

A.F.E. PARKINSON BAHÍA DE CÁDIZ



MEMORIA 2011



INDICE

Memoria 2011
Asociación Parkinson Bahía de Cádiz

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ENTIDAD	2
2. ACTIVIDADES REALIZADAS.....	3
3. ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE	37
4. MEDIOS MATERIALES Y RECURSOS DE LA ENTIDAD	42

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ENTIDAD

- **Denominación**

Asociación de Familiares y Enfermos de Parkinson Bahía de Cádiz.

- **Domicilio Social**

Alameda Moreno de Guerra nº 6

- **Municipio :** San Fernando **Código Postal:** 11.100 **Provincia:** Cádiz

- **Teléfono:** 956591928 **Fax:**956894298

- **Unidad de Estancia Diurna Párkinson Bahía de Cádiz**

C/Concha Pérez Baturone nº9, San Fernando 11.100 Cádiz

- **E-mail:**unidad@parkinsonbahiadecadiz.org

Web:www.parkinsonbahiadecadiz.org

- **Régimen jurídico:** Asociación

- **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

- **NIF:** G-11591302

- **Registro en Federaciones, confederaciones**

Federación Española de Párkinson

Federación Andaluza de Párkinson

Federación Gaditana de Discapacitados COCEMNFE

- **Fines**

- La orientación a los afectados y a los propios familiares, y sociedad en general, sobre la problemática de la enfermedad como sobre las soluciones que para paliarla se ofrezcan.
- Auspiciar la investigación y determinación de las causas de la enfermedad de Parkinson, su tratamiento y prevención.
- La colaboración, agrupación y ayuda a entidades tanto públicas como privadas con afines o similares objetivos.

- La asistencia al afectado y a sus familiares en todos los aspectos de su vida, tanto en lo asistencial, como en su integración social y laboral.
- 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.
- Cuantos otros pueda asumir la Asociación a favor de los afectados y familiares, conforme a Derecho.
- Promoción del Voluntariado Social y fomento de acciones y actividades de interés general de naturaleza análoga.

2. ACTIVIDADES REALIZADAS

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA PÁRKINSON BAHÍA DE CÁDIZ N°Reg,:AS/C/0004528

El pasado 21 de julio del 2008, suscribimos con la **Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía**, un convenio Marco de Colaboración para el desarrollo del programa de Estancia Diurna, para los discapacitados de parkinson, en situación de Dependencia, con autorización de funcionamiento a fecha 1 de julio de 2008, para un total de 30 plazas.

Siendo el pasado 26 de octubre de 2009, cuando se inauguró oficialmente, dicha Unidad, para dicho acto contamos con la presencia de la Excm. Consejera para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, Dña. Micaela Navarro Garzón.

Con este programa hemos conseguido que tanto el cuidador principal como el entorno más cercano del paciente puedan descansar durante el día, ofreciéndoles una serie de servicio y talleres para retrasar todo lo posible el avance de la enfermedad, mejorar la calidad de vida del usuario.

Plazas concertadas a 31 de diciembre de 2011: veintisiete plazas ocupadas y tres reservadas.

SERVICIO DE ASISTENCIA SOCIAL

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 Parkinson en el núcleo familiar. Hay que tener en cuenta que

más de un diez por ciento de los afectados de Parkinson 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.

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

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 Parkinson, son los derivados del desgaste psíquico, la ansiedad, depresión, trastornos del sueño, aislamiento social, problemas laborales, familiares, estrés interpersonal, miedo al futuro, etc.

TALLERES ÁREA DE PSICOLOGÍA

➤ Taller Queriéndonos

Se pretende trabajar la autoestima de los afectados por la enfermedad de parkinson, 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 autoverbalizaciones negativas y fomentando el amor propio, y una adecuada valoración de todas las características personales valiosas que posee.

➤ Taller Edupark

Se pretende ofrecer una orientación y toma de contacto con los problemas que supone la enfermedad de parkinson tanto para los enfermos como para sus familiares/cuidadores, ya que al tratarse de una enfermedad

neurodegenerativa de larga duración, han de hacer frente a los problemas y dificultades que van apareciendo con la evolución de la misma. Este taller eminentemente educativo, pretende dar unas pinceladas a los aspectos más relevantes de la enfermedad a nivel personal y social, ofreciendo algunas indicaciones para fomentar el auto cuidado personal a fin de mantener la autonomía el mayor tiempo posible, al tiempo que, por el hecho de ser conocedores de la sintomatología que puede a parecer, sepan tomar las medidas oportunas (consulta con especialistas, búsqueda de apoyo social, realización de actividades placenteras, etc.).

➤ **Taller de Estimulación Cognitiva Informatizada**

Con el cual 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, la asistencia ha sido alta, siendo favorable el nivel de consecución de los objetivos propuestos, si bien, cómo es lógico por el avance de la enfermedad, existe un porcentaje mínimo (10%) de usuarios cuyo declive de las funciones cognitivas junto con los períodos off de la enfermedad han hecho que resulte algo más difícil dicho sistema de estimulación.

➤ **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. Los resultados obtenidos han sido muy favorables, ya que al tener un conocimiento inmediato de su nivel de ejecución en cuanto a precisión de la tarea realizada y la velocidad conseguida, y al poner estos datos en correlación con la afectación de la enfermedad, se van motivando continuamente en la realización de la actividad.

✓ Igualmente, se han llevado a cabo labores más específicas encaminadas al bienestar psicológico de los usuarios a través de intervenciones individuales dirigidas a tratar los problemas anímicos, sociales, adaptativos y cognitivos de más difícil intervención con otras modalidades. Los resultados de estas intervenciones son algo dispares dada la idiosincrasia individual de los usuarios, la fase de la enfermedad en la que se encuentran, la dificultad que pueden sentir en el desarrollo y puesta en práctica de las tareas y técnicas encomendadas, así como el seguimiento de las mismas fuera del ámbito de la Unidad de Estancia Diurna, por lo que

se intenta tener el mayor contacto posible con los cuidadores y familiares, vía telefónica o vía internet. No obstante, los objetivos se van alcanzando y la mejoría es percibida en la mayoría de los casos tanto por los mismos usuarios como por los familiares, lográndose un cumplimiento aceptable de los objetivos propuestos.

