



*"No me olvides"*

# VIDA EN CONEXIÓN

## NATURALIZACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EN LAS DEMENCIAS





*"No me olvides"*

## ¡Hola Natura! Somos AFA

AFA Málaga fundada en 1990, es una ONG declarada de utilidad pública. Pertenece a la Federación Provincial de AFA's Málaga desde su creación y a CEAFA (Confederación Española de Alzheimer y otras demencias) desde 1990.



### ¿Y eso qué significa?

Que somos parte de Natura, formamos parte del "conjunto de elementos y fuerzas que componen el universo" y pretendemos desde nuestra fundación el bienestar de los afectados por los síndromes demenciales, o sea poner nuestro granito de arena para un mundo más amable con los desfavorecidos, ese es nuestro sueño. Aspiramos a que un día la razón de nuestra creación desaparezca y que el mundo no esté afectado por las demencias.

### ¿Qué es el Alzheimer y las otras demencias?

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa caracterizada por la aparición lenta de síntomas que evolucionan a lo largo de los años. Afecta aproximadamente a 1.200.000 personas en toda España, 124.000 en Andalucía y unas 20.000 personas en la provincia de Málaga. Si consideramos a sus familiares, a los que también va dirigido el proyecto, el alcance del mismo sería de unas 80.000 personas.

AFA Málaga ofrece terapias a los familiares y programas de detección y estimulación a enfermos, con el objetivo general de mejorar la asistencia y la calidad de vida de las personas afectadas por síndromes demenciales, es decir, a las personas enfermas, sus familias y la sociedad en general.

Si nos quieres conocer mejor, te invitamos a que visites nuestra web <https://www.alzheimermalaga.org/>



"No me olvides"



**Nuestro aroma emerge de la niñez y huele a esperanza y a hogar.**



### Los 4 objetivos que nos mueven:



#### Divulgación

Difundir información sobre demencias



#### Sensibilización

Sensibilizar a la población y a las instituciones para conseguir la asistencia adecuada



#### Investigación

Promover la investigación para la cura del alzhéimer y otras demencias



#### Formación y apoyo

Proporcionar formación y apoyo a las familias afectadas

### Nuestra bolsa más emblemática

Hace tiempo que nuestros usuarios realizan su propia bolsa como terapia ocupacional

**¿Te gusta?**

**¡Te la ofrecemos!**





*“No me olvides”*

AFA  
M Á L A G A

**TE PEDIMOS AYUDA PARA NUESTRO PROYECTO  
“VIDA EN CONEXIÓN”**



Con él queremos crear un modelo replicable en cualquier ámbito social.



*"No me olvides"*

## Introducción

Lo natural es que estés conectado a tu tierra, a tus raíces, a tu historia. Lo natural es que las redes sociales sean tu familia, tus amigos, tu pueblo. Lo natural es que te sea más fácil recordar tu vida en tu medio ambiente. Para AFA es natural querer conectarnos contigo con la calidez del abrazo presencial, acercarte nuestras experiencias terapéuticas y los recursos tecnológicos y humanos con los que contamos desde nuestros más de 30 años de experiencia.

Ahora disponemos de las redes y los instrumentos que las nuevas tecnologías nos ofrecen (web, youtube, Instagram...).

Para nosotros lo natural es ayudarte sin alejarte de tus raíces, sino a través de ellas, de los aromas de tu niñez, de los servicios asistenciales más cercanos, queremos cooperar con las instituciones y los profesionales más próximos a ti.

El Alzheimer es la forma más frecuente de demencia, actualmente se desconoce la causa que la origina; por tanto, es imposible curarla. Tiene como síntoma inicial y característico la pérdida de memoria reciente, produce una reducción progresiva de las capacidades cognitivas. Se trata de la pérdida lenta e inexorable de la capacidad de pensar, recordar, aprender y razonar... ocasionando cada vez una mayor dificultad para cuidarse y dirigirse a sí mismo, lo que conlleva la dependencia de la persona afectada para las ABVD, tareas que recaen en las personas cuidadoras, las cuáles se ven afectadas en la mayor parte de los casos por lo que llamamos el síndrome del cuidador.

