

LA REVISTA D'AFA MARESME

NÚMERO 16 / 2016



Què fem des de l'A.F.A.M.?

En l'Assemblea General de Socis celebrada el dia 17 de juny de 2015 va quedar confirmada la nova Junta Directiva, de la forma següent:

PRESIDENTA D'HONOR
Sra. Ascensió Miró i Orriols

PRESIDENTA
Sra. M. Àngels Fradera i Molins

VICEPRESIDENTA
Sra. Enriqueta Puntí i Dominich

TRESORERA
Sra. Montserrat Punsola i Massa

SECRETÀRIA
Sra. M. del Carme Paradell i Cuní

VOCALS
Sra. Maria Lluch i Xicoy
Sra. Montserrat Gurrera i Lluch
Sra. Antònia Bornay i Espriu
Sra. Núria Subirachs i Tresserras
Sr. Josep Codina i Codina
Sr. Guifré Tarragó i Mir

Els serveis que dona l'AFAM als seus associats són:

1. Servei d'acollida i informació: Tots els familiars que tinguin cura d'un malalt d'Alzheimer seran escoltats i rebran tot l'assessorament i la informació que necessitin.

2. Servei d'atenció social: Atenció individualitzada a les famílies per atendre o donar suport a la problemàtica sociofamiliar que genera la malaltia d'Alzheimer i per informar, orientar i assessorar sobre els recursos socio-sanitaris existents que ajuden a pal·liar-la.

2.1. Suport social individualitzat.

2.2. Ajudes tècniques de préstec: Us recordem que podeu disposar d'ajudes tècniques de préstec: grua elèctrica, llits articulats, baranes de llit, barres per agafar-se al bany, matalassos d'aire i compressors, cadires de rodes, protectors de llits, etc.

2.3. Servei d'Ajuda domiciliària (SAD): És un servei especialitzat que, mitjançant personal qualificat i amb supervisió de l'AFAM, presta suport personal, atenció i ajut als malalts d'Alzheimer en els seus domicilis.

2.4. Centre de Dia: La seva finalitat és atendre els malalts d'Alzheimer en les diferents fases del procés de la malaltia i facilitar a la família unes hores de descàrrega. De dilluns a

divendres de 9 a 19h, amb servei de transport i càteringer.

3. Servei d'atenció psicològica: Atenció psicològica individual i/o familiar mitjançant entrevistes, tant d'orientació i assessorament com de valoració i psicoterapèutiques realitzades per un psicòleg.

3.1. Suport psicològic individualitzat.

3.2. Suport psicològic grupal: Grups d'Ajuda Mútua.

4. Servei d'assessorament legal i jurídic: Incapacitacions i tutories, tipus d'invalidesa i obligacions entre famílies.

5. Servei d'assessorament per a l'accessibilitat i l'adaptació de l'entorn: El soci podrà assessorar-se de les modificacions i adaptacions que, de manera progressiva i a mesura que la malaltia avanci, serà necessari introduir a la llar per tal que el malalt pugui continuar desenvolupant els seus hàbits quotidians i mantenir una vida el més autònoma possible i amb les suficients garanties de seguretat física i psicològica, mobilitat i confort.

6. Servei de Formació: Tallers formatius monogràfics i conferències per a familiars, cuidadors i professionals.

Administració:

Canvis i notificacions a secretaria:

Us recordem que qualsevol canvi en l'adreça, telèfon, compte bancari, domiciliació de pagament de la quota, èxitus del malalt, etc... ho podeu notificar els dimarts i dijous de **9 a 13 hores**. També podeu enviar un correu electrònic a:

administracion@afamaresme.org

Entitats i empreses
col·laboradores:



**Diputació
Barcelona**
Àrea d'Atenció
a les Persones



Editorial

M. Àngels Fradera i Molins
Presidenta d'AFAM



Benvolguts,

Com ja sabeu, l'any 2015 va ser molt important per l'A.F.A.M, amb la celebració dels primers 20 anys de presència al maresme! Amb la mateixa il·lusió i compromís, encetem un altre curs assumint els nous reptes, sempre amb el desig de ser fidels als nostres objectius de suport i ajuda als familiars i afectats per l'Alzheimer.

El proper dia 21 de Setembre es celebrarà el Dia Mundial de l'Alzheimer sota el lema **"El valor del Cuidador"**. Des de l'A.F.A.M, entenem que és responsabilitat de tots reconèixer el paper fonamental dels cuidadors en l'atenció de qualitat que han de rebre els malalts; per aquest motiu, tots tenim el deure d'estar atents a les seves necessitats afectives, emocionals i materials, durant i després del procés, garantint que tindran tots els recursos necessaris per a fer-hi front. En aquest sentit, des de l'A.F.A.M, esmerçarem esforços per tal d'informar i sensibilitzar sobre la situació dels cuidadors, la necessitat de que la seva tasca es faci visible en molts àmbits, sense oblidar els més joves; també sumarem esforços perquè, des de les diferents institucions implicades, es faci un treball que faciliti l'enfocament cada vegada més integral de les necessitats a tots nivells dels cuidadors, procurant el màxim de rendibilitat de les actuacions destinades a la informació, la formació i la dotació de recursos.

Només així garantirem que l'esforç dels cuidadors no suposi una càrrega insostenible a nivell personal i familiar, ja que d'això en depèn la qualitat de vida de les famílies i dels afectats per la malaltia d'Alzheimer.

Des d'aquí, i en nom de l'AFAM, us vull encoratjar en el vostre dia a dia, recordar-vos que no esteu sols i animar-vos també a participar en els diferents actes que tenim programats a Mataró i comarca en els que ens podrem retrobar amb forces renovades!

Índex

pàg.

- 2 Què fem des d'AFAM?
- 3 Editorial i índex
- 4 20 anys d'AFAM a la Comarca del Maresme (entrevistes)
- 10 Servei d'atenció social
- 12 Centre de dia terapèutic d'AFAM
- 14 Servei d'Infermeria
- 16 Servei d'assessorament legal

pàg.

- 19 Servei de teràpia ocupacional
- 20 Servei fisioteràpia
- 22 Servei d'atenció psicològica
- 24 Notícies
- 28 Activitats del centre de dia
- 30 20 anys avançant junts
- 32 El racó del cuidador
- 34 Dia mundial de l'Alzheimer

Joan Carles Molina Abad
Treball Social AFAM



FUNCIONES DEL TRABAJADOR SOCIAL EN EL CENTRO DE DÍA AFAM

La aportación del trabajador social tiene un contenido terapéutico y una finalidad preventiva y asistencial, en el sentido de que colabora con el tratamiento de la persona con enfermedad de Alzheimer y de su familia, en un momento de estrés psicosocial producido por un problema de salud en el que necesitan ayuda externa para buscar su equilibrio y reajuste.

OBJETIVOS DEL TRABAJADOR SOCIAL

- Ofrecer a las familias la ayuda que facilite la reso-

lución del problema social que les afecta, relacionadas con las dificultades de su familiar y / o con las dificultades que la misma familia genera y que influyen en el enfermo poniéndolo en situación de riesgo.

- Conseguir una mejor calidad de vida del enfermo y de la familia.
- Procurar que estas familias sean capaces de desarrollar, de manera autónoma, sus propios recursos para responder a las necesidades que se deriven de esta situación

y sean capaces de prevenir otros que puedan surgir a raíz de la enfermedad de su familiar, garantizando su bienestar.

TAREAS Y FUNCIONES

El Trabajador Social tiene como eje vertebrador de su trabajo en el Centro de día, garantizar la integridad en la atención de los usuarios, dentro y fuera del espacio físico del centro, mediante la realización del diagnóstico social y otras acciones e intervenciones dirigidas a este fin, compartiendo el objetivo de tratamiento

de todos los miembros del equipo interdisciplinar del centro y siendo parte fundamental.

La actividad del Trabajador Social debe tener lugar desde una perspectiva integral y global, en diferentes niveles de intervención: individual, grupal, familiar y comunitario, actuando con diferentes agentes sociales del entorno. Siendo también una intervención de carácter participativo al incluir al propio usuario y su familia tanto en el proceso de diagnóstico y tratamiento, como en el uso de los recursos de la Comunidad.

Clasificación de las funciones:

1. Trabajo social en el proceso de acogida y atención a la persona usuaria y a su familia en el centro de día.

- A. Valoración inicial y / o análisis de la situación.
- B. Intervención con las familias:
 - Orientación e información sobre recursos sociales.
 - Acompañamiento.

- Trabajo social dirigido a familias en situación de riesgo

- Intervención indirecta.

C. Derivación.

La derivación se entiende como el acompañamiento de la familia, con el fin de transferir total o parcialmente la responsabilidad del tratamiento a otro servicio.

2. Trabajo social con el equipo interdisciplinar del centro de día.

- A. Participación en las reuniones de equipo
- B. Coordinación con el resto del equipo para el seguimiento de los casos.
- C. Colaboración en la elaboración de protocolos de coordinación del servicio con recursos externos de diferentes ámbitos.
- D. Colaboración en la elaboración de la memoria anual.