➤ **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 psicoeducación que permita al afectado detectar los problemas emocionales que pueda experimentar para que pueda solicitar la ayuda necesaria tan pronto como sea necesaria.

✓ La participación está siendo activa, fomentándose indirectamente la expresión de sentimientos y dificultades entre los participantes facilitando el dialogo, la cohesión del grupo y el apoyo mutuo, que hace que los objetivos propuestos se alcancen en un alto porcentaje (un 80%).

➤ **Taller multidisciplinar**

Ellos nos enseñan, se ha pretendido 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.

Del mismo modo, se pretendía trabajar con este taller la igualdad de género mediante una actividad que el colectivo de enfermos de parkinson asumían mayoritariamente como femenina (ya que no era interpretado por todos los hombres que pertenecen a la Unidad de tal modo), siendo el resultado para este objetivo negativo, ya que no se ha conseguido que ninguno de los enfermos (los hombres que ven la actividad como algo femenino, ni los que no lo consideraban así) se hayan puesto a tejer punto con el resto de las compañeras, para quienes si ha resultado una actividad muy gratificante.

➤ **Taller de Relajación**

Las personas con la enfermedad de Parkinson manifiestan tener más tensión en la musculatura debido a uno de los principales síntomas de esta enfermedad, que es la rigidez, y como consecuencia de ello, en algunos casos, el dolor en las extremidades.

Este aumento de la tensión muscular dificulta la realización de los movimientos en general, así como de los propios de la musculatura respiratoria, de fonación, de masticación, etc. Y la toma de una postura corporal adecuada.

Resulta recomendable la aplicación de determinados ejercicios de relajación para minimizar esta tensión, y favorecer por tanto, la realización de movimientos y la liberación de las articulaciones, ligamentos, etc.

Objetivos: mejorar el estado de ánimo, disminuir la tensión emocional y muscular, depresión, ansiedad, irritabilidad y fatiga.

Resultados: Esta técnica ha demostrado ser útil para mejorar los niveles de ansiedad de nuestros pacientes, al mismo tiempo, conseguir una disminución global del consumo de fármacos ansiolíticos, siendo previsible que esta mejora puede persistir en el tiempo, ya que este proceso enseña a los pacientes a identificar y controlar niveles altos de ansiedad.

➤ **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.

Objetivos: Fomentar la autoestima, que debido a la enfermedad se encuentra muy deteriorada o inexistente, además de mejorar la memoria a corto plazo, memoria a largo plazo, comprensión lectora y habilidades sociales.

Resultados: Los objetivos se han cumplido y se ha conseguido que los enfermos tengan una mayor comprensión de la enfermedad, un intercambio entre ellos de los problemas que esta les ocasiona y una mayor predisposición a comunicarse con los profesionales preguntando cualquier duda que el día a día les puede ocasionar.

➤ **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.

Resultados: Ejecutar las habilidades adquiridas de forma espontánea y en diferentes ambientes (No se pueden realizar de forma diaria por falta de tiempo y/o espacio).

➤ **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.

Resultados: Los objetivos se han cumplido y se ha conseguido que los enfermos ante cualquier problema y/o síntoma anómalo muestren su interés y acudan a la psicóloga, desapareciendo la negación que antes existía ante esta área.

➤ **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.

Resultados: Se observa mejoría y un mejor trabajo ante los enfermos que no pueden evitar los estímulos distractores.

➤ **Taller de Habilidades sociales y Asertividad**

Objetivos: Adquirir y utilizar habilidades sociales básicas (comunicación verbal y no verbal, escucha activa, expresar sentimientos), adquirir y utilizar habilidades asertivas (hacer y recibir cumplidos, hacer y recibir críticas, expresar emociones), adquirir habilidades de conversación y adquirir un buen autoconocimiento.

Resultados: Se observa mejoría y una gran implicación con este taller aprendiendo de una manera lúdica y desde una perspectiva práctica comportamientos específicos que les permite relacionarse satisfactoriamente con sus compañeros y familiares

➤ **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.

Resultados: A través de este taller se ha fomentado la reflexividad-impulsividad, aunque necesita seguir trabajándose.

➤ **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. Éste 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.

Resultados: A través de éste taller, se ha fomentado el lenguaje espontáneo para realizar un entrenamiento de las habilidades adquiridas en los talleres de logopedia y psicología conjuntamente. Estos trabajos con ritmos y melodías, también han servido para estimular la atención, memoria, secuencia temporal y rapidez en las respuestas.

➤ **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.

Resultados: Estos momentos de risa nos han proporcionado el positivismo necesario para aprender a ver otras posibilidades más alegres y beneficiosas y a no quedarnos con el primer pensamiento decepcionante que nos asalta.

FISIOTERAPIA

-En el área referido a la **movilidad articular**; el tratamiento se ha llevado a cabo mediante cinesiterapia activa, activa asistida, pasiva y mecanoterapia. Se ha conseguido una mejoría notoria en cuanto al dolor derivado de la rigidez muscular, sobretodo a nivel de cervicales y miembros superiores, en prácticamente todos los pacientes. Gracias al tratamiento diario y constante de este aspecto no se ha observado la presencia de nuevas contracturas ni rigideces severas, a excepción de flexos de rodillas en un pequeño número de pacientes como consecuencia del padecimiento de patología artrósica propia de la edad. Se puede concluir en éste apartado diciendo que aunque no haya una mejoría sustancial del rango articular debido a las limitaciones de la edad y el carácter progresivo de la enfermedad de parkinson, sí se mantiene una amplitud articular adecuada para la vida diaria y hay una disminución del dolor a nivel general.

-En el apartado de la **coordinación** se hace evidente que el tratamiento de manera regular hace que con el tiempo se aprendan o se reeduquen patrones de movimientos perdidos y se consigan habilidades motoras que debido a la enfermedad de parkinson estaban mermadas. Una clara prueba de ello es como prácticamente en un 90% de los pacientes se recupera el movimiento de braceo coordinado con la marcha que se había perdido.

