

SETEMBRE 2020 · Anual



Associació de Familiars
de Malalts d'Alzheimer
del BAIX LLOBREGAT

BUTLLETÍ 45

L'AFA en temps de pandèmia



Els tancaments preventius
dels centres Alois obliguen l'AFA
a fer un ERTE i a reinventar-se

Serveis que ofereix l'AFA Baix Llobregat

A.- SERVEIS PER A FAMÍLIES

- **Servei d'Acollida:** Recepció, atenció i informació a les persones que venen per primera vegada.
- **Servei d'Aj. Tècniques:** servei de préstec de material tècnic (cadires de rodes, matalassos, caminadors, grues, etc.) que facilita l'atenció al malalt.
- **Servei d'Assistència jurídica:** assessorament professional sobre temes legals, incapacitacions, tuteles...
- **Servei d'Atenció Domiciliària (SAD):** ajuda d'un professional a les famílies en tasques d'atenció directa al malalt: bany, cures, etc.
- **Servei d'atenció psicològica:** atenció multifamiliar (grups de suport) i atenció unifamiliar (entrevistes familiars de contenció, informació, suport i elaboració de la malaltia).
- **Servei d'atenció social i mediació:** Visites individualitzades per valorar necessitats i recursos (residències, centres de dia, prestacions econòmiques...).
- **Tallers:** sobre com cuidar-se per poder cuidar, de relaxació i meditació, de musicoteràpia, de reminiscència, de risoteràpia, de nutrició...
- **Club Jasmín:** punt de trobada, reunió i esbarjo en festivitats puntuals. Excursions periòdiques amb els familiars i malalts.

B.- SERVEIS PER A MALALTS

- **Aules de memòria:** estimulació cognitiva personalitzada a través de pantalles tàctils i software especialitzat, per a malalts en primeres fases de la malaltia.
- **Espai Fem Memòria** C/Dídac Priu núm. 10, Sant Boi del Llobregat, Tel. 93.654.83.52 / 616.19.75.71
- **Centres d'estimulació global i descàrrega familiar Alois**
Alois Prat (Av. Apel·les Mestres 33 Bx., El Prat de Llobregat)
Alois Cornellà (Av. Línia Elèctrica 13 Bx., Cornellà de Llobregat)
Alois Molins carrer camí antic de la Santa Creu d'Olorda, s/n.
- **Serveis que s'hi ofereixen:**
 - **Programa d'Estimulació Multidisciplinari** basat en l'estimulació cognitiva (individual i grupal), activitats pel Manteniment de les Activitats de la Vida Diària, orientació a la realitat, reminiscència, tallers de gnosis i pràxies, de manualitats i rebosteria i de musicoteràpia.
 - **Seguiment personalitzat:** neuropsicològic, funcional, emocional i d'infermeria.
 - **Sessions de fisioteràpia:** rehabilitació i millora de les pèrdues motrius. Exercici físic, gimnàstica passiva, esquema corporal.
 - **Possibilitat de rebre els serveis de:** dutxa, pedicura i perruqueria, menjador i transport adaptat.
 - **Servei de menjador:** esmorzar, dinar i berenar.
 - **Metodologies innovadores i acreditacions distintives del bon tracte:**
 - **Hort-jardí terapèutic.** El contacte amb la terra, les plantes i les dinàmiques vitals de l'hort tenen múltiples efectes que

aporten beneficis en la millora de l'estat general de salut, des de l'àmbit físic, al social, passant pel cognitiu.

- **Atenció Centrada en la Persona (ACP):** Aquest model assumeix que els malalts es mereixen ser tractats amb la mateixa consideració i respecte que qualsevol persona mereix, tenint en compte la premissa que tothom té dignitat independentment de la malaltia.

- **Teràpia Assistida amb Animals:** L'aplicació d'un programa de Teràpia Assistida amb Animals (en el nostre cas parlem de gossos) redueix l'ansietat, l'agitació i la por, ajuda a socialitzar i a treballar l'aspecte cognitiu.

- **Espai Cardioprotegit:** L'AFA Baix Llobregat ha convertit els seus centres Alois en espais cardioprotégits, instal·lant-hi desfibril·ladors i formant els treballadors en el seu ús.

- **Protocol de prevenció, detecció i derivació de maltractaments amb Alzheimer i/o altres demències:** L'AFA Baix Llobregat ha editat recentment la primera "Guia de prevenció", detecció i derivació de maltractaments a persones grans amb Alzheimer i/o altres demències. Els protocols establerts en aquesta guia estan implementats en els nostres Centres Alois i en tots els nostres serveis al usuari.

- **Acreditació de Cures Sense Subjeccions:** Els nostres centres compten amb l'acreditació de cures sense subjeccions emesa per CEAFA amb col·laboració de la Fundació Virginia Wolf, que certifica que es treballa amb un model assistencial que fa innecessàries les subjeccions físiques i/o químiques.

- **Neuronup:** Eina informàtica d'estimulació cognitiva professional amb exercicis de rehabilitació per a Alzheimer que es treballa sobre pissarres electròniques tàctils.

- **Sales multisensorials:** espais interactius dissenyats per estimular els sentits i generar experiències que ajudin els usuaris a donar significat a les sensacions que perceben.

NOUS SERVEIS!

- Tallers d'estimulació cognitiva online, grupals i individuals mitjançant videotrucada. Estimulació cognitiva personalitzada online
- Suport emocional personalitzat i grups de suport per videoconferència.
- Estimulació cognitiva personalitzada a domicili.

C.- SERVEIS PER A LA CIUTADANIA EN GENERAL

- **Formació:** cursos especialitzats, acreditats per la Generalitat, sobre la malaltia d'Alzheimer. Per a cuidadors, familiars i professionals.
- **Tallers:** de relaxació i meditació, de musicoteràpia, de reminiscència, de risoteràpia, de nutrició.
- **Informació:** sobre tots els aspectes de la malaltia, per a qui la sol·liciti.
- **Divulgació:** xerrades, web, butlletins, conferències, actes de sensibilització.

EQUIP DE PROFESSIONALS I COL·LABORADORS

Advocada: Judith Serra

Ajudes tècniques i magatzem: Carles Marty

Compres: Conchita Agüero

Comptabilitat: Josep Ma. Sancho / Marta Ponce

Comunicació: Xavier Rull

Coordinació Centre Alois Cornellà: Antonia González

Coordinació Centre Alois Prat: Isabel Macanaz

Coordinació Centre Alois Molins: Silvia Moncho

Educadora Social: Laura Puente

Fisioterapeuta: Francisca Fito / Víctor Anoro

Gestió, Personal i RHH: Mercè Rull

Projectes i captació de recursos: Esther Villegas

Psicòlegs Clínics: Olga Puig, Laura Calderón, Imma Vegara, Alba Naval, Vanessa Ruiz, Alba Auladell, Cristina Vázquez, Esperança Marsó, Silvia Moncho, Irene Torres, Mónica López.

Terapeuta Ocupacional: Elisabeth Farré

Treballadores Familiars: Sonia Mena, Pilar Antón, Rosario Oliver, Haydée López, Sonia Vázquez, Dolors Nebot, Loli Penelas, Meritxell Marty, Sandra Vila, Silvia Borrego, Esther Badosa, M^a Carmen Palomo.

Treballador Social: César Barrachina

Infermera: Monica Badoch / Antonia Gonzalez

Concepció i supervisió del butlletí i autoria dels textos no signats Xavier Rull • Disseny i maquetació Rúbrica Editorial



L'EDITORIAL 2020

Quan vam realitzar l'acte de celebració dels 25 anys a l'octubre, poc ens imaginàvem que al cap d'un any ens trobaríem en la situació que estem ara. L'alegria d'aquell moment, l'èxit de la celebració, ens ha durat poc.

D'acord amb el fantàstic equip que gestiona el dia a dia de l'AFA, vam decidir cancel·lar els tallers i tancar els nostres Centres el 10 de març, dos dies abans que es decretés l'estat d'alarma, per precaució, i prevenció dels contagis, tant de malalts com de familiars i treballadors. Va ser una decisió encertada amb la que van aconseguir que cap dels nostres malalts es veiés afectat pel Corona-virus.

Després d'aquells inicis de la pandèmia convulsos, plens de dubtes i incerteses, hem estat molt angoixats pel futur dels nostres Centres i per la continuïtat i supervivència de la nostra Associació, perquè son la nostra principal font d'ingressos, i tenir-los tancats ens ha obligat a fer un ERTE.

Però, sobre tot, el que més ens preocupava es el no poder continuar oferint descàrrega familiar i atenció i serveis presencials als usuaris dels nostres Centres de Dia. Aquest tancament preventiu els ha suposat un pas enrere i el perdre totes les rutines i tots els beneficis que els aportava l'estimulació diària, que tant els ajuda a mantenir les capacitats cognitives reservades, a viure amb una millor qualitat de vida i a seguir formant part activa de la societat.

Aquests malalts no entenen el perquè del confinament i veuen alterada la seva vida quotidiana, en la que es relacionaven amb els seus companys, mantenint així les relacions socials i la companyonia que poc a poc s'havia anat creant entre ells. Som conscients que molts dels nostres usuaris han experimentat una davallada important que, malauradament, serà difícil, per no dir impossible, de recuperar.

Per pal·liar aquest retrocés, però, durant aquests mesos de confinament vam iniciar tallers on line pels usuaris en fases lleus i moderades que compartien amb els companys i tallers d'estimulació cognitiva a domicili. A més hem potenciat el servei d'Atenció Domiciliària. Hem volgut, en certa manera i dins les possibilitats actuals, estar al costat dels cuidadors, dels malalts i dels familiars perquè es sentissin acompanyats en aquests moments tan difícils que estem vivint, perquè som molt conscients de la importància del paper de l'AFA i de la feina que realitzem.

Afortunadament, però, hem pogut anar obrint paulatinament els nostres Centres fins arribar a estar, a mitjans de setembre, treballant-hi al 80% de capacitat; prenent les màximes precaucions i seguint totes les mesures de seguretat, és clar. A més, en breu creiem que podrem reobrir també el nostre Espai Fem Memòria. Esperem que aquesta reobertura sigui definitiva, i que puguem reprendre també els tallers d'estimulació cognitiva, musicoteràpia, etc. Tot dependrà de com evolucionin els contagis a les diferents poblacions.

Sigui com sigui, l'AFA seguirà, com sempre, al costat dels malalts d'Alzheimer i els seus familiars, perquè, si hi som, és perquè ens necessiten.

Gràcies a tots i a totes per la vostra comprensió i suport.

Ma. Rosa Giner Quiñonero
Presidenta de l'AFA Baix Llobregat.



20 de noviembre, asamblea 2020

La AFA, como asociación que es, se debe a sus socios y socias. Son ellos y ellas, vosotros y vosotras, los que validáis, en la asamblea anual, las decisiones tomadas por la junta directiva. Una asamblea que sirve también para vernos las caras, daros voz directa e informaros de cómo estamos gestionando una entidad de la que sois parte fundamental y razón de ser.

Normalmente esta Asamblea General Ordinaria se realiza antes de que pasen 6 meses del cierre económico de las cuentas de la entidad, que, normalmente, viene a ser en abril o mayo. Como en este año, esas fechas coincidieron en pleno boom de la pandemia, no se pudo celebrar. Se ha estado esperando a que mejorara la situación para poder celebrar este acto de democracia interna, pero parece que la superación de la COVID19 va más lenta de lo



deseado y estamos en setiembre con fuertes restricciones a lo que reuniones presenciales se refiere. Valoramos la posibilidad de hacerla telemáticamente, pero, siendo conscientes de que no todos los so-

cios pueden estar preparados para este medio de reunión virtual, se descartó. Finalmente, hemos decidido convocarla para el 6 de noviembre a las 18h. en el Centro Alois de Molins.

21 de setembre del 2020: el Dia Mundial de l'Alzheimer més atípic

El 21 de setembre és el Dia Mundial de l'Alzheimer, un dia pensat per informar i conscienciar la societat sobre la problemàtica que aquesta infermetat comporta i les conseqüències que genera tant pel malalt com per al seus familiars.

Proclamat per la Organització Mundial de la Salut (OMS), el primer Dia Mundial de l'Alzheimer es va realitzar l'any 1994, però el 2012 la organització Alzheimer's Disease International va decidir estendre la commemoració a tot el mes de setembre, passant a ser aquest el "Mes Mundial de l'Alzhèimer".

L'AFA Baix Llobregat s'ha sumat a la

celebració d'aquesta efemèride des dels seus inicis, realitzant campanyes de difusió de la problemàtica i tot un seguit d'actes per tota la comarca per, any rere any, honrar aquesta data i el que representa i conscienciar i informar la ciutadania sobre la problemàtica de l'Alzheimer.

Enguany, però, el context en el que ens trobem a causa de la pandèmia i les mesures preventives que dicten les administracions competents, han fet que l'AFA, per responsabilitat social i vetllant per la salut dels seus socis, decideixi, de manera excepcional, cancel·lar tots els actes que tenia previstos.



ÍNDEX

EDITORIAL

ACTUALITAT INTERNACIONAL DE L'ALZHEIMER

- Les aportacions més destacades de la AAIC2020.

ALZHEIMER, ECONOMIA I SOCIETAT

- Les primeres fases de la demència tenen un considerable impacte econòmic pels pacients i cuidadors.
- Cuidar de un familiar con solo 247€ al mes: las cifras del estancamiento del sistema de dependencia.

QUÈ HEM FET A L'AFA?

- Crònica de la celebració dels 25 anys de l'AFA.
- Dia Mundial 2019.
- Memòria visual de l'entitat 2020.
- Presentació "Un llarg camí de roses i espines" de Ma. Rosa Giner, presidenta de l'AFA.
- Inauguració de l'Espai Fem Memòria de Sant Boi.
- Solidaris amb l'AFA.

ANÀLISI

- Prevenció, intervenció i atenció de la demència: informe 2020 de la Comissió Lancet.

CONEIXENT L'ALZHEIMER

- Les fases de l'alzheimer al detall (1).
- Estimar en temps d'alzheimer

L'AFA I LA PANDÈMIA

- Crònica de la pandèmia a l'AFA.
- La solidaritat dels socis durant la pandèmia.
- Nous serveis de l'AFA i valoracions dels usuaris.
- Los servicios de la AFA en esta "nueva normalidad".
- CEAFA proposa una baixa remunerada per cuidadors de malalts d'alzheimer o altres demències.
- Consells per tenir cura d'un malalt d'Alzheimer durant la pandèmia.

L'ALZHEIMER I LA PANDÈMIA

- Enquesta FPM: El 61% dels cuidadors ha dedicat 18 hores diàries a cuidar el seu familiar amb Alzheimer durant el confinament.
- Los supervivientes de la COVID-19 tienen más riesgo de Alzheimer, según ACE.
- Tener el gen del alzhéimer duplica el riesgo de Covid-19 grave

CONSELLS PER CUIDADORS

- Cinco formas de hacer sentir bien a una persona con alzheimer.