3. Trabajo social en relación a la comunidad.

- A. Coordinación sistematizada e institucional entre los diferentes servicios públicos y / o privados

de los ámbitos sociales y sanitarios.

B. Conocimiento y actualización de recursos e instituciones de la zona de asistencia.

C. Análisis, interpretación y sistematización de casos individuales para detectar necesidades y realizar acciones de intervención comunitaria.

Joan Carles Molina Abad
T treball Social AFAM

Centre de dia

Associació  familiars Alzheimer Maresme

Ajudes tècniques

Us informem que teniu a la vostra disposició un seguit de material tècnic per facilitar la cura, higiene i mobilitat del malalt:

Lloguer de grues elèctriques:

Grua i arnès per utilitzar a casa, per a la mobilització del malalt. Cost del lloguer: 60 € a fons perdut i un lloguer mensual de 18 €.

Lloguer de llits articulats: Cost del lloguer: 60 € a fons perdut i un lloguer mensual de 18 €.

Articles de parafarmàcia amb descomptes.

Centre de dia terapèutic d'AFAM

Adreçat a malalts d'Alzheimer i altres demències en diferents fases de la malaltia.

Els objectius del centre de dia són:

- Mantenir les capacitats físiques, funcionals i cognitives del malalt.
- Millorar l'autonomia mitjançant el treball de les activitats de la vida diària.
- Potenciar l'autoestima i la integració social dels nostres usuaris.
- Proporcionar als familiars un espai de descans.

	Horaris	Serveis	Tarifa
Estada completa	09:00 a 19:00	Atenció diürna + esmorzar, dinar i berenar	750 €
Mitja estada matí	09:00 a 14:00	Atenció diürna + esmorzar	450 €
Mitja estada tarda	14:00 a 19:00	Atenció diürna + berenar	450 €
Mitja estada + dinar	09:00 a 15:00	Atenció diürna + dinar i esmorzar o berenar	585 €

ACTIVITATS QUE S'HI REALITZEN

- Teràpia d'Orientació a la Realitat.
- Taller d'estimulació cognitiva: Orientació temporal, espacial i en persona / Memòria remota, immediata, verbal, visual... / Llenguatge: denominació, evocació i comprensió, lectura i escriptura / Praxi / Raonament / Càlcul / Funcions de planificació i execució de tasques / Atenció i concentració.
- Reminiscència.
- Esquema corporal.
- Activitats significatives i de la vida diària.
- Tallers ludicoterapèutics (Contes / Artteràpia / Musicoteràpia / Xikum / Reiki...).

En tots els casos els usuaris realitzen les activitats més adients al seu nivell cognitiu

SERVEIS

- *Atenció diürna: de dilluns a divendres de 9:00 a 19:00h*
- Transport adaptat propi, disposem d'un vehicle de 17 places amb desplaçaments per tot el maresme
- Perruqueria
- Càtering
- Dutxes





Preus servei de transport adaptat:

Mataró ciutat: 180 €

Poblacions comarca El Maresme: 220 €

Equip professional:

Direcció tècnica

Treballador social

Psicòloga

Infermera

Terapeuta ocupacional

Fisioterapeuta

Auxiliars de geriatria

Administrativa

Associació  familiars Alzheimer Maresme

CENTRE DE DIA AFAM

Carlemany, 10

08303 MATARÓ (Barcelona)

Tel. 93 798 84 81

afamaresme@afamaresme.org

administracion@afamaresme.org

www.afamaresme.org



Activitats al centre de dia

TEATRE TERAPÈUTIC

Per a la realització de les activitats s'han fet dos grups segons nivell cognitiu i afinitats.

Un grup dimarts i altre dijous d'11 a 12 h.

En les activitats s'han treballat diferents conceptes per aconseguir el resultat final, la representació.



Castanyada al Centre de Dia

Enguany vam celebrar la castanyada al Centre de dia. Va ser un dia molt especial i divertit!!



Diada de Sant Jordi al Centre de Dia



El passat mes d'abril amb motiu de la celebració de la Diada de Sant Jordi al Centre de Dia, es va realitzar una petita representació de la Llegenda de Sant Jordi.

La setmana prèvia a la representació es van realitzar gravacions de veu en *off* dels usuaris per realitzar un muntatge d'àudio.

Amb l'ajuda de les auxiliars es va realitzar l'activitat el dia 23 d'abril, gaudint d'una bona estona de diversió, tot recordant aquesta llegenda tan popular de Catalunya.

Montse Solans

text i fotos





Teatre “Els Pastorets”



Durant els mesos d'Octubre i Desembre s'ha realitzat un Taller de Teatre, d'una hora setmanal, amb la intenció de dur a terme la representació de l'obra “Els Pastorets”.

Les teràpies no farmacològiques, com el teatre terapèutic, són un recurs molt beneficiós a nivell cognitiu, físic i emocional. Durant el taller de Teatre s'han treballat aquests beneficis realitzant jocs teatrals per fomentant l'autoestima, la creativitat en grup i l'expressió





sió emocional; així, s'ha millorat l'estat anímic i la canalització de sentiments a través de l'expressió corporal, gestual i verbal dels usuaris.



Conjuntament amb el taller de teatre, s'han realitzat altres teràpies, com tallers de pintura, paper maixé, modelatge i costura per confeccionar el material d'atrezzo, l'escenografia, l'ampliació del vestuari dels anys anteriors, així com la realització del logotip de l'obra "Els Pastorets".

L'èxit de la representació d'aquest any és el resultat de moltes hores de treball dels usuaris del Centre i de la convivència que es plasma, en uns minuts, al nostre escenari transmetent tot un cúmul d'emocions.

El dia de la representació es va crear un ambient de convivència entre usuaris, familiars i personal del Centre de Dia, aconseguint que els usuaris es sentissin els protagonistes per un dia.

Des d'aquesta pàgina es vol agrair la participació de tots els familiars i amics presents el dia de la representació així com convidar-los a propers actes, ja que la seva col·laboració és enriquidora per als usuaris.

EL TEATRE CONTINUA

Montse Solans (TASS)

Servei infermeria

Carmen Sánchez
Infermera AFAM
Col nº 33290



Primers apunts sobre Diabetis

La Diabetis Mellitus (mellitus ve de la paraula grega melli i fa referència al sabor dolç o a la mel), és l'augment de glucosa en la sang perquè el pàncrees no produeix insulina (Diabetis M. tipus I) o, que encara que la produeixi, el nostre organisme no la utilitza correctament (Diabetis M. tipus II).

Donat el grup de població que atén el nostre Centre, ens centrarem en la Diabetis M. tipus II, ja que la DM I s'inicia generalment en la infància, adolescència i persones menors de 40 anys.

La DM II moltes vegades es detecta de manera casual perquè els símptomes habituals com tenir set i ganes d'orinar o pèrdua de pes, són més freqüents a la DM I.

Els valors normals de glucosa en sang, en dejú, s'han de mantenir entre 70 i 100 mg/dl. Llavors, podem dir que tenim DM II si en dejú el valor és superior a 126 mg/dl o, durant el dia i acompanyat de molta set i ganes d'orinar, és superior a 200

mg/dl. També si l'hemoglobina glucosilada (HbA1c) és superior a 6.5 % (la glucosa és enganxosa i s'adhereix a l'hemoglobina, llavors el valor de la HbA1c ens indica si el control de la glucosa ha estat bo, o no, durant els últims tres mesos).

El tractament de la DM passa per dos pilars principals (dieta i exercici) i un de complementari, si el control no és l'adequat (antidiabètics orals i insulina).

Respecte a la **dieta**, no hi ha una dieta específica pels diabètics. Si que en línies generals haurem de fer una dieta equilibrada, tenint en compte la regla del 2. Dos cops al dia llet (o el seu equivalent a 2 iogurts per got de llet), dues fruites (mida mitjana, o dues petites), dues racions de verdura, dos de farinacis (llegums, pasta, arròs, fruita seca, patates), 2 racions de proteïnes (peix, carn, ous) i dues racions (en aquest cas cullerada sopera d'oli d'oliva) de greix.

Menció a part mereixen els refrescos i l'alcohol.

- Els refrescos, els haurem de

consumir sempre en les versions light.

- Begudes que es consideren lliures de control són: aigua, sífó, cafè (no està inclòs el torrefacte, donat que fan servir sucre per torrar-lo) i infusions (hi podem afegir edulcorants tipus sacarina, ciclamat, aspartam o estèvia)
- Pel que fa a l'alcohol, hem de dir que no tots contenen sucre. Per exemple el cava brut i els destil·lats (brandy, whisky, vodka, ginebra) pràcticament no contenen sucre; en canvi, sí que en tenen els licors (anis, cointreau) en gran quantitat; els vins, (depenent de si són dolços, semisecs, abocats etc) tindran més o menys sucre i la cervesa (tant si és amb alcohol o sense), conté 15 g de sucre, -una mitjana o una llauna-. Això no vol dir que hàgim de consumir alcohol de manera descontrolada, ja que el seu consum en excés pot produir-nos una hipoglucèmia (baixada de sucre); això és degut a que mentre el fetge està

metabolitzant l'alcohol no pot alliberar glucosa per mantenir uns nivells mínims en la sang. Compte!

