



IX Congreso Nacional de

ALZHEIMER

10, 11, 12 y 13 de noviembre de 2021

**CERO
OMISIONES
CERO
ALZHEIMER**



“ME QUEDO A TU LADO”

Prevención de la Soledad Intervención Integral

ANA PILAR RODRÍGUEZ

Psicóloga y Directora de Alzheimer Bierzo

PROYECTO

INTEGRADO EN EL PROGRAMA QUÉDATE,
COMO INTERVENCIÓN EN LA PREVENCIÓN DE
LA DEMENCIA COMBATIENDO LA SOLEDAD EN
EL MEDIO RURAL BERCIANO.

Las intervenciones se han orientado a minimizar el impacto del aislamiento indefinido y del estado de indefensión que se ha acentuado con la pandemia, especialmente en la población de personas mayores que viven en zonas rurales, en muchos casos, en soledad y en una situación deficitaria respecto a su estado psico-socio-sanitario.

Los nuevos acercamientos se realizan de forma personalizada, a través de vía telefónica, video llamada, whatsapp, redes sociales y otros canales de comunicación online.





**Nuestra propuesta busca,
lejos de victimizar,
o actuar de forma paternalista,
dar a las personas mayores
un papel protagonista y activo
con el que sentirse útiles en la sociedad,
a la vez que ejerce una función distractora,
estimulante y de empoderamiento,
facilitándoles una mejora en la calidad de
vida, respetando el propio proyecto e
historia de vida.**



CERO OMISIONES
CERO ALZHEIMER

OBJETIVOS

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR GENERAL, DE LAS PERSONAS RESIDENTES EN EL MEDIO RURAL, POSIBILITANDO UNA PERMANENCIA ADECUADA EN SU ENTORNO HABITUAL.



OBJETIVOS

- Intervenir para combatir la SOLEDAD social y/o emocional.
- Mantener las capacidades físicas, cognitivas, conductuales y sociales, mejorando el estado psicoafectivo y autoestima de las personas residentes en el medio rural.
- Promover las relaciones sociales motivando a las personas a interactuar evitando el aislamiento.
- Mejorar la Atención Centrada en las Personas, ya que sirve de medio para conocerlas mejor.



OBJETIVOS

- Crear un clima de tranquilidad y salud sociosanitaria, a través de la interacción que se promueve en alianzas creadas con agentes municipales, sociales y sanitarios de la zona.
- Empoderar a las personas que participan en las distintas propuestas, haciéndoles protagonistas a través de sus experiencias en su haber vital, en lugar de victimizar y resaltar la vulnerabilidad.



OBJETIVOS

- Generar un sentimiento de valía y utilidad, para afrontar las secuelas de la pandemia, que nos ha predispuesto a ejecutar una mala praxis psicológica, promoviendo las intervenciones sobre pensamientos recurrentes, problemas de insomnio, mala gestión de las emociones, estados de apatía y pesimismo, déficit de apoyo social, etc.
- Potenciar la estimulación cognitiva, fomentando el desarrollo de habilidades cognitivas, reduciendo el deterioro que produce, en algunos casos, la soledad.
- fomentar la motivación intrínseca basada en la integración de nuestra historia de vida y la gestión de nuestro proyecto de vida.



INTERVENCIÓN

PLANTEAMOS UN
ABANICO DE INTERVENCIONES
QUE NOS FACILITAN
INFORMACIÓN SOBRE EL PERFIL SITUACIONAL
DE LAS PERSONAS CON LA QUE TRABAJAMOS

INTERVENCIÓN AULAS PREVENTIVAS

En nuestras Aulas Preventivas se reúnen personas en edad adulta e intervenimos para **prevenir su deterioro cognitivo**, detectar sus carencias, promover un **diagnóstico precoz** de una posible demencia y, lo más importante, creamos el hábito de **socializar entre ellas** y generar una **red de apoyo mutuo** para **combatir la SOLEDAD.**



INTERVENCIÓN AULAS PREVENTIVAS

La aplicación de diferentes Terapias No Farmacológicas, en “Las Aulas Formativas Preventivas”, donde se realizan reuniones semanales, en las que aportamos formación a través de actividades prácticas, basadas en **dinámicas psicosociales** que facilitan la interiorización de la información, a través de técnicas como son el modelado, Rol Play, etc., procurando conservar o inclusive recuperar una eficiencia mental compatible con una vida personal y social activa.



INTERVENCIÓN SEGUIMIENTO TELEFÓNICO

Las llamadas se han sistematizado para llegar a todas las personas usuarias de las distintas poblaciones y muy especialmente a las que se han encontrado en **situación de SOLEDAD** durante el confinamiento y/o en **riesgo psico-socio-sanitario**.

