



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA CUIDADORES/AS DE PERSONAS CON ALZHEIMER.

Intervención de fisioterapia en la comunidad y gestión en fisioterapia.



Autoras:

Marta Amaro Márquez
María Beato Domínguez
M^a Carmen Bueno Nogales

3^oB Fisioterapia Grupo 4

ÍNDICE

Introducción.....	pág 2
Análisis de la situación.....	pág 2-4
Justificación.....	pág 4-6
Objetivos.....	pág 6
Material y método. Temporalización.....	pág 7-25
● Actividad 1.....	pág 7-8
● Actividad 2.....	pág 8-11
● Actividad 3.....	pág 11-13
● Actividad 4.....	pág 13-16
● Actividad 5.....	pág 16-19
● Actividad 6.....	pág 19-21
● Actividad 7.....	pág 21-23
● Actividad 8.....	pág 23-25
Cronograma de temporalización.....	pág 26
Evaluación.....	pág 26-27
Anexos.....	pág 27-35
Bibliografía.....	pág 36-39

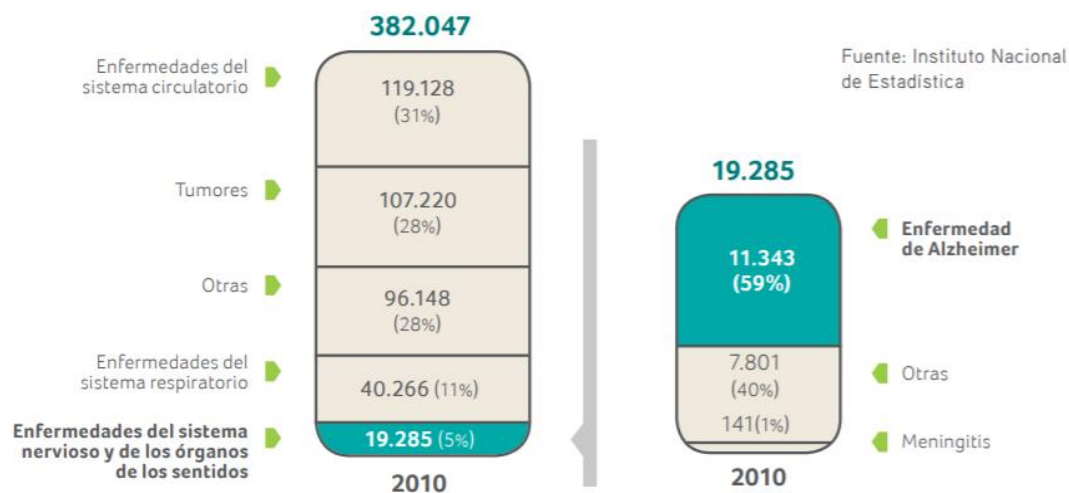
INTRODUCCIÓN.

La demencia se define como el deterioro adquirido en las capacidades cognitivas que entorpece la realización satisfactoria de actividades de la vida diaria.

El **Alzheimer** es un tipo de demencia progresiva en la que el síntoma más temprano y pronunciado es el déficit de memoria. Por lo general, el paciente empeora progresivamente, mostrando alteraciones cognitivas, psicológicas, del comportamiento y funcionales. Suele tener una duración media aproximada de 10-12 años, aunque puede variar mucho de un paciente a otro.

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN.

En las últimas décadas, en países desarrollados como lo es España, se ha experimentado un progresivo envejecimiento de la población. El número de personas mayores de 65 años se ha duplicado en los últimos treinta años del siglo XX, pasando de 3'3 millones de personas en 1970 (un 9'7% de la población total) a más de 6'6 millones en 2000 (16'6% de la población total). Esto tiene como consecuencia asociada el aumento de las enfermedades crónico-



degenerativas, como es el caso de la demencia, sufrida por más de 35 millones de personas en el mundo, y de las cuales la enfermedad del Alzheimer ocupa un 60-70%. Es tal la envergadura del problema de la demencia que la OMS la considera como un problema de salud pública.

Según las edades, la prevalencia de demencia en nuestro país es de un 4'2% para la población entre 65 y 74 años, un 12'5 % para la población de 75 a 84 años y un 27'7 % para la población

de más de 85 años. Además, según el sexo, la prevalencia es mayor en mujeres que en hombres, siendo un 11'1 % en mujeres y un 7'5 % en varones.

Como los principales síntomas que encontramos en este síndrome clínico estarían la afasia,

Incidencia de la Enfermedad de Alzheimer por edad y sexo:
(tasa de incidencia por 1.000 personas año)

Rango de edad	Ratio de incidencia ambos sexos	Hombres	Mujeres
55-59	0.0	0.0	0.0
60-64	0.0	0.0	0.0
65-69	0.6	0.0	1.0
70-74	1.3	1.5	1.1
75-79	4.3	0.0	7.1
80-84	7.4	8.6	6.5
85-89	24.0	18.7	28.7
90+	93.5	65.6	108.9
Todas las edades	5.4	3.7	6.8

Fuente: Lobo A, López-Antón R, Santabárbara J, de-la-Cámara C, Ventura T, Quintanilla MA, Roy JF, Campayo AJ, Lobo E, Palomo T, Rodríguez-Jiménez R, Saz P, Marcos G. Incidence and lifetime risk of dementia and Alzheimer's disease in a Southern European population. *Acta Psychiatr Scand.* 2011 Nov;124(5):372-83²⁷.

amnesia, agnosia y apraxia. Además, los empeoramientos de función cognitiva suelen producir alteraciones corticales superiores de la memoria, el pensamiento, la orientación, la comprensión, el cálculo, la capacidad de aprendizaje, el lenguaje y el juicio; lo que suele ir acompañado por un deterioro del control emocional, comportamiento social y motivación. Por último, otra de las características que podemos encontrar en personas con demencia son los síntomas conductistas, entre los que se encuentran: alucinaciones, psicosis, desinhibición y agresión. Todo esto, en muchas ocasiones, puede ser una fuente de estrés para el/la cuidador/a de las personas que sufren esta enfermedad.

Aunque la mayoría de las personas mayores viven con un buen nivel de autonomía y salud, al estar aumentando el envejecimiento se está viendo un aumento de los fenómenos de dependencia, dándose un aumento del número de personas que necesitan algún tipo de ayuda para desenvolverse en su día a día. Este dato confirma que la necesidad del cuidado asistencial en este grupo de población cada vez es mayor.

En nuestra sociedad, la incorporación de la mujer al trabajo y el envejecimiento de la población no es directamente proporcional a la incorporación del hombre al mundo doméstico, a pesar de

los avances en este sentido, sigue siendo la mujer la encargada del cuidado de la persona mayor dependiente en un 80-90% de los casos (feminización del cuidado informal) y con una edad de entre 50-80 años. Dedicán alrededor de 17 horas al día en el cuidado de la persona con demencia y disponen de una media de alrededor de 2 horas libres al día. Según el informe de Alzheimer's Association de 2012, un 32% de las cuidadoras de personas con demencia pasa un promedio de 5 años de su vida llevando a cabo el acto de cuidar.

JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE ESTE PROGRAMA DE SALUD.

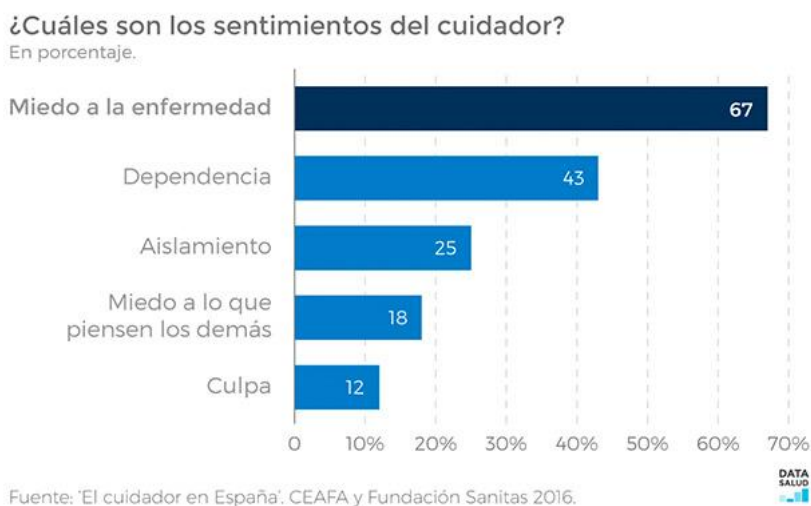
Para tomar conciencia del impacto que supone la demencia partimos del dato de que a nivel mundial se dan alrededor de 36 millones de casos. A nivel nacional podemos decir que en España encontramos alrededor de 900.000 personas que la padecen, y otras fuentes nos informan de que en Europa en el año 2010 se dan unos 3.25 millones de casos de demencia y se estima que puedan diagnosticarse alrededor de 8.25 mil casos nuevos.