S'han de fer cinc àpats al dia. Tres principals i dos de més petits. Apliquem el mateix que a qualsevol dieta equilibrada, variada i saludable. Amb l'exercici ho tenim més fàcil. Si caminem 30 minuts al dia, en definitiva, evitem el sedentarisme, en tenim prou.

Antidiabètics orals ADO's.

En aquest article descriurem quatre tipus d'ADO's: les **biguanides** (metformina o dianben®), les **sulfonilurees** (glibenclàmida o daonil®, euglucon®), les **glitazones** (actes®, avandia®), **meglitinides** (repaglinida o prandin®).

- **Biguanides:** endarrereix l'absorció dels hidrats de carboni, disminueixen la gana i ajuden la insulina a exercir la seva acció. Per si sols no produeixen hipoglucèmies. Poden tenir efecte hipoglucemiant si les combinem amb les sulfonilurees i amb la insulina. L'eliminació del medicament és per via renal (a tenir en compte en cas d'insuficiència renal)
- **Sulfonilurees:** estimulen l'alliberament d'insulina per part del pàncrees. Els tipus com el daonil®, euglucon® poden produir hipoglucèmies per si sols. Les vies d'eliminació són la biliar i la renal. En cada cas, serà el metge qui decidirà quin ha de prescriure
- **Meglitinida:** El seu meca-

nisme d'acció és el mateix que les sulfonilurees, però amb l'avantatge que no produeix hipoglucèmies. A l'hora i mitja quasi bé no queda en la sang i és un medicament condicionat pel menjar. Si no menges, no cal prendre'l. S'ha demostrat que la combinació de prandin® i lipid® (gemfibrozil: medicament pel control del colesterol i els triglicèrids) quan són administrats de manera simultània pot produir hipoglucèmia, (font: Agència Espanyola de medicaments i productes sanitaris)

- **Glitazones:** fan que la insulina actuï millor. Necessites menys insulina per obtenir el mateix efecte.

Insulina

La insulina és una hormona segregada pel pàncrees. D'una manera senzilla podríem dir que la insulina és l'encarregada de facilitar l'entrada de la glucosa a dintre de les cèl·lules i poder aportar energia al cos. En tenim de diferent tipus: **ràpida** (humalog®, novorapid®, apidra®), regular (humulina regular®, actrapid®), **intermitja** (NPH), **lenta o prolongada** (levemir®, lantus®).

Hem de saber que durant tot el dia necessitem energia (glucosa). El cor bateja les 24 hores, igual que funcionen els pulmons i altres òrgans i realment no mengem les 24 hores continuament, sinó que acostumem a menjar cinc cops i quan estem desperts. Llavors, podem entendre que el nostre organisme hagi de secretar glucosa i alhora insulina perquè aquesta

pugui ser aprofitada durant tot el dia. L'òrgan que fa de reservori de la glucosa i ho fa en forma de glucogen, (cadena de glucosa) és el fetge. Això serveix per explicar la diferència entre la **insulina ràpida** i la **insulina lenta**. La insulina ràpida, s'administra tres cops al dia per tal d'aprofitar la glucosa del menjar i per contra, la insulina lenta, s'administra un cop al dia per tal de mantenir aquesta glucosa basal que necessitem quan no mengem per cobrir les necessitats energètiques que ens demana l'organisme.

En el proper article definirem conceptes com la hiperglucèmia i la hipoglucèmia. Maneres d'actuar davant d'aquestes situacions. Com administrar insulines i possibles complicacions derivades d'un mal control de la diabetis.

Fonts:

- Agencia Española de medicamentos y productos sanitarios (www.aemps.gob.es)
- www.fundaciondiabetes.org
- "Si eres adulto y tienes diabetes, controlala tú puedes". Ed. ARAN. Autor: Juan Madrid Conesa
- "Comprender la diabetes". Ed. AMAT. Autors: Mercè Vidal i Enric Esmatjes.

Carmen Sánchez
Infermera AFAM
Col nº 33290

Maria Dolores Fernández Sainz de la Maza

Col·legiada ICAMAT 927

Advocada-Mediadora



Exercici de les funcions del tutor i apoderat i la necessitat d'autorització judicial

En l'exercici de les funcions respectives, el tutor, l'administració patrimonial o l'apoderat d'acord amb l'article 222-2.1, han d'actuar amb la diligència d'un bon administrador i responen dels danys causats per llur actuació.

L'acció per reclamar la responsabilitat a què fa referència l'apartat 1 prescriu al cap de tres anys de la rendició final de comptes.

Els fruits dels béns administrats pertanyen al tutelat. També li pertanyen els béns que adquireixi amb la seva activitat.

El tutor i l'administrador patrimonial necessiten autorització judicial per als actes següents:

a) Alienar béns immobles, establiments mercantils, drets de propietat intel·lectual i industrial o altres béns de valor extraordinari i també gravar-los o subrogar-se en un gravamen preexistent, llevat que el gravamen o la

subrogació es faci per finançar l'adquisició del bé.

b) Alienar drets reals sobre els béns a que fa referència la lletra a) o renunciar-hi, amb l'excepció de les redempcions de censos.

c) Alienar o gravar valors, accions o participacions socials. No cal l'autorització, però, per alienar, al menys pel preu de cotització, les accions cotitzades en borsa ni per alienar els drets de subscripció preferent.

d) Renunciar a crèdits.

e) Renunciar a donacions, herències o llegats; acceptar llegats i donacions modals o oneroses.

f) Donar i prendre diners en préstec o a crèdit, llevat que aquest es constitueixi per finançar l'adquisició d'un bé.

g) Atorgar arrendaments sobre béns immobles per un termini superior a quinze anys.

h) Avalar, prestar fiança o constituir drets de garantia d'obligacions alienes.

i) Adquirir la condició de soci

en societats que no limitin la responsabilitat de les persones que en formin part, i també constituir, dissoldre, fusionar o escindir aquestes societats.

j) Renunciar, assentir a la demanda, desistir o transigir en qüestions relacionades amb els béns o els drets a què fa referència aquest apartat.

k) Cedir a terceres persones els crèdits que el tutelat tingui contra el tutor o adquirir a títol onerós els crèdits de tercers contra el tutelat.

No cal l'autorització judicial amb relació als béns adquirits per donació o a títol successori si el donant o el causant l'han exclosa expressament.

El tutor i l'administrador patrimonial no poden sotmetre a arbitratge les qüestions relacionades amb els béns o els drets a que fa referència l'apartat 1.

L'autorització judicial es concedeix en interès de la

persona tutelada en cas d'utilitat o necessitat justificades degudament, amb l'audiència prèvia del ministeri fiscal.

L'autorització no es pot concedir de manera general. Això no obstant, es pot atorgar amb aquest caràcter per a una pluralitat d'actes de la mateixa naturalesa o referits a la mateixa activitat econòmica, encara que siguin futurs. En tots els supòsits s'han d'especificar les circumstàncies i característiques fonamentals dels dits actes.

L'apoderat, necessita l'autorització judicial per als mateixos actes que el tutor, llevat que el poderdant l'hagi exclòs expressament.

L'autoritat judicial, si la repercussió econòmica de l'acte de disposició o gravamen que s'ha d'autoritzar supera els 50.000 euros, pot demanar al tutor que aporti un informe tècnic elaborat per un agent de la propietat immobiliària, un economista o un censor jurat de comptes o auditor independent, segons la naturalesa de l'acte. Tenen la consideració d'independents els professionals imparcials escollits pels col·legis professionals de llistes o censos predeterminats.

Els actes fets pel tutor, o per l'administrador patrimonial, sense l'autorització judicial, quan sigui necessària, són anul·lables a instància del nou tutor o, si no n'hi ha, de les



persones legalment obligades a constituir la tutela i del mateix tutelat, en aquest darrer cas en el termini de quatre anys a partir del moment en què surti de la tutela. També els poden impugnar els hereus del tutelat en el termini de quatre anys a partir de la mort d'aquest, o en el temps que resti per completar-lo si ha començat a córrer abans.

Els actes de l'apoderat fets sense autorització judicial són anul·lables a instància del tutor, després d'haver constituït la tutela, i a instància del poderdant en el termini de quatre anys a partir del moment en què té lloc l'acte, si el tutelat té prou capacitat, o a partir del moment en què aquest surt de la tutela. També els poden impugnar els hereus del poderdant en el termini de quatre anys a partir de la seva mort, o en el temps que resti per completar-lo si ha començat a córrer abans.

El tutor i, si s'escau, l'administrador patrimonial, en l'àmbit de les competències respectives, són els representants legals del tutelat.

S'exceptuen de la representació legal els actes següents:

- a) Els relatius als drets de la personalitat, llevat que les lleis que els regulin estableixin una altra cosa.
- b) Els que pugui fer el tutelat d'acord amb la seva capacitat natural i, en la tutela de menors, els relatius a béns o serveis propis de la seva edat, d'acord amb els usos socials.
- c) Aquells en els quals hi hagi un conflicte d'interessos amb el tutelat.
- d) Els relatius als béns exclòsos de l'administració de la tutela o, si escau, de l'administració patrimonial.

