



IX Congreso Nacional de
ALZHEIMER
10, 11, 12 y 13 de noviembre de 2021



“UN ENFOQUE PRÁCTICO PARA MANTENER LA CAPACIDAD FUNCIONAL DE LA PERSONA CON ALZHEIMER A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA”

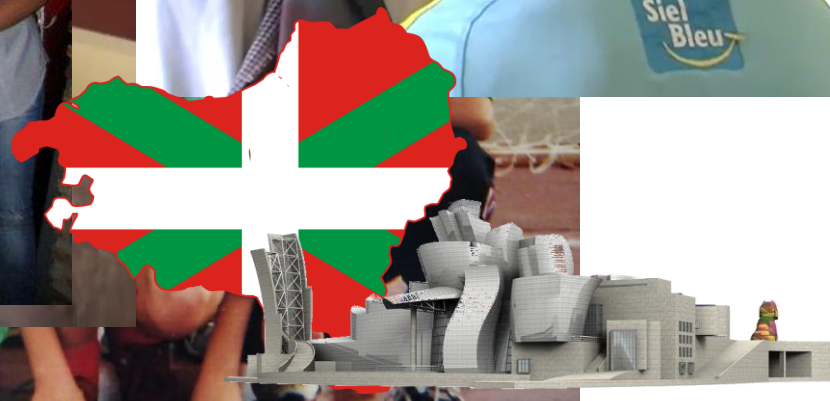
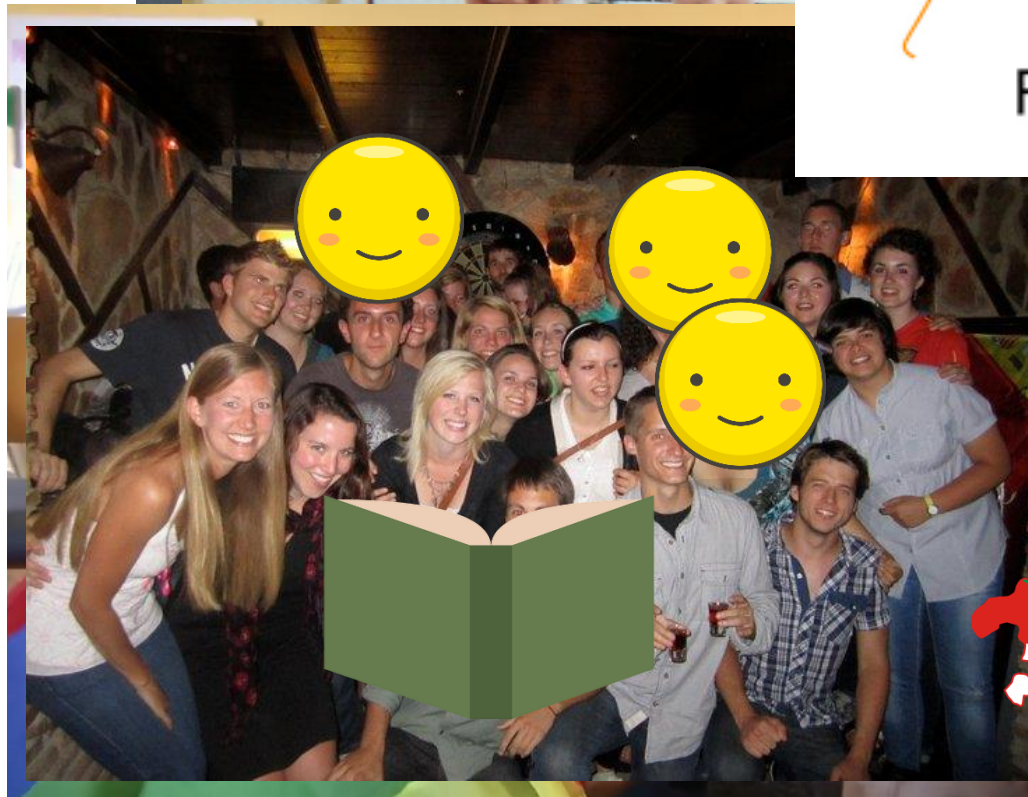
Josu Mashi Girón Esnaola

FUNDACIÓN SIEL BLEU

Colaboran:



