

Proyecto de  
Estimulación Funcional

**SIGO  
SIENDO  
AUTÓNOMO**



**Alzheimer Ávila**  
AFÁVILA



## **1. LA DEMENCIA**

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa, que provoca que el sistema nervioso no pueda realizar su función con normalidad. Los síntomas más frecuentes y característicos son los olvidos. Sin embargo, los olvidos no son los únicos síntomas. Aparecen pérdida de memoria, desorientación, dificultades del lenguaje, en el razonamiento, en la comprensión, en la capacidad de aprender y en el juicio de la realidad, entre otros.

Con el deterioro cognitivo, derivado de la enfermedad, además de verse afectadas las capacidades cognitivas y físicas, en el día a día, a nivel funcional, empiezan a presentarse una serie de dificultades para realizar actividades cotidianas, de cuidado personal (para asearse, vestirse,...), en su relación con el entorno (para cocinar, comprar o manejar dinero), de desarrollo personal y participación social, que anteriormente se llevaban a cabo de forma rutinaria con normalidad.

Ante esta situación, el impacto emocional y psicológico en las personas afectadas, así como en sus cuidadores y familiares, es profundo y genera en quien la padece sentimientos de frustración, desconcierto, inseguridad, temor, enfado, tristeza e impotencia.

## **2. LA IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO NO FARMACÓLOGICO: LA ESTIMULACIÓN FUNCIONAL, UNA PIEZA CLAVE**

Para ayudar a las personas en este proceso y con el fin de mejorar su calidad de vida, existen diversos tipos de estimulación, que complementan el tratamiento médico, utilizado para controlar los síntomas de la enfermedad, que van desde la estimulación cognitiva, hasta la estimulación física, socioafectiva y funcional, centrándose nuestro proyecto en esta última, por la importancia que tiene en el día a día de las personas con demencia.

La estimulación funcional se enfoca en desarrollar y mantener las habilidades necesarias para realizar las actividades de la vida diaria, como vestirse, bañarse, comer, realizar tareas domésticas, comprar o participar en actividades sociales, entre otras. Se trabaja la organización, la planificación y la ejecución de tareas, adaptándolas a las capacidades actuales del paciente.

Mantener la autonomía funcional de las personas con deterioro cognitivo el máximo tiempo posible es el principal reto al que se enfrentan neurólogos y geriatras y al que, según los expertos, debe encaminarse el tratamiento de una enfermedad que afecta a más de un millón doscientas mil personas en España y que, de momento, no tiene cura.

Con este objetivo, para tratar de mejorar su calidad de vida, incrementar su autoestima y potenciar su sentimiento de validez, se realizarán talleres de cocina, de cuidado personal, laborterapia, jardinería y horticultura con las personas afectadas. Así mismo, con el fin de fortalecer las actividades que se realizarán con las personas afectadas están programadas unas sesiones formativas dirigidas a familiares y cuidadores, para servirles de guía y crear en todos los ámbitos de su vida conciencia de la importancia de esta autonomía.

Se trata de lograr que la persona pueda hacer en mayor o menor medida las cosas que hacía antes de detectarle la enfermedad, lo que va a repercutir en su calidad de vida y en la de sus familias.

### 3. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Los objetivos que se pretenden alcanzar con este proyecto:

- ✓ Mantener las capacidades durante el mayor tiempo posible.
- ✓ Promocionar la autonomía personal de los participantes, promoviendo actividades dirigidas al manteniendo de las actividades de la vida diaria.
- ✓ Fomentar las relaciones sociales, por medio de la participación en actividades grupales.
- ✓ Potenciar el sentimiento de validez y el incremento de la autoestima, mediante actividades agradables, que se adapten a sus necesidades, capacidades y gustos.
- ✓ Asesorar, formar e informar a los familiares sobre la importancia del mantenimiento de la autonomía de sus familiares.

### 4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El proyecto está dirigido a desarrollar actividades que potencien la autonomía funcional de las personas beneficiarias, mediante:

- A) **El taller de cocina** está dirigido a participar en la preparación de platos de comida programados, desde la elaboración de la lista de la compra y la realización de la compra de los productos necesarios, hasta la ejecución de la propia receta, con el apoyo necesario para poder llevarlo a cabo de forma autónoma.
- B) **Con el taller de laborterapia** se trata de hacer recordar, a las personas participantes, actividades como la costura, la restauración, cestería, ganchillo, punto de cruz, etc, que han realizado durante su vida.
- C) **El taller de cuidado personal**, en el que se realizarán actividades relacionadas con el cuidado de la imagen personal, dirigido tanto a hombres como a mujeres.
- D) **Taller de jardinería y horticultura**: Sirviéndonos de huertos y jardines especialmente diseñados y adaptados, utilizamos el valor rehabilitador y terapéutico que ofrecen las plantas y la naturaleza para mejorar el bienestar físico y mental en las personas.
- E) **Sesiones formativas a familias**, dirigidas a concienciar de la importancia del mantenimiento de la autonomía de las personas afectadas y darles pautas para conseguirlo en el día a día.