Maria Dolors Fernández

Sainz de la Maza

Col·legiada núm. 927

ICAMAT

Servei Terapeuta ocupacional

Marina Cónsol
Terapeuta Ocupacional



Les activitats al centre de dia de l'AFA Maresme

El Centre de dia de l'Associació de Familiars d'Alzheimer del Maresme a Mataró, està especialitzat en l'atenció a persones que pateixen malalties neurodegeneratives relacionades amb deteriorament cognitiu. L'objectiu principal de la nostra actuació és la preservació, durant el màxim temps possible, de les capacitats cognitives dels usuaris, per tal de mantenir i facilitar l'autonomia en la seva vida diària i proporcionar un entorn favorable per reduir la seva ansietat.

Per tal d'assolir aquests objectius, és fonamental l'adequada elecció i adaptació de les activitats que des del centre duem a terme amb els nostres usuaris. El programa d'activitats del

centre està dissenyat amb la finalitat d'evitar la inactivitat i l'apatia en els usuaris i proporcionar, en tot moment, un entorn estimulant i diversificat.

L'eix central de la nostra intervenció és l'estimulació cognitiva individualitzada que es porta a terme tots els matins de dilluns a divendres. Proposem tasques tant a nivell de grup i en format oral com a nivell individual, amb material específic, ja sigui en paper o amb recur-

sos audiovisuals i informàtics. Es tracta que l'usuari resolgui correctament tasques adequades al seu nivell de deteriorament cognitiu. D'aquesta manera aconseguim treballar aquelles capacitats encara preservades d'una forma gratificant per a la persona que les realitza.

Les activitats que es porten a terme per les tardes són d'un caire més lúdic i prou diversificades per tal que tothom hi pugui trobar allò que desperti el seu interès. El plaer en la participació és fonamental per aconseguir tant el benestar dels usuaris com la seva activació i implicació, que ens permetrà seguir treballant aspectes cognitius i relacionals des d'un vessant més lúdic.

"La ocupación es la mejor medicina natural y es esencial para la felicidad humana"

*Galeno de Pérgamo
(131-201 d.C.)*

S'ofereixen tallers de lectura, art, ioga, reiki, musicoteràpia, teràpia assistida amb gossos, manualitats, teatre i expressió, ball, cinema, jocs de taula, etc.

A banda de les activitats incloses formalment en el programa d'activitats del centre, a partir de l'exploració individualitzada de les

El plaer en la participació és fonamental per aconseguir tant el benestar dels usuaris com la seva activació i implicació

capacitats, els interessos i les habilitats de cadascun dels usuaris, en les estones lliures i de descans els oferim recursos, materials i ajuda per a trobar una ocupació adient (música, lectura,



conversa, dibuix, puzzles, cartes, ganxet, punt, costura, TV, etc.).

Pel que fa les activitats d'autocura, el personal del centre vetlla en tot moment per cobrir també les necessitats més assistencials dels usuaris que ho requereixen. En qualsevol cas, es té sempre en compte la participació activa de l'usuari, també en aquestes tasques, potenciant al màxim la seva pròpia autonomia.

Marina Cónsol Eichler
Terapeuta ocupacional de
l'AFA Maresme



L'AFAM amplia els seus serveis a l'Alt Maresme obrint una Unitat d'Estimulació Cognitiva per a persones amb malalties neurodegeneratives en fase lleu a Calella

Unitat d'Estimulació Cognitiva

Espai especialitzat en l'atenció a persones amb malaltia d'Alzheimer i altres malalties neurodegeneratives



La Unitat ofereix treball en grups reduïts, tallers de memòria, i activitats de psicoestimulació adaptades al perfil individual de cada usuari. El centre compta amb el suport de l'Ajuntament de Calella i l'Associació de Voluntaris i Amics de l'Hospital (AVAH), que uneixen forces

per donar resposta a la zona d'una necessitat real d'atenció a aquest tipus de malalties.

En pro de millorar la seva cobertura a tota la comarca, l'Associació de Familiars de Malats d'Alzheimer del Maresme (AFAM) va posar en marxa una Unitat d'Estimulació Cognitiva a Calella.

amb el suport de:



**Ajuntament
de Calella**



Corporació de Salut
del Maresme i la Selva



AVAH
ASSOCIACIÓ DE VOLUNTARIS I AMICS DE L'HOSPITAL

UNITAT D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Què és: Tallers de memòria i de psicoestimulació adaptades al perfil individual de cada usuari.

Adreçat a: Persones amb Malaltia d'Alzheimer o altres demències en una fase lleu o diagnosticada com un deteriorament cognitiu lleu, així com persones que comencen a tenir alguna pèrdua de memòria.

Els objectius són:

- Mantenir el màxim temps possible les capacitats cognitives preservades de l'usuari.
- Mantenir el seu nivell de funcionalitat i autonomia.
- Evitar l'aïllament, connectar amb el medi i potenciar la seva xarxa social.
- Proporcionar un estat de benestar, disminuint les respostes d'ansietat i millorar la qualitat de vida.
- Respectar la seva dinàmica diària.

Què oferim:

- Valoració neuropsicològica per determinar el perfil cognitiu, funcional i conductual dels usuaris.
- Seguiment amb valoracions periòdiques i anotacions diàries de cada sessió.
- Intervenció individualitzada basada en la psicoestimulació de diferents àrees cognitives.
- Acompanyament i assessorament durant la malaltia.
- Proximitat i accessibilitat

Equip de professionals implicats en el Taller:

Neuropsicòloga, terapeuta ocupacional, psicòloga, Auxiliar d'Infermeria / Geriatria.

Grups reduïts, màxim 8 persones.

Horari: de dilluns a divendres de 10 a 13h

UNIDAD ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Qué es: Programa de actividades terapéuticas y de psicoestimulación adaptadas al perfil individual de cada usuario.

Dirigido a: Personas con la Enfermedad de Alzheimer u otras demencias en una fase leve o diagnosticada como un deterioro cognitivo leve, así como personas que comienzan a tener alguna pérdida de memoria.

Los objetivos son:

- Mantener el máximo tiempo posible las capacidades cognitivas preservadas del usuario.
- Mantener su nivel de funcionalidad y autonomía
- Evitar el aislamiento, conectar con el medio y potenciar su red social.
- Proporcionar un estado de bienestar, disminuyendo las respuestas de ansiedad y mejorar la calidad de vida.
- Respetar su dinámica diaria.

Qué ofrecemos:

- Valoración neuropsicológica para determinar el perfil cognitivo, funcional y conductual de los usuarios.
- Seguimiento con valoraciones periódicas y anotaciones diarias de cada sesión.
- Intervención individualizada basada en la psicoestimulación de diferentes áreas cognitivas.
- Acompañamiento y asesoramiento durante la enfermedad.
- Proximidad y accesibilidad.

Equipo de profesionales implicados en el

Taller: Neuropsicòloga, terapeuta ocupacional y psicòloga, Auxiliar de Enfermeria / Geriatria.

Grupos reducidos, máximo 8 personas.

Horario: de lunes a viernes de 10 a 13h.

Carrer Dr. Vivas, 152 baixos - 08370 CALELLA

Tel. 93 798 84 81 - Mòbil 609 13 16 01

afamaresme@afamaresme.org - administracion@afamaresme.org

Anna Grau
Fisioterapeuta AFAM



l'Artrosi

L'**artrosi** és una patologia degenerativa de les articulacions. Està produïda pel desgast del cartílag articular, un teixit que fa d'amortidor protegint els extrems dels ossos i que afavoreix el moviment. És una malaltia freqüent en la població adulta que pot produir dolor, rigidesa i incapacitat funcional.

No coneixem la causa exacta de l'artrosi, però sí què hi ha uns factors que poden augmentar el risc de patir-la. Aquests poden ser: l'edat, la genètica, l'augment de pes o l'obesitat, la falta d'activitat física o una vida sedentària, lesions traumàtiques anteriors o postures inadequades mantingudes.

En l'artrosi podem parlar d'unes **etapes**: s'inicia amb la pèrdua de flexibilitat del cartílag articular, seguit d'un desgast d'aquest que pot arribar a afectar tot el complex articular (ligaments, tendons, menisc...). En alguns casos més avançats es poden arribar a alliberar petits trossos de cartílag a dins l'articulació i finalment trobem que la càpsula articular s'inflama i l'os perd la seva forma. Aquesta progressió és diferent en cada persona.

El principal **síntoma** que descriuen els pacients és el dolor, que sol augmentar amb

l'activitat física i disminueix amb el repòs. També tenen rigidesa en les articulacions especialment al matí, o després d'estar estirat o assegut un període llarg de temps. Altres símptomes són la disminució del moviment, l'atròfia muscular i la impotència funcional per realitzar algunes activitats. En casos més avançats, poden sentir cruiximents articulars i un creixement anormal de l'articulació.

Les articulacions on principalment es localitza l'artrosi són la columna cervical i lumbar, l'espatlla, dits de les mans, maluc, genoll i dit gros del peu. Segons la seva localització, els pot afectar de diferent manera en les seves activitats de la vida diària.

