

## Inauguración del Centro de Día afaco

El pasado 14 de Febrero, tuvo lugar la Inauguración Oficial, del nuevo Centro de Día de **afaco**. Con capacidad para 40 personas afectadas por una demencia, en jornada completa, se concibe como un Centro Terapéutico, donde además de atender a sus cuidados personales y proporcionar un tiempo de respiro para las familias, se realiza una intervención psicoestimulativa y física, que según concluyen numerosos estudios, ayuda a retardar el proceso de la enfermedad.

El Centro, de 720 metros cuadrados, cuenta con zona exterior ajardinada. Un equipo interdisciplinar, formado por psicólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, logopeda y auxiliares gerontólogas, que planifican y desarrollan las actividades, que se llevan a cabo, de lunes a viernes, de 09.00 a 20.00 h.



## Asamblea Ordinaria

El martes, 12 de Abril, se celebrará la Asamblea Ordinaria, a las 20.00 h., en primera convocatoria, y a las 20.30 h., en segunda convocatoria. Os adjuntamos el acta de la misma.

## Convocatoria de Ayudas para la Adaptación de la Vivienda

Ya se han convocado las ayudas individuales destinadas a la adquisición de ayudas técnicas, adaptación de la vivienda o eliminación de barreras arquitectónicas, para las personas que tienen reconocida una situación de dependencia (o se encuentren realizando los trámites para su valoración). El plazo finaliza el próximo 28 de abril. Todos aquellos que estéis interesados podéis poneros en contacto con la Trabajadora Social de **afaco**, quien os informará de cómo tramitar la solicitud.

### Cuantías máximas subvencionables:

- **Adaptación funcional del hogar:** 3.000 euros
- **Eliminación de las barreras arquitectónicas:** 3.000 euros.
- **Prótesis dentales:** 500 euros
- **Audífonos no previstos en el sistema sanitario:** 800 euros
- Serán subvencionables aquellas ayudas técnicas que no sean cubiertas por el catálogo de prestaciones ortoprotésicas del servicio gallego de salud o cualquiera otra administración pública o privada: 2.500 euros



## Beneficios de la Fisioterapia para Enfermos de Alzheimer

La fisioterapia se sirve del movimiento, el ejercicio y de medios físicos para conseguir la rehabilitación y la mejora, mantenimiento o restitución de capacidades, así como para mantener la autonomía del enfermo el mayor tiempo posible. Todo ello, aumenta el confort y la calidad de vida del paciente y de su familia.

En el tratamiento de las personas mayores es importante tener en cuenta la interacción que se genera entre el terapeuta y el paciente. Este aspecto, evidentemente, no es exclusivo de la Fisioterapia, pero parece evidenciarse que las personas mayores muestran un mayor deterioro en las relaciones sociales cuando no son tratados con respecto y cariño.

Dentro del gran número de técnicas de fisioterapia que se utilizan en el tratamiento de pacientes con enfermedad de Alzheimer, hemos seleccionado los estiramientos mioconjuntivos, entre otras razones por tratarse de una técnica muy útil para estos pacientes, de fácil aplicación y a su vez, fácil de aprender.

Los estiramientos mioconjuntivos son un tipo de técnica de Cinesiterapia encaminada a llevar a las estructuras músculo-conjuntivas a posiciones elongadas con fines preventivos, mantenimiento o para mejorar la flexibilidad, elasticidad o tonicidad.

Gracias a la acción y forma de realizar los estiramientos se va a conseguir evitar los efectos perjudiciales relacionados con la inmovilización, a saber: disminución del contenido en agua del tejido conjuntivo, perjudicando el movimiento de

las estructuras que forman parte de este tejido, acortamiento de las estructuras músculo-ligamentosas, atrofia muscular, disminución de los planos de deslizamiento –tanto superficiales como profundos–, disminución del flujo sanguíneo y del retorno venoso, disminución de las sensaciones y pérdida de las sensaciones de movimiento.

### Objetivos del Tratamiento:

1. Mejorar la calidad de vida del paciente.
2. Mejorar sus capacidades físicas.
3. Disminución de la rigidez articular y la espasticidad muscular.
4. Mejorar la coordinación y equilibrio.
5. Mantener el mayor tiempo posible la independencia funcional del paciente, sobre todo en la deambulación y en AVD.
6. Mejora de las enfermedades que puedan presentarse, por la edad que tienen estos enfermos.
7. Prevención de las complicaciones que surjan en el transcurso de la enfermedad, sobre todo en la fase de encamamiento (de-formaciones articulares, rigidez, úlceras por presión...).



## Fiesta de carnaval en afaco



Con motivo de las fiestas de carnavales, realizamos un festival de Eurovisión el viernes día 4 de marzo.