Estos datos son aún más significativos si nos paramos a pensar que en países desarrollados (como lo es España), la esperanza de vida es alta, por lo que también lo es la población de este grupo de personas y por lo tanto la incidencia de esta dura patología, la cual, como ya hemos visto, presenta cifras que no pasan desapercibidas.

El informe de 2008 de Las Personas Mayores en España del IMSERSO nos reporta que las demencias son también una de las principales causas del aumento de la dependencia. Y por lo tanto, del aumento de la necesidad de cuidadores/as de las personas con esta enfermedad.

Cuidar a una persona con la enfermedad de Alzheimer es una tarea angustiosa, agotadora y que tiene como consecuencia un gran impacto psicológico en la persona que la realiza, a pesar de ser una actividad de vital importancia con el fin de que el enfermo tenga la mejor calidad de vida posible. Comprender y conocer la enfermedad del Alzheimer es el primer paso que debe dar el cuidador para realizar un cuidado eficaz y de calidad.

Según el estudio realizado por Ducharme et al, la gran mayoría de las personas cuidadoras de familiares con esta enfermedad, no se encuentran satisfechas con su trabajo, ya que, al no tener preparación, llevan a cabo el cuidado por el método de "acierto-error". Además, según otro estudio llevado a cabo por CEFA y la Fundación Sanitas, la mayoría de estos tienen miedo a la enfermedad.



Mediante este programa pretendemos realizar una educación dirigida al cuidador domiciliario, con el fin de ayudarle y guiarle en esta difícil y ardua tarea ampliando sus conocimientos y promoviendo sus habilidades en cuanto a la realización de cuidados, tanto instrumentales como emocionales. La evidencia muestra que el apoyo y la ayuda proporcionan bienestar y alivio en los cuidadores, ya que el apoyo emocional es una de las principales necesidades del cuidador.

Por todo esto es imprescindible crear intervenciones para fomentar el apoyo emocional y así ayudar a estas personas a fomentar su socialización, comunicación, intercambio de experiencias, ocio y disfrute personal, para así poder, además de cumplir su función de cuidador, fomentar su desarrollo personal. De manera que no podemos obviar la relevancia que tienen las estrategias de afrontamiento para reducir la ansiedad y el estrés en las personas cuidadoras y de ahí la necesidad de las intervenciones psicoeducativas. La mejora del afrontamiento en los cuidadores/as nos ayudará a reducir no únicamente la sobrecarga emocional y la morbilidad psicológica si no a mejorar también la salud física, consiguiendo así que la persona cuidadora se adapte lo mejor posible a esta nueva situación.

Para trabajar de una manera más concreta en esta patología, hemos decidido hacerlo sobre la población de Espartinas, un municipio de la provincia de Sevilla. La razón primordial por la que hemos escogido este municipio es básicamente su brutal incidencia en esta enfermedad, con un alto riesgo de muerte estimado de más del 220%. El número actual de habitantes de

Espartinas es de aproximadamente 15.800, de los cuales unos 2080 son mayores de 60 (edades más susceptibles).

Fuente: Atlas Nacional de Mortalidad en España

En resumen, con este programa pretendemos aportar un pequeño grano de arena para concienciar y concienciarnos sobre esta patología, de igual manera hacerlo con el hecho de que

Espartinas

Alzheimer

Riesgo de muerte estimado:

+220% (intervalo entre +145% y
+307%)

también se sepa que desde la Fisioterapia se puede ayudar a estas personas y, sobre todo, a aquellas que les rodean, como lo son las encargadas de su cuidado.

OBJETIVOS:

Objetivos generales:

- Mejorar en un 90% el afrontamiento y calidad de vida de las personas cuidadoras incluidas en el programa mediante la potenciación de recursos personales.
- Incrementar los conocimientos sobre la enfermedad de Alzheimer y las consecuencias que tiene el cuidado de personas con esta patología sobre ellas, en el 100% de las personas incluidas en el programa.

Objetivos específicos:

- Disminuir en un 40% la ansiedad y el estrés de los/as cuidadores/as de personas con la enfermedad de Alzheimer de Espartinas que estén incluidos en el programa.
- Evitar o disminuir en un 60% las posibles patologías físicas (musculoesqueléticas) consecuentes del cuidado de una persona con enfermedad de Alzheimer debidas, sobre todo, a la sobrecarga.

MATERIAL Y MÉTODO. TEMPORALIZACIÓN.

Actividad 1: Valoración inicial y presentaciones.

¿Quién la lleva a cabo?

Fisioterapeuta.

¿Dónde se realiza?

Centro Casa De Cultura Las Monjas.

Av. Federico Leal Castaño, 41807 Espartinas, Sevilla.

¿Cuándo se realiza? Duración.

Lunes 21 de septiembre de 2020.

- Sesión horario de mañana: 11:00h - 12:00h
- Sesión horario de tarde: 17:00h - 18:00h

¿A qué objetivos contribuye?

- Disminuir en un 40% la ansiedad y el estrés de los/as cuidadores/as de personas con la enfermedad de Alzheimer de Espartinas que estén incluidos en el programa.
- Mejorar en un 90% el afrontamiento y calidad de vida de las personas cuidadoras incluidas en el programa mediante la potenciación de recursos personales.

¿En qué consiste? Desarrollo de la actividad.

Como se trata de la primera sesión, comenzaremos realizando una actividad de presentación, tanto para conocer a los asistentes como para que se conozcan entre ellos. Para ello, llevaremos a cabo una dinámica a la que hemos llamado: "Pásalo". Nos colocaremos en círculo y un componente del grupo comenzará diciendo, por ejemplo: *Me llamo (Martina) y cuido de (mi madre) que tiene Alzheimer desde hace (3) años.* A continuación, la persona a su derecha deberá repetir lo que ella ha dicho y añadir a la frase sus datos, quedando, por ejemplo: *Ella se llama Martina y cuida de su madre que tiene Alzheimer desde hace 3 años y yo me llamo*

Alejandro y cuidado de mi padre que lo tiene desde hace 4. Y así continuaremos hasta terminar el círculo.

Una vez terminada esta dinámica, realizaremos una actividad para conocernos un poco más. Esta vez comenzará hablando quien lo desee, no existirá un orden concreto. Los participantes volverán a decir su nombre y por qué han decidido participar en este programa. Además, quien quiera puede aportar más datos sobre su vida o la del enfermo al que cuidan, para que todos puedan conocer mejor la situación. Algunos de los datos que pueden aportar son: edad (suya y del enfermo), si tienen un trabajo aparte de ser cuidador, cuántas personas ayudan a cuidar a ese enfermo (si hubiera más de una) ...



Cuando todos los participantes hayan hablado, o los que hayan querido hacerlo, nos dispondremos a repartir los diferentes tests y escalas incluidas en los anexos (1-4). Estos se harán de forma individual y se entregarán de vuelta al profesional encargado de la actividad cuando hayan sido terminados. Nos servirán para, al finalizar el programa, comprobar que nuestros objetivos para el mismo han sido cumplidos.

Actividad 2: ¿Qué es el Alzheimer? Charla educativa.

¿Quién la lleva a cabo?

Asociación Sevillana de Lucha contra el Alzheimer

¿Dónde se realiza?

Centro Casa De Cultura Las Monjas

Av. Federico Leal Castaño, 41807 Espartinas, Sevilla



¿Cuándo se realiza? Duración

Martes 22 de septiembre de 2020

- Sesión de mañana 11:00h - 12:00h
- Sesión de tarde 17:00h - 18:00h

Miércoles 23 de septiembre de 2020

- Sesión de mañana 10:00h - 11:00h

- Sesión de tarde 18:00h - 19:00h

¿A qué objetivos contribuye?

- Mejorar en un 90% el afrontamiento y calidad de vida de las personas cuidadoras incluidas en el programa mediante la potenciación de recursos personales.
- Incrementar los conocimientos sobre la enfermedad de Alzheimer y las consecuencias que tiene el cuidado de personas con esta patología sobre ellas, en el 100% de las personas incluidas en el programa.

¿En qué consiste? Desarrollo de la actividad

Vivir las 24 horas del día con un familiar afectado por la enfermedad de Alzheimer es una prueba para la que ninguna persona está preparada, por eso queremos aportar nuestro granito de arena. Se trata de una charla educativa para la concienciación sobre la enfermedad del Alzheimer destinada a personas que se estén o que vayan a encargarse de sus cuidados. Los asistentes a la charla tendrán la oportunidad de escuchar, comprender y ser asesorados sobre los distintos conocimientos que hay que tener en cuenta a la hora de cuidar a este tipo de pacientes, labor no precisamente sencilla y de la cual no existe una adecuada información.