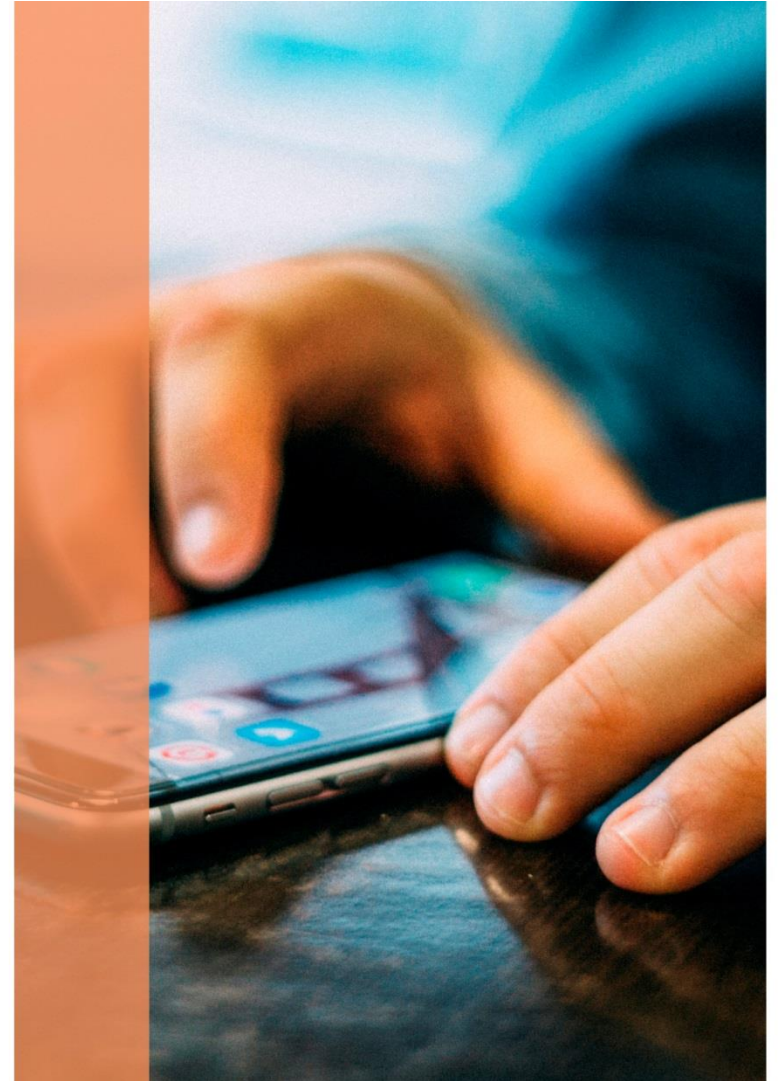
Las profesionales de la Asociación, son las encargadas de prestar ayuda emocional y amparo en los primeros momentos de incertidumbre y miedo.



INTERVENCIÓN SEGUIMIENTO TELEFÓNICO

Seguimiento telefónico semanal a todas las personas beneficiarias y sus familias, para dar pautas de actuación dirigidas a combatir estados de apatía, depresión, déficits cognitivos y de movilidad, así como la agitación y agresividad, provocados por el aislamiento del confinamiento o el propio sentimiento de soledad, con el fin de que restablezcan hábitos de vida saludable.

Atención individualizada en el domicilio y en el entorno. Se facilita atención a las necesidades detectadas, acompañamiento y supervisión sociosanitaria. (SOLEDA, aislamiento, necesidad de acompañamiento, etc).



INTERVENCIÓN CUADERNILLOS DE ESTIMULACIÓN

Más adelante, en colaboración con CEAS y entidades locales, continuamos con la intervención, **proporcionando material didáctico de estimulación en cada uno de los hogares.**

