



1.1 JORNADA TERAPÉUTICA:

En realidad es el **servicio para el que se creó este centro**, por eso es un **centro terapéutico**, por tanto, es el servicio principal que se ofrece.

El objetivo es la implantación de una **jornada completa de terapias**, (presentadas de la manera más lúdica posible), según **experiencia del profesor** de neurología de la Universidad de Navarra **Dr. José Manuel Martínez Lage**, consultor a su vez de la Unidad de Trastornos de la memoria de la Clínica Universitaria de Navarra, dirigidas a **enlentecer el proceso de deterioro cognitivo** de los enfermos de Alzheimer (y demás dolencias corticales que responden al mismo tipo de rehabilitación), manteniendo por el mayor tiempo posible las funciones cognitivas superiores y de este modo prevenir las Afasias, Ataxias y Agnosias.

Mantendremos así la independencia y la autonomía personal durante mucho más tiempo, facilitando la permanencia de nuestros enfermos en su entorno habitual, al favorecer la realización, por el mayor tiempo posible, de sus actividades cotidianas o de la vida diaria, manteniendo su calidad de vida por mucho más tiempo y por supuesto la de su familia, al proporcionar descanso, tiempo libre, asesoramiento y desarrollo de las habilidades necesarias para que el cuidado de estos enfermos no acabe teniendo un alto coste físico y emocional.

Las terapias comienzan a las **10:00h** de la mañana, aunque el centro abrirá a las 8:00h para ofrecer también un servicio a las familias en relación al horario laboral. A estos enfermos les cuesta mucho despertar y van haciéndolo muy poco a poco por eso es infructuoso comenzar primero a hacer actividades.

Hasta esa hora el que quiera podrá desayunar en el centro (café descafeinado, galletas o cereales, yogures, frutas o gelatinas, según gustos, necesidades o elección) y charlar (siempre en presencia de personal cualificado) con los demás enfermos. Siempre estará sonando música de su generación de manera suave y envolvente, para que su lento espabilar sea mas dinámico.

1.1.1 Empezaremos la jornada terapéutica con una **Orientación a la Realidad personal, temporal y espacial, presente y cotidiana:**

El protocolo a seguir es conseguir una reorientación del día, el mes, la estación, el año en el que estamos mediante preguntas a todos los usuarios tales como: ¿Qué día es hoy?, ¿Estamos en primavera, otoño, verano o invierno?, etc., así como la asociación con cartulinas de diferentes colores con el nombre de los meses, estaciones, etc. Que colocaremos cada día en un tablón, pizarra o panel en la pared y que se mantendrá a lo largo de todo el día.

Así mismo les preguntaremos todos los días por quiénes son con los que estamos, sus nombres, etc., asociándolo con sus colores de pelo, estaturas, peculiaridades físicas personales, etc..

En esta, como en todas las actividades, se invitará y animará a los usuarios a participar activamente pero en ningún caso se podrá obligar a ningún usuario a hacer nada que no quiera. No obstante, si no quisieran, están participando de forma pasiva aunque no quieran y a muchos habrá que darles tiempo a que se familiaricen con el centro, sus compañeros, y sus nuevas actividades y les costará más animarse a participar de manera activa. Esto rezará para todas las actividades del día y para todos los días.

(Duración de la actividad 30 minutos).

1.1.2 A continuación, a las 10.30h haremos Gimnasia camuflada en ejercicios lúdicos y juegos de Psicomotricidad :

Serviría para entonarse y ayudarles a ir espabilándose e ir tomando conciencia de cada parte del cuerpo, favoreciendo el mantenimiento y mejora de la coordinación, del equilibrio, de la lateralidad y una buena higiene postural, y el mantenimiento de la amplitud articular y fuerza muscular introduciéndose poquito a poco en la concentración mediante la coordinación de movimientos muy necesaria para la siguiente actividad.

El protocolo consistirá en un calentamiento, sentados cada cual en su silla y después de conseguir una postura correcta, desentumecer las articulaciones moviéndolas todas muy lentamente, para introducirse después en ejercicios y mas tarde en juegos inmersos en ritmo, en grupo siempre, del tipo de “dar palmadas” siguiendo diferentes ritmos (o golpes de pandereta), “la manta”, “figuras geométricas”, “movimientos libres”, mantener el globo” siguiendo instrucciones del tipo derecha-izquierda, mano-pierna, arriba-abajo , etc.,

Los materiales a usar serán cintas de tela, papel pinocho, globos, pelotas de unos 20cm. de diámetro, aros de colores, manta de colores, sillas, etc..