También informaremos sobre las distintas actividades que vamos a llevar a cabo en las que trabajaremos de manera muy práctica también, y animar a participar activamente en ellas para un mejor resultado.

En dicha charla, se tratarán 4 apartados fundamentales en los que intentaremos interactuar en todo momento con los escuchantes, de manera que podrán preguntar cualquier duda al final de cada apartado para resolver aquellas que les hayan ido surgiendo durante el desarrollo de estos.

Además, dispondremos de la visita de personas más veteranas en esta situación, pero igualmente personas que también lo viven en primera línea, con el fin de crear un ambiente de empatía y por supuesto ánimo y lucha compartiendo su experiencia. Dicho esto, hablaremos a continuación de los distintos temas de cada apartado:



- Apartado 1: LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.

En este apartado, empezaremos hablando de la enfermedad del Alzheimer. Hablaremos muy brevemente de su historia y de su definición y seguiremos explicando los síntomas que en dicha

enfermedad pueden aparecer desde el inicio hasta el final, así como las distintas fases que esta puede presentar y cómo puede afectar a cada persona.

Hablaremos de cómo se diagnostica esta enfermedad y de qué manera se informa a los familiares y/o cuidadores (algo que a los presentes les resultará familiar).

Seguidamente hablaremos de su etiología, de sus causas y de sus factores de riesgo, así como de la evolución que esta tiene.

Finalmente comentaremos las medidas de tratamiento, terapias farmacológicas y no farmacológicas (intervenciones psicosociales). Y por supuesto incidiendo siempre en la imposibilidad actual de cura y remarcando que es algo que ya es hasta la muerte, solo que hay diferentes medidas para llevarlo de la mejor manera posible y que por eso estamos aquí.

- Apartado 2: LA PERSONA ENFERMA DE ALZHEIMER.

Continuaremos con una parte más empática. Debemos intentar meternos en la piel de la persona enferma, pues solo así sabremos qué está sintiendo y tendremos en cuenta mucha de las actitudes que tiene antes de tomar una decisión. Así pues, hablaremos de:

- El mundo interior de la persona. Qué puede llegar a sentir, el porqué de sus comportamiento, actitudes, humor...
- Las necesidades que requiere.
- Los síntomas psicológicos y conductuales asociados a la enfermedad
- Manejo de los síntomas psicológicos y conductuales. Cómo ser capaces de manejar cada una de las circunstancias que se les viene e intentar no desbordarnos y sentirnos imponentes (algo que trabajaremos de manera práctica en una de nuestras actividades).
- La comunicación con la persona enferma. Es muy importante saber comunicarse con la persona enferma e intentar no frustrarla ni hacerlos sentir impotentes, pero tampoco debemos sentirnos así nosotros. Es importante intentar tener siempre en mente que ellos no pueden llegar a entender qué les pasa, pero nosotros sí que podemos y es más, debemos utilizarlo siempre tanto a su favor como al nuestro.

Todo esto, por supuesto, teniendo en cuenta las distintas fases de la enfermedad.

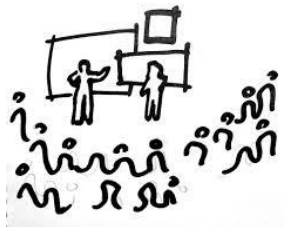
- Apartado 3: EL CUIDADOR PRINCIPAL Y LA FAMILIA.

Hablaremos de cuál es la labor de estos, de los tipos de cuidadores según el vínculo familiar. Comentaremos cuales son las necesidades, los derechos y los efectos biopsicosociales del cuidador principal, así como de los efectos en el sistema familiar.

Al final de este apartado, gozaremos de la visita de María, una mujer de 49 años, la cual es la principal encargada de abastecer las necesidades de su padre de 76 años, enfermo de Alzheimer desde hace 9. María nos contará de una manera resumida, pero incidiendo en los detalles más importantes, su experiencia desde que recibió el diagnóstico hasta día de hoy, desde un enfoque realista y de lucha pero siempre con un punto de optimismo y ánimo que así transmitirá a nuestros oyentes.

- Apartado 4: RECURSOS LEGALES Y SOCIO SANITARIOS.

Informar sobre recursos y prestaciones sociosanitarias existentes en su entorno. Indicar el abordaje jurídico existente ante los problemas comunes derivados del cuidado y la tutela de una persona enferma de Alzheimer. Mostrar la importancia de adaptar el entorno para favorecer el cuidado de la persona enferma.



Actividad 3: Problemas del cuidado: ¿cómo resolverlos? TRP.

¿Quién la lleva a cabo?

Un psicólogo

¿Dónde se realiza?

Clínica de Fisioterapia- A 3 Manos

Av. Alcaldesa María Regla Jiménez, 118, 41807 Espartinas, Sevilla.

¿Cuándo se realiza? Duración.

Jueves 24 de septiembre de 2020.

- Sesión horario de mañana 12:00h - 13:00h
- Sesión horario de tarde 18:00h - 19:00h



¿A qué objetivos contribuye?

- Mejorar en un 90% el afrontamiento y calidad de vida de las personas cuidadoras incluidas en el programa mediante la potenciación de recursos personales.
- Disminuir en un 40% la ansiedad y el estrés de los/as cuidadores/as de personas con la enfermedad de Alzheimer de Espartinas que estén incluidos en el programa.

¿En qué consiste? Desarrollo de la actividad.

Cuidar a una persona enferma tiene sus recompensas. Para la mayoría de los cuidadores, estar ahí para atender a una persona dependiente (bien sea un ser querido o no) cuando te necesita es un valor esencial y es algo que estás dispuesto a hacer.

No obstante, casi seguro habrá un cambio en los roles y en las emociones. Es normal sentirse enojado, frustrado, exhausto, solo o triste. El estrés del cuidador (estrés físico y emocional del cuidador de otra persona) es común.

Las personas que experimentan estrés del cuidador pueden ser vulnerables a los cambios en su propia salud. Los factores de riesgo del estrés del cuidador comprenden los siguientes:

- Ser de sexo femenino.
- Tener menos años de educación formal.
- Vivir con la persona que estás cuidando.
- Aislamiento social.
- Tener depresión.
- Dificultades económicas.
- Mayor número de horas dedicadas a cuidar una persona.
- Falta de capacidad de afrontar una situación compleja y dificultad para la resolución de problemas.
- No tener otra opción más que ser un cuidador.

Como todos sabemos, compartir experiencias que nos frustran o nos llevan a un estado de agotamiento psicológico con otras personas que estén pasando por una situación similar a la nuestra muchas veces puede ser la mejor medicina para nuestra salud mental. Por eso hemos propuesto un taller de resolución de problemas creado especialmente para cuidadores en el que cada uno compartirá con los demás las causas que le generan más estrés en su día a día y haremos una puesta en común de soluciones.

En esta actividad vamos a acudir a una sesión de terapia de resolución de problemas para cuidadores de personas con Alzheimer ya que, si estás a cargo del cuidado de una persona, es fundamental tomar medidas para preservar tu propia salud y bienestar.

Esta sesión se iniciará con una dinámica de grupo llamada “**el balón mensajero**” que explicaremos a los componentes de la sesión antes de comenzar. Para realizarla necesitaremos un balón no muy pesado de unos 20 centímetros de diámetro. Para inaugurar la dinámica realizaremos una pregunta, la cual escribiremos en la pizarra: ¿Qué problemas surgen con el cuidado? Posteriormente el responsable de la dinámica coge el balón y nombra alguno de los problemas frecuentes del cuidado y lanza el balón de manera suave y aleatoria a uno de los componentes del grupo para que nombre algún otro problema que se le presente. Incluiremos una pequeña variación en la manera usual de efectuar la dinámica grupal: tomaremos nota de todos los problemas identificados en una pizarra y para terminar realizaremos una pequeña discusión para ver en los problemas en los que coinciden o discrepan los cuidadores que componen el grupo. Esta porción de la sesión tendrá una duración de unos 20-25 minutos. La segunda parte de nuestra sesión consistirá en la enseñanza de la TRP (técnica de resolución de problemas) y lo llevaremos a cabo mediando una presentación sencilla y esquemática de diapositivas, en la que incluiremos un ejemplo. La duración oscilará en torno a 15 minutos. Por último, propondremos problema para que los componentes del grupo puedan demostrar que han comprendido la información que les hemos proporcionado. La duración será de unos 15 minutos.