ELS CENTRES ALOIS I LA PANDÈMIA

- Els Centres d'Estimulació de l'AFA, sense cap contagi, però víctimes de la prevenció.
- Els efectes del Confinament en els assistents dels Centres Alois. La gestió de la PEVS durant la pandèmia.
- La veu dels cuidadors d'usuaris dels Centres. Així han viscut el confinament.
- Què hem fet als Centres Alois?

EINES D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

- Les Mandales

AGRAÏMENT I DOL

- Cómo marchar quedándose para siempre.
- Com deixar una herència al'AFA Baix Llobregat?
- Necrològiques.

LA VEU DEL SOCI

PASSATEMPS

ACTIVITATS FIXES NORMALMENT PROGRAMADES

ENTITATS COL·LABORADORES

DELEGACIONS DE L'AFA I TELÈFONS DE CONTACTE

Pàgina 3

Pàgina 6

Pàgina 9

Pàgina 10

Pàgina 12

Pàgina 14

Pàgina 16

Pàgina 17

Pàgina 18

Pàgina 18

Pàgina 20

Pàgina 22

Pàgina 24

Pàgina 26

Pàgina 29

Pàgina 30

Pàgina 32

Pàgina 33

Pàgina 33

Pàgina 34

Pàgina 34

Pàgina 35

Pàgina 36

Pàgina 38

Pàgina 40

Pàgina 41

Pàgina 42

Pàgina 44

Pàgina 47

Pàgina 48

Pàgina 48

Pàgina 49

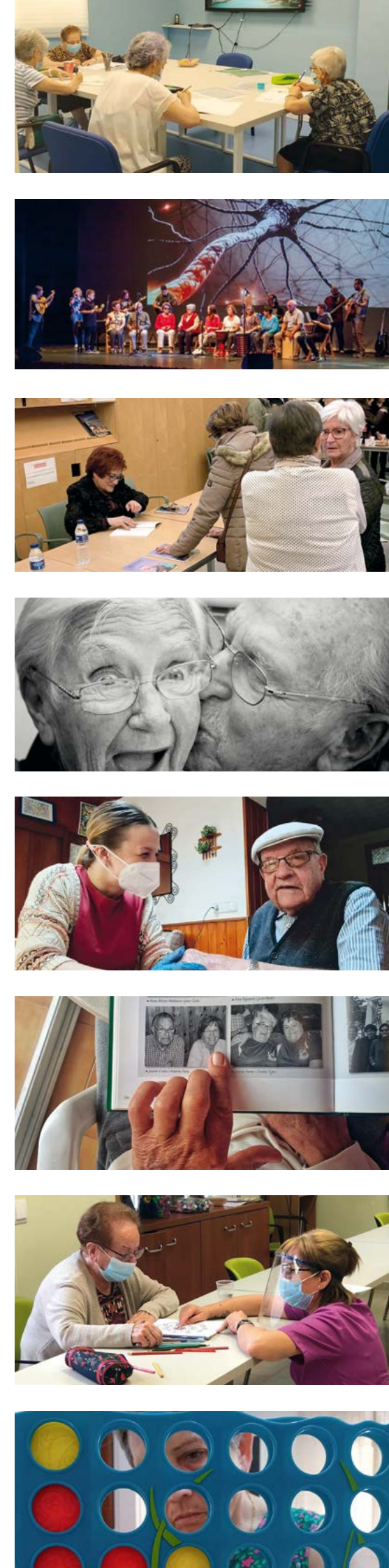
Pàgina 50

Pàgina 51

Pàgina 54

Pàgina 55

Pàgina 56





ACTUALITAT INTERNACIONAL DE L'AZLEHIMER

Puntos destacados de la Conferencia Internacional 2020 de la Alzheimer's Association

La Alzheimer's Association es una organización de salud internacional integrada por voluntarios dedicada al cuidado, la investigación y el apoyo de la enfermedad de Alzheimer. Su misión es liderar el camino para ponerle fin a la enfermedad de Alzheimer y a todas las demás manifestaciones de demencia acelerando la investigación a nivel mundial, impulsando la reducción de riesgos y la detección temprana, y optimizando los cuidados y el apoyo de calidad.

Esta Asociación organiza la Conferencia Internacional de la Alzheimer's Association (AAIC), que es la reunión más grande a nivel internacional de investigadores de todo el mundo enfocados en el estudio del Alzheimer y otras demencias. Como parte del programa de investigación de la esta Asociación, la AAIC funciona como catalizador, generando nuevos conocimientos sobre la demencia y promoviendo una comunidad fundamental de investigación académica.

En esta edición de 2020 se anunció el lanzamiento de un nuevo estudio de investigación internacional que hará un seguimiento global y buscará entender el impacto a largo plazo del nuevo coronavirus en el cerebro, inclusive en la capacidad intelectual,

la conducta y el funcionamiento. Hay científicos de más de 30 países deseosos de participar, y la Organización Mundial de la Salud proporcionará asistencia técnica a medida que avanzamos en esta importante colaboración.

También se mostraron hallazgos que "son un fuerte respaldo de la posibilidad de implementar intervenciones conductuales durante toda la vida para reducir el riesgo de sufrir Alzheimer y otras demencias", dijo María C. Carrillo, directora científica de la Alzheimer's Association.

A continuación, os exponemos brevemente las principales conclusiones de los estudios expuestos en la AAIC 2020.

Vacunación contra la gripe y la neumonía vinculada con un menor riesgo de Alzheimer

Las nuevas investigaciones presentadas en la AAIC 2020 sugieren que la vacunación contra la gripe y la neumonía está asociada con un menor riesgo de sufrir Alzheimer. Dos estudios en adultos mayores descubrieron que quienes habían recibido una vacuna contra la gripe o la neumonía tenían menos probabilidades de desarrollar Alzheimer. Quienes

La Alzheimer's Association International Conference® es la reunión internacional más grande e influyente sobre el avance de la ciencia de la demencia



habían recibido la vacuna contra la gripe más regularmente tenían un riesgo aún menor. En el caso de la vacunación contra la neumonía, la mayor reducción de riesgo se observó en las personas que no portaban uno de los factores de riesgo genéticos conocidos del Alzheimer: una variante del gen TOMM40.

Los informes proporcionaron algunos de los primeros estudios a gran escala que investigan la relación entre la vacunación y el riesgo de Alzheimer, resaltando el potencial de la vacunación como una intervención accesible y apoyando futuras investigaciones sobre los mecanismos biológicos subyacentes a los efectos protectores de la vacunación observados.

Un análisis de sangre para detección de proteína cerebral anormal podría confirmar el diagnóstico de enfermedad de Alzheimer

Varios estudios de la AAIC 2020 describen avances en los análisis de sangre que podrían detectar con mayor facilidad y precisión la enfermedad de Alzheimer (y con más certeza), y distinguirla de otros trastornos cerebrales degenerativos. Los estudios se enfocaron en marcadores biológicos que detectan versiones anormales de la proteína tau en sangre o plasma, incluida una forma específica de tau conocida como p-tau217 que aparentemente es la más específica de Alzheimer. La tau anormal forma los "ovillos neurofibrilares", que son las lesiones cerebrales características de la enfermedad de Alzheimer.

Además, se descubrió que esos cambios cerebrales de la tau indican acumulación de placa amiloide, lo que constituye la otra lesión cerebral característica de Alzheimer. En los nuevos datos presentados en la AAIC, la p-tau217 en sangre distinguió a personas que tenían placas y ovillos de las que no tenían cambios cerebrales característicos de Alzheimer con una precisión del 89 %, a las que tenían placas y ovillos más abundantes con una precisión del 98 % y los resultados de una PET de tau con una precisión del 93 %. Si los resultados se reproducen y verifican, esta podría ser la primera vez en la que un diagnóstico de demencia por Alzheimer mediante este análisis de sangre podría considerarse confirmatorio, es decir, que no requiere examen por autopsia ni tomografías por emisión de positrones (PET) para la detección de proteínas tau y placas amiloides.

Los análisis de sangre podrían ofrecer un abordaje más sencillo y accesible



para mejorar el diagnóstico, controlar el tratamiento e identificar personas adecuadas para los ensayos clínicos. Las familias que enfrenten el Alzheimer, ahora y en el futuro, se beneficiarán mucho de una prueba sencilla que permita una detección precoz. Por ejemplo, podría permitir tomar medidas importantes de cuidados y planificación al principio del proceso de la enfermedad.

COVID-19, investigaciones sobre Alzheimer, cuidado a largo plazo y cerebro

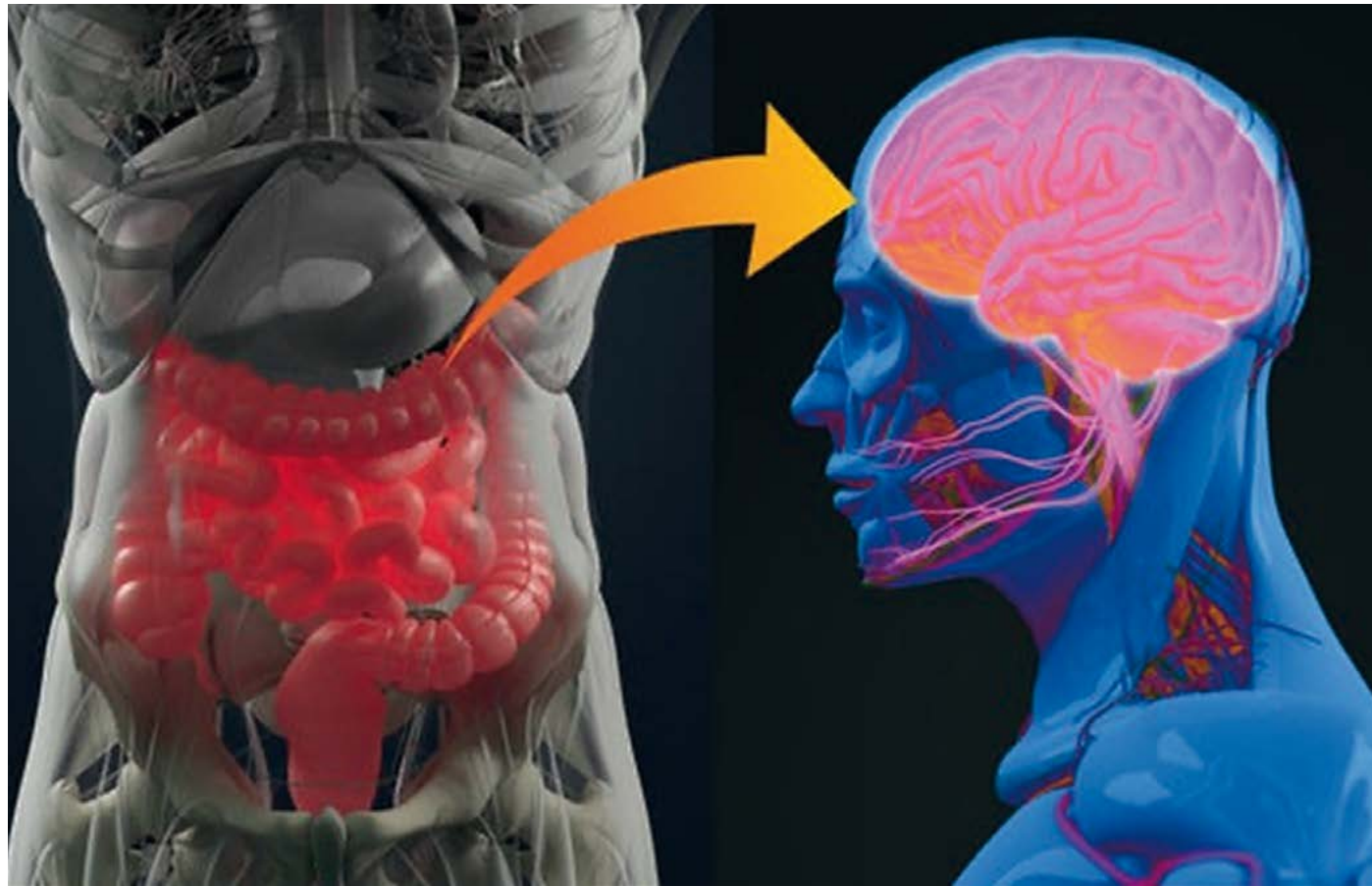
En la AAIC 2020 se generó un intenso debate que incluyó a expertos de la Alzheimer's Association, la Facultad de Medicina de la Uni-

versity of Kentucky, el Centro Médico de Rush University y Health San Antonio de la University of Texas intercambiando experiencias y puntos de vista sobre temas en desarrollo relacionados con el impacto del COVID-19 y la pandemia global sobre la investigación sobre el Alzheimer, los cuidados a largo plazo y el cerebro.

Esta pandemia dejó más expuestas las diferencias de salud que existen entre los grupos raciales y étnicos debido a factores económicos y sociales. Muchas de estas desigualdades son aparentemente similares y están bien documentadas en casos de Alzheimer y otras demencias y pueden aislar a las personas de los recursos necesarios para mantener sanas y seguras a sus familias.

"La pandemia de COVID-19 sigue presentando desafíos imprevistos para las personas con Alzheimer y demás tipos de demencia, sus familias y sus cuidadores. En particular, los entornos de cuidados a largo plazo están sufriendo estos desafíos. Según algunos cálculos, más de 59.000 residentes y trabajadores han muerto de coronavirus en residencias geriátricas y otras comunidades de cuidados a largo plazo. La Alzheimer's Association insta a los legisladores estatales y federales a implementar soluciones políticas que aborden los problemas inmediatos y a largo plazo que afectan a las instituciones de cuidados durante la pandemia de COVID-19", dijo Carrillo.





Los factores de salud de los primeros años de vida podrían influir sobre el riesgo de padecer Alzheimer y demencia

Se presentaron tres estudios en la AAIC 2020 que identificaron varios factores de los primeros años de vida que podrían influir sobre el riesgo de padecer Alzheimer en la última etapa de la vida, inclusive salud cardiovascular, índice de masa corporal (IMC) y calidad de la educación.

Un estudio de más de 700 personas afroamericanas reveló que la presión arterial alta y la diabetes, o una combinación de múltiples factores relacionados con la salud cardíaca, son comunes en la adolescencia y están asociados con una peor capacidad intelectual en la última etapa de la vida.

Un segundo estudio de más de 5100 adultos mayores sugiere que un índice de masa corporal más elevado en los adultos jóvenes (de entre 20 y 49 años) se asocia con un mayor riesgo de padecer demencia en la última etapa de la vida. En el caso de las mujeres, el riesgo de demencia fue 1.8 veces más alto entre las que tenían sobrepeso siendo adultas jóvenes y 2.5 veces más

alto entre las que eran obesas.