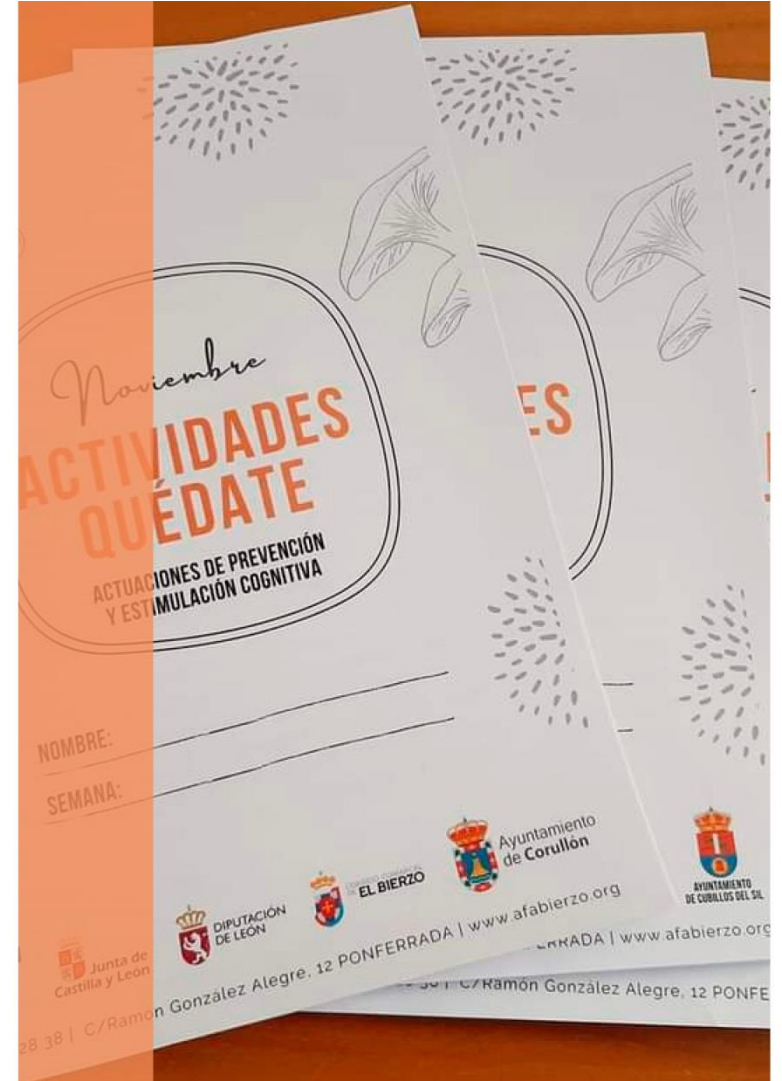
Estas actuaciones, que siguen llevándose a cabo a día de hoy, tienen vocación de quedarse para siempre como **herramientas de trabajo altamente eficaces** y sin ningún tipo de riesgo para la salud de profesionales y personas usuarias.



INTERVENCIÓN CUADERNILLOS DE ESTIMULACIÓN

Se realiza **Estimulación Cognitiva en Domicilio**, a través de tareas programadas por la Terapeuta Ocupacional y Psicóloga de la Asociación, adaptadas a las personas beneficiarias.

Se distribuyen “cuadernillos”, de **actividades de Estimulación** a las personas que lo demandan para realizarlas en el domicilio. Este material impreso, de entrega personalizada en el propio domicilio. **Con apoyo audiovisual "TELETERAPIA"**; explicando la variación en los niveles de dificultad.



INTERVENCIÓN CLIMA DE CONFIANZA

Elaboración de documento con la historia, costumbres y tradiciones de cada pueblo donde realizamos las intervenciones:

Recopilación del Patrimonio Inmaterial de los pueblos. Esta acción se ha denominado **"Historia de Vida en Época de Confinamiento en los Pueblos"**, donde se recogen los testimonios de las personas con las que contactamos e intervenimos del medio rural; siendo posteriormente organizados con textos y toponimia en un libro de fácil lectura, en el que el Sociólogo de AFA Bierzo y la profesional de la Asociación licenciada en Bellas Artes, han plasmado todos los alegatos facilitados vía telefónica, recopilados por el equipo "Alzheimer Bierzo" durante los meses de confinamiento a consecuencia de la pandemia Covid 19 y que prevemos publicar este año.



INTERVENCIÓN CLIMA DE CONFIANZA

- **Terapia Psicológica individual y familiar.** Con la intervención de psicólogas sanitarias que asisten de forma programada a las personas que presentan una patología, trastorno, o simplemente demandan este tipo de atención.
- Se proponen actuaciones de **acompañamiento en situaciones de duelo**, programando conjuntamente con la familia acciones de afrontamiento de la muerte en las situaciones en que no han podido despedirse de su ser querido ni elaborado rituales funerarios.



INTERVENCIÓN REDES SOCIALES

Las redes sociales, también son una herramienta muy utilizada para realizar actividades Terapéuticas, ya que, a través de ellas, de forma habitual se proponen acciones, que sirven de entretenimiento, evasión y a la vez mejoran la capacidad funcional y cognitiva de las personas que participan.



¿QUEDAMOS?



NUEVA ACTIVIDAD DE INTERVENCIÓN ¿QUEDAMOS?
REUNIONES PERIÓDICAS CON GRUPOS DE APOYO TERAPÉUTICO, EN EMPLAZAMIENTOS DE CARÁCTER PÚBLICO (CASAS, BARES, CENTROS CÍVICOS, LOCALES PRIVADOS O PÚBLICOS, ETC.) CON LA EXCUSA DE "UN CAFÉ".

¿QUEDAMOS?

Se abordan temas de índole psicológica utilizando estrategias de afrontamiento para sobrellevar la situación de vivencias actuales, donde la indefensión, ansiedad y preocupación, son pautas generalizadas.

