

MEMORIA 2023
AFEAM

AFEAM

ALZHEIMER - MADRID



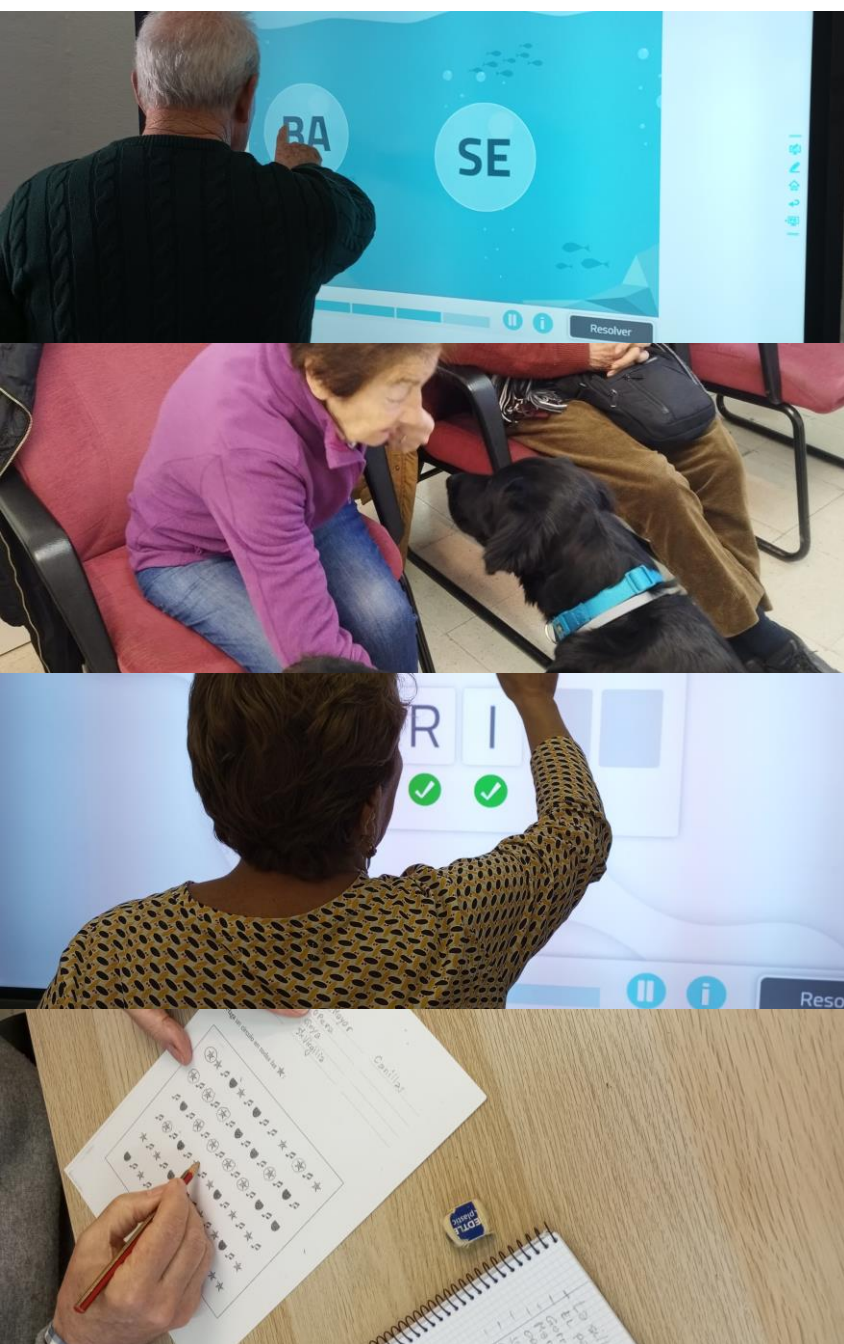
UTILIDAD PÚBLICA



INDICE

- INTRODUCCIÓN
- OBJETIVOS AFEAM
- RECURSOS : Materiales y profesionales
- ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2023.
- SERVICIO INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN.
- OTROS SERVICIOS: Terapia ocupacional, Psicoestimulación, atención a familias, grupos de autoayuda, Terapia ocupacional en domicilio, formación, atención psicológica individual, Musicoterapia, Terapia asistida con animales.
- Coordinación.
- Anexos. Otras actividades.





INTRODUCCIÓN

- “Alrededor del **80% de las personas con Alzheimer** u otro tipo de demencia son atendidas y **cuidadas en el domicilio familiar**, al menos hasta que el cuidado requerido no puede ser dispensado con la calidad merecida”, según un informe de la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA) y muestra la necesidad de apoyo y recursos a todos los afectados por esta enfermedad y sus familias.
- Las familias, aparte de encontrarse con la sobrecarga emocional, deben enfrentarse a la sobrecarga económica, puesto que el coste medio de cuidar a una persona con Alzheimer ronda **los 31.000 euros anuales**.
- Esto supone **un gran desembolso económico** debido a los cuidados asistenciales que se **derivan de cuidar a un familiar dependiente en casa**, además la situación de estos cuidadores a menudo **desemboca en una sobrecarga del cuidador a nivel emocional, física y psíquica desbordante**, sin encontrar la ayuda que requieren para enfrentar esta situación de una manera sana y satisfactoria, tanto para ellos como para los propios enfermos.
- Desde esta realidad, AFEAM (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Madrid) pretende **acompañar en el proceso y atender las necesidades de los familiares**, que se dan a partir de esta situación de enfermedad. Desde el centro, y a través de distintas actividades, se pretende ofrecer distintos abordajes multidisciplinares, especializados en demencias, para enfrentar de una manera adecuada la sobrecarga del cuidador y los problemas derivados de ésta, que afectan a diversas esferas que componen la vida de estas personas.

OBJETIVOS

AFEAM



OBJETIVO GENERAL

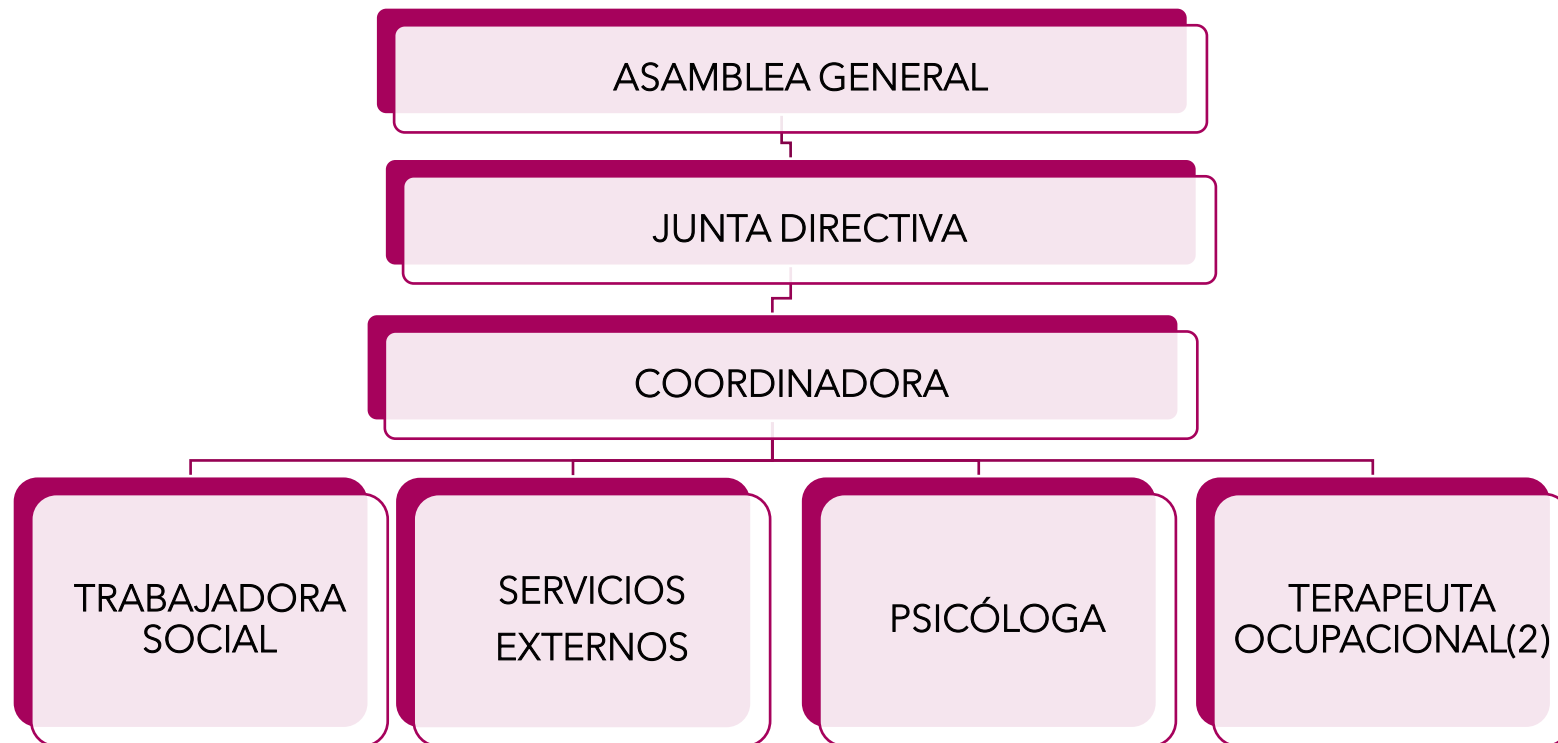
- Fomentar la calidad de vida de las personas con Alzheimer, ralentizando la enfermedad y promoviendo la autonomía y autoestima.
- Fomentar la calidad de vida de los familiares y cuidadores, minimizando la sobrecarga