Un tercer estudio descubrió que, en un grupo diverso de más de 2400 personas seguidas durante hasta 21 años, la educación inicial de mejor calidad estuvo asociada con un mejor desempeño del lenguaje y la

Eje cerebro-intestino, nuevo avance en la enfermedad de Alzheimer

El 27 de julio, AAIC abrió con una sesión destacada sobre "Microbioma en la enfermedad de Alzheimer: Pato-génesis e implicaciones del tratamiento" que se centró en el impacto del microbiota intestinal en la enfermedad de Alzheimer.

"Una nueva investigación demuestra que un microbioma anormal estimula la liberación de células inflamatorias en la periferia que entran en el cerebro y estimulan la neuro-inflamación", comentó Jeffrey Cummings, doctor, vicepresidente de investigación y profesor de investigación de UNLV Department of Brain Health y profesor y director del Center for Neurodegeneration and Translational Neuroscience, Cleveland Clinic, Lou Ruvo Center for

Brain Health.

Michael Heneka, doctor, profesor del German Center for Neurodegenerative Disease y del Department of Neurodegenerative Disease and Geriatric Psychiatry, University of Bonn, señaló el impacto del microbioma en el sistema inmunitario activando microglia que interactuó con astrogliya y otras células nerviosas y estimuló la neuro-inflamación.

La investigación realizada por Sangram Sisodia, profesor de neurociencia, University of Chicago, en ratones con alta dosis de antibióticos demostró la modulación del microbiota intestinal en la deposición de proteína amiloide y neuro-inflamación. Concluyó: "Las alteraciones del microbioma podrían tener un efecto significativo en las manifestaciones conductuales y en parte de la neuropatología de la enfermedad de Alzheimer."

Estos resultados de la investigación muestran que el enfoque de investigación de los científicos en las enfermedades del sistema nervioso central se ha desplazado gradualmente para incluir la correlación entre el microbiota intestinal y los trastornos del sistema nervioso central.

Fuente: www.alz.org

ALZHEIMER, ECONOMIA I SOCIETAT

Aspectes econòmics i socials de l'enfermetat

Les primeres etapes de la demència tenen un considerable impacte econòmic en els pacients i en els seus cuidadors



Les primeres etapes de la deterioració cognitiva tenen un considerable impacte econòmic en els pacients i en els seus cuidadors, fonamentalment per la major necessitat de suport del cuidador, tal com revelen els resultats basals de l'estudi GERA-US elaborat per Lilly i publicat a The Journal of Alzheimer's Disease. En aquest estudi s'examina els costos socials associats al deteriorament cognitiu lleu, a la demència lleu i a la cura dels pacients d'Alzheimer.

Tal com assenyala Cheles Cantabrana, presidenta de la Confederació Espanyola d'Associacions de Familiars d'Alzheimer (CEAFA), «aquest estudi GERA ve a confirmar bona part de les reivindicacions que des de fa temps venim posant damunt de la taula en relació amb la necessitat d'avançar cap al diagnòstic precoç i precís, i d'articular els mecanismes de suport necessaris que permetin a les famílies, especialment a qui exerceix la responsabilitat principal

de la cura d'una persona amb demència, afrontar de la manera més digna possible l'atenció a una malaltia extremadament cara i costosa. En moments de crisi com els actuals, recordar aquestes situacions a través d'un estudi d'aquest tipus és una cosa especialment valuosa».

En aquest sentit, Dorene M. Rentz, coautora de l'estudi, doctora en Psicologia i professora de Neurologia a la Facultat de Medicina de Harvard, destaca que «és ben sabut que els costos dels cuidadors augmenten a mesura que la malaltia s'agreuja, però aquest estudi demostra que aquests costos es pateixen fins i tot abans del que s'esperava, en l'etapa de deteriorament cognitiu lleu». Aquesta experta recalca que aquest document «valida la importància d'un diagnòstic precoç i reforça els estudis científics emergents que apunten que el tractament, fins i tot en l'etapa preclínica de la malaltia, pot beneficiar no només als pacients, sinó també als seus cuidadors».

Costos per a pacients amb deteriorament cognitiu lleu o demència

Per realitzar l'avaluació transversal es van utilitzar dades basals de GERA-US, un estudi de cohort longitudinal prospectiu de 36 mesos centrat en Estats Units, que inclou a 1.327 pacients diagnosticats amb malaltia d'Alzheimer primerenca i que reben assistència continuada per a la pèrdua de memòria. Els pacients amb demència lleu causada per Alzheimer tenen uns costos socials totals significativament més alts mensuals que els pacients amb deteriorament cognitiu lleu provocat per Alzheimer, concretament de 4.243 dòlars en el primer cas davant els 2.816 dòlars si parlem de deteriorament cognitiu lleu. Les diferències es deuen, principalment, a la major necessitat de suport del cuidador.

Del mateix estudi elaborat per la farmacèutica Lilly es desprèn que, en el grup amb demència lleu, el 45% dels costos totals són costos informals per a cuidadors, mentre que en el grup amb deteriorament cognitiu lleu, el 39% dels costos totals van ser costos mèdics directes. A més, el temps dedicat pels cuidadors a activitats bàsiques en l'assistència a activitats de la vida diària (com anar a comprar, cuinar, netejar, rentar la roba o la presa de medicaments i la seva supervisió), va ser el doble d'alt per al grup de pacients amb demència lleu que per al grup amb deteriorament cognitiu lleu. GERA-US és el primer estudi que examina els costos per a pacients amb deteriorament cognitiu lleu o demència lleu en base a la prova de PET amiloide.

Aquesta investigació indica, així mateix, que la fisiopatologia de la malaltia d'Alzheimer comença dècades abans que els símptomes comencin a manifestar-se. La malaltia es diagnostica actualment pels símptomes i la seva progressió. Els resultats d'aquest estudi suggereixen que el seguiment de la malaltia d'Alzheimer hauria d'evolucionar amb la inclusió d'eines o mètodes estàndard que permetin avaluar la patologia subjacent i permetre que aquestes dades de referència siguin recollits en els sistemes de salut.

Font www.geriatricarea.com

El 73% de las personas cuidadoras tienen 50 años o más. El 76% de familiares cuidadores son mujeres. El 42% deben renunciar parcial o totalmente a su desarrollo laboral durante el período de cuidados, que tiene una duración media de 9 años.

Cuidar a un familiar
con solo 247 euros al mes

Las cifras del estancamiento del sistema de la dependencia

Los datos acreditan lo que han denunciado los profesionales: el Sistema de Autonomía y de Atención a la Dependencia (SAAD) ha sufrido un retroceso durante 2019. Ha sido el primer año desde 2015 en el que han aumentado las personas dependientes desatendidas: sumando a las que están valoradas pero aún sin prestación y las que aún no han obtenido ni la valoración, son en total 426.000, 50.000 más que cuando terminó 2018.

En el otro lado, en 2019 hubo 60.908 nuevos beneficiarios que obtuvieron 90.000 prestaciones o servicios. Pero en el 55,5% de los casos se trató de servicios de bajo coste, de teleasistencia y de prevención. La cuantía media de la prestación económica destinada a cuidados familiares es de 247 euros mensuales.

Las cifras provienen del XX Dictamen del Observatorio de Directores y Gerentes de Servicios Sociales, entidad referente del sector que analiza los datos del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso). Los 247 euros mensuales son una media. Si se disecciona,



la prestación que se paga a una persona por cuidar a un familiar que tiene el Grado III de dependencia, el más severo, es de 340 euros; para los del II, graves, de 245 euros; para los del I, de dependencia moderada, 140 euros.

Cuando se tiene que recurrir a un servicio externo en vez de a un familiar, la administración de media solo sufraga 17 horas mensuales para personas con el Grado I, 35 para las del II y 54 para las del III. "Un número de horas totalmente insuficiente", zanján desde la Asociación. Los dependientes II y III suponen un 42% del total.

Los servicios más caros y de mayor intensidad, las residencias, los centros de día y la asistencia personal, solo suponen el 7,7% de las nuevas prestaciones. Y de media, lo que se da por ese servicio son 550 euros, y "la diferencia entre esta cantidad y el precio realmente abonado por la persona en una residencia (que fácilmente triplicará ese importe)

constituye un 'segundo copago' o copago invisible".

La reducción acumulada solo de las cuantías de las prestaciones por cuidados familiares desde el Real Decreto Ley de 2012 mediante el cual Mariano Rajoy recortó la dependencia asciende a 1.905 millones de euros, todo dinero que tenía que ir destinado a ayudas económicas que las familias no han recibido. El recorte acumulado total desde entonces, a los 5.864 millones.

El sistema se sustenta entre las administraciones públicas y los ciudadanos. El coste directo de todas las prestaciones y servicios ofrecidos durante 2019 asciende a 8.891 millones de euros: los usuarios, en forma de copago regulado, aportaron el 20,7%; las comunidades, 63,2%; y el Estado, un "ridículo" 16,1%. Según la Ley de Dependencia de 2006, debería ser al 50% entre las comunidades y el Estado.

font: www.eldiario.es

Cada día moren 106 dependents a Espanya esperant a ser atesos

A España han mort en el que va d'any prop de 16.000 persones que eren a la llista d'espera de la dependència. Tenien el dret reconegut, però no rebien cap prestació o servei. Són 106 morts cada dia. La xifra és una estimació de l'Associació de Directores i Gerents de Serveis Socials sobre la base de dades oficials. L'any passat aquesta mateixa organització va calcular que hi va haver de mitjana 85 morts diàries. "La llei de dependència és una qüestió de supervivència. El sistema perilla", va alertar José Manuel Ramírez, president de l'associació. Ara mateix hi ha prop de 254.000 persones en llista d'espera. Altres 150.000 esperen a ser valorades per saber si se'ls reconeix algun grau de dependència.

Milers de persones esperen un temps que no tenen, resisteixen a força del sobre esforç de les famílies. Els que tenen possibilitats econòmiques se saben afortunats. Però l'Administració arriba moltes vegades tard. Va passar així per Àngels Ferre, que es va trencar el maluc als 97 anys. Fins a aquest moment havia viscut amb els seus fills, alternant d'una casa a una altra. Amb problemes, però anava fent. Però va arribar la caiguda que ho va canviar tot. A principis de 2015 van iniciar els tràmits de la llei de dependència. A la meitat del procés la situació es va tornar insostenible,



explica el seu nét, Ismael Ribera, treballador social en una residència. Així que van decidir ingressar-la, plantant cara als 1.500 euros que costa la plaça. Un any després va arribar la resolució: grau 3 de dependència, el més greu.

Però Ferre va morir esperant. "Vam decidir que anés a la residència perquè estigués atesa com corresponia. Vam poder ser el seu suport econòmic, però per molt bons estalvis que tingués, als dos anys te'ls menges",

explica el seu nét. "És molta la frustració per que no arribessin els recursos", explica Ribera. Tres anys abans la seva àvia paterna havia passat pel mateix. Se li va reconèixer una gran dependència. Tampoc va rebre mai un servei o prestació. Així que van anar als tribunals, cosa que van repetir després de la defunció de Ferre. "Per sort o per desgràcia, coneixiem el procés judicial. Però no tothom és conscient dels seus drets, ni té diners per ficar-se en un judici", recalca. Ara la justícia els ha donat la raó per la demora en el cas de Ferre. Estan pendents del pagament d'"uns 9.000 euros", explica ell.

L'advocada Sandra Casas, experta en el sistema de la dependència, ha portat centenars de casos i corrobora que no tothom pot permetre recórrer a un procés "que comporta un cost econòmic i emocional", si bé en moltes ocasions és "l'únic camí per aconseguir un recurs". Reclama que les persones en situació de dependència puguin rebre serveis. La prestació per cures familiars es contemplava en la llei com a excepcional, però s'atorga en el 30% dels casos. "Carregar a la família amb la cura d'un gran dependent per 300 euros a l'mes és indignant", critica Casas.

font: www.eldiario.es

El presidente de la Cámara de Comercio:

"El 40% de todos los impuestos que pagamos no revierten en Catalunya"

El presidente de la Cámara de Comercio de Barcelona y del Consejo General de Cámaras de Cataluña, Joan Canadell, calculó que "el 40% de todos los impuestos que pagamos no revierten en Catalunya". En un hilo de Twitter ha explicado cómo se calcula el déficit

fiscal que afecta Cataluña. "Hay gente que no se lo cree y, por tanto, os cuento como calcularlo, a grandes cifras", dijo.

Canadell admite que el cálculo es un poco más complicado que como él lo presenta "el cálculo del déficit fiscal es mucho más com-

plejo, por ejemplo, hay que ver el saldo entre pensiones y cotizaciones sociales, pero este ejercicio sirve para ver a grandes cifras lo que supone para los ciudadanos"

¿Cómo calcular el déficit fiscal?

Primero de todo, Canadell propone consultar la web de la Agen-



cia Tributaria para conocer los impuestos que pagamos los catalanes. "El año 2018 (el último que tenemos todos los datos) los catalanes pagamos 43.039 millones", informa.

Aparte de los impuestos, el Estado se endeuda y esto implica que "dispone de más dinero". Teniendo en cuenta el endeudamiento del Estado en 2018 (un 2,54%), a Cataluña le correspondería tener "un 2,1% del PIB de más", ha calculado Canadell. "Por lo tanto, Cataluña debería haber dispuesto de 47.841 millones en 2018", ha argumenta-

do el presidente de la Cámara.

Sin embargo, el presupuesto real ejecutado el 2018 fue de 31.588 millones, añadiendo las inversiones del Estado en Cataluña. "En 2018 tuvimos un" déficit fiscal "de 16.253 millones de euros", un 38% de los impuestos pagados, concluye.

Para hacer una aproximación a lo que esta cifra supone, Canadell muestra diferentes partidas de la Generalitat: "Todas las partidas de Educación, Salud y Trabajo suman 16.000 millones".

Fuente: www.elnacional.cat



Crónica de la celebración del 25 aniversario de la AFA

El acto, que fue todo un éxito, contó con cerca de 500 asistentes, y la presencia de numerosas autoridades

La AFA Baix Llobregat es una entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública, nacida con el fin de apoyar y mejorar la calidad de vida de todos los afectados por la enfermedad de Alzheimer. Su ámbito de actuación es comarcal y dispone de servicios y recursos a las diferentes poblaciones de la comarca.

La Asociación nació en 1994, como delegación de la AFA Barcelona en el Baix Llobregat, para dar respuesta a la indefensión en que se encontraban entonces los enfermos de Alzheimer y sus familiares. En 1997 se escindió de esta organización y se constituyó en una nueva: la AFA Baix Llobregat, que se estableció como entidad autónoma, teniendo como ámbito de influencia las poblaciones del Baix Llobregat, una comarca con más de 800.000 habitantes y con una gran incidencia de la demencia causada por la enfermedad de Alzheimer.