Actividad 4: Actividades para realizar con el enfermo de Alzheimer.

¿Quién la lleva a cabo?

Asociación Sevillana de Lucha contra el Alzheimer.

¿Dónde se realiza?

Clínica de Fisioterapia- A 3 Manos

Av. Alcaldesa María Regla Jiménez, 118, 41807 Espartinas, Sevilla

¿Cuándo se realiza? Duración.

Viernes 25 de septiembre de 2020

- Sesión de mañana 11:00h - 12:00h
- Sesión de tarde 17:00h - 18:00h

Sábado 26 de septiembre de 2020

- Sesión de mañana 11:00h - 12:00h
- Sesión de tarde 17:00h - 18:00h

¿A qué objetivos contribuye?

- Mejorar en un 90% el afrontamiento y calidad de vida de las personas cuidadoras incluidas en el programa mediante la potenciación de recursos personales.
- Incrementar los conocimientos sobre la enfermedad de Alzheimer y las consecuencias que tiene el cuidado de personas con esta patología sobre ellas, en el 100% de las personas incluidas en el programa.
- Disminuir en un 40% la ansiedad y el estrés de los/as cuidadores/as de personas con la enfermedad de Alzheimer de Espartinas que estén incluidos en el programa.

¿En qué consiste? Desarrollo de la actividad.

En esta actividad, se proponen distintos tipos de actividades dirigidas a cuidadores de personas con demencia que puedan ser reproducidas en casa, con material fácil de conseguir. Estas actividades están planteadas para que la persona con demencia las haga sola, pero con ayuda de su cuidador, ya que se trata de tareas en las que se ponen en juego capacidades complejas.

El hecho de que se trate de actividades bastante ecológicas (cercanas a actividades diarias), permite que quien acompañe pueda observar cómo se desenvuelve la persona con demencia ante los problemas que se plantean.

Además, las actividades proporcionan información valiosa del estado del paciente y en qué áreas tiene dificultades y puede necesitar ayuda.

La actividad completa la vamos a dividir en cinco tipos de técnicas, dentro de las cuales propondremos tres actividades que se puedan realizar en casa. Además de las actividades impartidas, daremos pie a que nuestros participantes usen su imaginación y utilicen estas bases y ejemplos para crear nuevas actividades. Consta de las siguientes técnicas:

- Técnicas para mejorar la memoria: para mejorar la memoria reciente como favorecer el mantenimiento de los recuerdos más lejanos.
 - Repetición de números o palabras que se le digan de manera inmediata (memoria inmediata).
 - Recordar hechos cotidianos como la comida o lo que se hizo el día anterior.
 - Ejercicios para memorizar juegos y noticias (leer una noticia de algún periódico o revista e intentar responder a una serie de preguntas en relación con ella).



Apoyarse en material visual y verbal, como una canción o frase hecha, para evocar recuerdos remotos.

- Técnicas para estimular la orientación para mejorar el conocimiento que el enfermo de Alzheimer tiene sobre el ámbito espaciotemporal en el que se desenvuelve, como los datos sobre la propia persona. Esta técnica se refuerza mediante el uso de ayudas gráficas como calendarios, relojes o mapas, para ayudar así también a mejorar el nivel de atención.
 - Orientación temporal: preguntas sobre el mes, año, día o estación en la que nos encontramos o por festivos determinados.
 - Orientación espacial: cuestiones sobre la ciudad, el barrio o incluso el domicilio en el que se encuentra.
 - Orientación personal: sobre el nombre del enfermo, su fecha de nacimiento o incluso si está casado.



- Técnicas para estimular el lenguaje.
 - Descripción de imágenes, hechos, láminas o situaciones.
 - Ejercicios de lectura y escritura.
 - Denominación de los objetos cotidianos, incluso de la comida que hay en la mesa o el nombre de familiares.

- Técnicas para mejorar las gnosias: ejercitar la percepción y reconocimiento tanto de formas como de características físicas de personas y objetos, de forma visual, táctil y auditiva.
 - Tocar objetos cotidianos para reconocerlos.
 - Reconocer e imitar sonidos, por ejemplo, de animales
 - Asociar objetos con su color habitual (plátano – amarillo; amapola – rojo...)
- Técnicas para mejorar las praxias: Para trabajar las capacidades prácticas del enfermo de Alzheimer se debe aprovechar sus gustos personales y aficiones y buscar tareas aplicables a su vida diaria.
 - Unir puntos numerados para completar un dibujo.
 - Utilizar objetos cotidianos, dárselos al paciente para que los nombre, diga para qué sirven y demuestre su uso.
 - Pedirle que dibuje elementos cotidianos como un teléfono, un árbol o una casa



Actividad 5: Prevención de la sobrecarga: ejercicio físico.

¿Quién la llevará a cabo?

Un profesional de la actividad física y el deporte.

¿Dónde se realiza?

En el parque Jerónimo Camino.

Calle San Martín de Porres, 14, 16, 41807 Espartinas, Sevilla.

¿Cuándo se realiza? Duración.

Miércoles 29 de septiembre de 2020

- Sesión de mañana 10:00h - 12:00h
- Sesión de tarde 17:00h - 19:00h

Jueves 1 de octubre de 2020

- Sesión de mañana 10:00h - 12:00h
- Sesión de tarde 17:00h - 19:00h

Objetivos a los que contribuye:

- Mejorar en un 90% el afrontamiento y calidad de vida de las personas cuidadoras incluidas en el programa mediante la potenciación de recursos personales.
- Evitar o disminuir en un 60% las posibles patologías físicas (musculoesqueléticas) consecuentes del cuidado de una persona con enfermedad de Alzheimer debidas, sobre todo, a la sobrecarga.

¿En qué consiste? Desarrollo de la actividad.

Esta actividad se basa en una clase de ejercicio físico destinada a los cuidadores de personas dependientes, concretamente a los que se hacen cargo de personas con Alzheimer. Las tareas propias de las personas cuidadoras implican a menudo la movilización de cargas pesadas y estrés psicológico. Esto puede repercutir negativamente en su salud y acarrear graves consecuencias para su organismo a medio y largo plazo. La prevención y el cuidado de uno mismo son fundamentales tanto para personas cuidadoras, como para aquella a la que se cuida. Se necesita que los participantes del taller vengan con ropa y calzado cómodo para hacer deporte, así como provistos de una botella de agua y una toalla pequeña. La actividad comienza con una pequeña caminata de media hora para activar el metabolismo y hacer un poco de ejercicio cardiovascular. Una vez finalizada se volverá al lugar donde impartiremos la clase y comenzaremos el ejercicio de fuerza.

A continuación, se les enseñará 8 ejercicios divididos en 3 bloques que les ayudarán a prevenir las patologías asociadas a las cargas a las que estas personas están sometidas, tanto las físicas como las psicológicas.

Bloque de fortalecimiento de piernas:

- Siéntese en una silla con las piernas ligeramente separadas. A continuación, levántese de forma enérgica, manteniendo siempre el tronco erguido. Procure levantarse sin el apoyo de sus manos. 3 series de 10 repeticiones.
- Ponga las manos en las caderas y adelante la pierna izquierda. Manteniendo el tronco erguido, flexione la pierna derecha de manera que la rodilla quede cerca del suelo y a continuación suba enérgicamente hasta volver a la posición de partida. Cambie de pierna al finalizar las 10 repeticiones. 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.

Bloque de fortalecimiento de brazos y pectorales:

- Sujete con cada mano un objeto pesado (p.ej. botellas de agua). Manteniendo el tronco erguido, estire los brazos hacia arriba y descienda hasta tocar sus hombros. Adapte el peso de manera que completar todas las repeticiones. Realizar 3 series de 15 repeticiones
- Sitúese frente a una mesa a 1 m. aproximadamente de separación. Apoye las palmas de sus manos y flexione los brazos hasta que el tronco toque la mesa; vuelva a estirarlos hasta volver a la posición inicial. Mantenga la espalda recta en todo el proceso. Realizar 3 series de 15 repeticiones



Bloque de fortalecimiento de abdomen y espalda:

- Sitúese frente a una silla y ponga la palma de su mano izquierda sobre el asiento. Lleve la pierna izquierda completamente extendida hacia atrás. A continuación, lleve la mano derecha hacia arriba con el brazo extendido sin mover la pierna. Repita lo mismo al otro lado. Realizar 3 repeticiones cada lado de 20 segundos.
- Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta o esterilla tipo yoga. Adelante ligeramente sus manos y lleve la cadera hacia atrás en dirección a sus talones. Mantenga los brazos extendidos y las cervicales alineadas con el resto de su columna. Mantenga la posición sin bloquear la respiración. Realizar 3 repeticiones de 20 segundos.
- Túmbese boca arriba sobre la esterilla y coloque sus brazos en cruz sobre el suelo. Flexiones sus piernas sobre su pecho. A continuación, gire su tronco hacia un lado dejando caer lentamente sus piernas por su propio peso. Mantenga la posición respirando lentamente. Vuelva las piernas al centro y repita al otro lado. Realizar 30 segundos por lado.
- Siéntese de rodillas sobre una esterilla de yoga apoyando los glúteos sobre sus talones. Relaje la espalda y deje que descienda su cuerpo por la acción de su cuerpo sin ofrecer resistencia. Mantenga la posición respirando lentamente. Puede realizar el mismo ejercicio sentándose en una silla. Realizar 3 repeticiones cada lado de 20 segundos.



