- Viernes 22: Celebración de nuestra propia nochebuena en el centro, con la participación de un coro flamenco, la degustación de tapas, etc.
- Viernes 29: Celebración de nuestra propia Noche Vieja.



En San Fernando a 26 de enero de 2017

M<sup>a</sup> Dolores Garzón Coello

Directora