-En cuanto al **equilibrio** cabe destacar que éste es un aspecto severamente afectado dentro de esta enfermedad. De manera que aunque se haga un entrenamiento constante del mismo, por otra parte el carácter progresivo y degenerativo de la enfermedad hace que no se observe una mejoría notable a

este nivel. Al menos la mitad de los pacientes siguen refiriendo caídas y necesitan que le acompañen en la deambulación.

-En la **reeducación postural**, se puede decir que los objetivos marcados de evitar deformidades y nuevas retracciones se ven cumplidos, ya que este aspecto depende en gran medida del trabajo realizado con los ejercicios de movilidad antes descritos. Como esto se lleva a cabo de manera rutinaria, a diario, no se ha observado a lo largo de éste año ningún trastorno postural severo o de nueva aparición que antes no existiera, salvo en casos muy puntuales de avance importante de la enfermedad o por la presencia de trastornos propios de columna tipo ciáticas, osteoporosis o lumbalgias.

-Dentro del área de la **reeducación del paso y de la marcha** todos los pacientes han conseguido ser consciente de los problemas que ocurren durante la deambulación (dificultad en los giros, bloqueos, arrastre de pies) y son capaces de corregirlos cuando prestan atención. Esto hace que se cumpla el objetivo de aumentar su autoestima ya que se reduce el número de caídas por tropiezos y se vuelven más independientes para caminar. También han aprendido de manera satisfactoria estrategias antibloqueos y la correcta secuencia de un paso durante la marcha. Se puede afirmar que en un 80% lo llevan a la práctica.

-A nivel **respiratorio** los pacientes han conseguido aprender la respiración diafragmática y ponerla en práctica bajo petición, aunque con las limitaciones que supone la rigidez muscular a nivel de la musculatura del abdomen. Sólo en la mitad, como promedio, se puede decir que sean capaces de coordinar los ejercicios con la respiración de manera adecuada.

➤ **El taller de práctica de estrategias**

Antibloqueos y cambios posturales es el que mejores resultados ha tenido. Para todos los usuarios ha supuesto una mejoría en su autonomía en el día a día. 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 han cumplido los objetivos propuestos de mejorar la movilidad en general de las manos de todos los pacientes. Además se han evitado que aparecieran rigideces o deformidades. Como consecuencia, prácticamente todos han mejorado su independencia funcional. Por ejemplo, a la hora de comer muy pocos necesitan ayuda de los cuidadores.

➤ **Taller de movilidad y ritmo**

Se cumplen en todo momento los objetivos de practicar y mejorar 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”**

Ha tenido una gran aceptación por parte de los usuarios del centro. Se ha podido comprobar como la música les ayuda para moverse, pautando el ritmo que ellos necesitan para ejecutar acciones motoras. Además de esto se consiguió 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 ha sido llevar a cabo coreografías con canciones conocidas, pautando pasos sencillos que los pacientes pudieran recordar y adaptar al ritmo. Además de obtener los

beneficios que la música les aporta para moverse con mayor libertad se consiguió realizar un trabajo aeróbico el cual es muy beneficioso para recuperar la capacidad respiratoria.

➤ **Taller de expresión corporal y movilidad articular**

Este taller ha sido llevado a cabo junto con la logopeda del centro. Con él se ha conseguido que los pacientes hayan sido 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 han llevado a cabo sesiones de gimnasia utilizando ejercicios sencillos de Pilates y de corrección de trastornos posturales de espalda. Los beneficios obtenidos han sido varios, además de poder realizar determinados ejercicios que sólo se pueden hacer tumbados o en cuadrupedia se han practicado estrategias para levantarse del suelo, girarse o darse la vuelta.



➤ **Taller “juega con tu ritmo”**

Los enfermos de parkinson 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 ha utilizado 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 ha podido jugar con la adaptación del ritmo de cada uno de los usuarios. Se dan por cumplido los objetivos de esta actividad ya que ha servido de práctica para que en la vida diaria mejoren sus actividades motoras. Por otro lado ha sido muy gratificante para ellos, ha tenido gran aceptación y se han divertido en grupo.

➤ **Taller multidisciplinar “ellos nos enseñan”**

Este taller se está llevando a cabo por las tardes, tras la sobremesa. Son los usuarios los que nos enseñan a nosotros a hacer labores (punto, ganchillo....). 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.

➤ **Taller para familiares “vivir con la enfermedad de Parkinson”**

Este taller surge ante la necesidad de informar a los familiares acerca de la enfermedad, de cómo sobrellevarla y como ayudar mejor a su familiar enfermo. Desde el punto de vista de la fisioterapia se trata el tema de las movilizaciones y los traslados. Por un lado se plantea las dificultades motoras del enfermo y luego se muestran las formas de manipular, mover y acompañar al enfermo de una manera práctica. Se trata en todo momento de cumplir con el objetivo de mejorar la calidad de vida del enfermo y del cuidador en el día a día en sus hogares.

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 soplo 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 hipertonia 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 Parkinson 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 Parkinson.

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 fisioterapeuta)

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 (taller conjunto con la pedagoga)**

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 parkinson siga siendo autosuficiente en sus tareas de la vida diaria. Todo nuestro alrededor esta 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 Parkinson 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 Parkinson 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 (taller conjunto con la pedagoga)**

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 parkinson 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 parkinson.
- Adecuar la consistencia y el volumen de los alimentos.
- Elegir las ayudas técnicas para la alimentación, para conseguir la independencia del afectado de parkinson.

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 Parkinson 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 consiguen 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 Parkinson.
- Impulsar las habilidades conversacionales.

Debido a las alteraciones que presenta el enfermo de Parkinson 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.

PEDAGOGÍA TERAPEUTICA

Las terapias que se han impartido y actualmente se imparten en el centro de día de enfermos y familiares de parkinson, en el área de pedagogía terapéutica, están orientadas y diseñadas para conseguir una mayor autonomía e independencia del enfermo en sus actividades de la vida diaria.