Al final de la sesión se repartirá a cada participante una hoja con los ejercicios correctamente explicados para que puedan realizarlo en su casa (anexo 6).

Actividad 6: Taller de ergonomía y prevención de lesiones.

¿Quién la lleva a cabo?

Un Fisioterapeuta

¿Dónde se realiza?

Clínica de Fisioterapia- A 3 Manos

Av. Alcaldesa María Regla Jiménez, 118, 41807 Espartinas, Sevilla

¿Cuándo se realiza? Duración

Lunes 28 de septiembre de 2020

- Sesión de mañana 11:00h - 12:00h
- Sesión de tarde 17:00h - 18:00h

Miércoles 30 de septiembre de 2020

- Sesión de mañana 11:00h - 12:00h
- Sesión de tarde 17:00h - 18:00h

¿A qué objetivos contribuye?

- Mejorar en un 90% el afrontamiento y calidad de vida de las personas cuidadoras incluidas en el programa mediante la potenciación de recursos personales.
- Incrementar los conocimientos sobre la enfermedad de Alzheimer y las consecuencias que tiene el cuidado de personas con esta patología sobre ellas, en el 100% de las personas incluidas en el programa.
- Evitar o disminuir en un 60% las posibles patologías físicas (musculoesqueléticas) consecuentes del cuidado de una persona con enfermedad de Alzheimer debidas, sobre todo, a la sobrecarga.

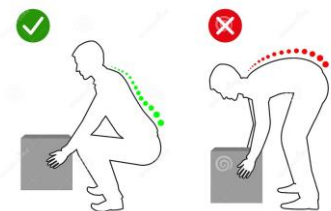
¿En qué consiste? Desarrollo de la actividad.

Se entiende que cuidar de una persona ya provoca cierto tipo de presión y tensión, pero si a esto le sumamos que se trata de una persona adulta y con demencia, esto aumenta. Llegará un momento en el que debemos ayudarles a realizar ciertas actividades de la vida diaria que no son capaces de realizarlos por ellos mismos como ducharse, dar de comer, vestir, cambiar, pasear, etc. Por lo tanto, en esta actividad, ofreceremos consejos sobre cómo realizar todas actividades de una manera ergonómica y manteniendo la higiene postura para evitar sobrecarga o incluso lesiones.

La ergonomía trata de la forma que tienes de moverte y levantar pesos, así como del modo de distribuir los objetos que te rodean, por ejemplo, la cama, las mesas y las sillas. Sigue los siguientes consejos sobre ergonomía para reducir el riesgo de lesiones. No solo mejorarán la comodidad de tu ser querido, si no que harán posible que sigas ayudándole durante muchos años.

En esta actividad se impartirán los siguientes conocimientos:

- Higiene postural en la vida diaria. Comenzaremos explicando en qué consiste la higiene postural y cómo puede verse afectada en estas situaciones.
- Lesiones de espalda más frecuentes. Comentaremos cómo y de qué manera nuestra espalda puede verse afectada en la realización de las diferentes actividades, así como diferentes consejos y actitudes a tener en cuenta para evitarlo en la medida de lo posible.
- Cómo levantar peso de forma segura y trasladar objetos. Comentaremos la forma correcta siguiendo todos y cada uno de los pasos para levantar cualquier tipo de peso, así como el traslado de cualquier objeto de la forma más ergonómica posible y evitando todo lo posible el daño, tanto a nivel muscular, articular. Seguidamente llevaremos la teoría a la práctica y realizaremos diferentes ejercicios aplicando los conocimientos impartidos.



- Seguridad en el hogar. A veces los objetos que utiliza tu ser querido o los muebles en los que se acuesta o se sienta se mojan, como por ejemplo el sofá, un sillón, la ropa de cama, el colchón o una alfombra. Esto puede provocar que los suelos se mojen y resbalen, lo cual puede ser peligroso para ti y para la persona de la que cuidas. Además de esto, pueden ocurrir muchas otras cosas, por un mero despiste del enfermo, o incluso el mobiliario del hogar puede ser el culpable de muchos accidentes. Por todo esto, propondremos diferentes medidas de seguridad que, de alguna manera u otra podemos llevar a cabo en casa que nos garantizarán mayor seguridad y tranquilidad.



- Importancia del buen estado físico del cuidador (escuela de espalda, ejercicios de respiración y de relajación). Terminaremos “machacando” la importancia de un buen estado físico del cuidador, algo sumamente necesario para su bienestar propio como el bienestar de la persona que necesita su ayuda.

Actividad 7: Aprender a relajarse.

¿Quién la lleva a cabo?

Un fisioterapeuta.

¿Dónde se realiza?

Clínica de Fisioterapia- A 3 Manos

Av. Alcaldesa María Regla Jiménez, 118, 41807 Espartinas, Sevilla

¿Cuándo se realiza? Duración.

Viernes 2 de octubre de 2020

- Sesión de mañana 10:00h - 11:00h
- Sesión de tarde 18:00h - 19:00h

Sábado 3 de octubre de 2020

- Sesión de mañana 10:00h - 11:00h
- Sesión de tarde 18:00h - 19:00h

Objetivos a los que contribuye:

- Disminuir en un 40% la ansiedad y el estrés de los/as cuidadores/as de personas con la enfermedad de Alzheimer de Espartinas que estén incluidos en el programa.

- Mejorar en un 90% el afrontamiento y calidad de vida de las personas cuidadoras incluidas en el programa mediante la potenciación de recursos personales.

Desarrollo de la actividad:

En este taller impartido por fisioterapeutas especializados en la modalidad de la “fisioyoga” vamos a realizar una clase destinada a aquellos cuidadores que se encuentran a cargo de personas con Alzheimer.

El día a día en el cuidado de un familiar con Alzheimer a menudo conlleva situaciones en las que el cuidador puede experimentar altos niveles de ansiedad y estrés. Aprender a relajarse no evita vivir situaciones de ansiedad, pero sí ayuda a gestionarla cuando aparece, disminuyendo el nivel de activación general.

En la tarea del cuidar a un familiar con Alzheimer, como sucede con muchas situaciones estresantes, además de tensiones emocionales, también es frecuente que se generen tensiones musculares. Entre las estrategias más útiles para manejar la ansiedad están las técnicas de respiración, como la diafragmática o profunda, y las de relajación muscular progresiva.

En este taller vamos a aprender 3 técnicas diferentes para alcanzar el estado de relajación; una primera técnica a desarrollar se trata de la técnica de Jacobson, la segunda parte se basa en la correcta postura mediante la postura de Tadasana y por último vamos a enseñar la respiración Bhramari para que los cuidadores se vayan a casa relajados.

Para comenzar el taller se explicará a los cuidadores en qué consiste la **técnica de Jacobson** y la trabajaremos para que puedan aprenderla y realizarla ellos solos, esta técnica se divide en 3 partes:

- **Primera fase: de tensión-relajación.** Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación.
- **Segunda fase:** consiste en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente están relajados y, si es posible, relajarlos aún más.
- **Tercera fase: relajación mental,** en la que se centrará la consciencia en el estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que abarque diferentes sensaciones. Un buen ejemplo es visualizarse tumbado en una playa.

La segunda parte de este taller consiste en una parte más de percepción corporal que de relajación, pero es igual o más importante ya que va a consistir en aprender a colocarnos correctamente con nuestro cuerpo alineado mediante la **postura de Tadasana** o posición de montaña, que no es más que la posición de bipedestación. Mediante esta postura vamos a disminuir los dolores ocasionados de estar de pie en una posición incorrecta.

La última técnica que en el taller se le enseñará a este grupo de personas consiste en un tipo de respiración: **BHRAMARI**.

Esta respiración consta de dos partes, podemos realizarla tanto sentados en una esterilla con las piernas cruzadas y la espalda recta, como tumbados, con el cuidado de no dormirnos, a no ser que estemos haciendo la técnica para llegar a ese punto.