La sesión será dirigida y elaborada por una profesional de la psicología, dándole técnicamente carácter terapéutico.



VISITAS PERSONALIZADAS

Se organizan visitas personalizadas “puerta a puerta”, con aquellas personas que se encuentran en una situación y/o riesgo de mayor vulnerabilidad social o desarraigo social, minimizando el sentimiento de SOLEDAD que se ha acentuado desde el inicio de la pandemia.



TELETERAPIA

Se propone el canal audiovisual "Teleterapia", en el que participan de forma activa todas las personas implicadas en este proyecto.

Se lanza esta propuesta, que con la colaboración de "La 8 Bierzo" (cadena televisiva de ámbito comarcal) cierra el círculo de intervenciones aportando las distintas orientaciones, apoyos e información, que desde la Asociación Alzheimer Bierzo proyectamos a todas las personas de la Comarca Berciana que desean conectar con nosotras a través de este programa.

Pretendemos con él, llegar a todos los hogares del Bierzo promoviendo mensajes de ánimo y resiliencia.



DEMO: SESIÓN TELETERAPIA TV8 PONFERRADA.

PERSONAS BENEFICIARIAS

Esperando intervenir en todas las poblaciones de la Comarca de El Bierzo. (130.000 habitantes)

Rango actual de intervención: Más de 2.500 personas de forma individual, colectiva y virtual.



PROFESIONALES IMPLICADOS

- **Coordinadora:** Programa y ejecuta las actividades de los grupos de trabajo para finalmente lograr los objetivos previstos
 - **Técnica en Animación sociocultural** con conocimientos en dinámicas de grupo, en dependencia, Alzheimer u otras demencias, estimulación cognitiva, Terapias No Farmacológicas y formación en Nuevas Tecnologías.
 - **Psicóloga:** Atención y apoyo psicológico . Formación y divulgación.
 - **Terapeuta ocupacional:** Apoyo y asesoramiento sobre ayudas técnicas. Programación y evaluación de las actividades de estimulación cognitiva. Conservación de AVDs.
-

PROFESIONALES IMPLICADOS

- **Educadora Social:** Generación de redes sociales, contextos, procesos y recursos educativos y sociales.
 - **Trabajadora social:** Apoyo social. Información y asesoramiento sobre ayudas y recursos sociales. Interpretación del diagnóstico social.
 - **Sociólogo:** Estudia la realidad social y realiza diagnósticos sobre el comportamiento de los grupos que integran la población.
 - **Licenciada en Bellas Artes:** Especialista en expresión artística que aporta el apartado estético y de creación.
-

PROFESIONALES IMPLICADOS

- **Community manager:** Responsable de construir y administrar la comunidad online y gestionar la identidad y la imagen de la Asociación, creando y manteniendo relaciones estables y duraderas con las personas que participan en el proyecto.
 - **Fisioterapeuta:** Intervención y Asesoramiento para mantenimiento de la Autonomía Funcional.
 - **Enfermeras:** Intervención y Asesoramiento en hábitos de vida saludables.
 - **TCAE / Asistente Personal / Cuidador/a:** Apoyo personal, domiciliario, en el entorno y atención directa.
 - **Voluntariado:** Apoya en las tareas de atención y comunicación (Voluntariado de Alzheimer Bierzo, Fundación Konecta y Fundación Mapfre).
-

RESULTADOS

- **ELABORACIÓN DEL LIBRO:
HISTORIA DE VIDA EN ÉPOCA DE CONFINAMIENTO EN LOS PUEBLOS.**
- **PRÓXIMA INTERVENCIÓN EN DOS NUEVOS MUNICIPIOS (CACABELOS Y CARRACEDELO).**
- **SEGUIMIENTO DE LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN EN EL PROYECTO.**
- **FEED BACK DE MAYOR BIENESTAR SUBJETIVO DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES.**
- **PRÓXIMOS RESULTADOS DE DIAGNÓSTICO Y VOLCADO DE INTERVENCIONES.**

ODS

ESTA ACTIVIDAD IMPACTA EN LOS SIGUIENTES OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE:

3 SALUD
Y BIENESTAR



5 IGUALDAD
DE GÉNERO



8 TRABAJO DECENTE
Y CRECIMIENTO
ECONÓMICO



10 REDUCCIÓN DE LAS
DESIGUALDADES



11 CIUDADES Y
COMUNIDADES
SOSTENIBLES



16 PAZ, JUSTICIA
E INSTITUCIONES
SÓLIDAS



17 ALIANZAS PARA
LOGRAR
LOS OBJETIVOS



ORGANIZAN Y COLABORAN



DIPUTACIÓN
DE LEÓN



CONSEJO COMARCAL
DE EL BIERZO





CERO OMISIONES
CERO ALZHEIMER

GRACIAS

