



Actos organizados con motivo del Día Mundial

Como sabéis el pasado 21 de Septiembre se conmemoró el Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer. Por tal motivo, desde AFACO socios, familiares, cuidadores... salimos a la calle con un doble objetivo: informar y recaudar fondos para los importantes nuevos proyectos que se nos avecinan.

Como bien recordaréis los más veteranos socios, hace doce años la situación que nos encontrábamos en las calles era muy diferente a la actual. Seguro que os acordáis cuando nos acercábamos a la gente para intentar explicarles en qué consistía esa "extraña enfermedad que era el Alzheimer". A día de hoy, no es raro que sean los viandantes los que se aproximan a nosotros con el objetivo de aportar su granito de arena para esta dura enfermedad que impide a quien la padece recordar todo lo que ha sido.

La palabra "alzheimer" está llegando a todos los segmentos de nuestra sociedad. Y es que, en qué familia no hay algún pariente, amigo, conocido... que la padezca. Y, como no, los más pequeños no son la excepción: muchos de ellos están aprendiendo a entender por qué sus abuelos se comportan de forma diferente. Y de uno de esos pequeños, de tan sólo nueve años, salió la idea de contarles a sus compañeros que su abuela tiene Alzheimer y que el 21 era el día mundial. Con tal motivo, todos y cada uno de ellos nos hicieron llegar trabajos en los que intentan transmitir muchos ánimos a las personas afectadas.

Más mayores son las alumnas del Colegio Santa María del Mar que se acercaron a la Asociación para descubrir qué actividades se realizaban en los Talleres de Estimulación. Se sorprendieron al observar las tareas que algunos de los enfermos que vienen al Centro son capaces de hacer. Y es que la imagen que tenían de una persona afectada era bastante diferente...



Pero también este día mundial nos trajo algo de alegría y diversión, con el curso de "La fuerza del reír" celebrado los días 27 y 28. Y es que, incluso en las situaciones más complicadas, cuando vemos el vaso medio vacío, debemos ser capaces de sonreír, de bromear. Ello no nos va a solucionar los problemas, pero nos va a ayudar a sobrellevarlos mejor.

Lo cierto es que este año habéis batido el record de colaboración, sois muchos los que os ofrecisteis para ayudarnos y también sois muchos los que deseábais participar pero vuestra situación como cuidadores os lo impidió. Por ello, con todo nuestro afecto, permitidnos daros las gracias.

Como ya sabéis todos los años en el mes de septiembre
se incrementa en la cuota de socios el IPC interanual, siendo las nuevas tarifas:
Trimestral: 11,85 € - Anual: 47,42 €



Agenda de próximas actividades

A lo largo de los próximos meses tendrán lugar diferentes conferencias, cursos... dirigidos especialmente a vosotros, cuidadores, con el objetivo de proporcionaros estrategias, que os ayuden a mejorar el día a día con vuestro familiar. Y es que no dudéis de que detrás de un cuidador bien informado, hay siempre un enfermo bien cuidado.

A partir del 3 de octubre tendrá lugar en el Centro de Salud San José un **"Curso de Higiene Oral"** dirigido a cuidadores de pacientes mayores de 65 años. La duración del curso es de dos mañanas. En principio, se impartirá hasta diciembre de 2007, aunque es posible que se prolongue. Para más información no dudéis en llamar al 981226900/981227080.

El lunes 15 de Octubre tendrá lugar una charla titulada **"Desatar al anciano y al enfermo de Alzheimer"**, en el Aula Sociocultural de Caixa Galicia en la calle Médico Rodríguez, de **16.00 a 17.00 h.** Se abordará la problemática de cómo intervenir ante problemas conductuales tan frecuentes, como sería la inquietud, en una persona afectada. A continuación, se celebrará un seminario dirigido a directores y responsables de centros de día y residencias, con el mismo título.

El 5 de Noviembre, de 20 a 21.30 h, en la misma localización que la conferencia anterior, **Javier Tirapu**, prestigioso neuropsicólogo conocido por muchos de vosotros, nos ofrecerá su visión del envejecimiento neuronal en la charla **"Memoria y Olvido"**.

El Ayuntamiento va a iniciar un proyecto denominado **"Archivo de la Experiencia"**, para cual ha solicitado nuestra colaboración. Está dirigido a personas mayores de 55 años. Se trata de que transmitáis de manera oral y gráfica vuestras vivencias, recuerdos y experiencias. Desde AFACO os agradecemos vuestra colaboración. Aquellos que estéis interesados en participar no dudéis en llamarnos **antes del 22 de Noviembre.**

Del 26 al 29 de Noviembre, en el Fórum Metropolitano tendrá lugar el **"Curso de cuidadores de enfermos de Alzheimer y otras demencias"**, cuyo programa os presentamos a continuación:

Lunes 26 de Noviembre de 2007

16.30 - 17.00 h. Recepción y entrega de documentación.

17.00 - 17.30 h. Inauguración y presentación del Curso

17.30 - 19.30 h. Demencia y enfermedad de Alzheimer. Concepto, evolución y tratamiento farmacológico.

Dr. Marey (Neurólogo, responsable de la Unidad de Demencias del Juan Canalejo).

Martes 27 de Noviembre de 2007

16.00 - 18.00 h. Organización y planificación de la vida diaria.

Lorena Jove (Trabajadora Social)

18.00 - 18.30 h. Pausa.

18.30 - 20.30 h. Cuidados de enfermería en la enfermedad de Alzheimer.

Mercedes Bahamonde (Enfermera).