- La primera parte consiste en ciclos de respiraciones lo más lenta y pausadas posibles y muy prolongadas, tomando aire por la nariz y soltándolo también por la nariz, aunque también tenemos la posibilidad de soltar el aire por la boca en forma de “suspiro” si vemos que el estado de estrés o ansiedad es muy elevado.



- La segunda parte es similar a la primera con la modificación de que debemos taparnos los oídos con los pulgares ya que al espirar vamos a hacer el sonido de “om” y el efecto de oídos tapados hará que resuene más el sonido en nuestro interior y tengamos mayor capacidad de resonancia interna, de concentración y relajación. El procedimiento es el siguiente: tomamos aire por la nariz y al soltarlo tenemos que realizar un “om” pero con la boca cerrada, se realizarán 10 om seguidos.

Actividad 8: Despedida final: ¿qué has aprendido?

¿Quién la lleva a cabo?

Fisioterapeuta.

¿Dónde se realiza?

Parque Jerónimo Camino.

Calle San Martín de Porres, 14, 16, 41807 Espartinas, Sevilla

¿Cuándo se realiza? Duración.

Domingo 4 de octubre de 2020.

- Sesión única: 13:00h - 16:00h

¿A qué objetivos contribuye?

- Disminuir en un 40% la ansiedad y el estrés de los/as cuidadores/as de personas con la enfermedad de Alzheimer de Espartinas que estén incluidos en el programa.
- Mejorar en un 90% el afrontamiento y calidad de vida de las personas cuidadoras incluidas en el programa mediante la potenciación de recursos personales.
- Incrementar los conocimientos sobre la enfermedad de Alzheimer y las consecuencias que tiene el cuidado de personas con esta patología sobre ellas, en el 100% de las personas incluidas en el programa.

¿En qué consiste? Desarrollo de la actividad.

Para esta sesión se habrá pedido anteriormente a los participantes del programa que llevaran cada uno algo de comer y de beber, para poder compartirlo entre todos. Viviremos este día una alegre jornada comiendo y bebiendo todos juntos, creando así un ambiente alegre y acogedor en el que todos los participantes se sientan a gusto y acompañados.



Antes de comenzar a comer el coordinador se encargará de proponer una actividad a la que hemos llamado: “Propongo un brindis”. Esta consistirá en que, uno por uno, comenzando por el coordinador y siguiendo el orden que se desee, irán proponiendo brindis por diferentes cosas que hayan ocurrido durante el programa, cosas que nos hagan felices.

Algunos ejemplos podrían ser: *“Propongo un brindis por las nuevas amistades que se han creado gracias a este programa”*; *“Yo propongo un brindis porque no volveré a hacerme daño al cuidar de mi madre”*; *“Propongo un brindis por todo lo que hemos aprendido”* ...

Una vez hecho esto, brindaremos entre todos y comenzaremos a comer.

Cuando todos hayan terminado de comer y hayamos reposado un poquito la comida, se llevará a cabo la última dinámica del programa: “El círculo del aprendizaje”. Los objetivos de esta dinámica de cierre serán:

- Que cada participante pueda dar cuenta de su aprendizaje con y en el grupo.
- Facilitar la despedida entre los integrantes de un espacio en común.
- Dar la posibilidad de valorar el aprendizaje y acompañamiento grupal.

Para realizarla el coordinador pedirá que nos coloquemos todos de pie formando un círculo agarrados de las manos. Una vez hecho esto explicará lo siguiente:

La mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar y está extendida hacia la mano izquierda de un compañero/a. La mano izquierda recibiendo a la mano derecha simboliza la aceptación de la ayuda. Ambas manos representan la necesidad y la posibilidad de intercambio. Y al mismo tiempo en que recibimos ayuda podemos brindar ayuda. El círculo es una gran red de contención, todos y todas se pueden mirar, todos y todas se sienten iguales. Hay una energía en equilibrio entre dar y recibir.

Tras esto, invitará a cada integrante del grupo a decir con qué es lo que se queda de este programa, algo que haya aprendido o una palabra que describa cómo se siente o se ha sentido. Cualquier cosa u opinión será válida y una vez todos hayan hablado nos dedicaremos un auto-aplausos entre todos.



Antes de que cada participante se vaya a casa, para finalizar la sesión repartiremos de nuevo las mismas escalas que repartimos al principio (anexos 1-4), además de un cuestionario de evaluación del programa (anexo 5) para que cada participante pueda mostrar su opinión sobre el mismo, además de proponer sugerencias de mejora.

CRONOGRAMA DE TEMPORALIZACIÓN.

Septiembre / octubre 2020

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

Leyenda:

1	Act. 1: Valoración inicial y presentaciones.	5	Act. 5: Prevención de sobrecarga: ejercicio físico.
2	Act. 2: ¿Qué es el Alzheimer? Charla educativa.	6	Act. 6: Taller de ergonomía y prevención de lesiones.
3	Act. 3: Problemas del cuidado. ¿Cómo resolverlos? TRP.	7	Act. 7: Aprender a relajarse.
4	Act. 4: Actividades para realizar con el enfermo.	8	Act. 8: Despedida final: ¿qué has aprendido?

EVALUACIÓN.

Cada uno de los objetivos propuestos se evaluará de la siguiente forma:

- Mejorar en un 90% el afrontamiento y calidad de vida de las personas cuidadoras incluidas en el programa mediante la potenciación de recursos personales:
 - ★ Escala de calidad de vida: WHOQOL-BREF (Anexo 1).

- Incrementar los conocimientos sobre la enfermedad de Alzheimer y las consecuencias que tiene el cuidado de personas con esta patología sobre ellas, en el 100% de las personas incluidas en el programa.
 - ★ Cuestionario sobre el conocimiento de la enfermedad de Alzheimer (Anexo 2).
- Disminuir en un 40% la ansiedad y el estrés de los/as cuidadores/as de personas con la enfermedad de Alzheimer de Espartinas que estén incluidos en el programa.
 - ★ Escala de Goldberg: cribado ansiedad/depresión (Anexo 3).
- Evitar o disminuir en un 60% las posibles patologías físicas (musculoesqueléticas) consecuentes del cuidado de una persona con enfermedad de Alzheimer debidas, sobre todo, a la sobrecarga.
 - ★ Escala de Zarit: carga en el cuidador (Anexo 4).

Todas se realizarán tanto en la primera como en la última sesión, para poder evaluar así el cambio entre principio y final del programa.

Además de estas escalas y cuestionarios para poder evaluar los objetivos del programa, en la última sesión se llevará a cabo un cuestionario de satisfacción (anexo 5) que nos permitirá realizar una evaluación de la metodología empleada, la utilidad de las diferentes intervenciones, adecuación del horario y duración...

Este cuestionario lo rellentarán los participantes del programa al final de la última actividad.

ANEXOS.

Anexo 1. Escala de calidad de vida: WHOQOL-BREF.

Antes de empezar con la prueba nos gustaría que contestara unas preguntas generales sobre usted: haga un círculo en la respuesta correcta o conteste en el espacio en blanco.

Sexo: Hombre Mujer

Fecha de nacimiento: Día: Mes: Año:

¿Qué estudios tiene?: Ninguno Primarios Medios Universitarios

¿Cuál es su estado civil?: Soltero/a Separado/a Casado/a
 Divorciado/a En pareja Viudo/a

¿En la actualidad, está enfermo/a?: Sí No

Si tiene algún problema con su salud, ¿Qué piensa que es? _____
 _____.

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor conteste todas las preguntas. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las dos últimas semanas

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5

		Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semana ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida.

		Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas

		Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5

¿Le ha ayudado este cuestionario?

¿Cuánto tiempo ha tardado en contestarlo?

¿Le gustaría hacer algún comentario sobre este cuestionario?

Anexo 2. Cuestionario sobre el conocimiento de la enfermedad de Alzheimer.

A continuación, aparecen unas declaraciones acerca de la enfermedad de Alzheimer. Marque la respuesta que mejor exprese su sentir. Si no está seguro de la respuesta correcta, escoja la que mejor le parezca (no deje respuestas en blanco).