Hay que tener en cuenta que se realizan adaptaciones curriculares individualizadas atendiendo a las necesidades de cada uno, adecuándonos a cada enfermo y a las características del mismo.

Se tiene una acción directa sobre el enfermo o sobre un grupo de enfermos así como de sus familiares o cuidadores.

A continuación pasaremos a detallar cada una de estos talleres educativos - terapéuticos especificando el número de usuarios que se han atendido, así como los objetivos que se han alcanzado.

➤ **Taller de motricidad fina**

Engloba: taller de grafo motricidad, taller de rehabilitación de manos y dedos, taller de manualidades.

➤ **Taller de grafomotricidad**

Número de usuarios: 20-30

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller:

Las actividades que integran este Taller de grafomotricidad tienen como finalidad el adiestramiento viso-motor y el afianzamiento de la seguridad y uniformidad del trazo, como preparación caligráfica para la adquisición de una letra que resulte fácilmente legible.

Se imparte de manera grupal

Se persiguen dos objetivos claramente diferenciados:

- Realizar movimientos dígito-manuales y su representación gráfica.
- Conseguir un control grafo motriz de los trazos gráficos mejorando los movimientos básicos y evitando movimientos musculares inútiles.

Objetivos que se han conseguido:

Una mejoría en la Destreza gráfica así como de la comunicación escrita a mano.

➤ **Taller de rehabilitación de manos y dedos**

Número de usuarios: 20-30

Debido a la enfermedad de parkinson muchos afectados sufren agarrotamiento muscular o rigidez. Esta rigidez existente en gran parte del

cuerpo, inclusive las manos, dificulta la realización de tareas o actividades de la vida diaria tan sencillas como pelar una fruta, cortar un filete, atarse los cordones, abotonarse la camisa, etc., es por ello por lo que con este taller se intenta mejorar o mantener la motricidad fina es decir que las manos se vuelvan mas flexibles, siendo por tanto este el objetivo o el fin principal de esta terapia.

Se imparte tanto de manera grupal como en sesiones individuales.

Objetivos que se han conseguido:

Se ha conseguido una mayor autonomía del afectado en la realización de las actividades de la vida diaria, tanto básicas como instrumentales.

Mejorar su autoestima al observar ellos mismos que todavía pueden valerse por si mismo y que dentro de sus limitaciones son capaces de realizar muchas cosas.

➤ **Taller de manualidades**

Número de usuarios: 20-30

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: este taller tiene como objetivo principal realizar actividades que desarrollen las capacidades creativas de los usuarios, así como también mejorar la dificultad existente para realizar actividades con las dos manos.

Se imparte de manera grupal.

Objetivos que se han conseguido:

- Proporcionar un tiempo de descanso familiar en el cuidado del enfermo/a.
- Facilitar el conocimiento de técnicas en relación a las manualidades.
- Crear un ambiente favorable de comunicación reduciendo su situación de estrés y ansiedad.
- Favorecer el desarrollo de la autoestima, ayudándoles a descubrir sus propias posibilidades.
- Fomentar la cultura de ocio y ocupación del tiempo libre.
- Mejorar la realización de movimientos repetitivos
- Mejorar la realización de ejercicios de brazos, muñecas, manos y dedos a través de ejercicios con pelotas de tenis, pinzas de tender, plastilina, papel de seda etc....
- Favorecer la realización de actividades que precisen coordinación motora gruesa y coordinación motora fina que nos hacen casi imposibles actividades como el abotonar, acordonar, abrochar, desabrochar etc..

- Potenciar las prensiones y agarres que nos pueden dificultar actividades de la vida diaria básicas como el comer, coger la cuchara o el tenedor, etc..
- Disminuir la rigidez existente en las muñecas
- Fomentar la sociabilidad
- Espíritu cooperativo, es decir enseñarse y ayudarse mutuamente
- Adquieran un grado de confianza y seguridad necesario para su crecimiento personal autónomo.
- Mantener las actividades mentales y físicas.
- Trabajar el cuerpo y la mente.
- Fomentar sus hobbies y aficiones.
- Aumentar su estado de ánimo, motivación, bienestar y calidad de vida.



➤ **Taller de lecto-escritura**

Número de usuarios: 20- 30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: la alteración de la escritura, es frecuente en la enfermedad de parkinson, este trastorno se debe a la bradicinesia o el enlentecimiento del movimiento, la rigidez muscular y el temblor. Se pretende que el usuario llegue a ser un lector y un escritor autónomo, para ello es pertinente fomentar la emoción de leer y el gusto de escribir constantemente. El aspecto actitudinal y el hábito son fundamentales para lograr estas metas significativas que permiten “aprender a aprender” al enriquecer estructuras cognitivas. También se pretende mejorar toda la musculatura implicada en el acto de escribir con ejercicios que aumenten el recorrido articular de toda la extremidad.

Se imparte de manera grupal.

Objetivos que se han conseguido:

- El beneficio y el disfrute autónomamente de la lectura y de la escritura como formas de comunicación y como fuentes de enriquecimiento cultural y de placer personal en sus AVD.