Miércoles 28 de Noviembre de 2007

16.00 - 18.00 h. Terapias no farmacológicas.

Elena Viqueira (Terapeuta Ocupacional)

18.00 - 18.30 h. Pausa.

18.30 - 20.30 h. Fisioterapia en enfermos de Alzheimer y otras demencias.

Cristina González de Ramos (Fisioterapeuta)

Jueves 29 de Noviembre de 2007

16.00 - 18.00 h. La familia delante de la enfermedad de Alzheimer. Estrategias de afrontamiento.

Juan Bonome (Psicólogo)

18.00 - 18.30 h. Pausa

18.30 - 20.30 h. Cuestiones legales a tener en cuenta delante de la demencia.

Pablo Campos (Abogado)

Os rogamos a todos aquellos que estéis interesados en asistir, que nos lo hagáis saber antes del **2 de Noviembre**, con el fin de ultimar detalles con un poco de antelación.



Aprendamos a prevenir las caídas

Las caídas son altamente frecuentes entre nuestros mayores: Se estima que un tercio de los ancianos caen, al menos, una vez al año. Estas estadísticas se incrementan en los pacientes con Alzheimer debido a las singularidades de su propia enfermedad; los resultados de diferentes estudios dan dos o tres veces más posibilidades de caídas en este grupo, que en el de personas no afectadas por esta patología.

Por todo ello, creemos conveniente ofreceremos unas **sencillas recomendaciones:**

1. **Adaptar el domicilio a las necesidades del enfermo, con el fin de convertirlo en un lugar seguro y cómodo.** Entre los factores de riesgo ambientales, caben destacar los suelos irregulares, resbaladizos, las alfombras o felpudos; una pobre iluminación; peldaños irregulares o desgastados; retrete a inadecuada altura; muebles mal situados; cables sueltos; objetos caídos; animales domésticos... entre otros.
2. Otro importante factor de riesgo, en este caso ligado a las condiciones fisiológicas del enfermo, es la **pérdida de tono muscular y de los reflejos de enderezamiento.** En algunos casos, la marcha tiende a ser oscilante, con actitud encorvada, a pequeños pasos, con menor movimiento de brazos. Es primordial mantener una actitud vigilante con pacientes que presenten este tipo de marcha.
3. **Los déficit sensoriales, principalmente la pérdida de agudeza visual,** es uno de los factores de mayor riesgo, por lo que habrá que tenerlo muy en cuenta a la hora de vigilar a los usuarios que presenten dificultades a ese nivel.
4. Otro factor destacado para evitar la caídas es el **cuidado de los pies,** ya que las incomodidades al pisar (provocadas por rozaduras, heridas, callosidades, juanetes...), con el tiempo, van produciendo una peligrosa inseguridad del paso y deformaciones posturales. Por ello, durante la ducha, será conveniente vigilar las heridas a este nivel.
5. Se recomendará a las familias el **uso de calzado cómodo y con suelas antideslizantes,** que no le haga daño y que le sujete bien el pie. Asimismo, es importante tener en cuenta que la ropa demasiado apretada (faldas rectas y largas, pantalones ceñidos que impidan sentarse correctamente...) puede favorecer las caídas al realizar determinados movimientos, como intentar subir un peldaño o sentarse.
6. Tendremos en cuenta que **hay fármacos que pueden favorecer las caídas,** como las benzodiacepinas y otros sedantes, los analgésicos, narcóticos, algunos hipotensores arteriales, etc; recomendamos incrementar la vigilancia de los usuarios que tomen dichos fármacos.
7. Será conveniente **mantener un buen nivel de forma física,** potenciar que camine y/o realice diferentes ejercicios de gimnasia.



“La Luz”

César Casal

Subdirector de Información de La Voz de Galicia

Quienes lo han tenido cerca saben que es devastador. Que te deja desnudo por mucho que te vistas. Que es un terremoto íntimo. Esa cinta de la memoria que salta por los aires. Y deja todo a la intemperie. Ese frío que hay que sentir para comprender. Es el alzheimer una palabra que la sociedad todavía no entiende. Pero, poco a poco, se le presta más atención. Hasta se ha estrenado una película española, con motivo del día mundial. Antonio Mercero y ese extraordinario actor que es Manuel Alexandre intentan asaltar la emoción de esa pregunta fatídica: “¿Y tú quién eres?”. ¿Recuerdan las escenas justas y sabias de “El hijo de la novia”? Parece que existe una mayor preocupación por una enfermedad que antes sólo sonaba a vocablo extranjero. Pero falta mucho por hacer. Las asociaciones trabajan desde el coraje por sacar adelante ayudas y prestaciones tan necesarias. No hay focos para ellas. No quieren tampoco medallas. Quienes trabajan con enfermos de alzheimer no esperan palmaditas en la espalda. Sólo buscan dignidad para los afectados y sus familias. Una dignidad difícil de hallar cuando tu vida se ha roto como un puzzle que no encaja. Cuando tu compañero del alma te mira como si fueras transparente. ¿Hay luz en ese lugar extraviado en el que para sus ojos? La hay. La luz del cariño de no dejar de amar nunca. En lo bueno y en lo malo. Hasta el final del camino.

AFACO

Parque San Diego, s/n
Centro Cívico San Diego, bajo
15006 A Coruña

Tel. 981 205 858
Fax 981 173 093
Correo: afacoruna1@teletel.es
www.afaco.es



ALZHEIMER
ASOCIACIÓN
FAMILIARES
ENFERMOS
ALZHEIMER
A CORUÑA
A F A C O

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