	V	F
1- La enfermedad de Alzheimer es un tipo de demencia.		
2- Se ha probado científicamente que el ejercicio mental puede evitar que se instaure la enfermedad de Alzheimer.		
3- Después de aparecer los síntomas de la enfermedad de Alzheimer, el promedio de vida es de 6 a 12 años.		
4- Las personas con enfermedad de Alzheimer se desenvuelven mejor con instrucciones sencillas que se den paso a paso.		
5- Los enfermos de Alzheimer son propensos a sufrir depresión.		
6- En casos raros, hay quienes se han recuperado de la enfermedad de Alzheimer.		
7- Eventualmente, una persona con la enfermedad de Alzheimer va a necesitar supervisión las 24 horas al día.		
8- La mala nutrición puede empeorar los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.		
9- Una persona con la enfermedad de Alzheimer tiene más tendencia a caerse a medida que vaya empeorando la enfermedad.		
10- Cuando una persona con la enfermedad de Alzheimer repita la misma pregunta o el mismo cuento varias veces, es útil recordarle que se está repitiendo.		
11- El temblor de manos o brazos es un síntoma común en personas que sufren la enfermedad de Alzheimer.		
12- Cuando una persona sufre de la enfermedad de Alzheimer, el usar notas recordatorias como un apoyo puede contribuir a su decaimiento.		
13- Un síntoma que puede ocurrir con la enfermedad de Alzheimer es el creer que los demás roban nuestras pertenencias.		
14- La mayoría de las personas con la enfermedad de Alzheimer recuerdan acontecimientos recientes mejor que lo que pasó años atrás.		
15- La enfermedad de Alzheimer no tiene cura.		

Anexo 3. Escala de Goldberg (cribado ansiedad/depresión).

La Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg es tanto una prueba de detección, con usos asistenciales y epidemiológicos, como una guía del interrogatorio. Se trata de un test que no sólo orienta el diagnóstico hacia ansiedad o depresión (o ambas en casos mixtos), sino que discrimina entre ellos y dimensiona sus respectivas intensidades.

Contiene 2 subescalas con nueve preguntas en cada una de ellas: subescala de ansiedad (preguntas 1-9) y subescala de depresión (preguntas 10-18). Las 4 primeras preguntas de cada subescala (preguntas 1-4) y (preguntas 10-13) respectivamente, actúan a modo de precondition para determinar si se deben intentar contestar el resto de las preguntas. Concretamente, si no se contestan de forma afirmativa un mínimo de 2 preguntas de entre las preguntas 1-4 no se deben contestar el resto de las preguntas de la primera subescala, mientras que en el caso de la segunda subescala es suficiente contestar afirmativamente a una pregunta de entre las preguntas 10-13 para poder proceder a contestar el resto de las preguntas.

	SÍ	NO
1- ¿Se ha sentido muy excitado, nervioso o en tensión?		
2- ¿Ha estado muy preocupado por algo?		
3- ¿Se ha sentido muy irritable?		
4- ¿Ha tenido dificultad para relajarse?		
5- ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?		
6- ¿Ha tenido dolores de cabeza o nuca?		
7- ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea?		
8- ¿Ha estado preocupado por su salud?		
9- ¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido?		
10- ¿Se ha sentido con poca energía?		
11- ¿Ha perdido usted su interés por las cosas?		
12- ¿Ha perdido la confianza en sí mismo?		
13- ¿Se ha sentido usted desesperanzado, sin esperanzas?		
14- ¿Ha tenido dificultades para concentrarse?		

15- ¿Ha perdido peso (a causa de su falta de apetito)?		
16- ¿Se ha estado despertando demasiado temprano?		
17- ¿Se ha sentido usted enlentecido?		
18- ¿Cree usted que ha tenido tendencia a encontrarse peor por las mañanas?		

Anexo 4. Escala de Zarit: carga en el cuidador.

A continuación, se presenta una lista de afirmaciones, en las cuales se refleja cómo se sienten, a veces, las personas que cuidan a otra persona. Después de leer cada afirmación, debe indicar con qué frecuencia se siente usted así:

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre

A la hora de responder piense que no existen respuestas acertadas o equivocadas, sino tan sólo su experiencia.

	PUNTOS
1- ¿Siente usted que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	
2- ¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo suficiente para usted?	
3- ¿Se siente tenso cuando tiene que cuidar a su familiar y atender además a otras responsabilidades?	
¿ Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?	
¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	
¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa a su relación con amigos y otros miembros de la familia?	
¿Siente temor por el futuro que le espera su familiar?	
¿Siente que su familiar depende de usted?	
¿Se siente agobiado cuando tiene que estar junto a su familiar?	
¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?	
¿Siente que no tiene la vida privada que desearía debido a su familiar?	

¿Cree que su vida social se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?	
¿Se siente incómodo para invitar amigos a casa, a causa de su familiar?	
¿Cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que puede contar?	
¿Crees que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de sus otros gastos?	
¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?	
¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?	
¿Desearía poder encargarse del cuidado de su familiar a otras personas?	
¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer con su familiar?	
¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?	
¿Cree que podría cuidar a su familiar mejor de lo que lo hace?	
En general, ¿se siente muy sobrecargado por tener que cuidar de su familiar?	

Anexo 5. Cuestionario de evaluación del programa.

1. ¿Qué opina de los lugares donde se han llevado a cabo las diferentes sesiones?
 - a. Muy adecuado
 - b. Adecuado
 - c. Inadecuado
2. El horario de las diferentes sesiones le ha parecido:
 - a. Muy adecuado
 - b. Adecuado
 - c. Inadecuado
3. La duración de las diferentes sesiones le ha parecido:
 - a. Muy adecuado
 - b. Adecuado
 - c. Inadecuado
4. En general el taller le ha parecido:
 - a. Muy interesante
 - b. Interesante
 - c. Poco interesante

5. ¿Cree que lo aprendido en el taller le ayudará a cuidar mejor a su familiar/enfermo?
 - a. Mucho
 - b. Regular
 - c. Poco

6. ¿Cree que lo aprendido en el taller le ayudará a cuidar mejor de sí mismo/a a partir de ahora?
 - a. Mucho
 - b. Regular
 - c. Poco

7. ¿Cree que ha mejorado con el taller su autoestima, la manera de verse o valorarse?
 - a. Mucho
 - b. Regular
 - c. Poco

8. Puntúe el grado de satisfacción con su labor como cuidador/a de 0 a 10 (siendo 0 muy poco satisfecho/a y el 10 muy satisfecho/a):

Si tiene alguna sugerencia de mejora para el programa, escríbala aquí: _____
_____.

¡Muchas gracias por su participación!

Anexo 6. Hoja de ejercicios para cuidadores de personas con Alzheimer.



5 DE NOVIEMBRE

DÍA DEL CUIDADOR

EJERCÍTATE DIARIAMENTE

Las tareas propias de las personas cuidadoras implican a menudo la movilización de cargas pesadas y estrés psicológico. Esto puede repercutir negativamente en su salud y ocasionar graves consecuencias para su organismo a medio y largo plazo. La prevención y el cuidado de uno mismo, son fundamentales tanto para la persona cuidadora, como para aquella a la que se cuida.

A continuación les presentamos 8 ejercicios que les ayudarán a prevenir las patologías asociadas a las cargas o las que éstas personas están sometidas, tanto físicas como las psicológicas.

1



FORTALECE LAS PIERNAS

Siéntese en una silla con las piernas ligeramente separadas. A continuación levántese de forma análoga, manteniéndose siempre al frente erguido. Procure levantarse sin el apoyo de sus manos.

Realizar 3 series de 10 repeticiones

FORTALECE LAS PIERNAS

Frote las manos en las caderas y masajee la glútea izquierda. Manteniéndose al frente erguido, flexione la pierna derecha de manera que la rodilla quede por encima del pie y a continuación suba energicamente hasta volver a la posición de partida. Cambie de pierna al finalizar las 10 repeticiones.

Realizar 3 series de 10 repeticiones por pierna.

2

3



FORTALECE LOS BRAZOS

Sujete con cada mano un objeto pesado (p.ej. botellas de agua). Manteniéndose al frente erguido, abra los brazos hacia arriba y deslázalos hasta tocar sus hombros. Adapta el peso de manera que complete todas las repeticiones.

Realizar 3 series de 15 repeticiones

FORTALECE LOS PECTORALES Y TRICEPS

Siéntese frente a una mesa a 1 m. aproximadamente de separación. Apoye las palmas de sus manos y flexione los brazos hasta que el frente toque la mesa. Vuélvase a levantar hasta volver a la posición inicial. Mantenga la espalda recta en todo el proceso.

Realizar 3 series de 15 repeticiones

4

5



FORTALECE EL ABDOMEN Y ESTIRA LA ESPALDA

Siéntese frente a un sillón y ponga la palma de su mano izquierda sobre el sillón. Lleve la pierna izquierda completamente extendida hacia atrás. A continuación, lleve la mano derecha hacia arriba con el brazo extendido sin mover la pierna. Repita lo mismo al otro lado.