25 años después, la AFA Baix Llobregat es una de las Asociaciones de enfermos de Alzheimer más relevantes y punteras del panorama nacional y español. Gestiona 3 Centros de Día y un nuevo espacio de estimulación cognitiva en Sant Boi, y ofrece cerca de 30 talleres de memoria semanales en toda la comarca, además de talleres de musicoterapia, relajación y risoterapia, cursos de formación para cuidadores, servicio de atención domiciliaria, de ayudas técnicas, atención psicológica grupal e individual y asesoramiento, tanto jurídico como general.

Organiza también actos de

recaudación de fondos de gran éxito que ya forman parte de la tradición de cada municipio, como las Desfiles de Moda del Prat y Cornellà. Además, con motivo del Día mundial del Alzheimer, programa más de 50 actos en toda la comarca para concienciar a la ciudadanía de la problemática que una enfermedad tan dura como ésta conlleva.

Para poder sacar adelante todos estos servicios, la AFA, que comenzó a andar hace 25 de la mano de un reducido grupo de voluntarias, actualmente cuenta con 34 trabajadores en nómina más 15 profesionales externos, amén de unos 15 voluntarios que ayudan en la gestión diaria de la entidad.

Gala benéfica para celebrar las bodas de plata



Para celebrar pues, tan productiva trayectoria y los 25 años de su existencia, la Afa organizó, el pasado sábado 26 de octubre, una gala benéfica en el Auditorio de Cornellà.

El acto presentado por la directora de Radio Cornellà, Mireia Navarro, comenzó con la preciosa poesía "Si nunca me pierdo", leída por el actor Jordi Salas sobre un mar de neuronas en 3D, seguida de una breve actuación de los participantes en el taller de musicoterapia del Prat de Llobregat, que cantaron "Color esperanza" de Diego Torres y "Vivir mi vida", de Marc Anthony ante la emocionada mirada de los casi 500 asistentes al acto.

Seguidamente, después de pasar un vídeo de fotografías, testigos mudos de la trayectoria de la AFA, llegó el turno de los parlamentos, parlamentos de Ma.



Rosa Giner (presidenta de la AFA); Sr. José Montilla (Expresidente de la Generalitat de Cataluña; Sr. Marc Simón (Director Corporativo de la Área Social de la Fundación Bancaria "la Caixa"); Sra. Luisa Moret (Presidenta del Área de Cohesión Social, Ciudadanía y Bienestar de la Diputación de Barcelona y Alcaldesa de Sant Boi); Sr. Francisco Iglesias (Secretario General del Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familia de la Generalitat de Catalunya) y D. Antonio Balmón (Alcalde de Cornellà). Todos ellos destacaron el importantísimo papel que juega la Afa en la lucha contra esta enfermedad y reiteraron su apoyo a su labor, felicitándonos por el trabajo

realizado a lo largo de estos 25 años.

La Gala prosiguió con una pildora de danza a cargo de Félix Patrón y Lali Rodríguez, 4 veces campeones de Europa de baile retro y actuales subcampeones de España de baile deportivo de la modalidad de 10 bailes, standars y latinos.

Luego llegó el turno del interesante speech de la siempre genial Dra. Mercè Boada titulado "El arte de no perder". Mercè Boada (1948, Barcelona), es neuróloga, fundadora y directora médica de Fundación ACE y recibió la Creu de Sant Jordi en 2016 por su dedicación durante décadas a la investigación y el tratamiento de las demencias,

especialmente del alzhéimer. Además, es la socia núm. 1 de la AFA Baix Llobregat.

El acto continuó con la proyección de un vídeo de los Centros Alois -la punta de lanza de la Afa para atender a los enfermos de Alzheimer y otras demencias- rodado especialmente para la ocasión por Eric Martín, de la productora Let's Media- y prosiguió con otro baile de la espectacular pareja de campeones.

La gala se centró luego en dar voz a los verdaderos protagonistas: los enfermos y familiares. Dolors Oliveras, cuidadora de José López -usuario del Centro Alois en fase inicial del grupo de jóvenes afectados de Cornellà- y el mismo José, nos explicaron sus sensaciones, situaciones, vivencias y lo que representa para ellos tener la AFA a su lado.

La traca final llegó con la actuación de Alba Martínez, que nos cantó con su preciosa voz "Soñar contigo", y la entrega de unas placas de reconocimiento a su dedicación altruista a todas las delegadas fundadoras, así como la presidenta de la AFA Baix Llobregat, Ma. Rosa Giner.

Para terminar el grupo vocal Zetzània nos deleitó con tres canciones a capela que cerraron el acto llevando al numeroso público hacia un refrigerio en el vestíbulo del Auditorio, vestíbulo decorado con cuadros de la exposición "De todo corazón, Alzheimer" de Cristian Sarmiento, imágenes de una gran belleza y humanidad tomadas a los usuarios del Centro Alois de Cornellà de la AFA.

Queremos agradecer desde estas líneas a todos aquellos - voluntarios, profesionales, entidades, fundaciones, y administraciones que han hecho posible llegar a poder celebrar el hito de 25 años velando por los enfermos de Alzheimer y sus familiares.

¡A todas y todos, muchas gracias!



Ara, com sempre,
al teu costat.

Dia Mundial 2019

Recull d'alguns dels actes celebrats amb motiu del Dia Mundial de l'Alzheimer 2019 a algunes de les poblacions del Baix Llobregat.



Taller de relaxació Abrera i conferència teatralitzada "El corazón no olvida", by INCITE.



Xerrada a Castelldefels: "Alzheimer, aspectes legals que cal conèixer".



Centre Dual d'Esparreguera, xerrada: "Em falla la memòria? Com cuidar-la", amb tests de memòria entre els assistents.



Cinefòrum a la Federació Obrera de Molins de Rei.



Cinefòrum a la Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues. Jornada de la Memòria amb una tómbola solidària. Xerrada sobre l'Alzhèimer a l'edifici Can vidalet.



Taller de fisioteràpia a Corbera de Llobregat.



El Prat: contacontes per als més petits, concert de Musicoteràpia del Grup dels Jardins de la Pau i taller d'activitat física i memòria.



Sant Boi: conferència teatralitzada by Incite a Can Massallera.



Xerrada "Sexualitat i maduresa." A Sant Feliu del Llobregat.



Biblioteca les Voltes de Sant Vicenç.



4a Caminada solidària per l'Alzheimer de Sant Joan Despí.

ACTES PROGRAMATS A LA COMARCA AMB MOTIU DEL DIA MUNDIAL

ABRERA

- Taula informativa i petitoria, el 20 de setembre, al Mercat Municipal (Rambla Torment, 16) de 17 a 20h.
- Taller de riscotèpia, 30 de setembre, de 16:30 a 17:30 h., al Casal d'Avis.
- Taller de relaxació, 1 d'octubre, de 16:30-17:30 h., al Casal d'Avis.
- Taller demostratiu d'estimulació cognitiva, 2 d'octubre de 17-18 h., al Casal d'Avis.
- "El corazón no olvida", Conferència teatralitzada by Incite, 3 d'octubre, a les 18 h., al Casal d'Avis (Rambla del Torment, 8).

CASTELLDEFELS

- Xerrada "Alzheimer, aspectes legals que ens cal conèixer" el 16 de setembre a les 18,30 h. a la Biblioteca Central de Castelldefels (Correr del Bisbe Urquiza, 19-21).
- Partes obertes al Taller de Musicoteràpia setmanal de l'AFA, el 19 de setembre a les 16:30 h., al Casal de Cultura (Cr. Bisbe Urquiza, núm. 23-25).
- Taula informativa i petitoria, 21 de setembre de 10 a 14 h., a la plaça de l'Església.
- Cinefòrum amb la pel·lícula "Quèdate conmigo", el 23 de setembre, a les 17:30h, a la Biblioteca Central.

CERVELLÓ

- Taula informativa i petitoria, el 20 de setembre de 10 a 14h., al Casal Municipal d'Avis Josep Tarradellas (Cr. Major 93).
- Cinefòrum amb la pel·lícula "Quèdate conmigo", al Casal d'Avis Josep Tarradellas, el 3 d'octubre a les 17h.

CORBERA DE LLOBREGAT

- Taller de fisioteràpia a la Biblioteca Pública Municipal de Can Baró (Correr Sant Salvador, 25), el dia 2 d'octubre a les 17:30h.

CORNELLÀ DE LLOBREGAT

- Taula informativa i petitoria, el 20 de setembre a diferents punts de la ciutat (consultar web).
- Cinefòrum al Cinemes SPUAU amb la pel·lícula "Quèdate conmigo", el 26 de setembre a les 18h.
- Conferència "Sexualitat i Maduresa", l'1 d'octubre a les 18h., al Castell de Cornella (Correr C. Mossén Jacint Verdaguer, s/n).
- 25è Aniversari AFAIX, el 26 d'octubre a les 17h. a l'Auditori de Cornella (confirmar assistència).

EL PRAT DE LLOBREGAT

- Taller d'activitat física i memòria, 16 de setembre a les 15:30h., al Casal Cívic El Prat de Llobregat - La Guiter de Llobregat (Cr. La Guiter de Llobregat, 31).
- Taller d'activitat física i memòria, el 17 de setembre, a les 17:30 h. al Centre Cívic Jardins de la Pau (Jardins de la Pau, s/n).
- Taula informativa i petitoria, el 20 de setembre, de 9 a 20h., a diferents punts de la ciutat (consultar web).
- El Festival, Festival de tota mena de danses, el 6 d'octubre a les 18h., al Teatre Modern del Prat. Entrada 12€.
- Conferència "La sexualitat a la Maduresa", el 9 d'octubre a les 18h., a l'Espai La Caixa (Passatge Rector Martí i Piñol, 13).
- Xerrada "Alzheimer: l'expert a prop", el 16 d'octubre a les 17:30 h., a la Cooperativa Obrera de Vivendes (Plaça de Roig i Badia, 5).
- Contacontes pels més menuts, el 19 d'octubre a les 12:00 h. a la Biblioteca Antonio Martín. (Cèntric, Pl. De Catalunya 39-41).

ESPARREGUERA

- Cinefòrum amb la pel·lícula "El hijo de la novia", el 26 de setembre a les 17h. Al Centre Dual (Cr. Arles 21, 2n pis).
- Xerrada "Em falla la memòria? Com cuidar-la", el 4 d'octubre a les 17 h., al Centre Dual.

ESPLUGUES

- Xerrada sobre l'Alzheimer a l'edifici Cadi de Can Vidalet (Correr Varga de la Mercè i Can Vidalet), el dia 26 de setembre a les 18h.
- Jornada de la Memòria: Homenaje solidari, assaonament, orientació, taller de memòria, manualitats i pintures pels més petits i demostració de ball en línia de la ma de l'Associació de Dones "El Golf". El dia 28 de setembre, de 10 a 14h., al Centre Cultural Robert Brillas (Cr. Angel Guimerà, 38).
- Cinefòrum amb la pel·lícula "Quèdate conmigo", a la Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues (Correr d'Angel Guimerà, 106-108), el dia 21 d'octubre a les 17h.

MOLINS DE REI

- Taula informativa i petitoria, el 20 de setembre a diferents punts de la ciutat (consultar web).
- Conferència "Avencos esperanzadors en la Malaltia d'Alzheimer", a la Federació Obrera de Molins de Rei (Correr de Jacint Verdaguer, 48), el dia 26 de setembre a les 17:30h.
- Cinefòrum amb la pel·lícula "Quèdate conmigo", a la Federació Obrera (Correr de Jacint Verdaguer, 48), el 10 d'octubre a les 18:30h.

PALLEJÀ

- Taller d'estimulació cognitiva amb noves tecnologies, al Castell de Pallejà (Avinguda Prat de la Riba, 10), el 18 de setembre a les 19h.

SANT ANDREU DE LA BARÇA

- Cinefòrum amb la pel·lícula "En la flor de la vida". A les Escoles Valls de Sant Andreu de la Barça (Correr de Canals, 11) el 27 de setembre a les 18h.

SANT BOI DE LLOBREGAT

- Taula informativa i petitoria, el 21 de setembre, de 9 a 14:30 a diferents punts de la ciutat (consultar web).
- Conferència teatralitzada "El corazón no olvida", by Incite, 25 de setembre a les 18 h., a Can Massallera (Cr. Mallorca, 30).
- Cinefòrum amb la pel·lícula "Quèdate conmigo", el 10 d'octubre a les 17:30, a la Unió Extramural (Correr de Mossén Jacint Verdaguer, 161).
- Inauguració del Nou espai "Fem Memòria", espai d'estimulació cognitiva i descàrrega familiar. Data per concretar, estar pendent de la web.

SANT FELIU DE LLOBREGAT

- Taula informativa i petitoria, el dia 20 de setembre a diferents punts de la ciutat (consultar web).
- Conferència "Sexualitat i Maduresa", el proper 26 de setembre a les 18h., al Casal d'Avis (Correr Pi i Margall, 43).

SANT JOAN DESPÍ

- Taula informativa i petitoria, el dia 20 de setembre a diferents punts de la ciutat (consultar web).
- 4a Caminada Solidària per l'Alzheimer "Un pas endavant per l'Alzheimer", 6 d'octubre. Sortida de la Plaça de l'Ermite a les 9h. Inscripció solidària de 3€.

SANT JUST DESVERN

- Taula informativa i petitoria, el dia 20 de setembre a diferents punts de la ciutat (consultar web).
- Cinefòrum amb la pel·lícula "Quèdate conmigo", el 20 de setembre a les 17:30h. Al Centre El Mil·lenari (Correr d'Angel Guimerà, 1).
- En acabar, pica-pica.

SAN VICENÇ DELS HORTS

- Cinefòrum amb la pel·lícula "Siempre Aí", el 16 de setembre a les 17h., a la Biblioteca "Les Voltes" (Correr Nou, 1-9).
- Xerrada: "Com cuidar les persones cuidadores", el 17 de setembre a les 17h., a la Biblioteca "Les Voltes".
- Xerrada: "Què és l'Alzheimer? Fases i símptomes", el 18 de setembre a les 17h., al Casal d'Avis de Can Ros (Plaça Dr. Rafael Laguarda, 2).
- Taula informativa i petitoria, el dia 21 de setembre al Centre Comercial "La Valler" (Ctra. de Sant Boi 63-67), de 9 a 14h.