- La mejoría o el mantenimiento de la letra, consiguiendo que se reduzca, mantenga o mejore, la base y la altura de la letra, su legibilidad, ayudar a que la escritura sea menos temblorosa, a que mejore el aumento/disminución de la presión sobre el bolígrafo y sobre la hoja, el acumulo de tinta en los bucles de las letras, con ejercicios especialmente indicados para ello de motricidad fina, trabajando toda la extremidad superior desde el hombro hasta los dedos.
- Mejora de Lectura y comprensión, redacción o narración escrita, denominación escrita, dictado y copia, escritura con letras móviles, grafomotricidad, motricidad fina, caligrafía.
- Expresarse oralmente y por escrito con coherencia y corrección para poder desempeñar de manera autónoma sus actividades de la vida diaria de acuerdo con las diferentes finalidades y situaciones comunicativas adoptando un estilo expresivo propio.
- El fomento de la comunicación como función esencial del lenguaje en el intercambio social.
- La comprensión de discursos orales y escritos, reconociendo sus diferentes finalidades y las situaciones de comunicación en que se producen.
- Utilizar sus recursos expresivos, lingüísticos y no lingüísticos, en los intercambios comunicativos propios de la relación directa con otras personas.
- Utilizar la lectura y escritura como un instrumento para la adquisición de nuevos aprendizajes, para la comprensión y análisis de la realidad, la fijación y el desarrollo del pensamiento y la regulación de la propia actividad.
- Interpretar y producir textos literarios y de intención literaria orales y escritos desde posturas personales críticas y creativas.
- Favorecer el desarrollo de todas las funciones y dimensiones de la comunicación.
- Enriquecimiento del lenguaje oral y escrito, en el doble proceso de comprensión y de expresión.
- Posibilitar la representación y la regulación del propio pensamiento y de la acción.
- Impulsar con la expresión un estilo propio y personal.
- Llevar a que los mayores lo descubran como fuente de placer, fantasía, información y saber.
- Facilitar el aprendizaje global y constructivo.



➤ **Taller de estimulación cognitiva**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: en la enfermedad de parkinson existen distintos déficit cognitivos como pueden ser la bradisiquia, la anosognosia, entre otros... (Que se mencionan más abajo). La rehabilitación cognitiva tiene un beneficio significativo, promueve la reorganización funcional, traducida en un incremento de la actividad cerebral, la rehabilitación cognitiva ha demostrado su eficacia en enfermedades focales pero también en enfermedades crónicas o progresivas como el parkinson... Estos problemas de memoria afectan en la vida diaria de los pacientes de parkinson, recordar lugares, problemas de atención, de codificación etc....El objetivo general es potenciar la autonomía personal de los enfermos, ofrecer a través de una serie de actividades un mayor rendimiento neuropsicológico. Este taller se imparte tanto de manera grupal, como en sesiones individuales.

Objetivos que se han conseguido:

- La mejoría o el mantenimiento de aquellas funciones cognitivas que se ven alteradas las cuales se programan en el cerebro y se encargan de que podamos percibir, pensar y actuar.
- Reducción del enlentecimiento del procesamiento de la información.
- Potenciación de la capacidad de atención, estos déficit se expresan normalmente en la vida diaria, en forma de problemas de concentración ante actividades que duran un cierto tiempo, como por ejemplo leer un libro, ver una película o asistir a una conferencia.
- Enriquecimiento de las funciones ejecutivas (iniciativa, categorización y seriación, regulación de actividades, planificación, y razonamiento abstracto) es decir enriquecer la capacidad para valorar y controlar nuestra conducta.
- Mejoría del Déficit visual y espacial, este déficit en la vida diaria puede suponer tener más problemas en interpretar un mapa, en el reconocimiento de caras o en orientarse en una ciudad que no se frecuente.
- Conservación o mantenimiento de la memoria, habitualmente en los afectados de Parkinson, se observan déficit de memoria. Estos déficit se caracterizan por la falta de habilidad para generar trucos o estrategias espontáneas para memorizar los datos necesarios y en el uso de procedimientos internos para la recuperación de la información.

En general se ha conseguido un mantenimiento o mejora de todas las áreas que implican la cognición:

- ✓ Orientación: espacial y temporal.

- ✓ Lenguaje: conversación, descripción, narración, denominación, léxico semántico, antónimos y sinónimos, repetición, comprensión, fluidez verbal y lenguaje automático.
- ✓ Praxias: ideatoria (secuencias), ideomotora (gestos), imitación (orden), destreza manual, constructiva gráfica (dibujo y copia) y constructiva manipulativa.
- ✓ Memoria: episódica reciente, episódica remota, semántica e inmediata (repetir series).
- ✓ Cálculo y gestión del dinero: problemas aritméticos, cálculo, conocimiento o capacidad para contar, conocimiento y gestión del dinero.
- ✓ Gnosias (actividades sensoriales): visión (figura-fondo), audición, tacto, olfato y gusto.
- ✓ Atención concentración: percepción de diferencias, de tamaño, atención focalizada, selectiva y continua.
- ✓ Esquema corporal: conocimiento de las partes del cuerpo (identificación de la propia imagen).
- ✓ Funciones ejecutivas: Relaciones lógicas, razonamiento juicio y resolución de problemas, abstracción de proverbios y frases hechas.
- ✓ Secuenciación AVD (actividades de la vida diaria): básicas e instrumentales.

➤ **Taller de AVD: programa de autocuidado**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller.

En general detectamos, por diferentes situaciones de la historia personal de los usuarios/as, la ausencia o pérdida del rol de amos/as de casa, y la carencia de asunción de responsabilidades en su propio autocuidado. Escasez de habilidades de la vida diaria básicas como pérdida de hábitos de higiene, mínimos hábitos de ejercicio físico, hábitos inadecuados (tabaco, alcohol...), e instrumentales en huso, dificultad en el manejo y la gestión del dinero. Escasa responsabilidad en el cuidado de su salud (especialmente respecto a su medicación). Problemas en la planificación y en la realización de gestiones. Deficitario desempeño en el hogar.

Se imparte de manera grupal con recomendaciones, consejos etc... Así como también con sesiones individuales.

Objetivos que se han conseguido

- Aumentar las habilidades del usuario para el automantenimiento y el cuidado del hogar, con el fin de lograr su máxima independencia.

➤ **Taller de AVD (Actividades de la vida diaria)**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: taller grupal en el que se desarrollan dinámicas de entrenamiento en el manejo de las actividades de la vida diaria.

Se imparte de manera grupal aunque también se dan sesiones individuales para aquellos usuarios que lo necesitan.

Objetivos que se han conseguido

- AVDS básicas e instrumentales.
- BÁSICAS: lavarse, ducharse, vestirse, arreglarse adecuadamente.
- INSTRUMENTALES: hacer compras, cuidado de la casa, cuidado, lavado y planchado de la ropa. Comunicación y transporte. Realización de gestiones- Recursos comunitarios.