El dolor en la columna cervical (coll) o lumbar (zona baixa de l'esquena) els pot dificultar els moviments i poden aparèixer contractures musculars a l'esquena.

En l'artrosi de l'espatlla referiran dolor al portar bosses amb pes, a l'aixecar el braç o la impossibilitat de dormir pel costat afectat.

En l'artrosi de les mans, observarem una deformació de les articulacions dels dits amb rigidesa i presentaran dificultat per realitzar activitats de motricitat fina, com cosir o realitzar manualitats.

En el cas de l'artrosi de genoll o maluc, poden tenir dificultats per aixecar-se de la cadira o seure, entrar o sortir del cotxe i pujar o baixar les escales. I, en els casos més avançats, dificultat i dolor per caminar.

El **diagnòstic** de l'artrosi el podem obtenir a través de la informació que ens relata el pacient, l'exploració física dels símptomes i les radiografies simples que ens poden ajudar a confirmar-lo.

El **tractament** de l'artrosi anirà en funció dels objectius, que solen ser alleujar el dolor articular i mantenir l'autonomia física.

Per obtenir un bon resultat hem de combinar el tractament físic amb el farmacològic (sempre receptat pel metge), per tant, el tractament conservador serà la primera opció. Només com a últim recurs es realitzarà cirurgia.

El fisioterapeuta, de manera individual i després de fer una valoració completa, realitzarà un programa d'exercicis individualitzat, destinat a millorar la mobilitat articular i reforçar la musculatura tenint en compte els símptomes del pacient i intentant retardar l'avanç de la malaltia.

La pauta que realitzarà el pacient inclourà exercicis actius i de força muscular, estiraments, automassatges... Durant el tractament els pot alleujar l'aplicació de calor local, abans de realitzar els exercicis, i fred al finalitzar-los.

L'exercici aeròbic, com la natació o els passejos practicats de manera regular, poden ajudar a controlar l'artrosi i prevenir l'atròfia muscular.

També ensenyarem higiene postural en les activitats de casa o ergonomia en el treball. Si realitzen tasques físiques serà bo alternar amb períodes de descans.

A casa potser hauran de fer algunes modificacions, com col·locar els mobles i utensilis que utilitzen en una posició propera, per evitar la sobrecàrrega de les articulacions. Al lavabo, seria millor una dutxa en lloc de la banyera, i també els pot ser útil algun agafador a la paret per aixecar-se del lavabo o per la dutxa.

En alguns casos, les ajudes ortopèdiques com les fèrules per la rizartrosi (artrosi en el dit gros de la mà) o les plantilles pels peus, els poden ajudar. Si l'artrosi és al genoll (gonartrosi) o maluc (coxoartrosi), necessitaran

l'ajuda d'un bastó o crossa en el costat contrari del dolor per caminar. El calçat també és important, i aquest haurà de ser de sola tova i gruixuda, per absorbir els impactes, i sense un taló massa alt.

Si tenen sobrepès, haurien d'intentar baixar el pes a través de l'activitat física i l'alimentació, així les articulacions de càrrega de les cames patiran menys.

Amb el tractament no curarem l'artrosi però sí poden disminuir les molèsties, el dolor i la simptomatologia; i en el cas de la gonartrosi o coxoartrosi retardar la cirurgia per col·locar una pròtesi de genoll o maluc.

Consulta el teu metge o fisioterapeuta, segur que et podran ajudar.

Anna Grau
Fisioterapeuta
Núm. Col. 6017



Servei d'atenció psicològica

Mireia Salas
Neuropsicòloga AFAM
Núm. Col. 9316



La demencia presenil

Cuando nos hacemos mayores empezamos a estar preparados para asumir que un día, nuestros padres, nuestros abuelos o nuestras parejas en el caso de tener una edad avanzada, pueden necesitar nuestra ayuda, porque en edades avanzadas tenemos más posibilidades de enfermar. En los últimos años, nos hemos acostumbrado a convivir con el Alzheimer de personas que son mayores y, a pesar de que es una enfermedad muy dura para todo el entorno de quien la padece, contamos con recursos que nos ayudan a paliar los efectos del deterioro cognitivo y funcional que provoca la enfermedad.

Existe un tipo de demencia que se inicia en una época de la vida de personas que todavía se encuentran en plena actividad profesional y social y que tienen familiares a su cargo. Teniendo en cuenta que la prevalencia total del Alzheimer en España supera los 600.000 casos, se puede afirmar que la demencia presenil, que se re-

fiere a personas que inician su deterioro cognitivo antes de los 65 años, es un tipo de demencia minoritaria ya que actualmente se calcula que hay unos 14.000 casos diagnosticados y, la mayoría de ellos, son Alzheimer. Con el agravante de que estos casos preseniles son más difíciles de diagnosticar porque, en sus inicios, pueden presentar mayor porcentaje de síntomas conductuales y psicológicos (irritabilidad, agresividad, apatía, bajo estado de ánimo,...) y menor grado de deterioro cognitivo y funcional que los pacientes con demencia senil. Aunque, la rapidez en su evolución hace que, en poco tiempo empiecen a presentar mayor gravedad en los trastornos de lenguaje y dificultades en tareas de atención sostenida que descartan posibles diagnósticos iniciales y erróneos de síndromes depresivos.

El impacto del diagnóstico en estas personas jóvenes tiene consecuencias a nivel psicológico, ya que no debemos olvidar

que se ven obligados a abandonar su trabajo, la conducción de sus automóviles, el manejo de sus asuntos financieros o el control de su economía doméstica y, sobre todo su independencia, y con ella también muchas de sus actividades sociales. Sin pasar por alto el impacto económico que puede comportar la pérdida económica que supone dejar el trabajo. Todo ello acaba afectando a la autoestima del sujeto, quien además, tiene que convivir durante el primer periodo de la enfermedad, con las dificultades de su entorno para adaptarse a su nueva situación. Asimismo, también se observan consecuencias a nivel familiar. Normalmente el cuidador principal de estos pacientes es el cónyuge, también joven y activo a nivel laboral y con responsabilidades sobre otros miembros de la familia, quienes se enfrentan a las responsabilidades previamente adquiridas como pareja, en solitario, a los cambios psicológicos y conductuales de su pareja y al cuidado

de la persona que està enferma. Todo ello, les supone un mayor nivel de sobrecarga y mayor sintomatología ansiosa y depresiva que los cuidadores de personas con demencia de inicio tardío.

A nivel sociosanitario, los recursos de los que disfrutaban los pacientes con demencia senil tales como hospitales de día y centros de día, donde realizan terapias no farmacológicas, son escasos para este tipo de pacientes porque, en la mayoría de los casos, no se consideran apropiados. En algunos casos, por la mayor incidencia de trastornos de conducta de

difícil manejo en fases iniciales, pero sobre todo, por la diferencia generacional con hábitos culturales, estilos de vida y de dinámica familiar distintos de los pacientes con demencias seniles. El problema principal radica en su integración en los programas estándar de terapia grupal, que se realizan habitualmente enfocados a pacientes de mayor edad.

Dentro de las terapias no farmacológicas que mejor funcionan en todos los pacientes con demencia, lo ideal es que se trabaje al mismo tiempo la rehabilitación cognitiva, la actividad

física y las relaciones sociales en la medida en que lo permitan las circunstancias en cada caso y durante el máximo tiempo que sea posible, teniendo en cuenta que la persona con Alzheimer de inicio temprano convivirá más tiempo con la enfermedad y que, un diagnóstico temprano puede ralentizar considerablemente el deterioro y mejorar la calidad de vida mediante los recursos y tratamientos de los que disponemos en la actualidad.

Mireia Salas
Neuropsicòloga AFAM
Nº Col. 9316

GAM Carlemany 2016

Dimecres,
primer i tercer de cada
mes,
de 18 a 19 h

Atenció psicològica a Calella 2016

Divendres de 10 h a 13 h

Alba Gavalda

Neuropsicòloga AFAM
Nº Col. 20631

amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**

Nous convenis – col·laboracions d'AFAM

La Fundació Once ha concedit a la nostra Associació un ajut econòmic per a la Caminada d'Alzheimer.



La Fundació Iluro ha concedit a la nostra Associació un ajut econòmic per al taller de Musicoteràpia.



FUNDACIÓ ILURO
MATARÓ

Laboratoris Echevarne ens ha concedit un ajut econòmic destinat al Centre de Dia.



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
Y IGUALDAD



**Generalitat
de Catalunya**



Ajuntament de Mataró

Des d'aquí, volem agrair a les esmentades entitats la seva important col·laboració, gràcies a la qual, podrem seguir comptant amb aquests recursos tan necessaris per al benestar dels nostres malalts i per a la tasca dels seus curadors.

Notícies

Lydia Ruiz
lydiaruiz@olabauty.com
www.olabauty.com



L'AFAM disposa d'un programa de ràdio a Mataró Ràdio 89.3 Fm "Viure amb l'Alzheimer", el magazine radiofònic de l'AFAM

L'associació va començar el curs 2015-2016 amb una nova iniciativa. El passat 22 de setembre, a les 15h, ens estrenàvem en el món radiofònic amb el magazine "Viure amb l'Alzheimer", un nou programa quinzenal de l'emissora municipal Mataró Ràdio (89.3 fm).