Algunes taules petitories



Què hem fet aquest 2019? - L'AFA Baix Llobregat explicada en dades-

438 Visites de
Consulta i Acollida



Atenció psicològica
individual 97 persones
i grupal 62 famílies



195 famílies ateses
Per l'Àrea de Treball Social



102 famílies ateses als
Grups de suport
de la Diputació



29 ajudes tècniques
cedides



41 famílies Orientades
Jurídicament



202 participants als
Tallers de
Musicoteràpia



218 participants als Ta-
llers de Risoteràpia
i Relaxació



148 usuaris
Atesos als 3 Centres
Alois (90% d'ocupació)



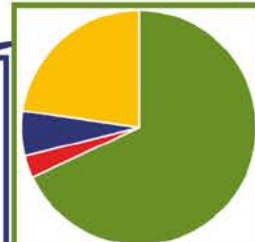
24 Tallers de
Memòria setmanals
323 participants



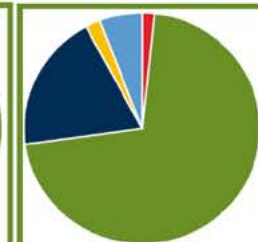
13 famílies
Beneficiaries S.A.D.



Total ingressos
2019:
1.234.183,37



Total despeses
2019:
1.221.561,77



34 treballadors
en nòmina
+13 professionals ex-
terns + 15 voluntaris
regulats + 450 puntuals

Recursos propis
Donacions

Subv. privades
Subv. Públiques
Acció Social directa
Gestió Admin.
Aprovisionaments
Altres despeses
Inmovilitzats
Locals



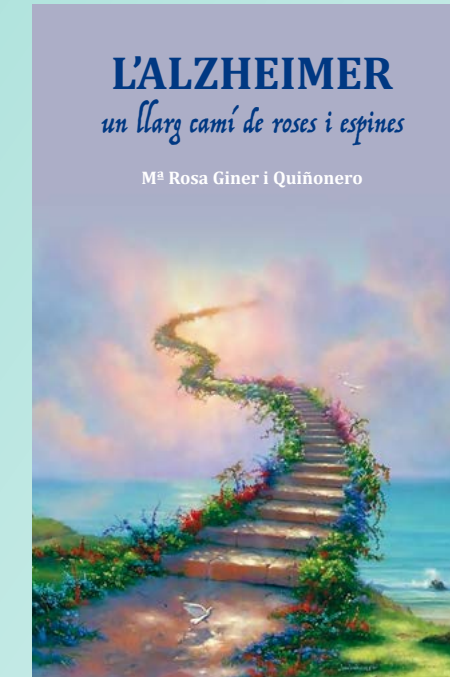
"Un llarg camí de roses i espines"

Ma. Rosa Giner -presidenta de l'AFA Baix Llobregat des dels seus inicis- ha escrit, amb motiu dels 25 anys de l'AFA, un llibre en el qual fa un repàs de la seva trajectòria vital com a cuidadora de malalts d'alzheimer (la seva mare i la seva sogra), sobre els inicis del que avui és l'AFA Baix Llobregat i sobre la malaltia en si. Vivències, consells i reflexions de la mà d'una combatent en primera línia de la malaltia d'Alzheimer.

El llibre va ser presentat el passat 20 de novembre a l'Esplai de la Gent Gran La Caixa en un acte que en va fer petita la sala d'actes i va comptar amb la presència de regidors del Prat i d'altres consistoris. A la presentació, Ma. Rosa va explicar les seves sensacions i la seva idea a

L'ALZHEIMER un llarg camí de roses i espines

M^a Rosa Giner i Quiñonero



Llibre de Ma. Rosa Giner,
presidenta de l'AFA Baix Llobregat

l'hora de plasmar les seves vivències en aquest llibre i va respondre a les nombroses preguntes i peticions de signatura de el públic assistent.

"Un llarg camí de roses i espines" té la intenció de centrar-se en la part positiva de cuidar un malalt d'alzheimer, alhora que dona consells i repassa les vivències que van portar a la presidenta AFA Barcelona crear aquesta Associació que porta 25 anys al costat dels malalts d'Alzheimer i les seves famílies.

Poden comprar aquest llibre en els nostres Serveis Centrals (Eusebi Soler num 1 del Prat de Llobregat) o en els Centres Alois de l'Associació a l'preu de 15 €, que aniran destinats íntegrament a mantenir els serveis i programes de l'AFA Baix Llobregat.

Els alumnes emprenedors de l'Escola Francesc Platón i Sartí venen productes artesanals, recaptant per l'AFA.

Les tres cooperatives d'alumnes de l'Escola Francesc Platón i Sartí d'Abrera, del projecte 'Cultura emprenedora a l'escola' (CuEmE), han posat a la venda els productes que ells mateixos han fet el matí del passat dimarts 21 de maig al mercat ambulant i al mercat municipal d'Abrera.

La Cooperativa Miniplatón, amb el lema 'Tot és possible, tots podem', hi ha venut els seus productes 100% fets a mà i 100% reciclats: espelmes aromàtiques, complements decoratius per casa, tot elaborat amb productes reciclats. Els alumnes d'aquesta cooperativa col·laboren amb l'AFA Baix Llobregat (Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer del Baix Llobregat) a qui

han destinat part dels beneficis de la venda.

L'AFA, per la seva part, va fer una xerrada pels alumnes en la que explicava les característiques tan singulars de la malaltia que l'ocupa.

Moltes gràcies per la vostra solidaritat!! Sou genials!

Cataluña. "En 2018 tuvimos un" déficit fiscal "de 16.253 millones de euros", un 38% de los impuestos pagados, concluye.

Para hacer una aproximación a lo que esta cifra supone, Canadell muestra diferentes partidas de la Generalitat: "Todas las partidas de Educación, Salud y Trabajo suman 16.000 millones".





Inaugurado el nuevo “Espai Fem Memòria” de Sant Boi

Los ciudadanos de Sant Boi ya cuentan, oficialmente, con un nuevo espacio para atender a aquellas personas que tengan problemas de memoria o alguna tipo de deterioro cognitivo leve o moderado: El Espacio Fem Memòria.

Este nuevo centro de la AFA Baix Llobregat fue inaugurado este pasado 19 de noviembre en un concurrido acto presidido por la alcaldesa de este municipio, la Sra. Lluïsa Moret, que destacó la importancia de la labor realizada por nuestra Asociación y el compromiso de su Consistorio para con la problemática.

Como ya os detallamos en el boletín anterior, el Ayuntamiento de Sant Boi ha cedido un espacio propio a la AFA Baix Llobregat para desarrollar el programa de estimulación cognitiva

y apoyo a las familias ideado por la AFA. La cesión de este local, ubicado en la Calle Dídac Priu núm. 10, se rubricó el pasado 2 de mayo con la firma del convenio por parte de la alcaldesa de Sant Boi y la presidenta de la AFA Baix Llobregat, Ma. Rosa Giner.

Este local, de 231 metros cuadrados, se ha reformado de arriba a abajo para dar cabida a lo que es el primer centro especializado en enfermos de alzheimer en fase inicial de esta ciudad: El Fem Memòria empezó a funcionar a mediados de septiembre y no está pensado como Centro de Día propiamente dicho, sino que es un espacio concebido para personas con Deterioro Cognitivo Leve y/o con diagnóstico de demencia en fases iniciales, donde todavía hay cierta

plasticidad neuronal que permite un trabajo de estimulación fundamental.

También podrán acudir aquellos usuarios que presentan algún tipo de deterioro cognitivo a pesar de no estar diagnosticados de ninguna demencia, así como usuarios con otros tipos de demencias (de tipo vascular, frontal, etc.), que puedan beneficiarse de la estimulación cognitiva que planteamos.

Aunque ahora mismo esta cerrado preventivamente por la pandemia, se prevé reabrirlo en breve.

Podéis hallar más información sobre este espacio de estimulación de la AFA en nuestra web (en la que también encontraréis imágenes de la inauguración) i a través de los teléfonos 93.654.83.52 / 616.19.75.71 y el mail femmemoria@afabaix.org

La AFA Baix Llobregat en el Congreso de los Diputados en el debate del proyecto de ley de la eutanasia

El alzheimer estará amparado por la ley de eutanasia si consta por escrito

La AfA Baix Llobregat estuvo presente el pasado 20 de febrero en el debate “Eutanasia, una ley inaplazable. Alzheimer y demencias, una realidad insoslayable”, un acto que se celebró en la Sala Ernest Lluch del Congreso de los Diputados, enmarcado en el debate en el Congreso de la futura Ley de Eutanasia, que contó con dos mesas de debate.

En la primera “Testimonios del Alzheimer”, se escuchó el testimonio de afectados, diagnosticados de alzheimer y familiares, como el de Txema Lorente (esposo de la conocida Maribel Tellaetxe, de la que ya os hablamos en el Boletín 44 de la AFA). La segunda mesa de debate, titulada “Ley de eutanasia: alzheimer y demencias”, se profundizó en los términos legales, médicos, derechos y demás.

El alzheimer y otras enfermedades crónicas neurodegenerativas estarán amparadas bajo la nueva ley de eutanasia que se debatirá en el Congreso, siempre que se deje constancia de ese deseo por escrito, en un documento de voluntades anticipadas.

El alzheimer estará amparado por la

ley de eutanasia si consta por escrito. Es la primera afirmación del documento que han suscrito asociaciones, entidades y fundaciones, y profesionales de la medicina. El texto es el resultado de una reflexión conjunta sobre la práctica de la eutanasia en un tipo de enfermedad cada vez más frecuente, pero sobre la que recae un mar de dudas sobre la capacidad de decisión. Por eso las entidades llevamos este documento al Congreso, para que a la hora de redactar la ley de eutanasia se tengan estos detalles en cuenta.

Capaces de tomar decisiones relevantes Las personas con un deterioro cognitivo leve son absolutamente capaces de tomar decisiones relevantes en relación a su salud, y su persona, “tienen capacidad para manifestar su voluntad, solicitar y consentir”, puntualiza el documento.

El documento reclama que se deje claro que, con demencia leve, las personas tienen derecho a decidir cuándo quieren morir dejándolo por escrito en un documento de instrucciones previas o algo equivalente.

También se insiste en que si el inte-

resado lo ha dejado por escrito en un momento de su vida en que podía comprender perfectamente lo que estaba decidiendo, hay que respetar esa decisión, aunque el alzheimer avanzado no le permita en ese momento asentir.

Reclamamos asimismo que se establezcan otros mecanismos de expresión de la voluntad además del documento de voluntades anticipadas, o testamento vital, porque la realidad es que en España apenas el 1% de la población lo ha suscrito. Piden que se promueva su uso, que sean más claros los formatos y que se estudie la figura del representante, la persona designada por el afectado para resolver cualquier incertidumbre sobre la voluntad de quien ya no puede expresarse.

Creemos que una vez esté la ley, será muy necesario que haya guías y protocolos para orientar a los profesionales en su correcta aplicación. Como también pedimos formación en los cuidados paliativos para personas con demencia y una mayor exigencia para limitar el esfuerzo terapéutico en casos avanzados.

CookinGrup y COV entregan la recaudación de la cena solidaria a la AFA Baix Llobregat

El CookinGrup El Prat y la Cooperativa Obrera de Viviendas hicieron el pasado 28 de noviembre entrega de los 550 euros recaudados el día 16 de octubre en la cena solidaria que se celebró en la Plaza Ramón Roig y Badia del Prat.

La cena fue el cierre de la jornada sobre el Alzheimer que se hizo en la COV en colaboración con la AFA del Baix Llobregat y que se inició con una Conferencia del Dr. Jordi Gascón del Hospital de Bellvitge.

En el acto de entrega del donativo el presidente de la COV, Antoni Pedrero, ha destacado la voluntad de la cooperativa de contribuir a ayudar a que la



gente sea más feliz y demostrar que con la intercooperación ganamos todos.

El representante del CookinGrup, Juan Cruz manifestó que conoce la enfermedad de Alzheimer de cerca, como otros miembros del CookinGrup, que es un grupo de restaurantes del Prat de Llobregat. Esto les llevó a querer aportar su grano de arena de forma solidaria para colaborar en la

lucha contra la enfermedad del Alzheimer. También ha terminado su intervención agradeciendo a la COV haber hecho posible el acto y a la AFA el trabajo que hacen.

Desde estas líneas queremos agradecer, una vez más, la iniciativa al CookinGrup del Prat y la Cooperativa Obrera de Viviendas. A todos y todas, muchas gracias!

Els Diables de Molins donen a l'AFA la recaptació de la 4a Tabalada Demoníaca Solidària

El passat 19 d'octubre es va celebrar a Molins de Rei la 4a. Tabalada Demoníaca Solidària, organitzada pels Dimonis de Molins de Rei. És aquesta una trobada de grups de percussió de diferents Colles de Foc que es celebra anualment, destinant els beneficis obtinguts mitjançant el bar que s'hi munta i el sopar que s'organitza a una entitat sense ànim de lucre. Els Dimonis de Molins, aprofitant que l'AFA Baix Llobregat acabava d'obrir el Centre Alois de Molins, va pensar en nosaltres com a entitat beneficiària de la 4a edició de la Tabalada Demoníaca i des d'aquestes línies els ho volem tornar a agrair efusivament.

Aquesta Tabalada s'havia d'haver celebrat, inicialment, el dia 27 d'octubre de

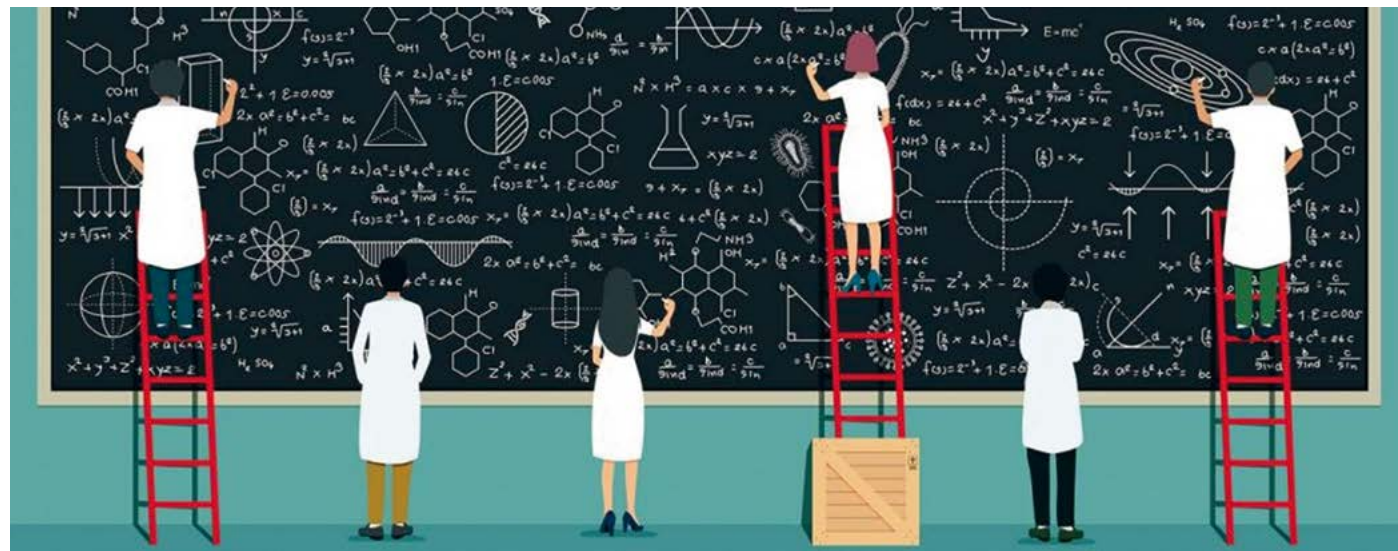
l'any 2018, però, per motius meteorològics (els dies anteriors havia estat plouent a bots i barrals i les previsions eren de pluja també el dia de la Tabalada), es va posposar fins el dia 17 de novembre. Però el dia 17 de novembre també va haver de ser posposada fins a nova data pel mateix motiu: la pluja.