■ OBJETIVOS ESPECIFICOS

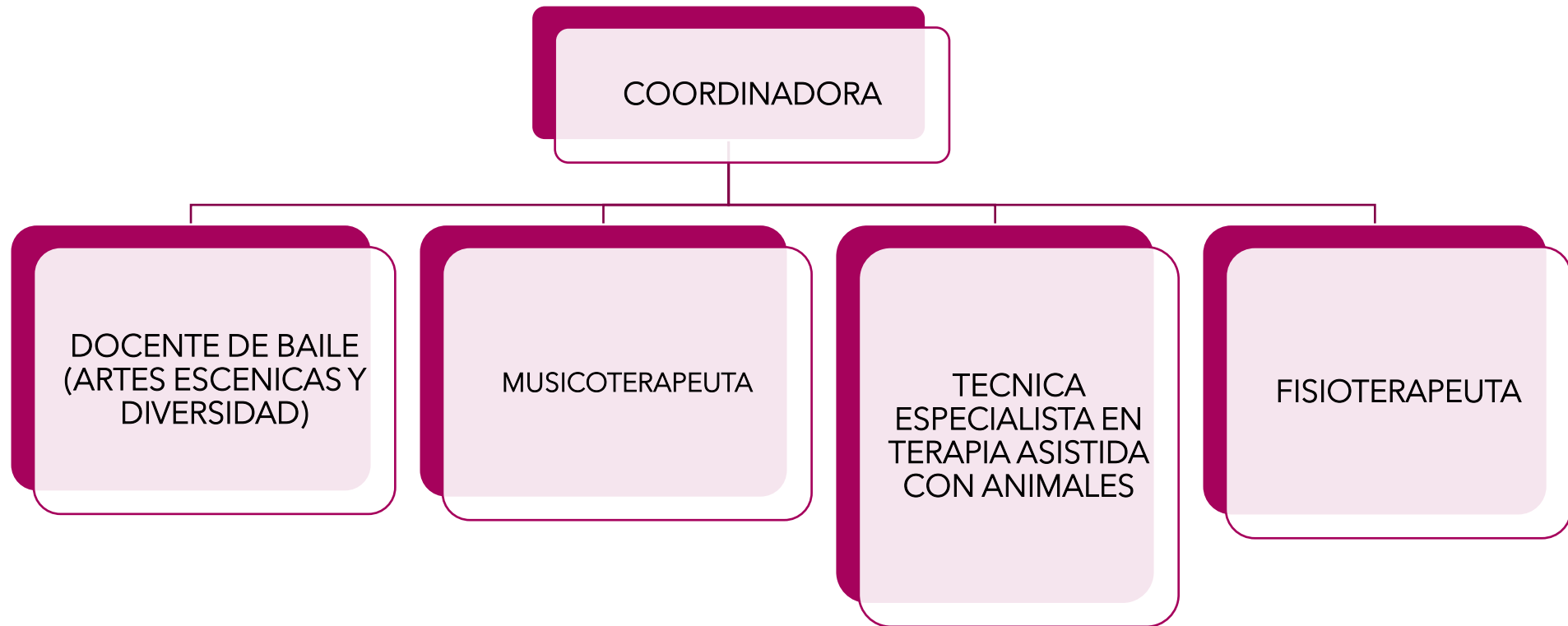
- **Reducir el síndrome de “Burnout”** del cuidador y aumentar su tiempo libre.
- **Fortalecer relaciones entre familiares** organizando actividades lúdicas.
- Dotar de **un espacio común para que las familias compartan experiencias** y se apoyen mutuamente. Información sobre los recursos propios de la asociación, terapias, talleres, charlas, cursos, etc..
- **Información para el acceso a recursos sociales** públicos, privados, prestaciones especiales, cuestiones legales, económicas, aportación de documentación explicativa.
- **Apoyo psicosocial y emocional** para la adaptación a la enfermedad, resolución conjunta de conflictos, dudas, aprender a vivir con la enfermedad.
- **Coordinación interinstitucional con otros agentes sociales**, participación en actos, actividades, desarrollo y promoción de los servicios de la asociación, sensibilizar a la sociedad, a la opinión pública, a los organismos públicos y privados sobre la enfermedad, necesidades de los usuarios/as, etc.
- **Representar y defender los intereses de las personas con algún tipo de demencia y sus familias**, presionar ante los servicios médicos de Atención Primaria y Especializada a fin de conseguir un trato más sensibilizado hacia las personas mayores.

- Sede de AFEAM sita en C/ Alemania nº3, bajo. Madrid (2 aulas, 2 pantallas digitales, 1 impresora-fotocopiadora, material didáctico, mesas, sillas, 2 pizarras rotulador, 4 ordenadores y 3 portátiles).
- Local alquilado por IVIMA.

ORGANIGRAMA



PERSONAL SERVICIOS EXTERNOS



ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2023

Atención social.
Servicio de Información, valoración y orientación.
Presencial y online.

Atención de terapia ocupacional y valoración del usuario

Grupo de Apoyo Mutuo (GAM) online para cuidadores.

Atención psicológica individual y familiar. Presencial y online

Adaptaciones del entorno/ préstamos de ayudas técnicas

Unidad de Valoración neuropsicológica.

Voluntariado asesor: profesionales de la abogacía, medicina...

Taller de estimulación cognitiva individual y grupal según grado de afectación.

Fisioterapia grupal

Formación a familias y cuidadores/as

Terapia Ocupacional a domicilio

Danzaterapia

Arteterapia

Terapia asistida con animales

Musicoterapia

Reuniones con el IVIMA

Visita concejala presidenta Distrito Tetuán

Reuniones con Innicia

ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2023

Feria asociativa tetuán

Venta productos navideños / productos solidarios hechos por voluntarios

Actos benéficos: obra de teatro "Feliz Aniversario" en Cercle Catalá de Madrid

Grupo terapéutico con Fundación Pasqual Maragall. Presencial y online.

Reuniones proceso de Desarrollo Comunitario Distrito Tetuán

Formación y sensibilización sobre Alzheimer en el entorno rural

Ponencias expertos

Ponencia en universidad UNIE en Master de psicología general sanitaria.

Colaboración en el documental de RTVE sobre el Alzheimer

Reuniones comisión de mayores Distrito Tetuán

Participación en el programa "Mañaneros" de TVE con motivo del día mundial del Alzheimer

Actividad intergeneracional en el colegio Ignacio Zuloaga

Convenio colaboración con centro Klive y nueva delegación en Vallecas

Fiesta Navidad 2023

Reuniones programa prevención de la soledad no deseada Distrito Tetuán

ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2023

Intervenciones radiofónicas en La ventana de la cadena SER y en el podcast el Buscón de Realidades

Participación en jornadas anuales de Fundación Reina Sofia

Estreno del documental "Sigo siendo yo" en residencia "Gran Residencia" CAM

Intervención en taller de radio de radio Almenara del distrito de Tetuán

Formación en residencia AMAVIR

Colaboración en proyecto de alumnas de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid

Jornadas técnicas de la dirección general del mayor en el IMSERSO

Actividad de Danzaterapia conjunta de usuarios y familiares

Inicio de curso "Director de centros sociales" y "Prevención de riesgos laborales"

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

- Desde este programa se ofrecen **distintos abordajes para enfrentar** de una manera más satisfactoria, **la sobrecarga del cuidador y los problemas derivados de ésta**, que afectan a diversas esferas que componen la vida de estas personas.
- Nos centramos en la intervención con familiares y cuidadores de enfermos de Alzheimer. Ser el cuidador, implica conocer, y a su vez satisfacer, las necesidades del enfermo. Durante este periodo de ayuda al afectado de EA, **la vida familiar sufre un fuerte impacto**, teniendo que reorganizarse en función de unas nuevas necesidades y perspectivas de vida que esta nueva situación nos presenta, sin que por ello olvide o deje de lado las necesidades propias.
- **Estas nuevas necesidades, constituyen el eje de nuestro proyecto**, a partir del cual se desarrollarán actividades y se ofrecen servicios que se centran en la información, el redescubrimiento de recursos propios para el afrontamiento de esta situación, y el **apoyo tanto a nivel individual como grupal**.