La actividad se adapta al nivel de capacidad de los usuarios.

➤ **Taller de AVD alimentación “cocina dale sabor a la vida”**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: taller grupal de entrenamiento específico en la AVD de preparación y conservación de alimentos.

Se imparte de manera grupal.

Objetivos que se han conseguido

- Planificación de la compra
- Menús equilibrados
- Preparación de alimentos
- Conservación de alimentos
- Sociabilidad y autoestima

Los grupos se distribuyen según el nivel de capacidad de cada usuario.



➤ **Taller de avd: calcular y administrar**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: taller grupal de entrenamiento específico en la AVD de Manejo del dinero, Planificación del gasto y del ahorro para mejorar su autonomía.

Se imparte de manera grupal aunque también se dan sesiones individuales para aquellos usuarios que lo necesitan.

Objetivos que se han conseguido:

- Previsión mensual del gasto.
- Revisión mensual del gasto.
- Cálculo
- Prácticas en resolución de problemas.
- Seguimiento individualizado del gasto según el nivel de autonomía y capacidad de autogestión. Evolución progresiva.
- Control y administración diaria. Usuarios que necesitan apoyo en aprender a administrar su dinero a corto plazo, con pequeñas cantidades y de manera diaria.
- Control y administración semanal. Usuarios que reduciendo el apoyo, pasan a una administración semanal del gasto, un grado más de autonomía.
- Control y administración mensual. Usuarios que reciben un apoyo mensual o puntual en el control del gasto.



➤ **Taller de actividades de ocio y tiempo libre**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: Visitas periódicas con desplazamiento. Entrenamiento en actividades de la vida diaria básicas e instrumentales en el lugar de práctica habitual del usuario. Realización de compras (acompañamientos). Preparación y conservación de alimentos. Limpieza y mantenimiento del hogar. Higiene y hábitos saludables de vida.

Objetivos que se han conseguido:

- Favorecer la integración social de los/as usuarios/as.
- Potenciar sus habilidades y capacidades.
- Ocupar el tiempo libre de forma sana y positiva.
- Una mejora en la falta de motivación para la acción.
- Favorecer las habilidades sociales para la interacción.



➤ **Taller de lectura comprensiva**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: conseguir que el usuario entienda lo que lee para lograr una lectura comprensiva en sus actividades diarias, así como el desarrollo de su capacidad expresiva.

Objetivos que se han conseguido

- La lectura, desde el placer y el interés propio.
- El acceso al mundo de la literatura. Que los usuarios puedan reconocer géneros literarios y autores clásicos.
- Crear un espacio ameno en donde las personas puedan, compartir, divertirse reflexionar.
- Fomentar el dialogo y la comunicación.
- Comprensión lectora.
- Atención, memoria, función ejecutiva, percepción visual, sociabilidad, interacción social, autoestima, con textos indicados especialmente para ello. El ritmo la entonación, la pausa, la vocalización.

➤ **Taller de reminiscencia**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: tiene como objetivo, reactivar el pasado de nuestros mayores, aflorando en ellos los recuerdos, sentimientos y sensaciones pasadas. Se usan actividades específicas previamente determinadas, tales como actividades con soporte

audiovisual (fotos e imágenes antiguas, música de la época, presentaciones PowerPoint, etc.) repaso de historia de vida, líneas del tiempo, baúl de los recuerdos (con objetos tradicionales).

Objetivos que se han conseguido:

De esta forma los afectados reviven su pasado reactivando recuerdos encadenados que mejoran su autoestima y los estimulan cognitiva y sensorialmente.

Todos estos talleres se programan dentro de la rutina diaria de la unidad de estancia diurna, estableciéndose grupos de trabajo en función del estado de cada residente, características personales, afinidades entre los usuarios, etc. Con este programa de activación se ofrece al afectado un amplio abanico de posibilidades, previniendo la inactividad y mejorando su calidad de vida en un entorno grato y familiarizado.

➤ **Taller de laborterapia**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: en estos talleres se desarrollan actividades más productivas en función de los intereses y gustos de nuestros usuarios.

Objetivos que se han conseguido

A través de estas actividades creativas, se les hace partícipes de forma directa del trabajo que realizan, dándoles oportunidad de elección sobre las mismas, resaltando capacidades y mejorando su autoestima. Las actividades usadas van variando en función de la complejidad de la tarea, los grupos de trabajo y la época del año en la que nos encontramos. Algunos ejemplos de actividades usadas son: taller de cestería, taller de lanas, pintura de escayolas, taller de cerámica, etc.

➤ **Taller de ludoterapia**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: mejorar el estado de ánimo de nuestros usuarios a la vez que estimular todas sus funciones. Se usan actividades recreativas y de ocio a través de grupos de trabajo.

Objetivos que se han conseguido

De esta forma mejoramos la calidad de vida de nuestros mayores haciéndoles pasar sesiones amenas y divertidas. Este tipo de actividades se llevan a cabo de forma programada, tanto dentro como fuera del centro. Entre las actividades dentro del centro podemos destacar: talleres de juegos y dinámicas de grupo, talleres de baile, talleres de cine, talleres de musicoterapia, celebración de festividades (carnavales, día de la Cruz, fiesta

de Navidad, etc.) celebración de cumpleaños, etc. También se desarrollaran salidas programadas con los residentes, excursiones, visitas culturales, visitas a otros centros, etc...

➤ **Taller de terapia ocupacional de sostén y cognitiva**

Número de usuarios: 20-30.

A través del uso de actividades variadas y adaptadas a las necesidades de cada usuario, se trabajan las funciones cognitivas que, como consecuencia del proceso involutivo que conlleva la vejez, se van deteriorando. Las principales funciones que se entrenan son: memoria, praxis, orientación, reconocimiento, atención, lenguaje, cálculo, funciones ejecutivas, esquema corporal, etc.

Desde este taller de terapia ocupacional se llevan a cabo actividades grupales para potenciar este tipo de capacidades.

Objetivos que se han conseguido

Los usuarios disfrutan de un ambiente enriquecedor, fomentando sus relaciones interpersonales con el resto de residentes.