(Duración de la actividad 45 minutos).

Después del esfuerzo y con la tendencia que presentan a la deshidratación, a las 11.15, les hidrataremos con un tentempié de zumos, agua o gelatina con frutos secos, o leche con galletas o cereales según preferencias o necesidades de cada cual (somos conscientes de que la hidratación debe ser casi continua y de pocos en pocos) y harán una visita al servicio (y también, por supuesto, cada cual cuando lo necesite), insistiendo siempre en la práctica de su autonomía personal. Para quien use pañales o absorbentes será momento de revisión.

1.1.3 Sobre las 12:15h empezaremos con la Estimulación Cognitiva que junto con la Musicoterapia son las 2 actividades terapéuticas que más van a incidir en la mejoría del deterioro cognitivo y a frenarlo.

En esta terapia la variedad de actividades es muy amplia, ya que se van a trabajar todas las funciones cognitivas superiores para estimular la memoria o, mejor dicho, todos los tipos de memoria. Están diseñadas según **modelo del Dr. Jordi Peña-Casanova**, Neurólogo, Jefe de sección de Neuropsicología del Instituto Municipal de Asistencia Sanitaria del Hospital del Mar de Barcelona, Miembro del Comité Asesor Médico y Científico de Alzheimer Disease International, Miembro de la International Neuropsychological Society y de la International Psychogeriatric Association.

El protocolo será el siguiente:

El usuario deberá traer de casa su material personal y específico para la realización de los ejercicios, consistente en:

La libreta, que usará en actividades de muy distinta índole.

El terapeuta deberá:

.Familiarizar al enfermo con su cuaderno.

.Ayudarlo a acostumbrarse a una rutina de trabajo.

.Ayudarlo a identificarse con sus tareas

.Familiarizarse con el lugar donde se guarda el cuaderno.

.Utilizar la libreta para llevar a cabo un seguimiento de los ejercicios realizados.

La libreta será de tamaño grande (DIN-A4 o folio) y sin caracteres infantiles.

El terapeuta deberá motivar al usuario para que escriba su nombre en la portada y cada día la fecha y su nombre. Si el enfermo no pudiera encargarse de hacerlo por él.

La cartera, donde guardará la libreta y sus útiles de escritura. Debe guardarse como rutina la cartera en el mismo lugar.

Útiles de escritorio: lápiz, goma de borrar, bolígrafos, lápices de colores, sacapuntas, pinceles, pinturas, folios, grapadora, clips y pegamento de barra.

“Caja de los recuerdos” para guardar todo elemento del entorno o de la vida del enfermo que le permita efectuar posteriores tareas de identificación o reminiscencia.

Una camisa vieja y grande (para poder poner encima de su ropa) para practicar la abotonadura y desabotonadura (Habilidades de la Vida Diaria).

Unos zapatos o playeros muy baratos (de puestos del mercado) para practicar las lazadas y el manejo de cordones (Habilidades de la Vida Diaria).

Los ámbitos cognitivos que se trabajarán son:

- Lenguaje, con ejercicios de conversación- narración, conversación-descripción, denominación, tareas léxicas y semánticas ejecutivas, repetición y comprensión.
- Orientación, con ejercicios para la orientación temporal, espacial y temporal.
- Las Actividades de la Vida Diaria con ejercicios de abotonadura y desabotonadura, y lazada y manejo de cordones, estimulando a la vez la motricidad fina.
- Ámbito sensorial, con ejercicios de atención-concentración en las áreas viso-espacial, auditiva, táctil, olfativa y gustativa.
- El esquema corporal, con ejercicios de conocimiento y realización de acciones, coordinadas espaciales, tareas verbales sobre las partes del cuerpo, tareas escritas sobre las partes del cuerpo, reconocimiento y manipulación espacial, e identificación de la propia imagen.
- La memoria, con ejercicios sobre la historia de vida (El libro de la vida), memoria biográfica antigua (reminiscencias), memoria biográfica reciente (diario de actividades), memoria episódica y semántica de fiestas tradicionales y familiares y sobre el teléfono (ayudas para recordar números y encargos).
- La gestualidad, con ejercicios de manipulación de objetos, gestualidad de comunicación, destreza manual, praxis constructiva gráfica y praxis constructiva manipulativa.
- La lectura y la escritura, con ejercicios de lectura y comprensión de textos y frases, lectura y comprensión de palabras, lectura de pseudopalabras, sílabas y letras, redacción/narración escrita, denominación escrita, dictado y copia, grafomotricidad y grafismo y escritura con letras móviles.
- Problemas aritméticos, de cálculo, de conocimiento numérico y capacidad de contar, y de conocimiento y gestión del dinero.
- Funciones ejecutivas, con ejercicios de relaciones lexicosemánticas (lógicas), razonamiento y juicio, y abstracción de proverbios y frases hechas.