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

- **El objetivo general** planteado para este programa consiste en:

- 1.- Responder a las necesidades de los familiares y cuidadores de enfermos de Alzheimer, **fomentando el autocuidado y mejorando su calidad de vida.**
- 2.- Atender tanto a los socios/as como a todas aquellas personas que acuden a la sede de la asociación pidiendo **asesoramiento sobre diferentes temas relacionados con la Enfermedad de Alzheimer y sus consecuencias en la vida diaria.**

Este objetivo general se complementaría con los siguientes objetivos específicos:

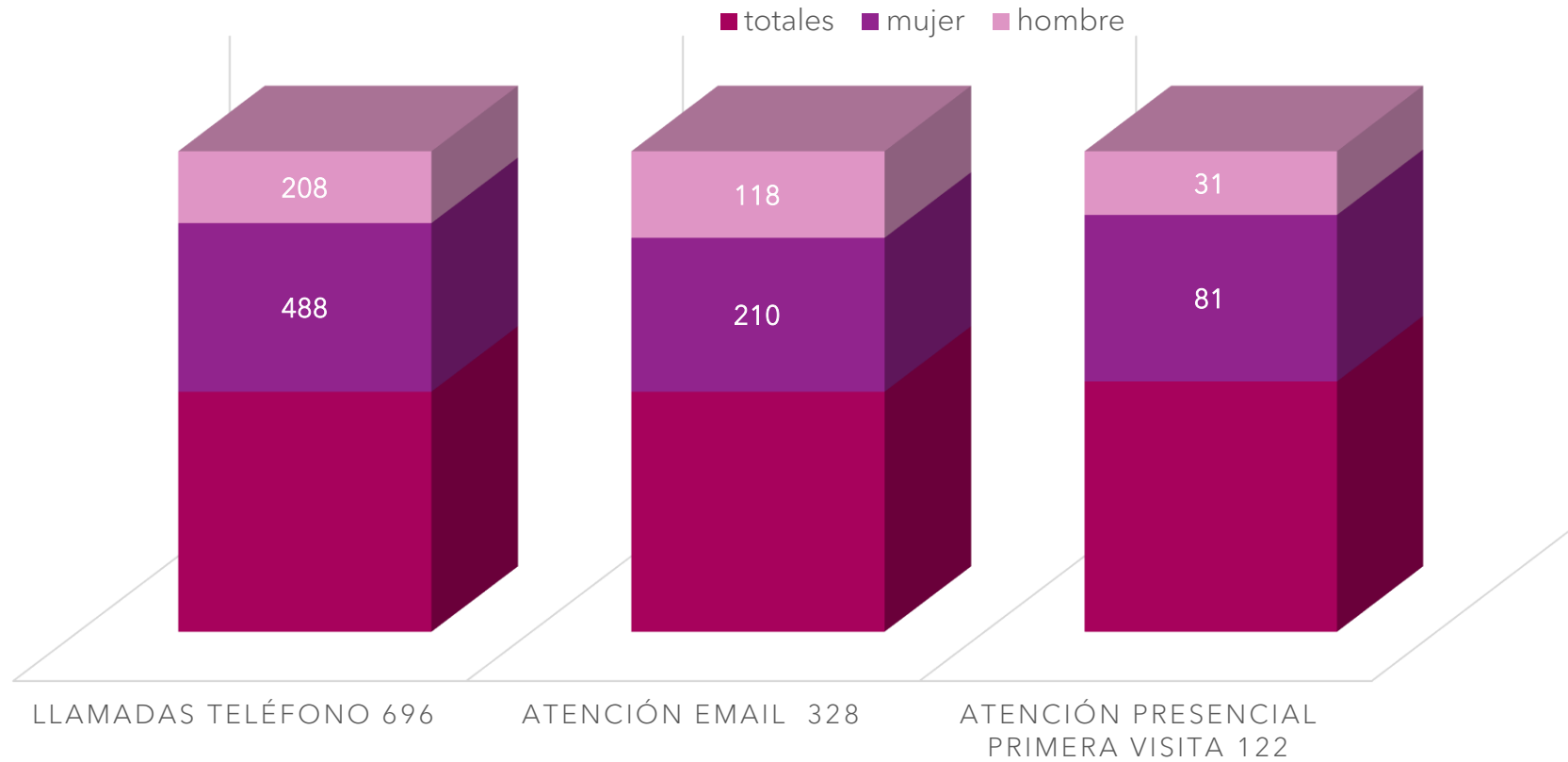
- **Información y formación sobre la EA** y su manejo por parte del cuidador
- **Dotar y/o redescubrir los recursos personales y sociales** para afrontar la realidad de la enfermedad.
- **Fomentar las relaciones sociales, recursos y apoyo emocional** en Grupos de Ayuda Mutua (G.A.M).
- **Prevención y/o afrontamiento de determinados trastornos derivados del cuidado en la EA.**

El Servicio de Información, Valoración y Orientación se realiza de Enero a Diciembre, de lunes a viernes de 10h a 15h Lo lleva a cabo la Trabajadora Social de AFEAM y puntualmente la psicóloga.

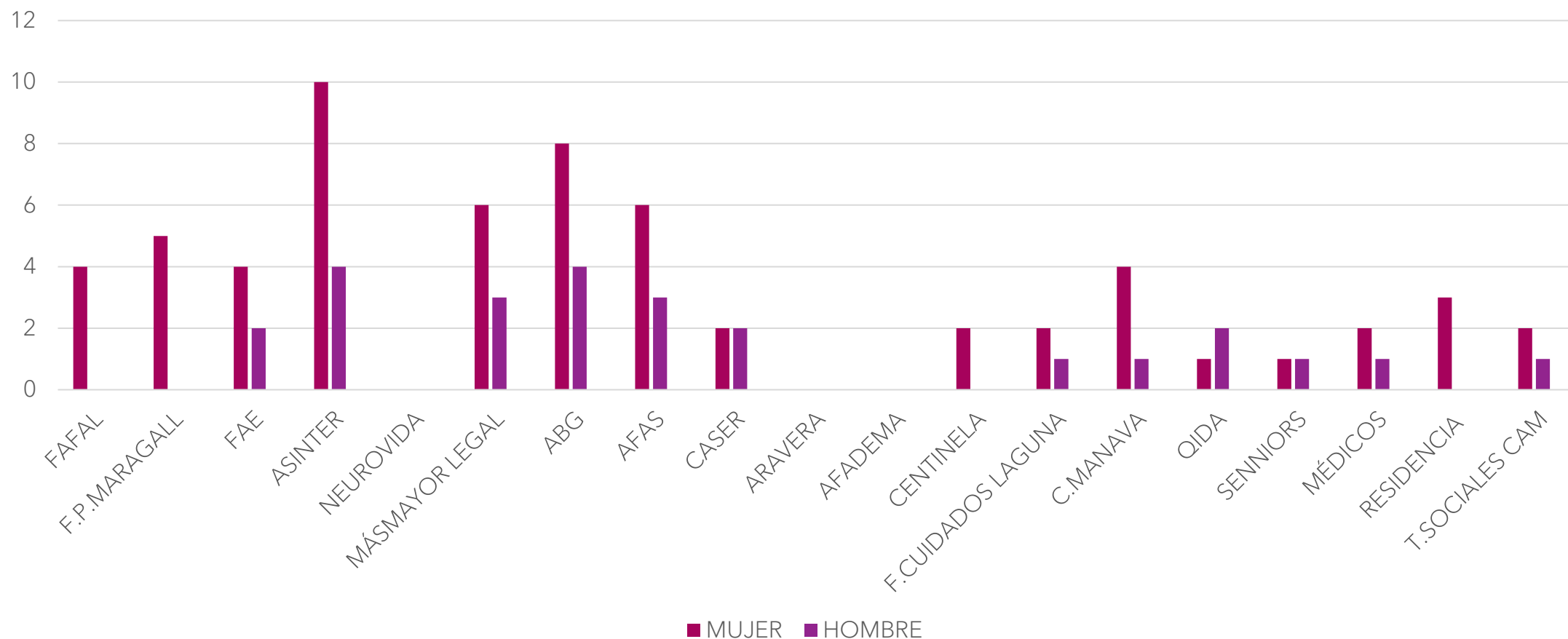
Se ofrece:

- **Información sobre la enfermedad y evolución.**
- Formación para el **abordaje de problemas de conducta.**
- Mejorar la **comunicación.**
- **Estimulación cognitiva** en el centro.
- Cuidados del propio **cuidador.**
- **Valoración neuropsicológica.**
- **Valoración funcional.**

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN: 1.146



DERIVACIONES A OTROS RECURSOS



SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN. METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN.

1. Mecanismos de diagnóstico:

- a. Criterios de inclusión dentro del programa.
- b. Informes y entrevistas a afectados.
- c. Evaluación mediante indicadores cuantitativos (test y escalas validadas) y cualitativos (cuestionario satisfacción, entrevistas, etc.) .