Es importante tener en cuenta que **el hecho de presentar uno o más de estos síntomas no implica necesariamente padecer la enfermedad**; sin embargo, en caso de duda, es recomendable y necesario consultar con los especialistas.

Los principios de la neuroplasticidad, base de los tratamientos no farmacológicos de los síndromes demenciales y la atención al cuidador, determinan la calidad de vida tanto de la persona afectada como de su familiar/cuidador.

## Objetivo principal

El proyecto "**Vida en Conexión**" tiene como objetivo principal **aumentar** el alcance de las prestaciones que en la actualidad se ofrecen desde las distintas AFA's que existen en la provincia y al mismo tiempo, promover la inclusión y mejorar la calidad de vida de personas afectas de síndromes demenciales que se encuentran en espacios rurales o poco accesibles.



*"No me olvides"*

A través de la página web de [AFA Málaga](#) (Asociación de Familiares de Alzheimer de Málaga) y del desplazamiento de nuestros profesionales expertos en psicología de la demencia y “Terapia de Reminiscencia”, este proyecto **proporcionará información, formación y materiales** de estimulación cognitiva, emocional y sensorial utilizando el enfoque del "Libro de vida", así como “Terapias de Grupo/Apoyo a los/as familiares/cuidadores”. Facilitaremos la **sostenibilidad** del proyecto no sólo con nuestra formación si no con nuestra disponibilidad en el tiempo para mantener este servicio.

## Metodología

Accedemos al **Premio Natura** con este proyecto que, por su carácter, tanto medioambiental como social, nos es difícil situarlo en una de las categorías, por lo tanto, entendemos que puede ser incluidas en ambas.

El Proyecto de integración, accesibilidad y estimulación cognitiva cuenta con dos programas: el conocido como "Terapia de Reminiscencia" y la “Terapia de Grupo para Familiares/Cuidadores”, con los que proporcionaremos las herramientas y los recursos que permitirán a las personas en espacios poco accesibles desarrollar una vida plena, estimulante y enriquecedora.

La Reminiscencia consiste en pensar o hablar sobre la propia experiencia vital, a fin de compartir recuerdos y reflexionar sobre el pasado. Esta terapia se puede llevar a cabo de modo formal, con una estructura y dirigida por un profesional, o de modo informal entre los familiares.



El objetivo principal de la “Terapia de Reminiscencia” es la estimulación de la memoria episódica autobiográfica. Con ella también estimulamos la atención, el lenguaje expresivo y comprensivo, la orientación en las tres esferas, la memoria semántica y gnosias entre otros aspectos.



*“No me olvides”*

Este proyecto se centrará en la implementación de la terapia del “Libro de Vida”, la cual consiste en utilizar recuerdos y experiencias personales como herramienta para la estimulación cognitiva, emocional y sensorial. Dicho enfoque implica la creación de un registro personalizado de recuerdos, historias y fotografías, que servirá como base para la terapia y estimulación. A través de la página web de [AFA Málaga](#), cualquier persona podrá acceder a este recurso independientemente de su ubicación geográfica. El sitio web ofrecerá información detallada sobre cómo iniciar y mantener un “Libro de Vida”, así como materiales y actividades de estimulación cognitiva diseñados específicamente para cada individuo.

Este innovador enfoque terapéutico pretende ser desarrollado desde los centros de salud y/o centros de servicios sociales a través de intervenciones grupales, con la posibilidad de trabajar posteriormente en el hogar; su finalidad es fomentar la inclusión, socialización y bienestar de las personas afectadas sin desubicarlas de su entorno natural “rural”.

Los familiares y cuidadores de personas con Alzheimer son uno de los grupos más proclives a padecer alteraciones psicológicas, de ahí que sea tan necesaria la evaluación e intervención en este colectivo. A través de las “Terapias Grupales” trataremos de prevenir y/o intervenir en el Síndrome del Cuidador (ansiedad, depresión). Nuestros programas grupales permitirán: compartir experiencias, adquirir conocimientos y herramientas, así como las habilidades necesarias para el desarrollo en el hogar de la “Terapia de Reminiscencia”.