Algunas de las actividades que se llevan a cabo en estos talleres son: terapia de orientación a la realidad, talleres de lectoescritura, actividades con el periódico, etc.

➤ **Taller “horticultura y jardinería”**

Número de usuarios: 20-30.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller: cultivo de hortalizas, plantas, flores etc...

Mediante el cuidado de las plantas y flores del centro a cargo de los mayores.

Objetivos que se han conseguido:

Se ha propiciado el sentido de utilidad y responsabilidad, así como también se ha favorecido el contacto con la naturaleza, promovido el entretenimiento y la distracción en los mayores, la interacción y las relaciones sociales, la autonomía física etc..

➤ **Taller "Adquisición de habilidades para mejorar mi autonomía comiendo"**

Número de usuarios: esta actividad se ha llevado a cabo de forma individual con el fin de salvaguardar la autoestima del mayor.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller. Realizar ejercicios prácticos simulados que permitan a la persona mayor llevar a cabo de la forma más autónoma posible el acto de comer.

Objetivos que se han conseguido:

- Prevenir las manchas, para lo que se les proporciona servilletas baberos, baberos con bolsa receptora, para que por una parte no se manchen y por otra la comida no caiga al suelo (esto se ha reducido y conseguido bastante en muchos de los usuarios).
- Procurar que beban suficiente agua.
- Procurar que no cojan las cucharadas de comida demasiado llenas.
- Intentar que machaquen o estrujen ellos mismo la comida (por ejemplo patatas guisadas, para que así se mas fácil su ingestión).
- Recomendar que mastiquen muy bien la comida para su correcta deglución.
- Intentar que utilicen los útiles adecuados aquellos mayores que tiene mayor dificultad en los agarres como cubiertos adaptados, platos, vasos irrompibles, etc..
- Y por último también se ha conseguido que la hora de la comida sea una actividad gratificante y a su vez sea considerada como un acto social.

➤ **Taller "Cuidamos nuestros dientes de manera autónoma"**

Número de usuarios: esta actividad se ha llevado a cabo de forma individual con el fin de salvaguardar la autoestima del mayor.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller, se pretende mejorar la autonomía e independencia del mayor en la realización de sus actividades de la vida diaria.

Objetivos que se han conseguido:

Evitar el cúmulo de residuos en la cavidad bucal, mantener los dientes limpios (tanto los propios como la dentadura postiza), proporcionar higiene, mantener la autonomía de la persona, conservar la eficacia de la masticación y reforzar la imagen del individuo.

➤ **Taller "Me visto solo"**

Número de usuarios: esta actividad se ha llevado a cabo de forma individual con el fin de salvaguardar la autoestima del mayor.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller dirigida a aquellas personas que puedan presentar ciertas limitaciones para llevar a cabo el acto de vestirse. Se pretende mejorar la autonomía y calidad de vida de los mismos. Se han realizado ejercicios prácticos simulados que permitan

a la persona mayor llevar a cabo de la forma más autónoma posible el acto de vestirse.

Objetivos que se han conseguido:

Potenciar la musculatura que se utiliza en el proceso, motivar al usuario a participar en esta actividad, poniendo en valor su imagen y autoestima, y mejorar su autonomía y calidad de vida.

➤ **Taller de afeitado**

Número de usuarios: esta actividad se ha llevado a cabo de forma individual con el fin de salvaguardar la autoestima del mayor.

Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller, realizar ejercicios prácticos simulados que permitan a la persona mayor, llevar a cabo de la forma más autónoma posible el acto de afeitarse.

Objetivos que se han conseguido:

Mantener el buen aspecto y la imagen en general, aumentar la autoestima, proporcionar higiene a la piel, mantener y aumentar la independencia.

➤ **Taller de reeducación fecal**

Número de usuarios: esta actividad se ha llevado a cabo de forma individual y colectiva de 20 o 30 usuarios.

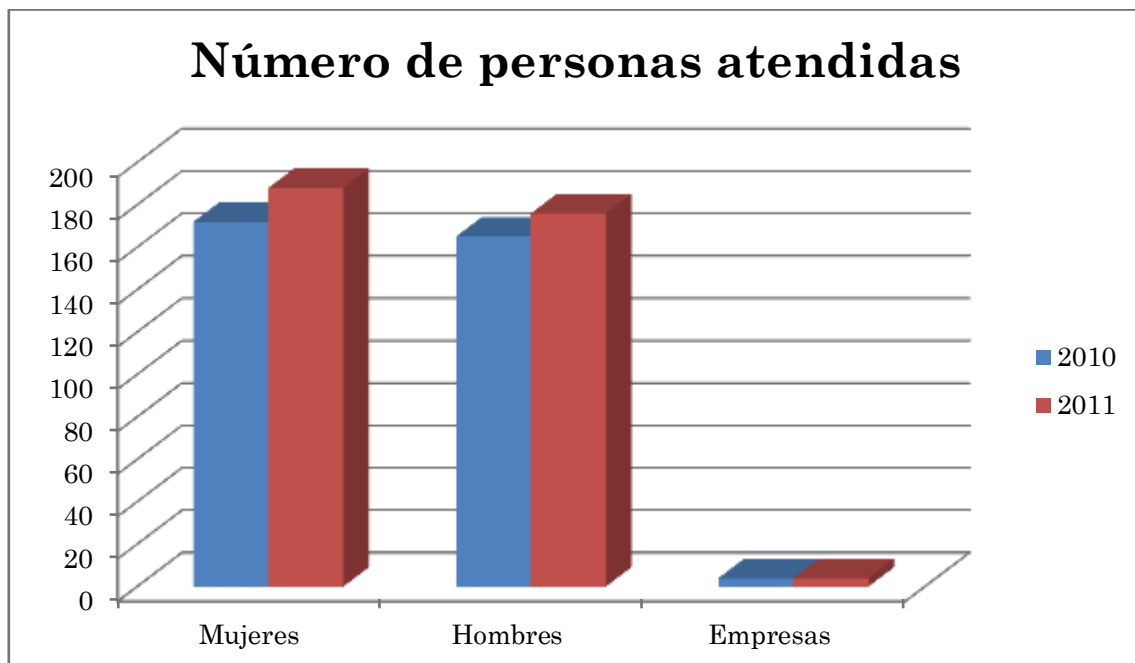
Fin u objetivo general que se persigue al impartir este taller, se pretende mejorar o mantener esta capacidad, mediante charlas, lecturas etc.. donde se les expone a los mayores una serie de pautas, concienciándoles de sus beneficios.