(Duración de la actividad 45 minutos).

A continuación, sobre las **13:00h**, el que se quiera quedar a comer (habrá servicio de catering por supuesto siempre adaptado a sus necesidades y a sus problemas de deglución), participará de la práctica y estimulación de las Habilidades de la Vida Diaria, poniendo la mesa con la supervisión del gerocultor/a, incidiendo en el color de servilleta que pertenezca a cada uno, etc.

En todas las actividades se establecerán rutinas muy predecibles de organización que faciliten familiaridad y seguridad. Se pretende una interacción continua entre los usuarios fomentando el contacto relacional e incluso afectivo tan importante en la prevención de los síntomas afectivos (como la depresión, la ansiedad...) y los conductuales (agresividad, etc.).

Después de comer, sobre las 14.00h darán otra vuelta por el servicio y se asearán para afrontar la tarde. Será momento también de revisar pañales y absorbentes.

Primero tendremos unos momentos de relax para ayudar a hacer la digestión con sonidos del campo o música suave, siempre de su gusto y generación, y pasearán o se recostarán, dependiendo de sus preferencias o necesidades.

3.1.4 Empezaremos la jornada de tarde, sobre las 15.00h de nuevo con unos momentos de Orientación a la Realidad.

(Duración de la actividad 30 minutos)

1.1.5 A continuación, sobre las 15:30h empezará la Musicoterapia.

Diseñada por mí, según **modelo de la musicoterapeuta Patricia Martí Augé**. Con ella aprovecharemos todo el enganche emocional que tiene la música para fijarse en la memoria, y eso “que está ahí y sale casi de forma automática”, lo aprovecharemos para trabajar, tirando de su hilo, la memoria reciente y de trabajo, la atención, la concentración, la expresión corporal, así como las apraxias, estimulando la motricidad gruesa y fina al manejar y hacer ellos mismos parte de los instrumentos. Es la mejor técnica distractoria para la agitación en general y durante la comida, disminuye la agresividad en el baño, el insomnio y la deambulación y proporciona sentimientos de autorrealización y autosatisfacción aumentando la autoestima. Es la terapia más efectiva para reducir el aislamiento al estar continuamente interactuando con los demás.

Si hay alguien que haya tocado algún instrumento se debe facilitar y estimular al usuario para que lo vuelva a tocar compartiendo la música con los demás.

Tener siempre en cuenta qué estilos de música les han gustado y les gustan, ya sea ópera, copla, jazz, música sinfónica, rok, o tonada asturiana.

El protocolo a seguir de cada sesión será:

.Mientras que van llegando habrá una audición suave que coincida con el estado de ánimo que sea mas común de los usuarios.

.Mientras los usuarios no estén en movimiento deberán estar colocados en semicírculo.

.Se empezará y acabará la sesión nombrando a todos los participantes con una sencilla canción inventada, una sencilla y pegadiza frase musical de bienvenida, pero que sea siempre la misma.

Los ejercicios pueden ser tan variados como variados sean los participantes y sus gustos. Se deben acompañar de guitarra y son del tipo de:”adivinar la canción”, “adivinar palabras o frases de la canción”, “anticipar palabras dando palmadas cuando toca” “cazar la palabra”, ”hacer mímica con las palabras de una canción” “hacer mímica con las palabras de una canción señalando (y reconociendo) partes del cuerpo y

objetos”, “seguir con los pasos una pieza musical” para estimular el movimiento pautado de la marcha, “moverse libremente al ritmo de la música”, “marcar el ritmo con panderetas, ralladores, triángulos, etc.”, “hacer olas con papel de pinocho en el vals de las olas por ejemplo” etc.. También se harán audiciones de las canciones que les engancharon (por asociación con sucesos gratificantes afectivamente) en su época de adolescencia y juventud a cada uno, para estimular las reminiscencias y generar la comunicación e interacción de recuerdos biográficos. Así mismo, se harán audiciones para pintar lo que les dice la música.