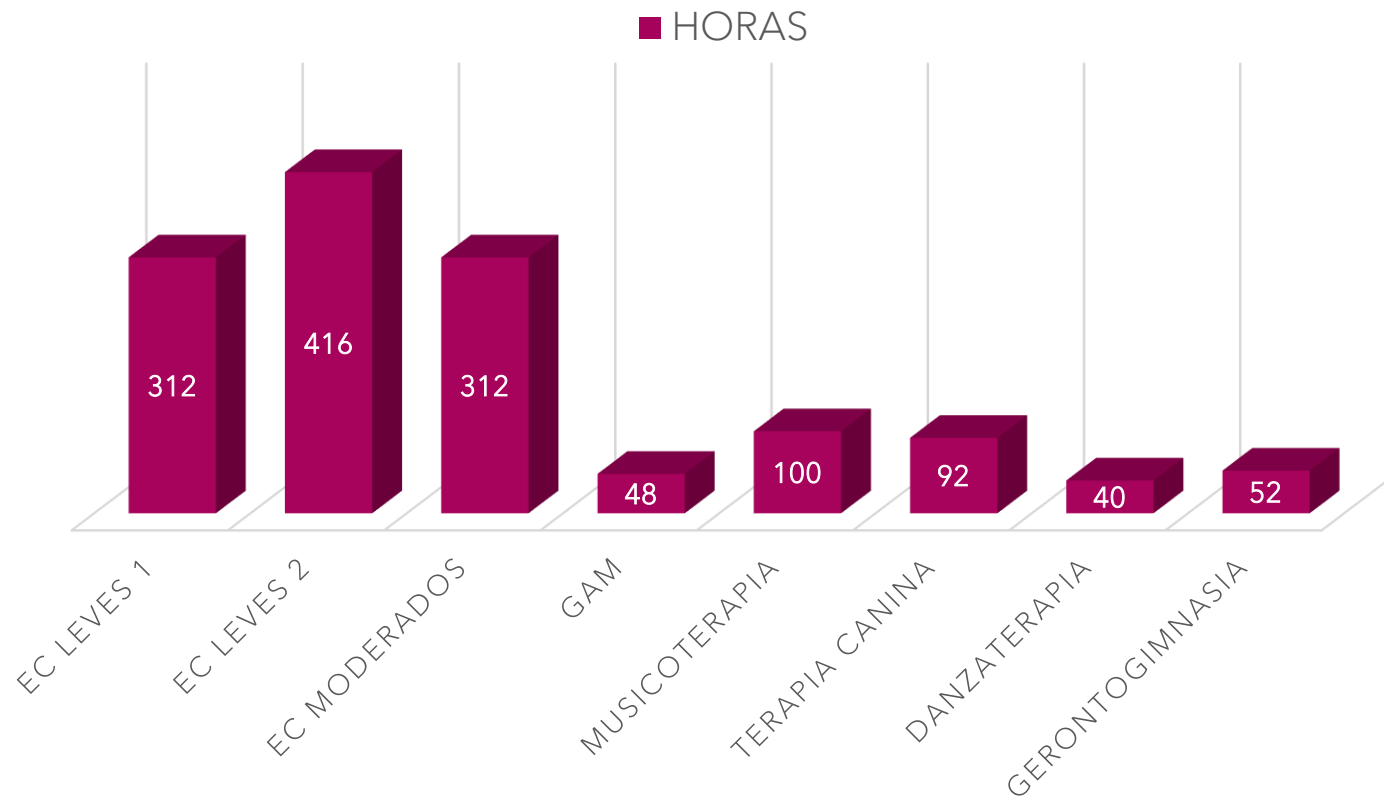
2. Seguimiento:

- a. Reuniones semanales del equipo técnico multidisciplinar implicado para el seguimiento de casos.
- b. Evaluación continua (test, escalas, cuestionarios)
- c. Informes elaborados mediante información aportada por usuarios y valoración directa.

3. Participación de los usuarios:

- a. Mejora de la calidad de vida del usuario como objetivo principal del programa.
- b. Evaluación continua de la satisfacción de los usuarios con el servicio.
- c. Evaluación personalizada según necesidades específicas del usuario.
- d. Valoración de la sensación de mejora subjetiva por parte del propio usuario del servicio.

HORAS ANUALES TOTALES DE CADA ACTIVIDAD



ESTIMULACIÓN COGNITIVA 2023

27
USUARIOS

13
HOMBRES
14
MUJERES

EDADES
50-70= 2
70-90=25

5 DIAS A LA
SEMANA

3 TALLERES DE EC
1 TALLER MUSICOTERAPIA
1 TALLER DE
T.A.ANIMALES
1 TALLER DANZATERAPIA
1 TALLER
GERONTOGIMNASIA

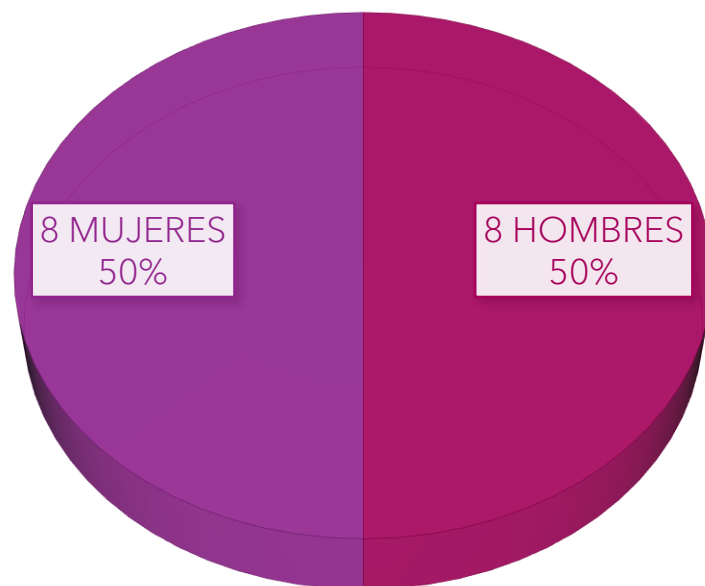
1372
HORAS
AÑO

TALLER DE ESTIMULACION COGNITIVA

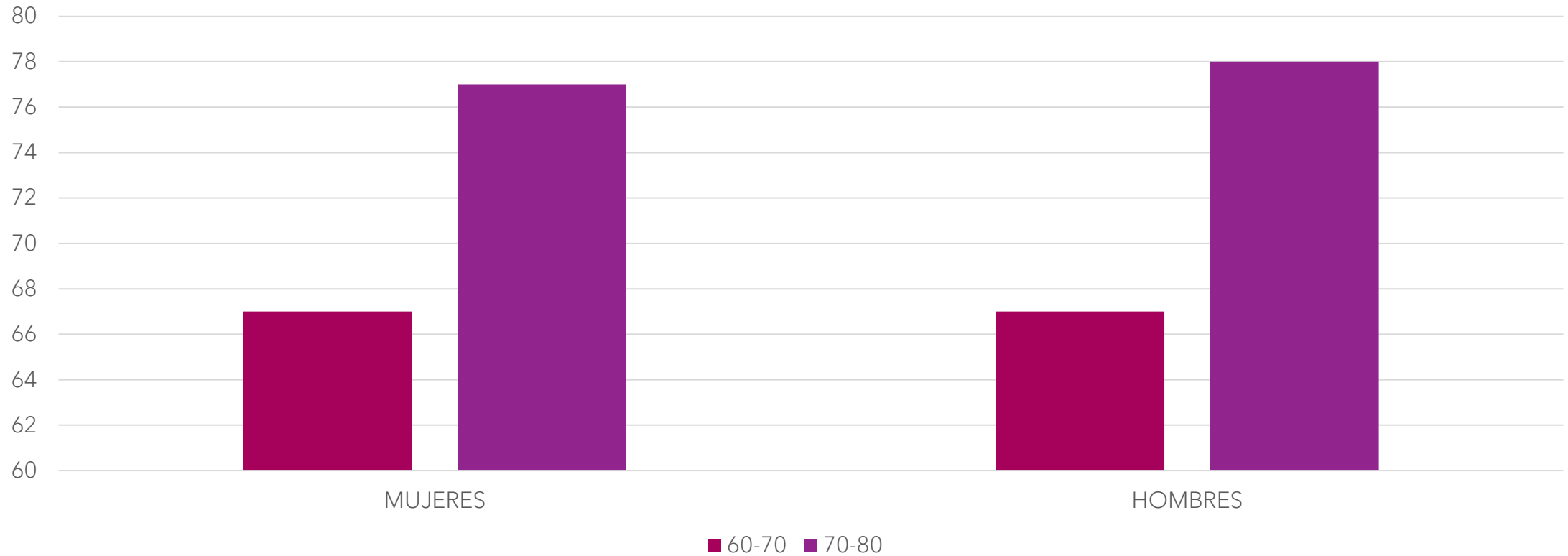
➤ OBJETIVOS:

- Mantener y/o mejorar las principales capacidades cognitivas mediante estimulación.
- Fomentar la autoestima del usuario y mejorar su autoconcepto mediante actividades propositivas.
- Fomentar su independencia y funcionalidad en las actividades de la vida diaria el mayor tiempo posible, facilitando herramientas cognitivas para ello.
- Mantener y/o mejorar sus habilidades sociales mediante trabajo y dinámicas grupales que le ayuden a conectarse con su entorno.
- Trabajar la Psicomotricidad fina para estimular la coordinación mano - ojo.

USUARIOS DE TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 2023



USUARIOS DE TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 2023



TERAPIA OCUPACIONAL A DOMICILIO

Dirigida a personas con discapacidad en el contexto de su hogar.

Se trata de una **terapia integral** e individualizada adaptada a la persona, interviniendo en el área que la persona necesita. La terapia a domicilio de estimulación cognitiva está **recomendada para** aquellas personas usuarias que tengan dificultades en el desplazamiento a la asociación por problemas de movilidad reducida, dificultad para relacionarse con los iguales o la lejanía de su domicilio.

El **número de sesiones** semanales dependerá de las necesidades particulares de cada familia y en particular de la persona, siendo la duración de cada sesión de 60 minutos.

Antes de comenzar la terapia **se realiza una valoración inicial** de los aspectos biológicos, psicológicos, funcionales y sociales, con el **objetivo** de establecer un plan de atención individualizado adaptado a cada persona. Se realiza el **seguimiento** de la evolución, reevaluando y replanificando los objetivos establecidos en el plan de atención individualizado.