1. PRESENTACIÓN



2. SIEL BLEU



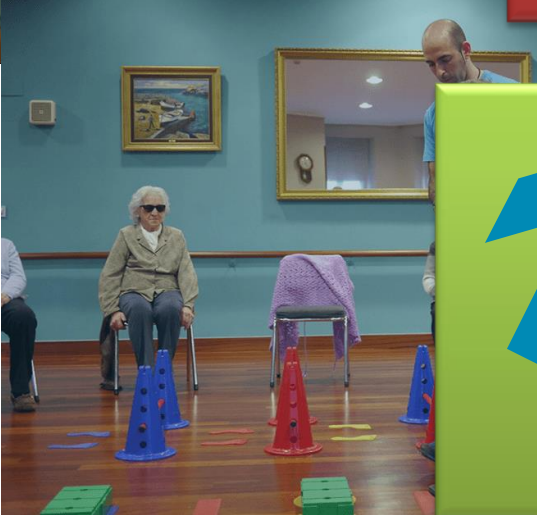
2. SIEL BLEU

Polo Residencias

Polo Salud



- Fragilidad
- Sedentarismo
- Aislamiento



- Capacidad física
- Calidad de vida
- Autoestima
- Socialización

2. SIEL BLEU



PROGRAMAS

GIMNASIA EN SILLA



Con el programa de Autonomía en Silla, ayudamos a las personas en silla de ruedas o con movilidad reducida a ser más autónomos y a levantarse de la silla si es posible. Estimulamos a la vez su autoestima y vínculos sociales.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS



Con el programa de Prevención de Caídas se mejora el equilibrio y la coordinación. Ejercitamos la parte inferior del cuerpo, ayudando a mejorar la capacidad motriz, y las capacidades funcionales, devolviendo autonomía y autoestima a los participantes.

GIMNASIA EN MESA



Con el programa de Gimnasia en Mesa estimulamos las capacidades activas de los participantes, favoreciendo el estado general de salud, luchando contra el sedentarismo de los más dependientes. También ayudamos a mejorar el estado anímico y calidad de vida con una serie de ejercicios que ayudan a mantener una vida más autónoma.

GIMNASIA ALZHEIMER



Con el programa de Gimnasia Alzheimer mejoramos el estado de ánimo, la calidad del sueño, la condición física, la capacidad de comunicación y la motricidad general. Retrasamos la aparición de crisis agudas y ayudamos a mantener el vínculo entre el cuerpo y la mente el mayor tiempo posible.

DETERIORO COGNITIVO

DETERIORO FUNCIONAL

3. ¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

1. Tipo de EF



Efectos del ejercicio físico y pautas básicas para su prescripción en la enfermedad de Alzheimer. Revisión. (2016)

Exercise, aging and frailty: guidelines for increasing function (2021)

International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines (2021)

2. Resultados EF



Efecto del ejercicio físico en la enfermedad de Alzheimer. Una revisión sistemática. (2020)

Exercise and Alzheimer's: The body as a whole (2017)

3. Musicoterapia



Musicoterapia en la enfermedad de Alzheimer: efectos cognitivos, psicológicos y conductuales. (2017).

Benefits of music therapy on behaviour disorders in subjects diagnosed with dementia: A systematic review. (2017).