La finalitat d'aquest espai és aconsellar i acompanyar les famílies que conviuen amb l'Alzheimer i altres malalties neurodegeneratives. Actualitat, entrevistes, taules rodones i propostes culturals especialitzades han centrat el nostre magazine.

Durant aquesta primera temporada, hem parlat del Dia Mundial de l'Alzheimer, del Mataró Camina per l'Alzheimer, del 20è Aniversari de l'entitat, de la jornada "Present i futur de l'Alzheimer" organitzada a l'Hospital de Mataró i de la part emocional de la malaltia. També hem donat consells per gaudir de les festes nadalenques i l'estiu amb la presència de l'Alzheimer, ens han acompanyat els Mossos d'Esquadra per donar consells de seguretat per a les persones grans i hem après a reconciliar-nos amb la vida

després d'una pèrdua. Altres temes que hem tractat són els testaments vitals, els trastorns de comportament, les necessitats d'estimulació cognitiva en els diferents estadis de la malaltia, l'ingrés en una residència o centre de dia, els néts i l'Alzheimer, la vida sexual i la malaltia, el perfil dels cuidadors, així com moltes de les activitats que realitzem al nostre Centre de Dia Terapèutic, com la musicoteràpia, la teràpia assistida amb animals i la cianotípia.

Temporada 2016-2017

Si bé mantenim la periodicitat (quinzenal), com a novetat d'aquesta nova temporada està el canvi del dia d'emissió: a partir d'aquest mes de setembre "Viure amb l'Alzheimer" s'emetrà els dissabtes de 12h a 13h, encetant programa el dissabte dia 10. Així mateix, amb l'afany de millorar, volem anar més enllà i fer d'aquest espai un programa interactiu, més vostre, de tots. És per això que animem a totes les famílies a participar activament del programa fent-nos arribar propostes de continguts o fins i tot compartir experiències. Ens podeu fer arribar els vostres suggeriments a alzheimer@maratoradio.cat, comunicacio@afamaresme.org, al nostre portal de Facebook.com/afamaresme o bé al perfil de Twitter @afamaresme.

Aprofitem l'ocasió per donar les gràcies a Mataró Ràdio per obrir-nos les portes de l'emissora i donar-nos l'oportunitat de fer realitat aquest programa, així com a tots els que ens heu acompanyat en aquest primer any d'estrena radiofònica.



L'Associació va estar present a:

Calendari solidari Mossos d'Esquadra

17 de novembre

L'AFAM va assistir a la presentació del **"Calendari Solidari 2016 dels Mossos d'Esquadra"** a benefici de la FAFAC. L'acte va tenir lloc al Recinte Modernista de la Fundació Privada de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Hi varen assistir la Sra. M^a Àngels Fradera, presidenta d'AFAM.

11 de desembre

A les 18h, la Sala d'Actes de la Fundació Iluro de Mataró (C/ Santa Teresa, 61) va acollir la presentació oficial del **"Calendari 2016 del Cos dels Mossos d'Esquadra"** a benefici de la malaltia d'Alzheimer. L'acte va comptar amb la presència de la presidenta de FAFAC, la Sra. Immaculada Fernández; la presidenta de l'Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer del Maresme, la Sra. M^a Àngels Fradera, i la Regidora de Benestar Social,

Convivència i Habitatge de Mataró, la Sra. Isabel Martínez. També hi van assistir el Cap de Policia Comunitària de l'ABP Mataró, el Sr. Albert Boltas, l'agent del cos de Mossos d'Esquadra de l'Oficina de Relacions amb la comunitat de l'ABP Mataró, el Sr. Daniel Teixes, i un representant de l'Associació de Veïns d'El Palau de Mataró, el punt de venda dels calendaris a la ciutat de Mataró.

El dimecres 20 de juliol Lliurament del Xec del Calendari Solidari dels Mossos d'Esquadra

L'acte de lliurament va tenir lloc a la seu de l'AFAB i va comptar amb la presència de diverses personalitats, com la del Sr. Cèsar Puig i Casañas, secretari general del Departament d'Interior, el Sr. Albert Batlle, director general de la Policia, el Sr. Josep Lluís Trapero, comissari en cap del Cos de Mossos d'Esquadra, el Sr. Eduard Sallent, intendent cap de la Comissaria General de Relacions Institucionals, Prevenció i Mediació, el Sr. Marc Fornas, inspector cap de l'Àrea de Relacions Institucionals i Atenció Ciutadana, la Sra. Anna Costa, facultativa – Esdeveniments Institucionals de la Comissaria General de Relacions Institucionals, Prevenció i Mediació, el Sr. Carles Domingo, agent de la Unitat Central de Proximitat i Atenció al Ciutadà i dels Presi-

dents d'Associacions de Familiars de Malalts d'Alzheimer de Catalunya (AFA).

Després dels parlaments de les autoritats, el secretari general del Departament d'Interior va lliurar un xec simbòlic amb l'import de la recaptació aconseguida amb la venda del calendari a la Sra. Immaculada Fernández, presidenta de la FAFAC. Aquest any l'import recaptat va superar els 57.000 euros, arribant a la quantitat exacta de 57.270 €. Aquests diners ens permetran realitzar tallers d'estimulació i grups de suport per als familiars cuidadors en cada AFA. L'AFAM els destinarà als tallers de Teràpia Assistida amb gossos que es duen a terme al centre de Dia.



Un Sant Jordi Solidari



Un any més, l'**AFAM** ha viscut un **Sant Jordi** a favor de l'**Alzheimer**. Hem estat tota la jornada a la Plaça Santa Anna de Mataró amb roses, punts de llibre i xocolatines solidàries. Gràcies a tots els que heu aportat el vostre granet de sorra amb la vostra col·laboració en una Diada tan especial.

Loteria de Nadal 2016

El número d'**AFAM** és **34.874**. Volem fer arribar l'agraïment més sincer als nostres socis, voluntaris i amics, que es comprometen a vendre talonaris de loteria de l'**AFAM**. La seva il·lusió i constància fan possible repartir moltes participacions. L'Associació obté uns donatius que ajuden en la seva tasca social i en dues ocasions hem vist com la sort arribava. Esperem que enguany es repeteixi!



Servei de formació

Calendari de formacions adreçades als cuidadors 2016

- **6 de març:** "Higiene i cures de la pell". Carmen Sánchez, DUE AFAM
- **10 d'abril:** "Transferències i mobilitzacions a persones dependents". Anna Grau, fisioterapeuta AFAM
- **8 de Maig:** "Aspectes psicològics de la cura". Mireia Salas, neuropsicòloga AFAM
- **12 de Juny:** Formació encara per determinar.
- **10 de Juliol:** "Estimulació Basal". Marina Cónsol, terapeuta ocupacional AFAM.

Entrada gratuïta amb cita prèvia

Lloc: Centre de dia d'AFAM

Horari: 18:00 a 20:00 h

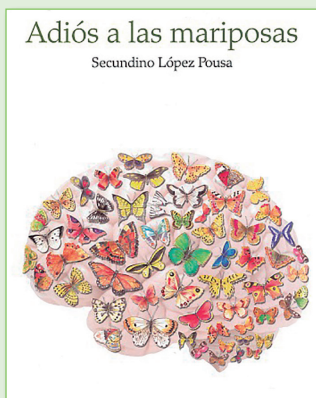
C/ Carlemany 10 - 08303 Mataró.

Tel. 93 798 84 81

administracion@afamaresme.org

Novetats editorials

Adiós a las mariposas



Secundino López Pousa

Editorial Glosa, 2015

280 pàgines

Aquest llibre ens acosta a la quotidianitat de l'Alzheimer, el tipus més comú de demència que actualment ja afecta més de 35 milions de persones arreu del món, una xifra que es podria triplicar en només trenta anys.

Cadascun dels 59 capítols breus del llibre mostra una escena del dia a dia del pacient. Escenes que reflecteixen diversos estadis de la malaltia i que van des dels canvis en la conducta dels malalts fins al perquè els pacients responen de manera diferent a la mateixa medicació; o des de l'estrès que pot produir un canvi de domicili, fins a la necessitat que en un determinat moment el pacient deixi de ser legalment responsable.

El llibre, escrit pel Cap de la Unitat i del Registre de Demències de l'Hospital Santa Caterina de Salt, està especialment adreçat a les persones que conviuen amb un pacient, als estudiants de medicina i als metges d'urgències, amb la intenció de donar resposta a les preguntes que, sobre l'Alzheimer, es fan amb freqüència.

Sortida a Arbúcies 2016

Guifré Tarragó i Mir

Text i fotos



Un dia de convivència al “Casal de Pau” d'Arbúcies



El passat 10 de juny, es va fer la tradicional sortida al Casal de Pau d'Arbúcies, situat al bell mig de l'incomparable marc geogràfic de la comarca de la Selva. Les tonalitats del verd, la frescor i la frondosa vegetació que envolta les muntanyes, propicien un clima de pau i calma

encomanadís: un ambient de germanor. Enguany, la família s'ha engrandit amb els usuaris i familiars del “Centre de la Unitat de respir” de Calella, que amb la seva auxiliar la Carme Jordán al davant, ens acompanyaren a gaudir d'aquesta trobada de germanor.