TERAPIA OCUPACIONAL A DOMICILIO

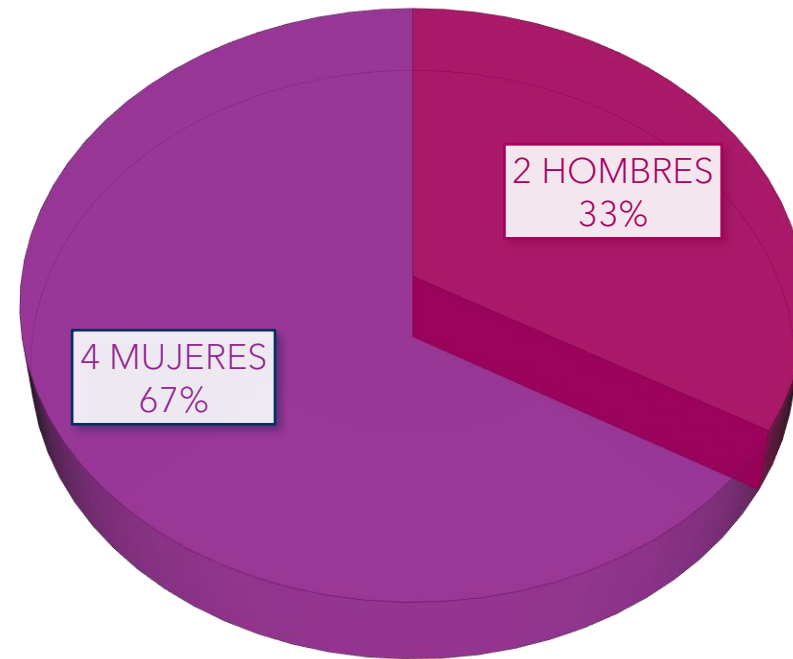
➤ OBJETIVOS.

-Favorecer la autonomía personal y calidad de vida.

-Fomentar la estimulación de las funciones cognitivas superiores.

-Asesorar y enseñar a las familias sobre adaptación del entorno domiciliario y prevención de accidentes domésticos.

TERAPIA OCUPACIONAL A DOMICILIO 2023

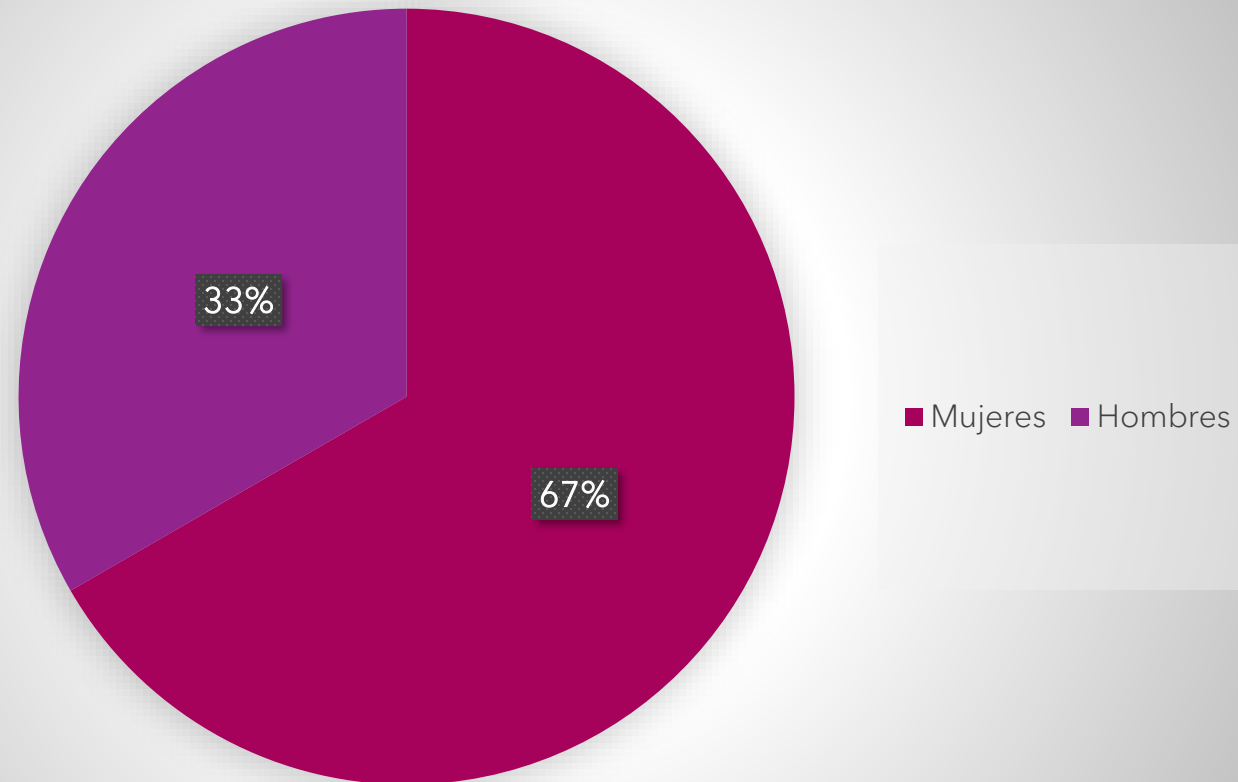


GAM GRUPO DE AYUDA MUTUA

- Estos Grupos los integran personas con problemas o situaciones comunes que se reúnen para compartir tanto lo que les hace sufrir como lo que les ayuda.
- En los Grupos se comparte información, experiencias, problemas, miedos y sentimientos. Esto supone que el cuidador podrá utilizar sus experiencias personales para ayudar a otros, y a la vez será ayudado por personas que se encuentren en su misma situación.
- Juntos, construyen una red de apoyo que posibilita el intercambio de afectos, información, destrezas para cuidar, sentimientos, etc.
- Que el GAM se realice a través de Internet permite que se asista de forma frecuente, incluso mientras se cuida de la persona afectada.
- Participar en uno de estos grupos proporciona al cuidador un mayor grado de control para abordar su situación. A la vez, obtiene una percepción diferente y más informada sobre el problema al que se enfrenta. Confiere la capacidad de conocerse mejor a uno mismo y provoca cambios positivos de actitud respecto al problema, por lo que también genera nuevas perspectivas para el futuro inmediato y a largo plazo. Además producen una mayor integración social y participación en la comunidad. Ayudan a los cuidadores informales a salir del aislamiento que en ocasiones experimentan y por último, facilitan la satisfacción de las necesidades emocionales cuando existen dificultades para ello y permiten paliar los sentimientos y pensamientos negativos que puede producir el desgaste.

GRUPO DE APOYO MUTUO GAM

21 PARTICIPANTES



VALORACIÓN NEUROPSICOLÓGICA

A los usuarios de talleres de estimulación cognitiva antes de comenzar y como seguimiento una vez al año, se les aplica una batería de test neuropsicológicos que nos revelarán el grado de afectación y mostrará el avance de la enfermedad en el seguimiento gracias a los datos comparativos.

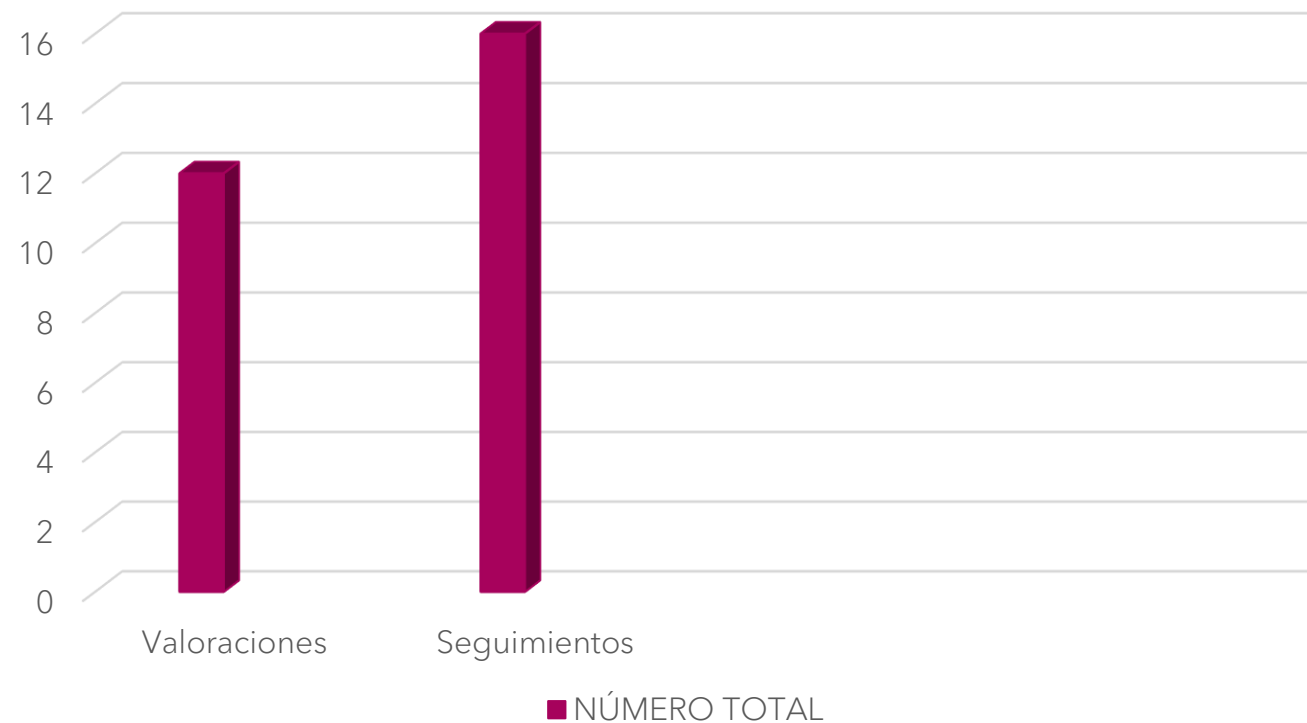


Los test aplicados son:

- **MMSE** Mini Mental State Examination, es un método muy utilizado para detectar el deterioro cognitivo y vigilar su evolución en pacientes con alteraciones neurológicas.
- **GDS** Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage
- **TEST DE BOSTON**. Es una prueba de denominación por confrontación visual que evalúa la capacidad de acceso lexical.
- **LISTA DE PALABRAS WECHSLER**. Se usa para valorar la memoria reciente, la curva de aprendizaje, la memoria a corto plazo y el reconocimiento.
- **SPAM DIGITOS WMS III**. Esta prueba permite medir la capacidad atencional.
- **SUBTEST DE POSTURAS BILATERAL DEL TEST DE BARCELONA**. Nos da información sobre coordinación motora.
- Se recoge información sobre el comportamiento y el estado emocional del sujeto a través del ojo clínico del terapeuta.
- Estas pruebas se complementan con las que realiza la terapeuta ocupacional lo que una visión muy completa del estado general del paciente.