4. AF Y CAPACIDAD FUNCIONAL

TEST DEL HABLA

No puede hablar, sólo alguna palabra

Hablar pero no cantar
> Sudoración y ritmo respiratorio

Habla sin dificultad
Puede cantar

INTENSIDAD AF

AF INTENSA



AF MODERADA



AF LIGERA



4. AF Y CAPACIDAD FUNCIONAL

**¿ENTORNO
SEDENTARIZADOR?**



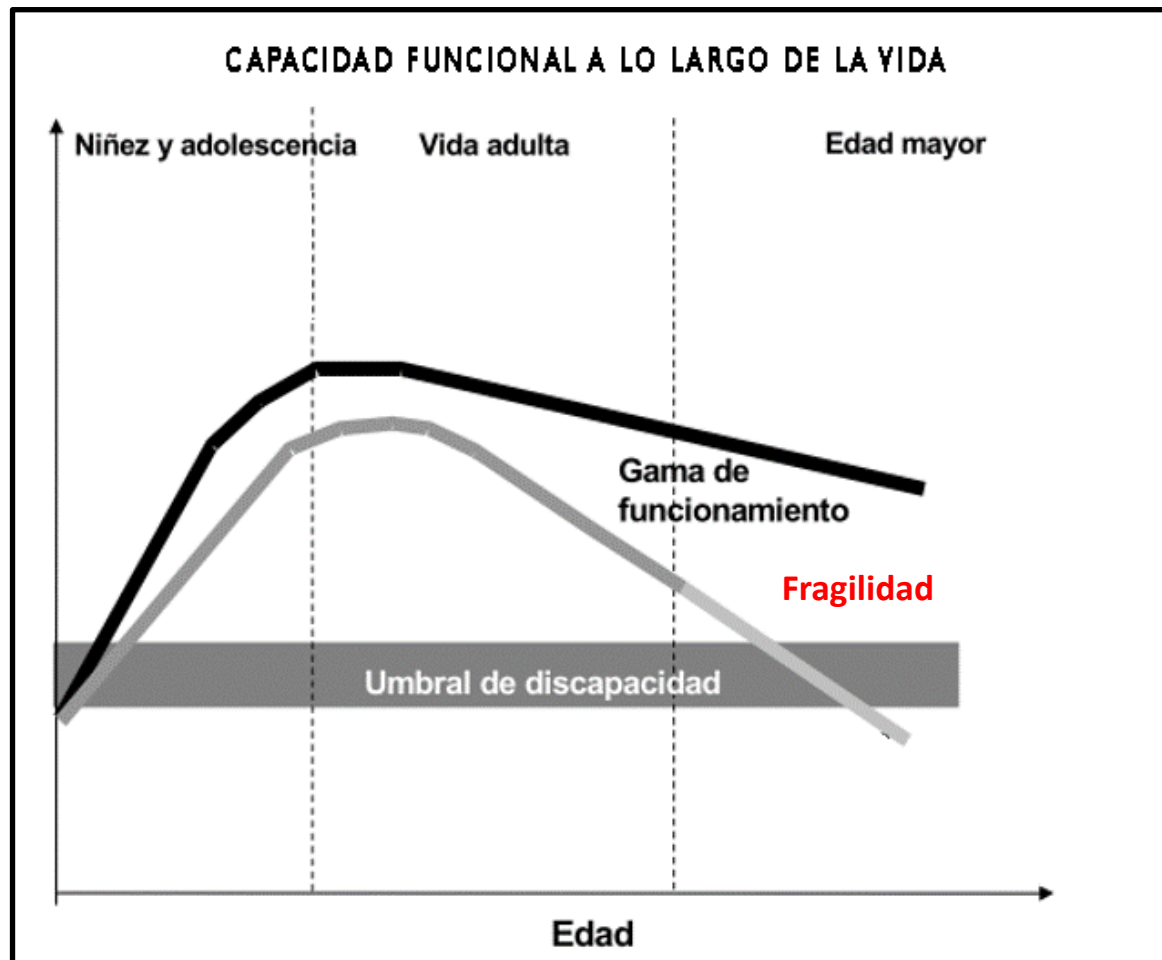
DIA

- 10000 Pasos
- + 6 Horas sentados

SEMANA

- 2:30H AF moderada o
- 1:15H AF intensa (-600 METs)

4. AF Y CAPACIDAD FUNCIONAL



5. ENFOQUES PRÁCTICOS

1. Determinar
CAPACIDAD

2. Crear
RUTINA O HÁBITO

3. Emplear un
DIARIO DE TAREAS

4. Plantear RETOS

5. Emplear un
REGISTRO DE CAÍDAS

5

Seguimiento

Conclusiones

!
CUIDADOR

5. ENFOQUES PRÁCTICOS



5. ENFOQUES PRÁCTICOS

¿QUÉ TRABAJAR?



FUERZA

VELOCIDAD



RESISTENCIA

FLEXIBILIDAD



EQUILIBRIO

6. ANALIZAR LA RUTINA



6. REVISAR LA RUTINA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Vestirse Desayunar PASEO 30 min TV	Vestirse Desayunar PASEO 30 min TV		Vestirse Desayunar PASEO 30 min TV	Vestirse Desayunar PASEO 30 min TV	Vestirse Desayunar PASEO 30 min TV
Secar Partida cartas Pintura Rezar	Secar Partida cartas Café Rezar		Secar Partida cartas Pintura Rezar	Secar Partida cartas Rezar	Secar Partida cartas Rezar

6. REVISAR LA RUTINA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Vestirse Hacer cama Desayunar Pasar polvo EF 30 min TV - revista	Vestirse Hacer cama Desayunar Pasar polvo PASEO 1H cuestas Smart TV	Vestirse Hacer cama Desayunar Pasar polvo EF 30 min TV - revista	Vestirse Hacer cama Desayunar Pasar polvo PASEO 1H escaleras Smart TV	Vestirse Hacer cama Desayunar Pasar polvo EF 30 min TV - revista	Vestirse Hacer cama Desayunar Pasar polvo PASEO 1H perrera Smart TV
Secar Partida cartas Paseo 30 min Pintura Rezar	Secar Partida oca Paseo 15 min Café Rezar	Secar Partida cartas Paseo 30 min Pintura Rezar	Secar Partida parchís Paseo 15 min Café Rezar	Secar Partida cartas Paseo 30 min Pintura Rezar	Secar Partida bingo Paseo 15 min Rezar

6. ANALIZAR LA RUTINA

RUTINA "A"

- 180 Min Paseo
- - Tareas cotidianas

250 Min AF (aprox.)

RUTINA "B"

- 300 Min Paseo
- 90 Min EF
- + Tareas cotidianas

> 400 Min AF

> Intensidad y calidad de la estimulación



CERO OMISIONES
CERO ALZHEIMER

GRACIAS

WWW.SIELBLEU.ES



Año Europeo del **Envejecimiento Activo**
y de la **Solidaridad Intergeneracional** 2012