Finalment, però, els déus del Cel van deixar de posar traves a l'homenatge percutiu que rebien els seus homòlegs de l'inframón, i per fi, vem poder gaudir d'aquesta trobada, que va fer trontollar els carrers de Molins de Rei de la mà de les colles de percussió dels Dimonis.

El donatiu dels diners recaptats a l'acte -que pujaven fins a 886,71€- van ser entregats a la presidenta de l'AFA Baix Llobregat, MA. Rosa Giner, i la



delegada de Molins de Rei de l'AfA Baix Llobregat, Pilar Mas, el passat 28 de novembre a la seu de Foment del Treball de la mà d'Oscar Navarro, cap de la colla dels diables de Molins de Rei. Aquests diners aniran destinats íntegrament al manteniment del Centre Alois d'estimulació global i descàrrega familiar que l'AFA ha obert recentment a Molins de Rei.



Informe 2020 de la Comissió Lancet

Prevenió, intervenció i atenció de la demència

La Prevenció

La quantitat de persones grans, inclosos les que viuen amb demència, està augmentant a mesura que disminueix la mortalitat a edats més joves. No obstant això, la incidència de demència específica per edat ha disminuït en molts països, probablement a causa de les millores en l'educació, la nutrició, l'atenció mèdica i els canvis en l'estil de vida. En general, un creixent cos d'evidència recolza els nou factors de risc potencialment modificables per a la demència modelats per la Comissió Lancet de 2017 sobre prevenció, intervenció i atenció de la demència: **menys educació, hipertensió, discapacitat auditiva, tabaquisme, obesitat, depressió, inactivitat física, diabetis, i escàs contacte social**. Ara afegim tres factors de risc més per a la demència amb evidència més nova i convincent. **Aquests factors són el consum excessiu d'alcohol, la lesió cerebral traumàtica i la contaminació de l'aire**. Hem completat noves revisions i metanàlisis i els hem incorporat a un model actualitzat de 12 factors de risc de ciclo de vida per a la prevenció de la demència. Junts, els 12 factors de risc modificables representen al voltant de l'40% de les demències a tot el món, que, en conseqüència, teòricament podrien prevenir-se o retardar-se. El potencial de prevenció és alt i podria ser major en els països

d'ingressos baixos i mitjans (PIBM) on ocorren més demències.

El nostre nou model de ciclo de vida i síntesi d'evidències té implicacions polítiques mundials fonamentals. Mai és massa d'hora ni massa tard en el curs de la vida per prevenir la demència. Els riscos de la vida primerenca (menors de 45 anys), com la menor educació, afecten la reserva cognitiva; Els factors de risc de la mitjana edat (45-65 anys) i la vellesa (majors de 65 anys) influeixen en la reserva i desencadenament de desenvolupaments neuropatològics. La cultura, la pobresa i la desigualtat són impulsors clau de la necessitat de canvi. Els individus més desfavorits són els que més necessiten aquests canvis i obtindran el major benefici.

La intervenció

La política ha de prioritzar l'educació infantil per a tots. Les iniciatives de salut pública que minimitzen les lesions al cap i redueixen el consum nociu d'alcohol podrien reduir potencialment la demència d'inici en la joventut i l'edat avançada. El control de la pressió arterial sistòlica en la mitjana edat ha d'apuntar a 130 mmHg o menys per retardar o prevenir la demència. Deixar de fumar, fins i tot en l'edat adulta, millora aquest risc. El tabaquisme passiu és un factor de risc modificable menys considerat per la demència. Molts països han restrin-

git aquesta exposició. Els formuladors de polítiques han d'accelerar les millores en la qualitat de l'aire, particularment en àrees amb alta contaminació de l'aire.

Recomanem mantenir-se cognitiva, física i socialment actiu en la mitjana edat i en la vellesa, encara que existeix poca evidència d'una activitat específica que protegeixi contra la demència. L'ús d'audiòfons sembla reduir el risc excessiu de pèrdua auditiva. L'exercici sostingut en la mitjana edat, i possiblement més tard en la vida, protegeix de la demència, potser al disminuir l'obesitat, la diabetis i el risc cardiovascular. La depressió pot ser un risc de demència, però en l'edat adulta, la demència pot causar depressió. Tot i que el canvi de comportament és difícil i algunes associacions poden no ser purament causals, les persones tenen un gran potencial per reduir el seu risc de demència.

Els biomarcadors d'amiloide- β i tau indiquen el risc de progressió a la demència d'Alzheimer, però la majoria de les persones amb cognició normal amb només aquests biomarcadors mai desenvolupen la malaltia. Tot i que el diagnòstic precís és important per als pacients que tenen deficiències i preocupacions funcionals i les seves famílies, no existeix evidència que doni suport al diagnòstic presintomàtic en la pràctica diària.

Según científicos chinos

Los 10 factores de mayor riesgo para la enfermedad de Alzheimer

Un equipo internacional de investigadores dirigido por el profesor Jin-Tai Yu en la Universidad de Fudan en China, se propuso revisar y analizar la evidencia actual para producir sugerencias basadas en la evidencia sobre la prevención de la enfermedad de Alzheimer.

Los investigadores reunieron 395 estudios (243 estudios prospectivos observacionales y 152 ensayos controlados aleatorios) que fueron adecuados para su análisis. A partir del análisis de estos, propusieron 21 sugerencias basadas en la evidencia consolidada disponible que los médicos podrían usar en la práctica para tratar de prevenir la enfermedad de Alzheimer.

Dentro de estos, había lo que ellos llamaban sugerencias de 'Clase I' para enfocarse en 19 factores diferentes. Casi dos tercios de estas sugerencias implicarían atacar los factores de riesgo vascular (como la presión arterial alta y los niveles de colesterol) y el estilo de vida, fortaleciendo la importancia de mantenerse saludable para prevenir la enfermedad de Alzheimer.

Diez de las sugerencias fueron respaldadas por pruebas contundentes e incluyeron recibir la mayor educación posible en la vida temprana, participar en actividades estimulantes mentales como la lectura, evitar la diabetes, el estrés, la depresión, el trauma en la cabeza y la presión arterial alta en la mediana edad.

Otras nueve sugerencias tenían evidencia ligeramente más débil para apoyarlas e incluían ejercicio físico regular, dormir lo suficiente y de buena calidad, mantener un peso corporal saludable y una buena salud cardíaca en la edad adulta, evitar fumar e incluir vitamina C en la dieta.

Por el contrario, no se recomendaron dos intervenciones: la terapia de reemplazo de estrógenos y el uso de inhibidores de la acetilcolinesterasa (medicamentos que aumentan la comunicación entre las células nerviosas).

Los autores señalan algunas limitaciones del estudio, como el hecho de que los estudios observacionales no pueden indicar una relación causal clara y los ensayos controlados aleatorios no pueden generalizarse más allá de la muestra específica, intervención, dosis y duración estudiadas.

Además, los valores de sus sugerencias pueden estar limitados por la variabilidad geográfica, la definición de exposición y la prevalencia de factores de riesgo a nivel de población.

Sin embargo, los autores dicen que esta es la revisión sistemática y el metanálisis más completos y a gran escala para la enfermedad de Alzheimer hasta la fecha, y las sugerencias basadas en evidencia se reunieron integrando una gran cantidad de evidencia de diferentes tipos de investigación existente.

Fuente: www.heraldo.es

Actualment, la nostra comprensió de l'etiologia de la demència està canviant, amb la descripció més recent de noves causes patològiques. En els adults ancians (majors de 90 anys), en particular, la demència mixta és més comú. Els biomarcadors sanguinis poden ser prometedors per a futurs enfocaments de diagnòstic i són més escalables que els marcadors d'imatges cerebrals i de LCR.

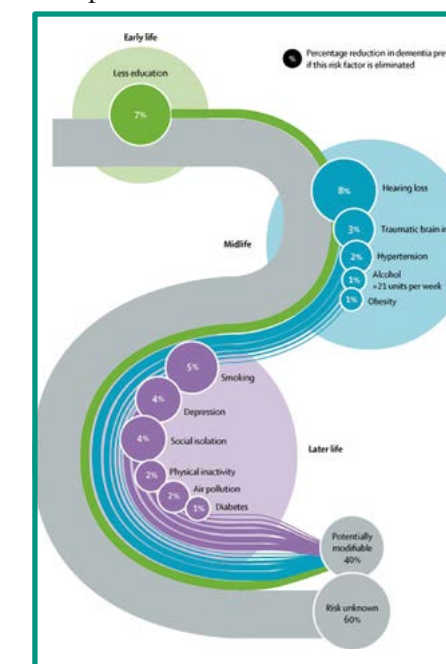
L'atenció

Pel que fa a l'atenció de la demència el benestar n'és l'objectiu. Les persones amb demència tenen problemes i símptomes complexos en molts dominis. Les intervencions han de ser individualitzades i considerar la persona en el seu conjunt, així com els seus familiars cuidadors. S'estan acumulant proves de l'eficàcia, al menys a curt termini, de les intervencions psicosocials adaptades a les necessitats del pacient per controlar els símptomes neuropsiquiàtrics. Les intervencions basades en l'evidència

per als cuidadors, poden reduir els símptomes de depressió i ansietat al llarg dels anys i ser rendibles.

Mantenir a les persones amb demència físicament sanes és important per a la seva cognició. Les persones amb demència tenen

més problemes de salut física que altres persones de la mateixa edat, però sovint reben menys atenció mèdica comunitària i els resulta particularment difícil accedir i organitzar-ne l'atenció. Les persones amb demència tenen més ingressos hospitalaris que altres persones grans, fins i tot per malalties que són potencialment manejables a la llar. No en va aquestes persones han mort desproporcionadament en l'epidèmia de COVID-19. Les hospitalitzacions són angoixants i s'associen amb mals resultats i alts costos. Els professionals de la salut han de considerar la possibilitat de demència en persones grans sense demència coneguda que tenen ingressos freqüents o que desenvolupen deliri. El deliri és comú en persones amb demència i contribueix a la deterioració cognitiva. A l'hospital, l'atenció que inclou l'estimulació sensorial adequada, garantir la ingesta de líquids i evitar infeccions pot reduir la incidència dels deliris.

Font: <https://www.thelancet.com/>

La explicación más detallada sobre las siete fases de la enfermedad de Alzheimer (1)

Las fases del alzhéimer van desde una percepción subjetiva de problemas de memoria a un deterioro casi total del funcionamiento cognitivo. De inicio a fin pueden haber transcurrido más de 15 años.

1ª FASE Normal

A cualquier edad las personas pueden estar libres de síntomas objetivos o subjetivos de deterioro cognitivo y funcional.

También libres de los cambios de humor y conductuales que se asocian a ese deterioro. Llamamos a estas personas mentalmente sanas, y estarían en la etapa 1 o normal del alzhéimer.

2ª FASE Etapa de los olvidos benignos asociados a la edad

La mitad o más de la población de personas mayores de 65 años experimenta quejas subjetivas de dificultades cognitivas y / o funcionales.

Las personas mayores con estos síntomas creen que ya no pueden recordar nombres tan bien como lo hacían 5 o 10 años antes. Frecuentemente, también tienen la convicción de que ya no pueden recordar dónde colocaron las cosas tan bien como antes.

Fases de la enfermedad de alzhéimer

infotiti.com

La escala GDS

Fases del alzheimer según Barry Reisberg

- Primera fase del alzheimer, el estado normal.
- Segunda fase del alzhéimer, etapa de los olvidos benignos asociados a la edad
- Tercera fase de la enfermedad de Alzheimer: deterioro cognitivo leve (DCL)
- Fase cuatro de la enfermedad de Alzheimer: etapa leve
- Quinta fase de la enfermedad de Alzheimer: fase moderada
- Sexta fase, enfermedad de Alzheimer moderadamente grave
- Séptima fase de la enfermedad de Alzheimer: etapa severa

Aunque hay otras clasificaciones de las etapas del alzheimer, la descripción del año 1999 del profesor de la Universidad de New York Barry Reisberg, es quizás el mejor intento hasta el momento de describir detalladamente las manifestaciones clínicas de la enfermedad de Alzheimer.

Hoy os traemos la primera parte esa descripción, que consta de 7 fases principales, destacando los puntos más importantes que describió el profesor Reisberg.

También es común que experimenten subjetivamente dificultades para concentrarse y para encontrar la palabra correcta cuando se habla.

Varios términos se han sugerido para esta condición, pero olvidos benignos asociados a la edad es probablemente la terminología más satisfactoria. Estos síntomas que, por definición, no re-

sultan notables para las personas cercanas al mayor, resultan generalmente benignos.

Sin embargo, existe cierta evidencia reciente de que las personas con estos síntomas declinan a un ritmo mayor que las personas de edades similares y sanas, que están libres de quejas subjetivas de problemas de memoria.

3ª FASE Deterioro cognitivo leve (DCL)

La persona en esta etapa manifiesta déficits sutiles, pero que son percibidos por las personas cercanas a él/ella. Esos déficits pueden manifestarse de diversas formas, por ejemplo: la persona con deterioro cognitivo leve (DCL) puede repetir preguntas una y otra vez.

La capacidad de desarrollar las funciones ejecutivas también se ve comprometida; es habitual que las personas que aún trabajan experimenten un declive en el rendimiento.

Para aquellos que deben desarrollar nuevas habilidades en el trabajo, la incapacidad para esto puede ser evidente, por ejemplo, una persona con DCL puede ser incapaz de aprender a manejar un nuevo programa de ordenador.

En aquellos que ya no trabajan, pero participan activamente en eventos sociales, como planificar cenas, pueden manifestar declive en la capacidad de organizar esas actividades.

Otras personas con DCL pueden tener dificultades para concentrarse. Todos estos déficits terminan provo-



cando en la persona una gran ansiedad que resulta evidente.

El pronóstico para estas personas es variable. Una proporción importante de ellas no deteriorará, incluso cuando se les sigue a lo largo de muchos años.

Sin embargo, en una mayoría de las personas con los síntomas de DCL se producirá un declive evidente y en un intervalo de 2 a 4 años se manifiestan claros síntomas iniciales de demencia.