UNIDAD DE VALORACIÓN NEUROPSICOLÓGICA

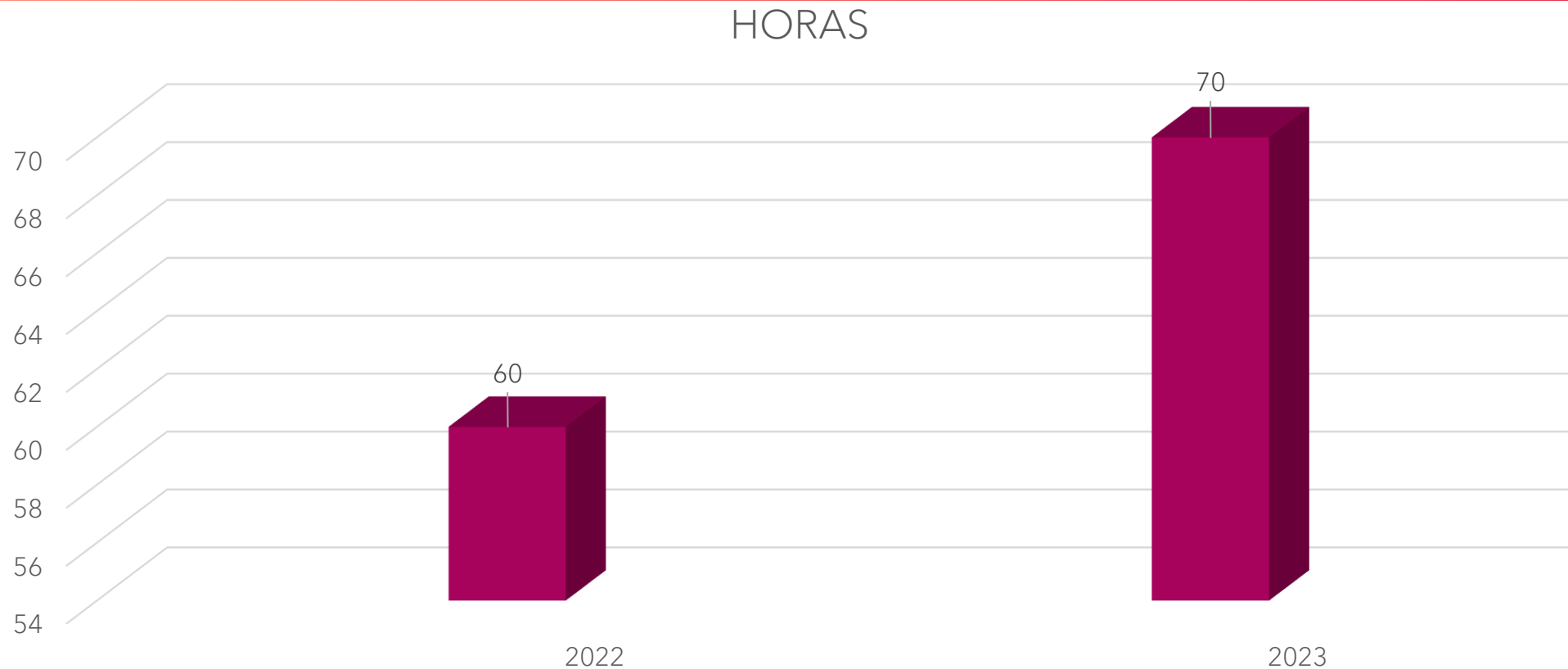
INTERVENCIONES



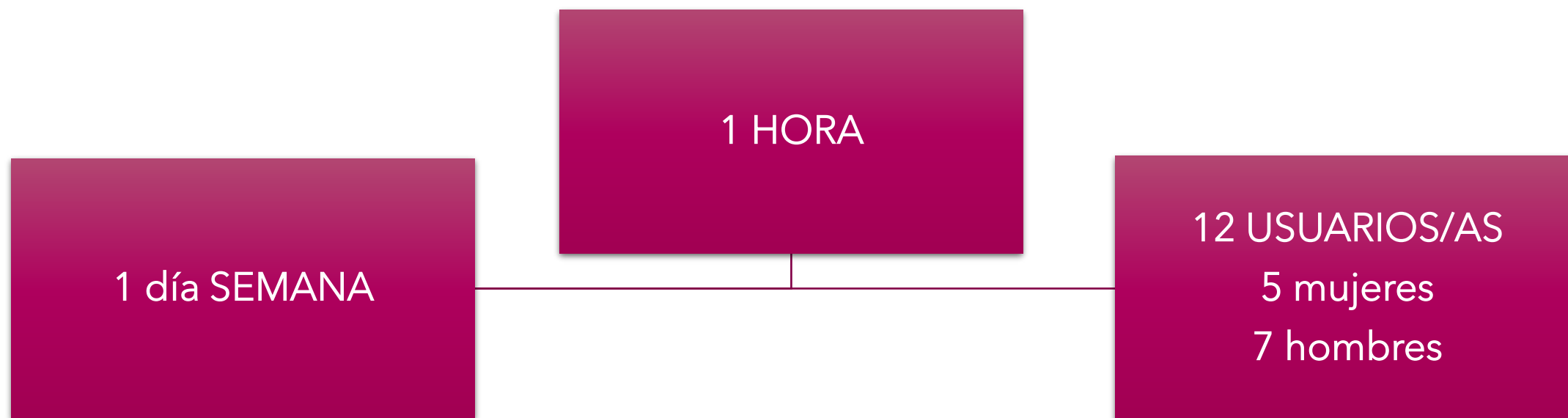
ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- La orientación que se aplica es la cognitivo - conductual la cual cuenta con una eficacia científicamente comprobada en diferentes tipos de intervención. Además, uno de los aspectos más característicos de ésta es que se adapta a una gran variedad de necesidades y problemas a abordar en el tratamiento de pacientes.
- Se centra en aprender todo lo necesario sobre la enfermedad de Alzheimer y aceptarla, entendiendo como afecta a la persona que la sufre y que puede hacer el cuidador principal y el resto de la familia como cuidadores secundarios.
- Se adquieren principalmente habilidades para el manejo de la enfermedad, estrategias de comunicación, gestión emocional y gestión del estrés que genera la sobrecarga del cuidado.

NÚMERO TOTAL DE HORAS DESTINADAS A LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL O FAMILIAR



TALLER DE MUSICOTERAPIA



OBJETIVOS DE LA MUSICOTERAPIA

Los objetivos genéricos de la intervención musicoterapéutica para los pacientes afectados de Alzheimer son comunes a los objetivos de las terapias no farmacológicas que se realizan en este colectivo. Estos objetivos son acordes con los que establece la American Psychiatric Association (APA) en su manual más reciente (DSM-V, 2013):

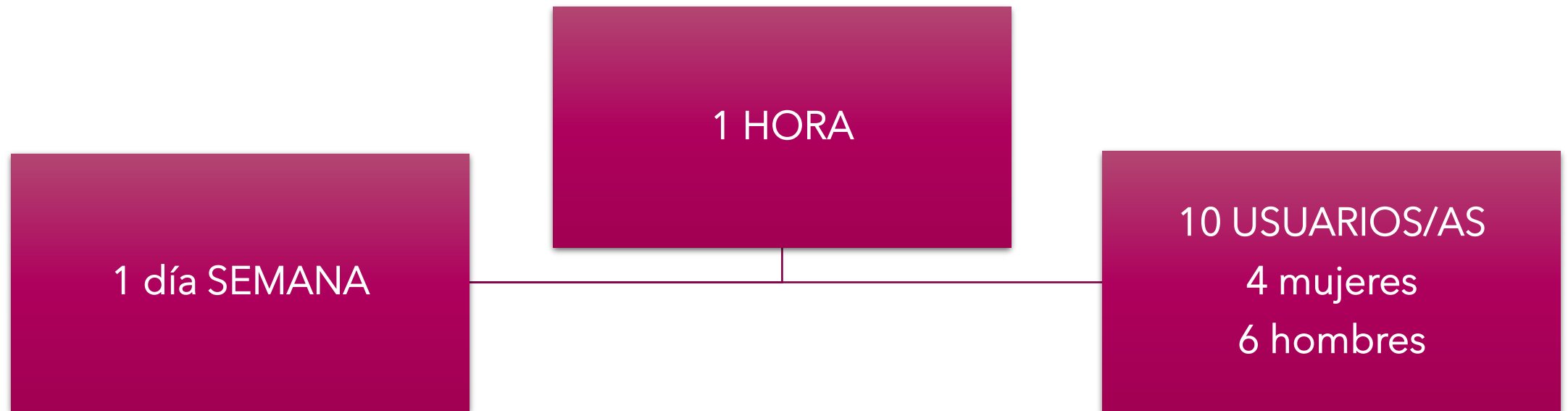
El objetivo general planteado para este programa consiste en:

- Responder a las necesidades de los familiares y cuidadores de enfermos de Alzheimer, fomentando el autocuidado y mejorando su calidad de vida.
- Retrasar el deterioro.
- Recuperar las funciones pérdidas o mantener las preservadas.
- Mejorar el control de los síntomas secundarios: agitación, frustración.
- Conservar la autonomía de las actividades de la vida diaria.
- Aumentar la calidad de vida.