Després de recollir la bona gent de Cal·lella, la Carme Cabot i la Carme Jordán, les dues auxiliars, ens contagiaren els seus estats d'ànim, fent-nos cantar un ventall de cançons del repertori treballat en els seus centres respectius. Així que, en un tres i no res, arribàrem al punt de destí. El bon temps i l'esplendorós sol ens acompanyaren durant tota la jornada donant-nos molta alegria, sota dels seus esplendorosos pins i de la majestuosa catifa verda de la seva gespa.

Un any més tornàrem a gaudir de les activitats de jocs, cants i ballarugues, amb què passàrem un matí molt, però que molt divertit. Per recuperar forces, un bon dinar ens tenien preparat; de primer una amanida verda i entremès d'embo-

tits, seguit del ja tradicional arròs i per postres, gelat, cafè o infusions.

Un cop recuperades les nostres forces pel suculent menjar i per esperar l' hora de tornada, ens tornàrem a retrobar en el mateix espai del mat on, tinguérem temps de fer uns quants Bingos i unes cantades. Després de fer la foto de família, retornàrem cap a Mataró i Calella respectivament. Amb el desig de tots plegats de retrobar-nos l'any vinent, per gaudir de nou d'una jornada de germanor i alhora, tornar a respirar aquells aires tan purs sota aquells pins gegants, d'aquest magnífic paratge que és el "Casal de Pau" d'Arbúcies.

Text i fotos: Guifré Tarragó i Mir



VI Jornada de Portes Obertes 2015:



A partir de les 18h, el centre va obrir les seves portes a totes les persones i famílies interessades. Posteriorment, va tenir lloc la conferència teatralitzada “Más allá de las palabras”, de la mà de l'Institut de Ciència i Teatre (InCiTe), una obra que pretén fer reflexionar al públic sobre la necessitat de comunicar-nos i prendre consciència de la importància de la comunicació no verbal, especialment en la convivència amb la malaltia de l'Alzheimer.

També en el marc de les VI Portes Obertes del Centre de Dia Terapèutic, l'AFAM va presentar un vídeo-reportatge testimonial del Centre de Dia, que l'entitat ha realitzat sobre aquest espai tan important per a les famílies, ubicat al Carrer Carlemany nº10, de Mataró. Es tracta d'un vídeo testimonial en el qual dos usuaris i els seus familiars cuidadors expliquen de quina manera els ajuda el centre i l'Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer del Maresme en el dia a dia de la malaltia.

VII Jornada de Portes Obertes 2016:



VI PORTES OBERTES AL CENTRE DE DIA D'A.F.A.M EL DIJOUS 15 DE DESEMBRE DE 2016 DE 18 H A 20 HORES.

L'Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer del Maresme (A.F.A.M.) organitza per 7è any consecutiu una Jornada de Portes Obertes al Centre de Dia, amb l'objectiu de donar a conèixer la malaltia i l'Associació.

És un dia de trobada de persones sensibilitzades envers la malaltia en unes dades de l'any molt significatives per a tothom, donat que amb aquesta diada les persones que formem l'associació (familiars, curadors, malalts, professionals, amics, voluntaris, etc.) ens acomiadem de l'any en curs i donem la benvinguda a l'any vinent amb nous projectes.

Aquesta jornada està oberta a tothom.

**ESTEU TOTS CONVIDATS,
US HI ESPEREM!**

BIOGRAFIES PERSONALS COM A TERÀPIA

El desafiament de rescatar cada record i preservar-lo amb un llegat únic, com pot ser crear la nostra pròpia novel·la o biografia personal, no només ens fa sentir especials i protagonistes, més important encara: És plaent, ens aporta benestar físic i mental, estimula i rejoyeneix el nostre cervell, i preserva la història i riquesa familiar. Aquest exercici encara és més saludable per a un malalt d'Alzheimer i els seus familiars, especialment per als incipients, ja que pot esdevenir molt enriquidor i terapèutic.

Redactar la pròpia història de vida, crear Arbres Genealògics, recopilar les Receptes familiars més exquisides, inclús els Contes i Faules d'abans d'anar a dormir. Hi ha infinitats de vivències i records que val la pena salvaguardar i que, en el cas d'una persona afectada per algun tipus de demència, pot ajudar-la a preservar les seves capacitats cognitives i a millorar la seva qualitat de vida. Com deia Gabriel García Márquez, ***“la vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla”***.

Amb l'afany de continuar apostant per la innovació i la millora continua, aquest tercer trimestre el Centre de Dia de l'AFAM ampliarà el ventall d'activitats d'estimulació cognitiva creant una nova activitat: **'Biografies personals com a teràpia'**. Amb ella pretenem

oferir una experiència memorable per a tots els components de la família: estimular cognitivament els nostres usuaris alhora que materialitzem les seves memòries perquè esdevinguin eternes en el temps.

Als malalts els hi proporcionarà una valuosa dosi d'autoestima, en prendre consciència de les petjades i fites assolides en el decurs de la seva vida. Entre d'altres beneficis, també treballaran la capacitat de concentració, i estimularem la psicomotricitat fina i la memòria a mig i llarg termini. De cara als familiars, alimentarem les relacions amb la família i aportarem injeccions de serenor i emoció, en lliurar-los petits fragments del bagul dels records dels seus éssers estimats.

Que els propis malalts es converteixin en escriptors de la seva història personal o familiar, que creïn un llibre únic o petits fascicles que recorrin experiències particulars viscudes, assegura que els records més profunds i la seva essència perdurin per sempre, que aquest coneixement únic, particular i vital es traspassi de generació en generació i no es perdi pel camí. Un elixir que en moments alegres ens endolcirà la vida i en els amargs ens servirà com a vàlvula regenerativa.

Lydia Ruiz

Responsable de Comunicació d'AFAM i fundadora
d'Olabaityú-Experiències Memorables



CEAFA

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE FAMILIARES
DE PERSONAS CON **ALZHEIMER** Y OTRAS DEMENCIAS

EL VALOR DEL CUIDADOR

Hacia una Sociedad comprometida con la demencia y su impacto sobre pacientes y cuidadores

El Alzheimer es un problema global del que nadie está a salvo y del que la sociedad en su conjunto debería tomar conciencia con un triple propósito:

- **Prevenir** la aparición de la enfermedad
- **Actuar** en los casos que ya han sido diagnosticados
- **Paliar** las consecuencias psicosociales, sanitarias y económicas que ocasionan la enfermedad de Alzheimer y otras demencias en pacientes, cuidadores, familias y sociedad

La familia es en el 94% de los casos la responsable del cuidado de la persona con Alzheimer y la que sufre el efecto desintegrador de ésta. Dentro de la familia, es el cuidador principal el que suele soportar la sobrecarga física y emocional que la labor de cuidados conlleva. Este año, todo nuestro esfuerzo en el DMA queremos centrarlo en el valor de la labor de cuidados, en **el valor del cuidador**, el gran olvidado en la batalla contra las consecuencias de la enfermedad de Alzheimer.

Nuestro propósito es aportar todo el conocimiento y experiencia acumulado a lo largo de más de 25 años en la mejora de calidad de vida de todos los afectados por la enfermedad y, en ese propósito, este año formulamos una serie de propuestas relacionadas con tres objetivos fundamentales:

- Garantizar el mejor de los cuidados en el entorno familiar
- Garantizar que los cuidados tengan como centro a la persona
- Garantizar la normalización de la labor de cuidados

1) PROPUESTAS PARA GARANTIZAR EL MEJOR DE LOS CUIDADOS EN EL ENTORNO FAMILIAR

1. Reconocimiento de la figura del Cuidador Familiar Cuidar al cuidador y reconocer su valor, visibilizando su labor ante la sociedad

- Tiempo para los cuidados en el entorno domiciliario.
- Protección del derecho al trabajo.
- Medidas fiscales específicas.
- Bonificación de costes sociales.
- Promoción de sistemas similares a las bajas por maternidad.
- Establecimiento de programas de conciliación en materia laboral.

Incluir a la familia en el modelo asistencial

- Voluntades anticipadas, incapacitaciones, tutelas, etc.
- Centralización de los trámites de dependencia.
- Programas de intervención sociosanitaria de familias y cuidadores.

Articular medidas encaminadas a prevenir la pobreza asociada al cuidado de una persona con Alzheimer y evitar la exclusión social

- Intervención en materia fiscal.
- Medidas en contra del empobrecimiento de las familias
- Medidas contra el empobrecimiento de los cuidadores
- Medidas contra la exclusión social de los cuidadores

2. Dotación de los recursos necesarios mientras dure el cuidado

Localizar e identificar a los excuidadores.