En las personas que no realizan tareas profesionales o sociales complejas, los síntomas iniciales del alzhéimer pueden no ser evidentes a sus familiares o amigos. Incluso, cuando los síntomas sí son evidentes, lo común es que la persona vaya al médico a mitad o al final de esta fase.



Como consecuencia, aunque la progresión hacia la otra etapa del alzhéimer en los sujetos con DCL ocurre de 2 a 4 años, la verdadera duración de esta fase cuando es un precursor de la demencia (lo que después se hace evidente) es probablemente de aproximadamente 7 años.

El manejo de esta etapa incluye el asesoramiento en cuanto a la conveniencia de continuar en un rol ocupacional complejo y demandante. A veces, una «retirada estratégica» en forma de jubilación, puede aliviar el estrés psicológico y reducir la ansiedad subjetiva.

Fuente: infotiti.com

En el Boletín 46 de la AFA se incluirá la segunda parte de esta descripción detallada de las fases del alzheimer

3ra FASE DEL ALZHEIMER

infotiti.com



Duración media de la fase: de 2 a 4 años, aunque puede llegar a ser de 7 años.



Pérdidas funcionales: comienza el deterioro de las funciones ejecutivas, las personas que trabajan experimentan un declive del rendimiento-



Estado afectivo predominante: elevada ansiedad subjetiva.



Estimar en temps d' alzhèimer

Quan una persona pateix Alzheimer és freqüent que la seva conducta sexual canviï

Quan una persona pateix la malaltia d'Alzheimer és freqüent que la seva conducta sexual canviï. Els comportaments inesperats i la manca de desig comprometen la intimitat amb les parelles, que sovint viuen com un tabú aquestes noves conductes sobre les quals gairebé no hi ha estudis ni protocols d'actuació. Però, tot i la demència, l'afectivitat és l'últim que es perd.

La malaltia d'Alzheimer s'endinsa en la vida de les persones de manera insidiosa, sense fer soroll però amb pas ferm fins que, de cop i volta, obliden usar els coberts per menjar, comencen a exclamar inesperades grolleries o manifesten un inopinat desig sexual. L'Alzheimer atrapa així no només al pacient, sinó també als seus éssers estimats.

Els pacients experimenten una progressiva disminució dels mecanismes de control, deixant lliure albir als impulsos.

El deteriorament cognitiu que comporta aquesta patologia que representa el 70% de totes les demències no afecta únicament a la memòria o al llenguatge. Els pacients experimenten una progressiva disminució dels mecanismes de control, el que deixa lliure albir als impulsos.

"Tenim menys neurones per fer el mateix. Tot funciona pitjor", explica a Sinc Luis Agüera Ortiz, cap de secció en el Servei de Psiquiatria de l'Hospital 12

d'Octubre a Madrid. En aquest context, la sexualitat, tan controlada per les normes socials, l'educació i la cultura, no en queda fora.

Els pacients deixen de saber com satisfer adequadament les seves necessitats de proximitat i intimitat i les seves conductes es tornen cada vegada menys matisades. Els escassos estudis científics que tracten el tema parlen de 'comportaments sexuals inadequats', referint-se a una hipersexualitat o desinhibició de les pulsions sexuals.

"La majoria dels articles dedicats a la sexualitat l'aborden des d'aquests 'comportaments sexuals inadequats'. És sobretot aquesta sexualitat que es considera problemàtica la qual rep atenció mèdica centrada en qüestions de consentiment i desinhibició", segons indica Lorraine Ory, investigadora a l'Institut Nacional de Salut i Investigació Mèdica de França, que ha comparat la percepció de la sexualitat en persones amb discapacitats i amb Alzheimer.

Des del punt de vista científic, no hi ha gaires dades objectives al respecte, i en l'àmbit associatiu, sanitari o psicosocial no existeixen protocols d'actuació per abordar els canvis conductuals sexuals. L'experiència amb pacients demostra, però, que es poden donar situacions socialment conflictives.

"Una persona amb Alzheimer que es despulla en públic, que es realitza

tocaments o que es masturba en un entorn que no és la seva intimitat genera animadversió i malestar", detalla a Sinc l'educadora sexual Felicitat Iriarte Romero. Aquests comportaments es deuen a "una disminució del control social i personal que tothom exerceix, més que a una hipersexualitat", aclareix Agüera Ortiz.

Aquests símptomes són especialment cridaners en la demència frontotemporal, també coneguda com a malaltia de Pick, en la qual es degeneren centres del cervell com els lòbuls temporals que tenen a veure directament amb el control. "Realment es perd la capacitat de valorar l'adequat o inadequat de les coses en el context social", matisa el psiquiatre, fins fa poc president de la Societat Espanyola de Psicogeriatría.

Aquests pacients, que a més acusen el canvi de manera molt més precoç que altres demències i a edats més primerenques (a partir dels 45 anys), poden començar a fer proposicions a gent que no coneixen de res davant dels seus éssers estimats.

"No hi ha intencionalitat. És a la regió cerebral que té a veure amb el control de la conducta i de l'adequació dels hàbits socials on s'estan morint les seves neurones i, per tant, aquest control deixa de succeir. És molt característic d'aquesta demència", recalca a Sinc l'expert.

Però aquests canvis conductuals

i aquesta pèrdua de control no es produeixen en totes les persones que pateixen Alzheimer o altres demències. "Depèn una mica de quin ha estat la seva vida sexual anterior.", subratlla l'expert de l'Hospital 12 d'Octubre. Tot i l'edat, el desig no té per què desaparèixer, ni tan sols amb la malaltia d'Alzheimer, encara que sí poden sorgir pertorbadors canvis conductuals que acaben afectant la parella.

Un estudi liderat per científics brasilers va mostrar, mitjançant entrevistes als cònjuges-cuidadors de pacients amb Alzheimer, una manca de coneixement en el terme 'sexualitat', així com vergonya per tractar el tema. "La sexualitat és present en la vida d'uns i és anul·lada en la d'altres", adverteixen els experts.

Així, en certs casos, la malaltia provoca una apatia important no només per sortir al carrer, vestir-se, parlar amb altres persones, o rentar-se, sinó també per tenir sexe. "El pacient amb demència s'oblida de la vida sexual, deixa de tenir aquesta activitat i la parella el pateix", exposa Agüera Ortiz.

Però en la vida en parella tot pot passar: l'espectre és molt ampli, coincideixen els experts. "Hi ha parelles que ho porten millor, fins i tot si hi ha un increment de la demanda sexual que no correspon amb els hàbits anteriors. Però altres es poden sentir molt malament i espantades, o poden irritar molt", apunta Agüera.

Fins i tot, en ocasions, apareixen actituds d'agressivitat o violència. "El malalt es torna més impulsiu, la demanda en la relació es fa més autoritària, sobretot si és home", exposa l'educadora sexual.

Per això, algunes dones perceben l'acostament sexual de la seva parella malalta com una agressió i pateixen alts nivells d'ansietat i angoixa. "Hi ha dones



que es veuen avocades a tenir relacions sexuals no desitjades de manera freqüent. Quan no hi ha relacions amb penetració, hi ha tocaments continus", assegura a Sinc l'experta, que destaca que en aquesta demència es projecten tots els estereotips, prejudicis, falsos mites, tabús i creences errònies al voltant de la sexualitat.

En general, tot canvi en el pacient repercuteix en la parella. Això forma part del procés d'adaptació del paper de cuidador, sobretot quan sorgeixen conductes mai abans observades. "És més freqüent l'increment de trets de personalitat que l'aparició de nous, però poden sorgir", estima el científic espanyol.

El cònjuge se situa en primera línia i el frec amb el malalt és inevitable. "Tot i ser les persones que més els cuiden, les parelles es porten tots els disgustos. El malalt s'enfada amb qui li està cuidant", assegura Agüera Ortiz, que porta dècades tractant a pacients amb demències.

No obstant això, contràriament al

que algunes experiències han relatat, la persona amb Alzheimer no només no s'allunya emocionalment de la seva parella, sinó que difícilment pot enamorar-se d'una altra persona. Els pacients es tornen extraordinàriament dependents dels seus cuidadors.

Els canvis de conducta sexual que es poden produir en les persones amb la malaltia d'Alzheimer poden rebre tractaments, sobretot quan la sexualitat es converteix en alguna cosa disruptiu. "Però no hi ha moltes coses", lamenta Luis Agüera Ortiz, cap de secció del Servei de Psiquiatria a l'Hospital 12 d'Octubre.

Segons l'expert, aquests canvis conductuals es tracten a través de dues vies. Els pacients poden prendre inhibidors selectius de la recaptació de serotonina (ISRS) usats com antidepressius perquè l'efecte secundari que poden generar és beneficiós en el control d'impulsos. "Produeixen una disminució de la libido i de la funció sexual que en aquest cas es pot utilitzar com una cosa terapèutica", aclareix el psiquiatre.

D'altra banda, també s'han provat tractaments hormonals per disminuir la sexualitat en casos en què el descontrol és molt gran, com amb pacients amb demència frontotemporal. "L'abordatge és treballar amb la parella-cuidador i intentar veure les vies perquè aquest tema millori per mètodes no farmacològics, però aquests tractaments ajuden, i, encara que no són curatius, alleugen l'efecte que la malaltia té sobre els mecanismes de control de els impulsos sexuals", conclou.

font: Adeline Marcos / SINC // noticiasdelaciencia.com



Una breu exposició cronològica del que ha estat per l'AFA la pandèmia. Com l'ha afectat? Com s'ho ha fet per seguir al costat dels que la necessiten? Ja funciona tot com abans?

L'AFA Baix Llobregat extrema les precaucions als centres

Dilluns 9 març 2020

El 31 de desembre de 2019, les autoritats de la República Xina, comunicaren a l'OMS diversos casos de pneumònia de etiologia desconeguda a Wuhan, una ciutat situada a la província xinesa de Hubei. Una setmana més tard confirmaren que es tractava d'un nou coronavirus que, com d'altres aquesta família, causa diverses manifestacions clíniques que varien des del refredat comú, fins a quadres de pneumònia greu, shock sèptic i fallada multi orgànica. La mortaldat augmenta amb l'edat.

Dos mesos després d'aquell comunicat de la Xina, els infectats a tot el món arribaven als 110.000. A Espanya ja superaven el miler, amb 25 morts causades per aquest coronavirus i a Catalunya la xifra d'infectats era de 163 amb 4 defuncions, totes elles de persones d'edat molt avançada.

En aquest context d'alarma, quaran-

tena, cancel·lacions de salons internacionals i tancament preventiu d'escoles i fronteres, l'AFA Baix Llobregat, que gestiona 3 centres de Dia per persones amb alzhèimer o altres demències i un Centre d'Estimulació per fases inicials, no es va quedar de braços creuats. Sobretot tenint en compte que els nostres usuaris estan considerats com a persones amb elevat factor de risc i vulnerabilitat davant d'aquest nou coronavirus. Ho estan per franja d'edat però també perquè presenten patologies de base, tenen contacte estret amb altres persones (cuidadors i altres usuaris del Centre) i es troben en un espai tancat amb població igualment vulnerable, a més de, evidentment, per les característiques pròpies i tan peculiars de la malaltia que pateixen.

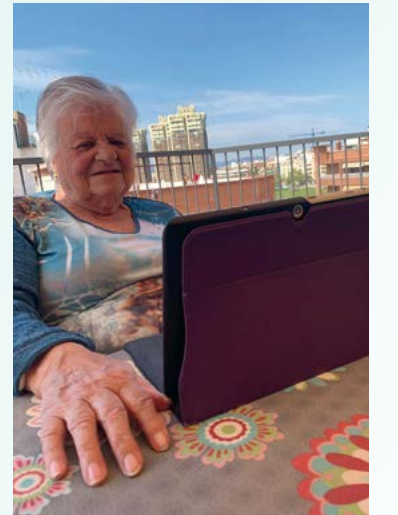
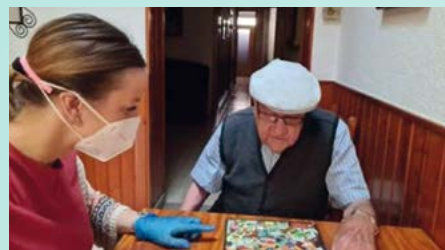
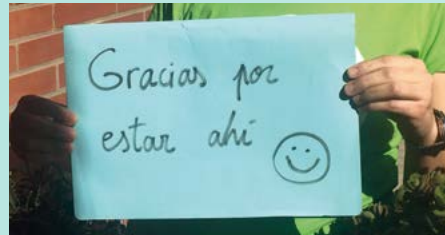
Per tot això, l'AFA ja va començar a extremar les precaucions en els seus

Centres de Dia i tallers quan el virus va a arribar a la península. Ràpidament vam adoptar mesures com la desinfecció sistemàtica de mans o la col·locació de cartells en els Centres sobre les recomanacions a seguir, a l'adquisició de material desinfectant i l'aplicació rigorosa de protocols de seguretat i detecció de possibles casos d'infecció, passant per tenir al cas els familiars de la situació i de com actuar si ells o el seu familiar comencés a mostrar símptomes, símptomes que, bàsicament, es caracteritzen per dolor general, febre i tos, sense mucositat.

Des de l'AFA també ens vam posar en contacte amb les autoritats i ens amb els que tractem a diari per estar al cas de qualsevol canvi en la normativa, qualsevol possible brot detectat en alguna de les ciutats on tenim els centres o qualsevol possible canvi en els protocols de detecció, derivació i/o tractament.



Ja des del primer moment vam voler agrair la comprensió i actitud exemplar de tots els professionals de l'AFA que van estar fins última hora veïllant pels nostres malalts, així com la dels familiars i usuaris dels Alois, que es van fer càrrec exemplarment de la situació, col·laborant amb comprensió i predisposició per tirar endavant el dia a dia amb les mesures de prevenció aplicades als Centres fins al seu tancament, així com amb el mateix tancament -llavors "provisional" dels Centres. Des d'aquest espai volem reiterar aquesta gratitud envers tots vosaltres: Gràcies a tots i a totes!



Els Centres Alois tancats i gairebé tota l'activitat de l'AFA suspesa fins a nou avís pel coronavirus

divendres, 13 març, 2020

L'AFA Baix Llobregat, davant l'escenari que s'albirava ja a principis de març i conscients de la vulnerabilitat dels usuaris dels nostres Centres, va decidir, en un exercici de responsabilitat, anteposar la salut dels nostres malalts, la dels seus familiars i la dels professionals a qualsevol altra consideració, tancant així

els nostres Centres Alois abans fins i tot de que les administracions ho demanessin.

Prèviament, basant-nos en les mateixes motivacions, ja havíem suspès els SADA, els tallers externs i l'activitat a l'Espai Fem Memòria, el nou Centre d'estimulació per fases inicials obert recentment a Sant Boi.