TALLER DE MUSICOTERAPIA. EVALUACIÓN.

- El profesional que han llevado a cabo la actividad, valoran que la intervención ha sido positiva de manera genérica para los usuarios, repercutiendo además de manera positiva en el entorno familiar.
- La música, mediante el empleo de un repertorio adecuado, conecta con la identidad de cada usuario, ofreciendo la oportunidad de relacionarse en un contexto más íntimo y facilitando la expresión emocional, que en muchas ocasiones no suele darse en la vida cotidiana. Mediante el clima adecuado generado en las sesiones, el usuario se encuentra en un espacio terapéutico familiar, que potencia el poder expresarse y compartir con el grupo.
- En el programa realizado se ha podido implementar dinámicas de calidad en las diferentes áreas de trabajo para el deterioro cognitivo (perceptivo-cognitivo, comunicativo y social, emocional y psicomotriz), logrando la consecución de objetivos terapéuticos, en algunos casos de manera notoria. Se ha podido además consolidar una dinámica de trabajo online, mediante la cual se podían continuar trabajando diversos objetivos terapéuticos.
- En el presente informe se muestran las evaluaciones cualitativas basadas en la observación de los musicoterapeutas durante la intervención y en base a la escala de evaluación *Munk-Madsen*, específica para la musicoterapia en el colectivo del Alzheimer.
- Se tienen en cuenta los progresos individuales según los objetivos terapéuticos planteados en origen. La asignación numérica empleada es orientativa para el presente informe, ya que la evaluación Munk-Madsen es únicamente observacional y cualitativa (Ver anexo I).

TERAPIA ASISTIDA CON ANIMALES



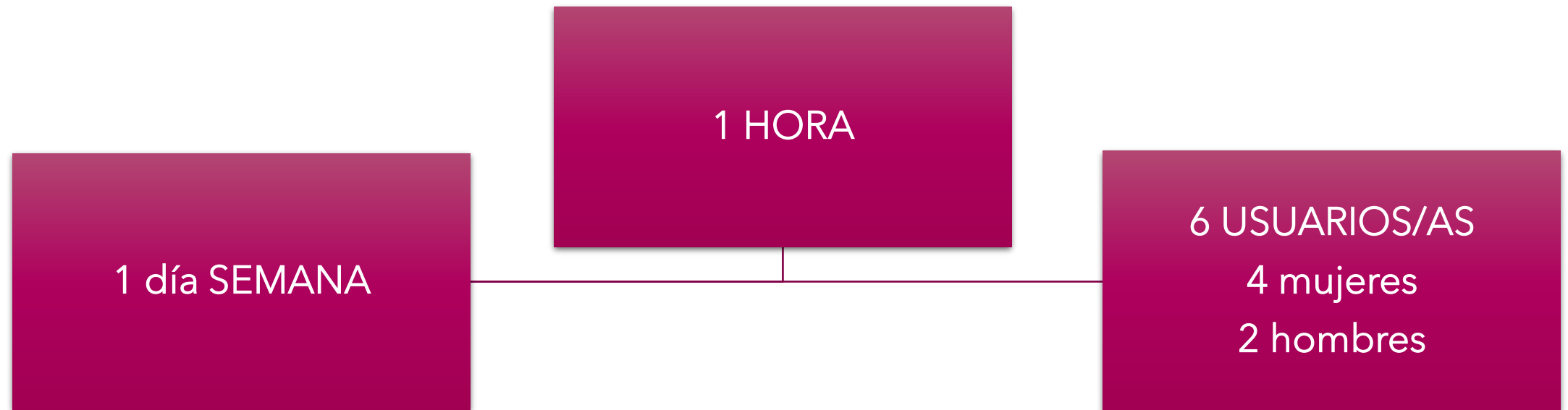
OBJETIVOS DE LA TERAPIA ASISTIDA CON ANIMALES

- Potenciar las habilidades de comunicación y de relación personal.
- Mejorar la autoestima y la autonomía.
- Estimular para realizar actividades motrices concretas, como mimar, cepillar, etc.
- Mejorar las relaciones y habilidades sociales (empatía, saludar, interesarse por los demás, etc.).
- Reducir los estados de ansiedad y depresión.

TERAPIA ASISTIDA CON ANIMALES

- La terapia asistida con animales se trata de intervenciones en las que un animal se incorpora como parte del proceso terapéutico para promover mejoras en las funciones físicas, psicosociales y cognitivas de los pacientes.
- Según algunos estudios, la terapia asistida con animales es uno de los tratamientos no farmacológicos que más beneficios proporciona a las personas con Alzheimer.
- El contacto controlado entre una persona con Alzheimer y un animal es beneficioso a nivel cognitivo, social, emocional y autónomo. De hecho, al ser la memoria afectiva lo último que desaparece en una persona con Alzheimer, es posible la creación de un vínculo emocional positivo.

DANZATERAPIA



DANZATERAPIA

Comenzamos con esta actividad, con el propósito de fomentar la expresión corporal de las personas con Alzheimer.

El diálogo más importante que se produce en las sesiones de Danza Terapéutica es el que se produce entre el danzante y su cuerpo. La percepción de sí mismo a través del movimiento produce sensaciones y emociones que favorecen el reencuentro con uno mismo.

2023 EN IMÁGENES



Charla alumnos Master psicología general sanitaria



Terapia asistida con animales



Feria Asociativa
Visita de 562 vecinas/os (370 mujeres 192 hombres) y en la que 61 entidades (143 personas) informaron de sus actividades, recursos y proyectos directamente a las vecinas y vecinos. La FERIA ha servido como punto de sinergia y colaboración entre asociaciones en la misma Feria. 40 entidades han formado parte de la preparación.



Expresión corporal, danzaterapia



Sesiones de Musicoterapia





Actividades estimulación cognitiva.



Estimulación con nuevas tecnologías

UNIDAD DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO Y ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS.
 (Orientación familiar/ atención psicológica)

C/ Corral de Almaguer núm. 25D.
 CP28051 Madrid.
 Horario de mañana.
 Gratuito con cheque servicio
 91542 / 91372

Apertura de unidad de estimulación cognitiva en Vallecas.



Acto benéfico obra de teatro en Cercle Catala



Presentación documental Alzheimer y coloquio en Gran Residencia.

DIAGNÓSTICO DE DETERIORO COGNITIVO O DEMENCIA

¿Y AHORA QUÉ?

Primer Paso

Contactar con una asociación de familiares de enfermos de Alzheimer. En Madrid capital AFEAM en C/ Alemania, 3-5, 608161542 / 917320590

Segundo Paso

Documentarse sobre la enfermedad. Evolución, síntomas, alimentación, problemáticas asociadas. En AFEAM te facilitamos la información que necesites.

Tercer Paso

Buscar, para la persona afectada, una terapia NO farmacológica de ESTIMULACIÓN COGNITIVA para ralentizar el avance de la enfermedad y disminuir el aislamiento social. Nosotros impartimos a diario talleres de Estimulación.

Cuarto Paso

Para el cuidador principal buscar apoyo individual o grupal GAM para socializar los cuidados, aprender a manejar los síntomas cognitivos y físicos, disminuir la soledad y comprender la nueva situación de vida. En AFEAM realizamos sesiones de Grupo GAM sin coste cada 15 días.



INFOGRAFÍAS

HABILIDADES DESEABLES EN LA PERSONA QUE CUIDA



MINI GUÍA DE LOS BUENOS TRATOS A PERSONAS DEPENDIENTES



SUENO Y DESCANSO DE GRAN IMPORTANCIA PARA LA SALUD

CONSECUENCIAS DE DORMIR BIEN

BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA INMUNE

LAS PERSONAS QUE DUERMEN SUFICIENTE NO CONTRAEN MUCHOS CATARROS NI INFECCIONES.

CEREBRO A PLENO RENDIMIENTO

DURANTE EL SUENO EL SISTEMA GLINFÁTICO ELIMINA SUSTANCIAS TOXICAS QUE LLEGAN AL CEREBRO. CONSOLIDA LA MEMORIA Y POTENCIA LA CAPACIDAD PARA APRENDER.

EQUILIBRIO DEL SISTEMA HORMONAL

CUANDO DORMIMOS SE SEGREGA HORMONA DEL CRECIMIENTO LO QUE FAVORECE LA REGENERACION DE LOS TEJIDOS

Lectura recomendada: "Aprende a descansar" Jana Fernández.

COMER MEJOR

DORMIR DISMINUYE EL DESEO DE DULCE Y NOS SACIAMOS ANTES, LO QUE DISMINUYE PROBLEMAS DE SOBREPESO Y DE RESISTENCIA A LA INSULINA.

PERÍODOS DE DESCANSO DURANTE EL DIA FACILITA DORMIR BIEN DE NOCHE

BUSCAR RATOS DURANTE EL DIA PARA RELAJARSE O MEDITAR. EN AFEAM TENEMOS TALLER ON LINE DE MINDFULNESS, APÚNTATE!

BUEN ESTADO DE ANIMO

DORMIR BIEN NOS PROTEGE DE TENER UN BAJO ESTADO DE ANIMO. Y NOS PERMITE TENER ENERGIA PARA AFRONTAR EL DIA.