Objetivos que se han conseguido:

El control del uso de laxantes, establecer una hora fija para ir al servicio para hacer el cuerpo a una costumbre. Se ha mejorado la ingesta de alimentos ricos en fibra y adecuado a su situación (diabéticos, colesterol, etc.), la ingesta de líquidos, así evitaremos que las heces no se resequen y formen fecalomas que dificulten su salida y la realización de ejercicios para favorecer la movilidad intestinal.

Número de personas atendidas

Año	2010	2011
Número de socios/as:	341	368
Mujeres	172	188
Hombres	165	176
Empresas	4	4



3. ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

2 de febrero: salida al cine, película: Amor y otras drogas



11 de abril: Día Mundial de Párkinson
Salida al Parque del Oeste, actividades al aire libre



**15 de abril: Conferencia Dra. Angels bayés
Hospital Universitario Puerta del Mar (Cádiz)**



29 de abril: salida al cine, película: Sin Límites



13 de mayo: salida al parque de “los patos” San Fernando Cádiz



10 de junio: Desayuno plazoleta del Carmen, San Fernando Cádiz



13 de julio: Homenaje a Miguel Vélez, Feria del Carmen y de la Sal, San Fernando (Cádiz), recibimiento del tour Bicisolidaria.



7 de octubre: Visita al Jardín Botánico; San Fernando (Cádiz)



4. MEDIOS MATERIALES Y RECURSOS DE LA ENTIDAD

A.- Centros o establecimientos de la entidad

Asociación de Familiares y Enfermos de Párkinson Bahía de Cádiz

-Número: 1

- Características: Local de 110 metros cuadrados.
- Titularidad o relación jurídica: arrendamiento
- Localización: Alameda Moreno de Guerra nº6 bajo, San Fernando (Cádiz)
- Equipamiento: Contamos con el Departamento de Asistencia Social y Atención Psicológica, el Departamento de Logopedia, el Salón para realización de Talleres Ocupacionales, y una Sala de Rehabilitación Física.

Unidad de Estancia Diurna Párkinson Bahía de Cádiz

- Número: 2

- Características: Local de 300 metros cuadrados.
- Titularidad o relación jurídica: arrendamiento, -concertada con la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social Junta de Andalucía.
- Localización: C/Concha Pérez Baturone nº9, San Fernando (Cádiz)
- Equipamiento: Sala de fisioterapia, de logopedia y pedagogía, despacho de dirección, administración, sala de terapia individual, departamento de trabajo social, sala de estimulación cognitiva informatizada, aseos, cocina, salón comedor y sala de descanso y patio interior.

Residencia para gravemente afectados y Unidad de Día (En proyecto)

-Número: 3

- Características: parcela de uso privativo de una parcela de dominio público.
- Con una superficie de 1.237metros cuadrados.
- Titularidad o relación jurídica: cedida.
- Localización: Calles Colombinas y Milongas, en San Fernando (Cádiz)
- Equipamiento: Sala de fisioterapia, de logopedia y pedagogía, despacho de dirección, administración, sala de terapia individual, departamento de trabajo social, sala de estimulación cognitiva informatizada, aseos, cocina, salón comedor y sala de descanso y patio interior

B.- Subvenciones Públicas

Subvenciones Públicas 2011			
Proyecto	Órgano subvencionador	Importe	Situación actual
Incentivo a la contratación de trabajadores indefinidos	Servicio Andaluz de Empleo	9.000,00	Concedido Sin cobrar
Proyecto Interés General Social	Servicio Andaluz de Empleo	28.382,88	Concedido Sin cobrar el 25%
Programa Apoyo Psico-Social II	Delegación Provincial de Cádiz Igualdad y Bienestar Social	2.447,09	Concedido Sin cobrar
Apoyo y seguimiento Psicológico II	Área de Políticas Sociales Diputación Provincial Cádiz	1.500,00	Concedido Sin cobrar
Programa transporte adaptado	Área de Políticas Sociales Diputación Provincial Cádiz	6.000,00	Concedido Sin cobrar
Programa de Voluntariado	Delegación Provincial del gobierno Cádiz	0,00	Sin respuesta
Programa de Servicio de información valoración y orientación	Fundación Municipal de Servicios Sociales Ayuntamiento de San Fernando (Cádiz)	6.000,00	Concedido Sin cobrar
Talleres de Rehabilitación Integral	Fundación de Servicios Sociales Ayuntamiento de Chiclana de la Fra	4.115,31	A espera de resolución

C.- Equipo técnico

Nombre y apellidos	Cargo
M ^a Dolores Garzón Coello	Directora
Juan Pedro Martínez Tocino	Psicólogo
Ana Isabel Espinosa Costa	Fisioterapeuta
Antonia M ^a Caro Hedrera	Logopeda
Noemí Gómez Cadenas	Pedagoga terapeuta
M ^a Carmen Cuenca Jiménez	Auxiliar de clínica
M ^a Mar Peci Páez	Auxiliar de clínica
Rosa M ^a Reyes del Valle	Auxiliar de clínica
M ^a Cristina Sánchez Jaén	Contable
Juan Manuel Tinoco Muñiz	Conductor
María Lainez Cano	Trabajadora social
M ^a Pilar Moreno Alba	Informática
Yasmina Álvarez Perea	Psicóloga
Rosa M ^a Pardo Madrazo	Limpiadora
Estefanía Garzón Coello	Cocinera



En San Fernando a 25 de enero de 2012
M^a Dolores Garzón Coello
Directora