Los materiales empleados serán: cartulinas de colores, papel pinocho de colores y todo tipo de instrumentos de percusión que con imaginación puedan hacer ellos.

(Duración de la actividad 45 minutos).

Esta terapia la alternarán, día sí, día no, con **terapias lúdicas** que den lugar a tertulias en las que los usuarios se comuniquen sus recuerdos, preferencias, etc., y otras en las que se ponga en práctica la memoria reciente como en el bingo, dominó o juegos de estimulaciones sensoriales p. ej., olfativas de hierbas aromáticas, aceites o flores que sean capaces de evocar sensaciones y recuerdos cotidianos de su infancia y juventud.

A las **16:15h.** merendarán café descafeinado, galletas o cereales, yogures, frutas, o gelatinas según gustos, necesidades y elección.

1.1.6 A las 17:15h tendrán una sesión de Relajación.

Será de Jacobson y **el protocolo a seguir será:** sentados en las sillas y bien apoyada la espalda, se les animará a concentrarse en las sensaciones provenientes de sus músculos e ir contrayéndolos y relajándolos por grupos, sintiendo las sensaciones de tensión-relajación.

(Duración de la actividad 45 minutos).

A las **18:00h** fin de la jornada terapéutica.

A esta hora se hará otra visita al lavabo o se revisarán pañales o absorbentes antes de marchar para casa.

En el caso de que hubiera una **gran parte de usuarios** en régimen de **media jornada de mañana** y de **media jornada de tarde** se **intercambiarían** día sí, día no, las terapias de **Estimulación Cognitiva** y la **Musicoterapia**, con el objeto de que puedan acceder a las dos.

Así mismo, cuando la meteorología, la temperatura exterior y la salud de los usuarios lo permitan, en las estaciones de primavera, verano y otoño, los **juegos de mesa** que se utilicen en la **terapia lúdica** se podrán disfrutar (siempre y cuando los usuarios opten por esta elección) en las mesas y bancos de las **áreas recreativas del Parque de Purificación Tomás** para aprovechar el saludable **beneficio del aire libre y el contacto con la naturaleza.**

De **18:00h** a **20:00h** se dará a las familias también el servicio en relación al horario laboral.

En este espacio de tiempo se dará **apoyo psicológico** a las familias desde el centro mediante **terapias de grupo** para facilitar la salida de toda la variedad de sentimientos encontrados que genera esta situación, y fomentar el intercambio de soluciones (cada cual encuentra sus trucos) e interacción de los familiares fomentado por el

sentimiento de comprensión del problema: “no soy el único y no estoy solo”. Compartir todo esto dándose cuenta de que hay gente que “ya pasó por donde estoy pasando yo”. Sentir comprendidos los sentimientos, los problemas y preocupaciones propios, ayuda a reducir en gran parte la ansiedad que genera la incertidumbre, así como la adquisición de las habilidades necesarias para manejar los conflictos y las tareas del cuidado del enfermo en casa.

También se facilitarán **terapias individuales** para paliar la sintomatología depresiva y de ansiedad, y los conflictos familiares que surgen de tener un querido enfermo de Alzheimer en casa, así como **talleres de memoria y/o relajación** según demanda.

También en este espacio de tiempo y fuera del horario de la jornada terapéutica, se prestarán **servicios externos de fisioterapia, enfermería, logopedia, podología, peluquería, y todos los más que se puedan**, en función de “ya llevarlos hechos para casa” aprovechando esas 2 horas de margen.

El pago de estos servicios se realizará directamente tras la **finalización del mismo**. Las tarifas figurarán actualizadas en lugar visible y serán conocidas por cuidadores y familiares anticipadamente a la prestación del servicio.

Los horarios y días de los servicios, coordinados según la demanda, figurarán igualmente en el **tablón de anuncios**, en un lugar visible.