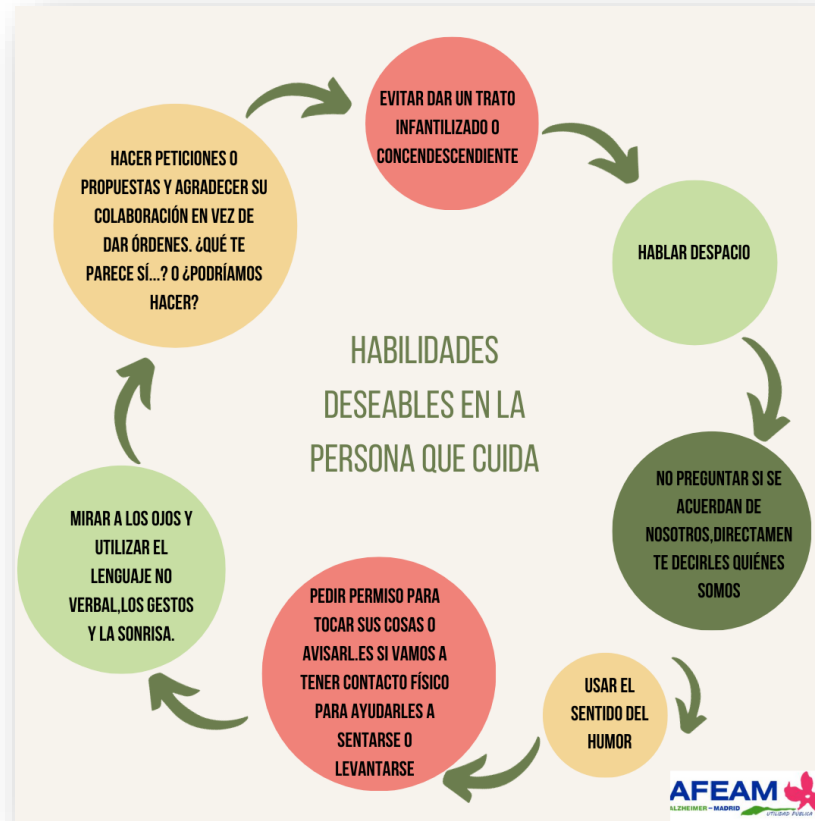
INFOGRAFÍAS

TALLER PARA CUIDADORES "CUIDEMOS"

ATENCIÓN A FAMILIARES DE PERSONAS CON DEMENCIA O PROBLEMAS RELACIONADOS.

IMPARTE:
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID
UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
17 DE ENERO A LAS 17 HORAS
PRESENCIAL EN SEDE DE AFEAM

AFEAM
ALZHEIMER-MADRID



NUTRICIÓN en la Enfermedad de Alzheimer

Debemos saber si nuestro familiar afectado padece desnutrición. Se sabe calculando el IMC, que es el peso partido de la altura al cuadrado. Si el resultado está por debajo de 18,5 existe desnutrición y se debe acudir al médico de atención primaria.

La persona afectada debe tomar de 8 a 12 vasos de agua al día para prevenir la deshidratación.

CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICIÓN

- Más procesos infecciosos
- Aumenta el tiempo de cicatrización
- Si hay desnutrición la enfermedad empeora
- Si sucede un ingreso éste se alargará

DISFAGIA SÍNTOMAS

LA DISFAGIA TRAE COMO CONSECUENCIA LA DESNUTRICIÓN. HAY QUE OBSERVAR SI HAY ESTOS SÍNTOMAS:

- CARRASPEO AL COMER
- ATRAGANTAMIENTO
- TOS
- FIEBRE SIN NINGUNA CAUSA

SI HAY DISFAGIA

ES MUY IMPORTANTE LIMPIAR LA BOCA ANTES Y DESPUÉS DE CADA COMIDA. Antes, porque, en caso de aspiración por atragantamiento, evitamos que las bacterias que hubiera en la boca lleguen al pulmón agravando la situación

SEEN

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN.
<https://www.seen.es/>

AULA VIRTUAL

EN LA WEB WWW.SEEN.ES PODRÁS ENCONTRAR INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN, DIABETES, ETC.

Nutrition

AFEAM
ALZHEIMER - MADRID

TALLERES DIVULGATIVOS



**TALLER PARA CUIDADORES
"CUIDEMOS"**

**ATENCIÓN A FAMILIARES DE PERSONAS
CON DEMENCIA O PROBLEMAS
RELACIONADOS.**

**IMPARTE:
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID
UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
17 DE ENERO A LAS 17 HORAS
PRESENCIAL EN SEDE DE AFEAM**



TALLER ONLINE

CUIDARSE PARA CUIDAR BIEN: MINDFULNESS.

**MIÉRCOLES ALTERNOS
11:00H a 11:30H**

**IMPARTIDO POR DÑA CRISTINA
SÁNCHEZ. NEUROPSICÓLOGA
DE AFEAM.**



TALLERES DIVULGATIVOS

SEMANA DEL ALZHEIMER

*JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS
PARA FAMILIAS AFEAM.*

*Acércate a conocer las terapias y
disfrutad juntos.*

*VIERNES 22 DE SEPTIEMBRE.
10:15 HORAS A 14 HORAS*

Por favor, confirmar asistencia.



SEMANA DEL ALZHEIMER

MUSICOTERAPIA EN FAMILIA

*Una tarde para cantar y recordar juntos
las canciones y melodías que han
marcado nuestra vida.*



*VIERNES 22 DE SEPTIEMBRE.
17:30 HORAS A 18:30 HORAS*

*IMPARTIDO POR JAVIER RUIZ MORATE
MUSICOTERAPEUTA.*



SEMANA DEL ALZHEIMER

Estreno del Documental

“Tengo Alzheimer, pero sigo siendo yo”

**LUNES 18 DE SEPTIEMBRE.
11:30 H- 12:30 HORAS.**

Residencia de Mayores Gran Residencia
CAM. Salón de Actos.
C/ General Ricardos, 177
Destinado a las familias y trabajadores.


*-No te pierdas el documental en el que cinco personas
pertenecientes al PEPA (Panel de Expertos de Personas
con Alzheimer) nos cuentan su experiencia y sus
reivindicaciones.*



MEDIOS DE COMUNICACIÓN

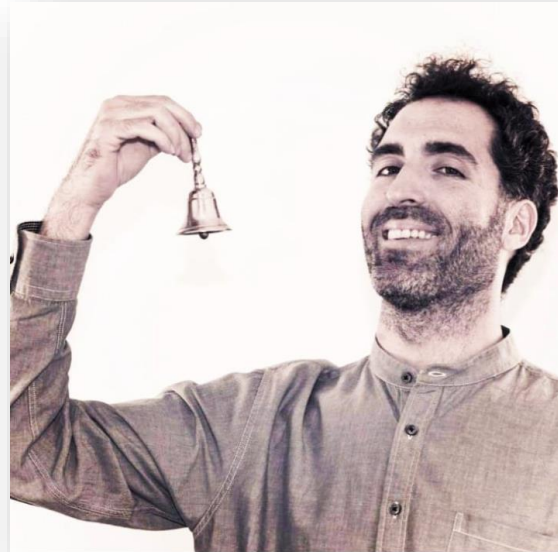
¡AFEAM en la radio!

Los testimonios de familias de personas con enfermedad de Alzheimer.

Pulsa  para poder escuchar la intervención de #afeam en el programa @HoyxHoyMadrid



Colaboración en "Hoy por hoy" Cadena SER sobre el diagnóstico de Alzheimer



Colaboración podcast el Buscón de realidades

 Hoy AFEAM
en
Telemadrid

Esta noche en el
programa "Juntos" a las
21.30H.

D.Luis Miguel Balletero Blanco. Vicepresidente de AFEAM y Presidente de FAFAL.

Contará su experiencia en el cuidado de una persona en situación de dependencia.



MEDIOS DE COMUNICACIÓN

FERIA DE ENTIDADES Y COLECTIVOS DE TETUÁN 2023.

EL PRÓXIMO 21 DE OCTUBRE.

EN LA PLAZA DE LA REMONTA, DE 11H A 14H.

AFEAM ESTARÁ CON UNA MESA INFORMATIVA.



AFEAM NOTICIAS

2023

JUEVES, DICIEMBRE



"Los talleres de Estimulación Cognitiva son muy importantes, se trata de una terapia no farmacológica que retarda y estabiliza el proceso de demencia. Trabajamos diferentes capacidades cognitivas y así estimulamos todas las áreas del cerebro para ganar un poco de tiempo al proceso degenerativo".
Eva Meléndez, Terapeuta ocupacional de AFEAM



TETUÁN 30 DÍAS

RADIO ZULOAGA



LAS 12 UNAS

Colaboración radio local de Tetuán Radio Zuloaga

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

SEMANA DEL ALZHEIMER

LUNES 18 DE SEPTIEMBRE A LAS
10:45 HORAS.

MAÑANEROS

UN PROGRAMA DE ENTRETENIMIENTO CARGADO DE
HISTORIAS EXTRAORDINARIAS DE GENTE NORMAL.

ENTREVISTA A ÁLVARO Y SU FAMILIA.

OS MANDAMOS UN ABRAZO MUY FUERTE TODA LA FAMILIA AFEAM.



Entrevista en podcast Voces
de mujer a Psicóloga de
AFEAM sobre el Alzheimer

COLABORAN CON AFEAM



avoces

VOZ, MÚSICA Y BIENESTAR



COLABORAN CON AFEAM



Madrid a 17 Enero de 2024
Fdo: Ramón Magaña Navinés

Presidente AFEAM