Realizar 3 repeticiones cada lado de 20 segundos

ESTIRA LA ESPALDA

Coléguese en cuadrupedia sobre una colchoneta o esterilo tipo yoga. Acaricie ligeramente sus manos y lleve la cabeza hacia atrás en dirección a sus talones. Mantenga los brazos extendidos y las cervicales alineadas con el resto de su columna. Mantenga la posición sin bloquear la respiración.

Realizar 3 repeticiones de 20 segundos

6

7



ESTIRA LA ESPALDA

Tumbase boca arriba sobre la esterilo y coloque sus brazos en cruz sobre el suelo. Resista sus piernas sobre su pecho. A continuación, gire su tronco hacia un lado dejando caer lentamente sus piernas por su propio peso. Mantenga la posición respirando lentamente. Vuélvase las piernas al centro y repita al otro lado.

Realizar 30 segundos por lado

RELAJA LA ESPALDA

Siéntese de rodillas sobre una esterilo de yoga apoyando los glúteos sobre sus talones. Relaje la espalda y deje que descanse su cuerpo parte eción de su cuerpo sin forzar respiración. Mantenga la posición respirando lentamente. Puede realizar el mismo ejercicio sentándose en una silla.

Realizar 3 repeticiones cada lado de 20 segundos

8

BIBLIOGRAFÍA:

1. Flint Beal M, Richardson E, Martin J. Enfermedad de Alzheimer y demencias afines. Harrison TR. Principios de medicina interna. 14a edición. México: Editorial Interamericana Mc Graw-Hill, 1998; vol. II: 2613-2616.
2. Berciano Blanco J. Enfermedades degenerativas del sistema nervioso. Demencias. Enfermedad de Alzheimer. Farreras P, Rozman C. Medicina Interna. 15a edición. Madrid, España: Editorial Elsevier, 2006; vol II: 1486-1489.
3. Fidel Romano Mm, Daniela Nissen M., Del Huerto Paredes NM, Alberto Parquet C. Enfermedad del Alzheimer. Revista de Postgrado de la VIa Cátedra de Medicina. 2007; 6(175): 9-12.
4. PwC. Estado del arte de la enfermedad de Alzheimer en España. 2014: 1-225
5. Cummings JL, Cole G. Alzheimer Disease. JAMA. 2002;287(18):2335–2338
6. Alzheimer [Internet]. Guía Salud. 2010 [cited 22 March 2020]. Disponible en: <http://www.guiasalud.es/egpc/Alzheimer/completa/apartado04/definicion.html>
7. Wilson RS, et al. Relation of cognitive activity to risk of developing Alzheimer disease. Neurology. 2007; 69(20): 1911-1920.
8. 10 Early Signs and Symptoms of Alzheimer's [Internet]. Alzheimer's Disease and Dementia. 2020 [cited 22 March 2020]. Disponible en: https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10_signs
9. Historia del Alzheimer | Fundación TASE - Ayuda a personas con Alzheimer [Internet]. 2015 [cited 22 March 2020]. Disponible en: <https://www.fundaciontase.org/single-post/2015/06/28/Historia-del-Alzheimer>
10. Ralf Dahm. Descubrimiento de la enfermedad de Alzheimer. Investigación y Ciencia. 2006; 6(8): 3-6
11. [Internet]. Academica-e.unavarra.es. 2020 [cited 23 March 2020]. Available from: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/11548/JulenMurugarrenLoza.pdf?sequence=1#page12>
12. Inicio - Fundación Alzheimer España [Internet]. Alzfae.org. 2020 [cited 23 March 2020]. Available from: <http://www.alzfae.org/>
13. Demencia [Internet]. Who.int. 2020 [cited 23 March 2020]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>

14. Palomino Moral PA. Programa de educación para la salud para personas cuidadoras de familiares con demencia. 2015;50. Available from: <http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1745/1/TFGGloriaBarrancoAlcalde.pdf>
15. Día Mundial del alzheimer: en España hay 800.000 casos [Internet]. iSanidad. 2020 [cited 23 March 2020]. Available from: <http://isanidad.com/147451/dia-mundial-de-la-enfermedad-de-alzheimer-actualmente-la-padecen-unas-800-000-personas-en-espana/>
16. Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía. SIMA - Espartinas (Sevilla) [Internet]. Juntadeandalucia.es. 2020 [cited 23 March 2020]. Available from: <https://www.juntadeandalucia.es/institutodeestadisticaycartografia/sima/ficha.htm?mun=41040>
17. Manuel Ansede L. El mapa de la mortalidad en España, municipio a municipio [Internet]. EL PAÍS. 2020 [cited 23 March 2020]. Available from: https://elpais.com/elpais/2020/02/05/ciencia/1580906716_232241.amp.html?_twitter_impression=true
18. Habitantes Espartinas 1900-2019 [Internet]. Foro-ciudad.com. 2020 [cited 23 March 2020] Available from: <https://www.foro-ciudad.com/sevilla/espartinas/habitantes.html>
19. Ducharme F, Kergoat MJ, Coulombe R, Levesque L, Antoine P, Pasquier F. Unmet support needs of early-onset dementia family caregivers: a mixed-design study. *BMC Nurs* 2014 Dec 19;13(1):49-014-0049-3.
20. EspectroAutista.Info – Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg [Internet]. Espectroautista.info. 2017 [cited 10 April 2020]. Available from: <http://espectroautista.info/GADS-es.html>
21. Delgado-González E, González-Esteban MP, Ballesteros-Álvaro AM, Pérez-Alonso J, Mediavilla- ME, Aragón-Posadas R, Sánchez-Gómez MB, Duarte Climents G, Guzmán-Fernández MA. ¿Existen instrumentos válidos para medir el síndrome del cuidador familiar? Una revisión sistemática de la literatura. 1-120. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/delgado-instrumentos-01.pdf>
22. ESCALA DE CALIDAD DE VIDA WHOQOL-BREF [Internet]. Sspa.juntadeandalucia.es. 2016 [cited 10 April 2020]. Available from: http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/426/pdf/Anexo_3-1_WHOQOL-BREF.pdf
23. Ricardo de la Vega Cotarelo A. Escala de carga del cuidador de Zarit [Internet]. Hipocampo.org. 2019 [cited 11 April 2020]. Available from: <https://www.hipocampo.org/zarit.asp>

24. Maragall F. Una técnica: la relajación muscular progresiva [Internet]. 2020 Available from: <https://blog.fpmaragall.org/relajacion-muscular-progresiva>
25. [Internet]. 2020 [cited 11 April 2020]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=no8Ysm-Hh8s&t=7s>
26. [Internet]. 2020 [cited 11 April 2020]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=8UDv5ufGVCM&t=273s>
27. 17 Dinámicas de Presentación para Niños y Jóvenes - Lifeder [Internet]. Lifeder. 2019 [cited 11 April 2020]. Available from: <https://www.lifeder.com/dinamicas-presentacion/>
28. Infografía: Ejercicios para cuidadores de personas mayores - Fundación Siel Bleu España [Internet]. Fundación Siel Bleu España. 2020 [cited 12 April 2020]. Available from: <https://sielbleu.es/infografia-ejercicios-para-cuidadores-de-personas-mayores/>
29. Sabine L, Daniela H, Gerta R, Edith M, Gerd A, Gabriele M, et al. Eficacia y experiencias de la orientación telefónica para los cuidadores informales de pacientes con demencia. 2014.
30. Soluciones prácticas para combatir el estrés de las personas encargadas del cuidado [Internet]. Mayo Clinic. 2020 [cited 13 April 2020]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>
31. [Internet]. Tauja.ujaen.es. 2020 [cited 13 April 2020]. Available from: <http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1745/1/TFGGloriaBarrancoAlcalde.pdf>
32. Ocuparse de padres mayores: consejos sobre la ergonomía del cuidador [Internet]. Tena.es. 2019 [cited 20 April 2020]. Available from: <https://www.tena.es/cuidadores/soy-cuidador/tiempo-para-cuidarse/consejos-de-ergonomia>
33. Salamanca: Cuidarse para cuidar: Ergonomía e higiene postural del cuidador [Internet]. Ceafa.es. 2018 [cited 20 April 2020]. Available from: <https://www.ceafa.es/es/que-comunicamos/agenda/salamanca-cuidarse-para-cuidar-ergonomia-e-higiene-postural-del-cuidador>
34. Ejercicios de estimulación cognitiva en casa - Enfermos de Alzheimer [Internet]. kNOW Alzheimer. 2016 [cited 20 April 2020]. Available from: <https://knowalzheimer.com/cuidadores/estimulacion-cognitiva/ejercicios/>
35. Curso formación cuidadores Alzheimer [Internet]. kNOW Alzheimer. 2018 [cited 20 April 2020]. Available from: <https://knowalzheimer.com/cuidadores/curso-formacion-cuidadores-alzheimer/>