El objetivo de estos grupos es pues, mejorar la calidad de los cuidados y específicamente, el bienestar general de las personas cuidadoras, facilitando el afrontamiento y la resiliencia. Al mismo tiempo ayudamos al desarrollo en el domicilio de los programas de estimulación que proponemos en los párrafos anteriores.

Desde AFA nuestros profesionales especializados guiarán y facilitarán el proceso de creación y desarrollo del “Libro de Vida”, brindando apoyo emocional y técnico a los



*"No me olvides"*

participantes. Por otro lado, las personas que trabajen en el proyecto desde casa también tendrán acceso a recursos y orientaciones a través de nuestra plataforma, para que puedan desarrollar su "Libro de Vida" de manera autónoma.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Se seleccionarán 6 pueblos de la provincia de Málaga.

#### **Criterios de Inclusión:**

- Cuenten con centro de salud.
- Admitan la cooperación con el proyecto: se contactará directamente con trabajador social o enfermero de enlace o aquellas personas que atiendan a personas con riesgo de demencia.

#### **Criterios de Exclusión:**

- La existencia de AFA en el pueblo: entendemos que las AFA's tienen acceso a nuestra formación directamente.

### **Geolocalización**

El proyecto se implantará en el territorio eligiendo ubicaciones que nos permitan crear una red en aquellas localidades que de momento no cuentan con los servicios de las AFA's que existen en la provincia (Figura 1).

Zona 1: Torrox (Nerja, Frigiliana, Algarrobo, Cómputa...).

Zona 2: Colmenar (Casabermeja, Almogía, Villanueva de Algaida...).

Zona 3: Campillos (Sierra de Yegua, Teba, Alameda, Fuente de Piedra, Mollina...).

Zona 4: Ojén (Monda, Guaro, Istán, Benahavís...).

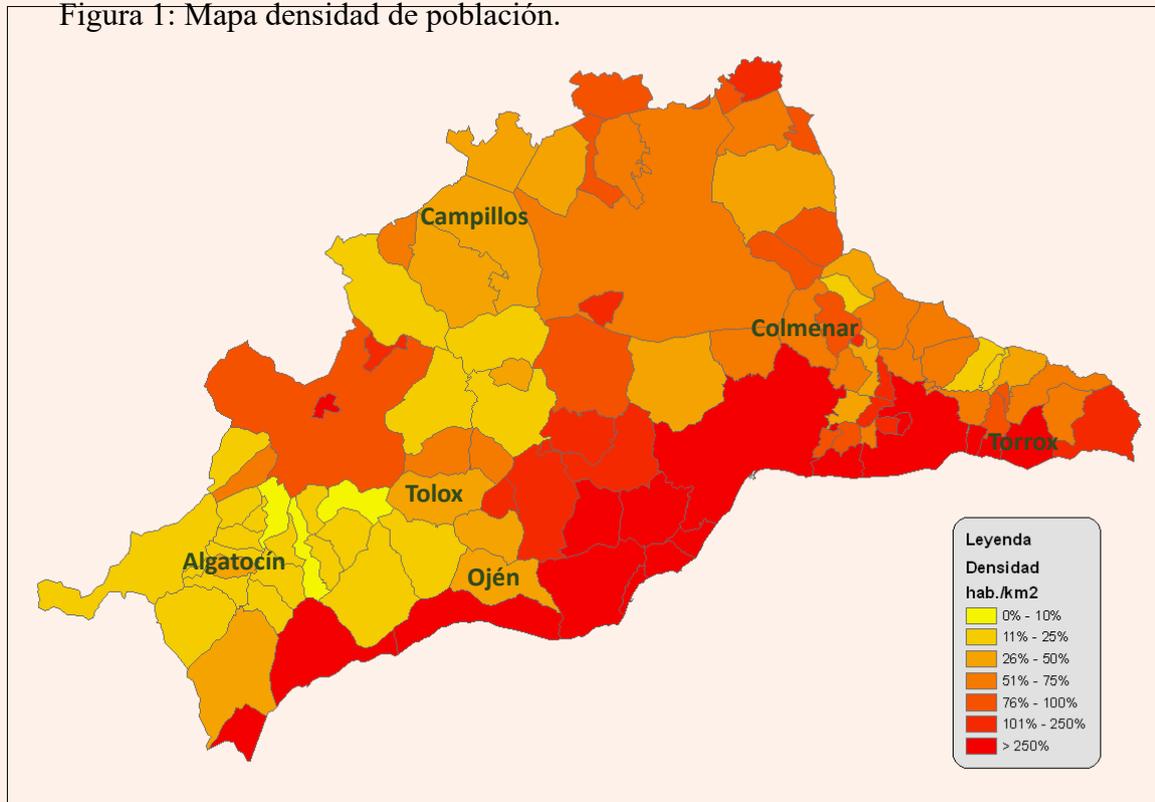
Zona 5: Algatocín (Benalauría, Benadalid, Corte de la Frontera, Gaucín...).