- Conocer la situación real por la que están atravesando los excuidadores
- Retornar a los excuidadores a los ámbitos de atención de los procesos de intervención
- Diseñar procesos de intervención adaptada

Analizar las necesidades del cuidador

Definir itinerarios de intervención en base a las necesidades detectadas:

- De carácter personal
- de carácter social
- de carácter laboral

Reconocer al excuidador como figura de atención sociosanitaria

3. Proceder a la dotación de recursos una vez ha finalizado el cuidado para vencer:

- **Obstáculos de carácter personal**, que generan un “ensimismamiento” propio de situaciones de depresión y desánimo que dificultan

afrontar cualquier situación normalizada. Las atenciones de apoyo psicológico y motivacional serían fundamentales en esta primera etapa.

- **Obstáculos de carácter social.** Se deberían reforzar los programas de ayuda a la reincorporación social de los excuidadores, es decir, ayudarles a recuperar una vida en sociedad que han tenido que abandonar por falta de tiempo (pero también de energía o ganas) al haberse dedicado al familiar enfermo.
- **Obstáculos de carácter laboral.** Es lógico pensar, teniendo en cuenta los perfiles del cuidador en España y el tiempo medio dedicado al cuidado, que una vez finaliza la responsabilidad adquirida, se encuentran completamente desactualizados para reincorporarse a una vida laboral activa.

II) PROPUESTAS PARA GARANTIZAR LA PRESTACIÓN DE ATENCIONES Y SERVICIOS CENTRADOS EN LA PERSONA

1. Respecto a la familia como proveedor de cuidado

- Apoyar a los familiares cuidadores en el seguimiento adecuado de los programas terapéuticos o de intervención desarrollados con el familiar enfermo.
- Facilitar la toma de decisiones en el proceso de cuidado
- Establecer un plan de actuación que incluya las medidas terapéuticas, cuidados y la planificación del seguimiento del paciente y cuidador en el proceso de la enfermedad
- Lograr la continuidad de los cuidados entre los distintos dispositivos, sistemas y profesionales
- Establecer planes de atención domiciliaria en el caso de los pacientes con enfermedad de Alzheimer avanzada inmovilizados
- Proporcionar apoyo psicosocial,

emocional y espiritual al paciente y a sus familiares en las fases de inmovilización domiciliaria.

2. Respecto a la enfermedad de Alzheimer

- Atender las peticiones de la Asociación de las Asociaciones de personas con la enfermedad de Alzheimer y otras demencias en el sentido de tener en cuenta la especificidad de esta patología en los procesos de revisión y actualización de los baremos, a fin de revalorizar los procesos de valoración de una forma equitativa y atendiendo las peculiares características en el avance del proceso degenerativo
- Reconocer, tras el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer, un porcentaje de discapacidad del 33%, independientemente de la propia valoración, que compense la especificidad en la variabilidad de la evolución de la enfermedad

3. Respecto a las Asociaciones como proveedoras de cuidado

- Apoyar a las Asociaciones y su trabajo con las familias y los pacientes con la enfermedad de Alzheimer como entidades que complementan las prestaciones y servicios proporcionados desde las instituciones públicas
- Considerar el importante rol de las Asociaciones como polo de identificación de necesidades y demandas relacionadas con la enfermedad de Alzheimer
- Fomentar las diversas terapias no farmacológicas proporcionadas por las Asociaciones como herramienta que se ha demostrado válida para la ralentización del avance del enfermedad de Alzheimer

III) PROPUESTAS PARA NORMALIZAR EL CUIDADO

1. Propuestas en materia de información

- Mayor visibilidad de la acción de cuidar a una persona con Alzheimer en los medios de comunicación.
- Evitar, en la medida de lo posible, la dramatización exagerada en el tratamiento del problema, procurando buscar los aspectos de refuerzo positivo.
- Integración de la figura del cuidador en los argumentarios mediáticos relacionados con la enfermedad, es decir, no centrarse exclusivamente en el paciente, sino considerar también a su cuidador familiar.

2. Propuestas en materia de sensibilización

- Articular campañas específicas de sensibilización y concienciación social en las que se otorgue el mismo nivel de importancia a los familiares cuidadores que a los propios pacientes.
- Desarrollar programas de intervención social dirigidos, entre otras cosas, a incrementar el tejido social de las Asociaciones.

3. Propuestas en materia de educación

- Desarrollar programas intergeneracionales en los centros escolares dirigidos a niños y jóvenes para que puedan comprender mejor el problema.
- Integrar módulos específicos de formación en los planes de estudio de los profesionales que en el futuro estarán vinculados con el abordaje integral del Alzheimer (médicos, enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales, ...).
- Mejorar la capacitación continua de los trabajadores de los centros proveedores de servicios, incluyendo atenciones específicas dirigidas al familiar cuidador.

Dia Mundial de l'Alzheimer

21 setembre 2016

LEMA PROMOCIONAL DEL DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

En el ámbito nacional, la Confederación ha decidido promocionar este día tan importante con el siguiente **LEMA**:

“EL VALOR DEL CUIDADOR”

El próximo 21 de septiembre, la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA www.ceafa.es), las Federaciones y Asociaciones miembros, y las 200.000 familias a las que representamos, celebramos el **DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER**, evento instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y auspiciado por Alzheimer's Disease Internacional (ADI) en 1994.

Definició i objectiu de l'any:

- Donar informació a la ciutat de Mataró i comarca del Maresme sobre la malaltia d'Alzheimer
- Donar informació a la ciutat de Mataró i comarca del Maresme sobre les activitats i serveis que oferim des de l'Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer del Maresme (A.F.A.M.)
- Recaptar diners per tal de fer front a les demandes d'ajut econòmic, psicològic i prestació de serveis que donem des de la nostra associació.

Proposta d'activitats a realitzar:

Actes a Mataró:

Dimecres 14 de setembre

A les 10'30 de la nit, a **m1tv** Emissió del programa **Pantalla Oberta** dedicat a la malaltia d'Alzheimer: amb la participació de diversos especialistes mèdics, representants de l'Ajuntament de Mataró i membres de la Junta i col·laboradors d'A.F.A.M

Dissabte 17 de setembre

De les 9 del matí a les 9 del vespre a la **Plaça Santa Anna**:

- **Informació i sensibilització** sobre la malaltia d'Alzheimer a través de llibres i tríptics.

- **Parades**: venda de flors, objectes d'antiquari, coques, rebosteria, labors, tómbola i venda de loteria de Nadal.

De les 9 del matí a les 8 del vespre a **Mataró Parc**:

- **Taules informatives** sobre la malaltia d'Alzheimer.

Diumenge 18 de setembre

A les 10 del matí, a la Capella de l'Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena:

- **MISSA** en memòria dels socis difunts.

A les 6 de la tarda al Foment Mataroní:

- **Concert de piano**
Preu de l'entrada: 5€.

Divendres 14 d'octubre

- De 8:00 a 13:30: Caminada popular **"IX Mataró Camina per l'Alzheimer"**.

Tradicional caminada no competitiva organitzada per l'AFA Maresme, el Patronat Municipal d'Esports, col·lectiu EPMA Solidària, els caminaires "Pocs i Bons" i la colla caminaire "Maimakan-su" de Mataró, pels voltants de Mataró. La sortida es farà des de l'ermita Sant Simó / Rda. Cervantes.

Aquest any s'ha incorporat un nou recorregut urbà, pensat especialment per a que gent que vagi amb cadira de rodes o amb poca preparació física pugui realitzar la caminada.

L'arribada serà al Recinte Firal del Nou Parc Central de Mataró.

Venda de samarretes de la Caminada Popular a la Plaça Santa Anna els dies 3, 10, 17, 24 de setembre i dia 1 d'octubre.

divendres 14 d'octubre

A les 9:00 del vespre, al **Teatre Monumental**:



- **Espectacle musical:**
"Mamma Mia" a càrrec de Sala Cabanyes.

Venda d'entrades:

- A l'IMAC, C/ Sant Josep, 9 de Mataró. Horari de di lluns a divendres de 10 a 14 h. i de dimecres a divendres per la tarda de 18 a 20 h.

- A l'A.F.A.M. C/ Sant Pelegrí 3, 1r pis de Mataró. Horari dimarts i dijous de 10 a 13 h i de 16 a 19 h.
- Preu de les entrades:
20 € platea
17 € amfiteatre.

Actes a la comarca:

ÒRRUIS

Divendres 18 de setembre

De les 10 del matí a les 2 del migdia

Taules informatives sobre la malaltia d'Alzheimer.

CALELLA

Del 22 al 25 de setembre

Dintre dels actes de la Fira:

Informació i activitats diverses al voltant de la malaltia d'Alzheimer, especialment el dia 21 de setembre.



Foto de la caminada 2015

Visita la WEB d'AFAM



estem a prop teu



ASSOCIACIÓ FAMILIARS ALZHEIMER MARESME (AFAM)
Sant Pelegrí, 3 - 08301 MATARÓ (Barcelona) - Tel. 93 796 32 00
afamaresme@afamaresme.org

CENTRE DE DIA AFAM
Carlemany, 10 - 08303 MATARÓ (Barcelona) - Tel. 93 798 84 81
administracion@afamaresme.org