El festival se efectuó con la completa participación de todos los usuarios, en la que realizaban una representación relacionada con las canciones Españolas más famosas que representaron a España en dicho evento.

## Laconada 2011

El pasado domingo 6 de marzo tuvo lugar una laconada baile con motivo del Carnaval 2011. La celebración se desarrolló en el Restaurante Náutico de Razo (Carballo).

El objetivo principal del evento fue participar de una jornada de esparcimiento y disfrute que permitió a los cuidadores compartir momentos de alegría.



## Grupos de Terapia en el ayuntamiento de Oleiros

El pasado 23 de marzo han dado comienzo un nuevo grupo de terapia para cuidadores "Descubriendo Emociones". Impartido por la musicoterapeuta Mita Beutel Cobos y el psicólogo Juan Bonome Rodal. Con una periodicidad semanal tendrá lugar una intervención multidisciplinar que aborda las problemáticas más frecuentes en los cuidadores de enfermos crónicos y desde una perspectiva corporal y psicológica.

Así mismo el grupo de seguimiento compuesto por los participantes en anteriores grupos de **Descubriendo Emociones** modifica su periodicidad, pasando de reunirnos mensualmente a quincenalmente.



## Continuación del Programa Activa –T



El pasado 2 de Marzo iniciamos nuevamente el programa **Activa- T**, el cual se venía realizando desde Febrero de 2010 en un Centro Cívico Municipal. En esta ocasión se llevará a cabo en el Centro Terapéutico de **afaco**, los lunes y miércoles en horario de 10.30 a 12.30 h. y tendrá una duración de 4 meses. En la actualidad cuenta con la participación de 12 usuarios que se encuentran en estadios iniciales de la enfermedad. El objetivo principal del programa es mantener y/o mejorar el estado cognitivo, funcional, físico y emocional de los participantes; lo que supone un paso más en la estimulación precoz en esta patología.

## Curso de Movilizaciones Básicas, Escuela de Espalda y Taller de Relajación

- **Lugar de Celebración:** Centro Cívico de S. Diego.
  - **Fechas:** Lunes y jueves, de 17.00 a 19.00 h.  
*Abril:* 11, 14, 25 y 28.  
*Mayo:* 2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26 y 30.  
*Junio:* 2.
  - **Inscripciones:** En el teléfono de **afaco 981 205 858** o a través del correo electrónico [contacto@afaco.es](mailto:contacto@afaco.es)
- Dirigido a familiares y cuidadores de personas afectadas por la Enfermedad de Alzheimer.
  - Constará de varias sesiones en las que se enseñará a movilizar a los enfermos adecuadamente, se harán tablas de ejercicios de espalda, para prevenir dolencias asociadas a dichas movilizaciones y se finalizará con un Taller de Relajación, de fácil aplicación en nuestra vida cotidiana.
  - Será fundamentalmente práctico y preventivo.

### Proximamente en los centros

Servicio de peluquería



Servicio de podología

**afaco**

ASOCIACIÓN FAMILIARES ENFERMOS  
ALZHEIMER A CORUÑA



Parque San Diego, s/n  
Centro Cívico San Diego, bajo  
15006 A Coruña  
Tel. 981 205 858 - Fax 981 173 093  
[contacto@afaco.es](mailto:contacto@afaco.es)  
[www.afaco.es](http://www.afaco.es)

#### HORARIO DE ATENCIÓN

De Lunes a viernes  
10.00 - 14.00 h.  
16.00 - 20.00 h.

#### Un esfuerzo conjunto, para un objetivo común

En AFACO hacemos contigo...

**ESTIMULACIÓN FÍSICO-COGNITIVA:** diariamente activamos las capacidades remanentes, físicas y cognitivas de nuestros enfermos.

**INFORMACIÓN EN RECURSOS SOCIALES:** te ayudamos a buscar el mejor recurso que se pueda adaptar a tu situación personal.

**ORIENTACIÓN JURÍDICO-LEGAL:** asesoramos en caso de incapacitaciones legales y otras cuestiones relacionadas.

**INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON FAMILIARES:** te apoyamos para sobrellevar la carga emocional causada por esta enfermedad.

**TERAPIAS FAMILIARES DE GRUPO:** conllevamos entre todos la enfermedad que afecta a cada uno.

**ASESORAMIENTO EN ADAPTACIONES FUNCIONALES:** asesoramos en las más idóneas adaptaciones del entorno para cada enfermo.

**FORMACIÓN ESPECIALIZADA:** aprendemos a velar por nuestra salud y la de nuestro enfermo.

**Tu enfermo cuenta contigo, tú cuentas con nosotros**