Zona 6: Tolox (Yunquera, Alozaina, Parauta, Cartagima, Igualeja...).



"No me olvides"

Figura 1: Mapa densidad de población.



## Cronograma y programación para el desarrollo del proyecto

Sesiones que se van a realizar en cada uno de los centros de salud:

- 1- Presentación y formación del proyecto: se crearán dos grupos simultáneos a los que se asignarán los profesionales designados por los centros de salud para la continuidad del proyecto. Uno de los grupos será guiado por el terapeuta de reminiscencia y el otro por el psicólogo/a.
- 2- Evaluación pre-intervención por parte del personal de AFA de los afectados (persona enferma o en riesgo de demencia y familiar).
- 3/4- Formación del personal para la implementación de las habilidades necesarias, tanto en la "Terapia de Reminiscencia", como en la "Terapia de familiares".
- 5/6- Monitorización de dos sesiones terapéuticas por parte de nuestros profesionales a los asignados por el centro de salud.
- 7- Evaluación post-intervención tanto del desarrollo del proyecto como de la satisfacción de los intervinientes.



"No me olvides"

## 8- Análisis y conclusiones.

Las 8 sesiones se distribuirán a lo largo del año en los 6 municipios asignados al proyecto.

Duración: un año, enero a diciembre de 2024 (ambos incluidos).

ENERO							FEBRERO							MARZO						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31

ABRIL							MAYO							JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5							1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

JULIO							AGOSTO							SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6				1	2	3								1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

■ Festivo Nacional ■ Festivo Autonómico ■ Festivo Local

En color amarillo señala el inicio de las sesiones en cada uno de los municipios.



*"No me olvides"*

## Recursos humanos

- Licenciada en psicología especializada en demencia.
- Terapeuta de reminiscencia.

## Presupuesto

Concepto	Solicitado
Personal (psicóloga)	28.000€
Personal (terapeuta de reminiscencia)	21.000€
Recursos materiales (desplazamiento, gasto de gestión y material)	11.000€

## Resultados

Los indicadores que se usarán para la evaluación del paciente son el Minimental y el B-AD. Con respecto a los familiares/cuidadores se utilizarán La Escala de ansiedad y depresión de Goldberg (EADG) y la Escala de sobrecarga de cuidador (Zarit). Dichos test se pasarán al inicio y al final de la intervención.

Además de una encuesta de satisfacción al finalizar la intervención al personal de los centros asignados, a los familiares y cuidadores.

## Eficiencia

Entendemos que los recursos humanos, tecnológicos y materiales solicitados para este proyecto están claramente justificados, son los recursos mínimos y razonables que nos permitirán desarrollarlo gracias a la utilización de recursos propios y del personal cualificado con el que ya cuenta AFA.

## Impacto

Nuestro proyecto no sólo tiene en cuenta las especificidades culturales, sino que trata de usarlas para la prevención del desarraigo que la demencia puede ocasionar cuando, para recibir asistencia, se tiene que trasladar al afectado del ámbito rural al urbano. La implementación de este proyecto no solo no causará impactos negativos, sino altamente positivos, ya que permitirá a los beneficiarios mantenerse en su hábitat natural.

## Sostenibilidad

En los párrafos anteriores hemos descrito un proyecto cuyo objetivo es justamente la sostenibilidad a través de la disponibilidad permanente de nuestra organización con las entidades que colaborarán con nosotros en el mismo.



*"No me olvides"*



*"No me olvides"*

*No te olvides de los que olvidan*