L'AFA posa a disposició dels socis un servei d'assistència psicològica telefònica per ajudar davant qualsevol dubte o situació complicada

Des del primer moment hem estat conscients del perill d'aquesta pandèmia i del fet que els nostres usuaris són en una franja de risc molt elevat, per això ja havíem extremat les precaucions seguint les recomanacions de l'OMS. La salut dels nostres usuaris i treballadors és el més important.

Què vam fer a l'AFA durant els dies de confinament?

El confinament instaurat per la solidaritat social o per ordre de les administracions que van decretar l'estat d'alarma comportava el tancament dels Centres i Tallers de l'Afa, centres i activitats imprescindibles pels malalts d'Alzheimer i les seves famílies que, a partir d'aquell moment es veien obligats a quedar-se a casa reclosos. Si la malaltia d'Alzheimer ja és prou complicada, aquella situació ja es preveia que agreujaria tensions i portaria a actituds que conduirien al símptoma del cuidador cremat i acabarien repercutint en un empitjorament cognitiu pels malalts.

Les persones malaltes d'alzhèimer van veure trencada la seva rutina, cosa que no els ajuda gens, i no podien entendre què succeeix tan greu com perquè no

L'AFA es reinventa per seguir al costat de malalts i famílies

puguin sortir de casa. Els seus familiars, d'altra banda, es veien molts cops impotents davant d'aquesta nova situació que els exigeix una atenció 24 hores envers els seus familiars que no és gens fàcil de gestionar i que els pot acabar comportant la síndrome del cuidador cremat.

Per això l'AFA Baix Llobregat no va estar aturada ni durant els moments més durs de confinament i pandèmia. Tot i que els centres es van tancar per precaució abans fins i tot que les autoritats ho exigissin, sempre hem sigut conscients de la importància de la nostra feina i de la imprescindible tasca de suport que

realitzem a les famílies afectades per la malaltia d'Alzheimer, per tant, des de l'AFA vam intentar fer tot allò que podríem per estar al seu costat també en aquests moments difícils.

Així doncs, l'AFA, ja en aquells moments inicials, va posar a disposició dels usuaris i socis 4 línies d'atenció psicològica professional per atendre les necessitats i dubtes que poguessin tenir els familiars que s'havien de fer càrrec dels seus malalts a cases amb unes mesures de confinament fins aquell moment mai vistes.

A més, es va començar a fer un seguiment personalitzat dels usuaris -telefònic i per videotrucada-, interessant-se pel seu estat i ajudant-los a gestionar aquests temps de reclusió, suggerint-los

processos o actituds que haurien de seguir amb el malalt confinat a casa. Des de com explicar al malalt el que està passant, a quina rutina diària haurien de seguir perquè aquell període de confinament no perjudiqués la convivència ni l'estat mental i físic dels malalts ni de les persones que els cuiden.

També es va penjar material didàctic a les nostres xarxes per poder fer estimulació cognitiva des de casa, així com un seguit de consells i directrius per ajudar a gestionar la situació. Per fer el confi-

nament menys lesiu per les persones afectades per la malaltia d'Alzhèimer i els seus familiars, s'envia també als familiars des d'exercicis de fisioteràpia per mobilitzar articulacions i ajudar a mantenir l'equilibri a l'hora de caminar, a exercicis de memòria o mandales perquè la persona malalta segueixi treballant a casa i estigui entretinguda. Podeu trobar molts d'aquest continguts a la pàgina corporativa de facebook de l'AFA Baix Llobregat i instagram de l'AFA Baix Llobregat.

D'altra banda, tallers d'estimulació

cognitiva online, grupals i individuals mitjançant videotrucada, així com suport emocional personalitzat i grups de suport per videoconferència i el nostre servei d'ajudes tècniques ha seguit funcionant amb normalitat.

També teníem obert, a través d'en Marc Corominas, musicoterapeuta de l'AFA, un canal dinàmic de musicoteràpia online on les persones grans podran gaudir d'una bona estona musical en directe al mateix temps que hi poden participar.

Es reprèn el SAD incorporant l'estimulació cognitiva a domicili al cataleg

dijous, 28 maig, 2020

A finals de maig, amb tot un stock d'EPIS (Equips de Protecció Individual Sanitari), l'avançament a la fase 1 de desconfinament i una amenaça de contagi inferior a la dels moments més greus de la pandèmia, vem poder reprendre amb totes les garanties el Servei d'Atenció Domiciliària.

A més, adaptant-nos a les possibi-

litats i necessitats dels nostres malalts en aquest context de desescalada, vem implementar el nou servei d'estimulació cognitiva a domicili. Un servei que du a casa de qui ho necessiti una professional de l'AFA que treballa amb la persona malalta exercicis d'estimulació cognitiva personalitzats.



L'AFA obligada a fer un EERTO

En un altre ordre de coses, si el tancament dels nostres Centres suposà un problema pels usuaris i les seves famílies, també va deixar l'AFA, com a tantes altres entitats i empreses, en una situació molt complicada. Sense els ingressos dels Centres de Dia, no podíem afrontar les nòmines de les persones que treballen en aquests Centres, motiu pel qual l'AFA es va veure obligada a presentar un EERTO que afectava en aquells moments gairebé tots els 34 treballadors de la plantilla de l'AFA, amén dels treballadors autònoms que no podien dur a terme la seva feina; des dels musicoterapeutes als que realitzen la Teràpia Assistida amb Animals als nostres Centres.

Catalunya ha registrat un total de 83.533 Expedients de Regulació Temporal d'Ocupació (ERTO) fins aquest diumenge, 555 més respecte a les xifres d'aquest dissabte. Des que va començar la crisi del coronavirus, el nombre de treballadors que s'han quedat temporalment sense feina al territori és de 617.558 –fins a 4.763 més respecte a ahir–, segons les últimes dades del departament de Treball, Afers Socials i Famílies, i la nostra Associació no n'ha estat una excepció.

La solidaridad de los socios durante la pandemia

La AFA ha perdido gran parte de sus recursos propios

Como os explicamos en la crónica que precede este artículo, la AFA Baix Llobregat, ante el escenario que se vislumbraba ya a principios de marzo y conscientes de la vulnerabilidad de los usuarios de nuestros Centros, decidió, en un ejercicio de responsabilidad, anteponer la salud de nuestros enfermos, la de sus familiares y las de los profesionales a cualquier otra consideración, cerrando así nuestros espacios de terapia y talleres. Al cabo de poco el gobierno de español decretó e estado de alarma, el confinamiento y, con ello el cierre preventivo de los Centros. Hasta hace poco sólo podíamos trabajar con casos muy excepcionales –previa evaluación de los mismo por la Generalitat– en El Prat i Cornellà, mientras que el Centro de Molins lo hace con el máximo de usuarios que nos permite la legalidad, que es del 50%.

La Afa se nutre principalmente de recursos propios, ergo perder nuestras fuentes de ingresos nos obligó a realizar un ERTE parcial (en el que aún se encuentra la mitad de nuestras trabajadoras) para poder sobrevivir como entidad. Actualmente todavía no sabemos ni cuándo ni cómo podremos reabrir los Centros Alois o empezar los talleres y esta situación está amenazando seriamente nuestras finanzas y nuestra viabilidad.

Además, no hemos podido realizar ninguno de los actos que organizamos anualmente para recaudar fondos: ni la Desfilada de moda “La Memòria està de Moda” del Prat, ni la de Cornellà, ni la tómbola solidaria del parque de Can Mercader de Cornellà por Sant Jordi, ni la Calçotada, ni el Festib@ll del Prat. En total, estos actos acostumbra a inyectar cerca de 13000€ a las arcas de la entidad.

Asimismo, la situación actual y la edad de nuestro voluntariado nos han hecho descartar el organizar actos con motivo del Día Mundial del Alzheimer, lo que incluye la colocación de mesas petitorias en diferentes lugares de las poblaciones del Baix Llobregat, con las que recaudábamos unos 15000€ más.

Por otro lado, a pesar de la precarie-

No hay oportunidad de hacer actos de recaudación, pero la campaña de donativos organizada por los servicios gratuitos ofrecidos durante el confinamiento recaudó 8280 €

dad de la situación de la AFA, y debido a que nadie conoce mejor que nosotros las necesidades del colectivo que atendemos y de las dificultades de su cuidado en casa, en plena pandemia hemos seguido en contacto con los familiares de los usuarios de los Alois, haciéndoles un seguimiento por parte de las responsables de los Centros, que han estado a disposición de quien lo ha necesitado para resolver cualquier duda o circunstancia que haya podido surgir durante el periodo de confinamiento.

Hemos ofrecido también talleres de estimulación cognitiva online, grupales e individuales mediante videollamada, así como apoyo emocional personalizado y grupos de apoyo por videoconferencia. Hemos creado y colgado material didáctico en nuestras redes sociales para que nuestros enfermos puedan seguir trabajando la estimulación cognitiva desde casa, y nuestro servicio de ayudas técnicas ha seguido funcionando con normalidad.

Aunque a partir de septiembre se empezará a cobrar por todos los servicios según el programa de sostenibilidad económica aprobado por la Asamblea

General ordinaria, todos los que ofrecimos durante lo más crudo del confinamiento fueron hechos de forma gratuita, a pesar del descenso casi total de ingresos propios.

Es por eso que en su momento hicimos un llamamiento a todos aquellos que recibieron esa atención durante el confinamiento para que, los que podían y querían, nos ayudasen económicamente con lo que buenamente pudieran, para conseguir, en estos momentos tan delicados, sacar adelante nuestra Asociación y seguir otros 25 años ayudando a mejorar la vida de los afectados por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

Y hecho el llamamiento, nuestra súplica no cayó en saco roto: entre todos los donativos hechos por familiares que valoraron la atención prestada durante esos tiempos tan complicados fueron recaudados 8280 euros.

Aprovechamos estas líneas para agradecer enormemente el esfuerzo de los que colaborasteis a alcanzar esta cifra, vuestra generosa solidaridad compensa los esfuerzos y quebraderos de cabeza hechos en esa época tan complicada para poder seguir a vuestro lado. Vosotros sois la razón de ser de la AFA y el demostrarnos que valoráis lo que la AFA hace por vosotros nos llena de orgullo y motivación para seguir siéndoos de utilidad.

¡Muchísimas gracias a todos y todas, de corazón!

Seguimos necesitando tu ayuda

Aún estamos en una situación precaria que no sabemos cuándo acabara y, por responsabilidad social y para con nuestro voluntarios, no realizaremos campaña de recogida de donativos durante el Día Mundial del Alzheimer.

Si quieres y puedes ayudarnos, puedes hacer un donativo, escribiendo “donativo” en el asunto, en la cuenta:

ES32-2100-3315-21-2200065695

¡Recuerda! si se hace un donativo de menos de 150 €, se recupera el 80% del importe dado, y por los donativos que superen este importe, a partir de los 150 €, se desgrava un 35%.

Els nous serveis per malalts comencen a caminar amb gran acceptació

L'estimulació cognitiva en persones amb deteriorament cognitiu o demència engloba un conjunt de tècniques, estratègies i activitats que tenen per objectiu mantenir o recuperar, dintre de les possibilitats de cada cas, el rendiment i eficàcia de les funcions cognitives, com per exemple la memòria, l'atenció, la comprensió, etc. Actua sobre aquelles capacitats i habilitats cognitives ja adquirides.

Arran de la situació actual que s'està vivint a causa de la pandèmia de la COVID-19 i del confinament que això ha provocat, Afabaix ha hagut de reinventar-se per tal de seguir donant suport a tots els usuaris i a les seves famílies.

Davant el tancament dels nostres centres hem posat en marxa dos nous recursos:

- Els tallers d'estimulació cognitiva **online**.
- Els tallers d'estimulació cognitiva a **domicili**.

Les sessions d'Estimulació Cognitiva online i a domicili són personalitzades i per tant, ens adaptem a les característiques de cada persona i a les seves necessitats. Amb l'objectiu no solament de mantenir la ment activa sinó d'evitar l'aïllament i vetllar pel seu benestar emocional.

Aquestes són algunes de les opinions dels propis usuaris i dels seus familiars sobre aquests dos nous serveis.

Taller d'Estimulació Cognitiva a domicili

Rosa (usuària Sant Boi)

"Me parece genial, es una atención enorme. Te hace ilusión que se preocupen por ti. Para mí es importante porque tengo Alzheimer y tengo que mantenerme activa. Mantener activo el cerebro y que no se me vayan olvidando las cosas que aún no se me han olvidado."



Rosa (familiar Sant Boi)

"L'estimulació cognitiva a domicili ha estat vital per la mare. En el seu cas porta quasi 4 anys diagnosticada d'Alzheimer i estabilitzada en fase podríem dir inclosa en el que es qualifica com EA Lleu. Com familiars seus hem viscut amb molta angoixa el tancament dels centres on les persones amb aquesta malaltia rebem el suport necessari per gaudir d'una vida amb la millor qualitat possible. Per la meua família la creació aquest nou servei adaptat a la nova normalitat (el confinament i postconfinament degut al COVID), ha significat la tranquil·litat de saber que la mare rebria una atenció acurada i necessària en un moment on tot ha canviat de forma sobtada, amb les possibles conseqüències que aquest canvi significa en la vida d'una persona afectada per aquesta malaltia. Som conscients que la qualitat de la seva vida està directament relacionada amb el suport i cures que rebi, per això aquest servei el valorem moltíssim, especialment en una situació tan complicada, i amb tant incertesa en evolució durada. Per les famílies com la meua, on el seu marit és una persona gran, i jo sóc filla única i he hagut d'estar treballant durant el confinament, ha estat una ajuda immensa."

Ana (familiar Sant Feliu)

"Ha sigut una experiència molt positiva per la mare, encara que ella en principi no volia. El fet de ser la Alba que ja la coneixia també a ajudat a la adaptació. Li he notat més curiositat en llegir qualsevol cosa i potser no li costa tant buscar la paraula a la hora de dir-me algú. Ha après jocs que durant el mes d'agost practicarem. Li encanten els refranys populars que es repassen i només començar-lo ella l'acaba. En general molt contenta i agraïda pel servei que vau oferir-nos."



Tallers d'Estimulació Cognitiva Online

Gustavo (familiar Sant Boi)

"La verdad que el confinamiento nos ha afectado a todos pero mucho más a la gente con Alzheimer como mi madre. ¡Las clases online han sido fantásticas para mi madre, pues que su estado ha mejorado y estaba contenta al hablar de todas las cosas que le había dicho a su profesora y se acordaba! ¡¡Estamos muy contentos con las clases online y estaría bien el mirar de hacerlas más días!!"

Lourdes (usuària Sant Boi)

"Esto siempre va bien porque aprendes muchas cosas y si se olvidan, las recuerdas. Todo lo que sea hacer y no quedarse uno parado... Me anima mucho."

Isabel (usuària Sant Boi)

"Los talleres en el Espai Fem Memòria me gustan y ahora los echo de menos. Me gustaría ir, pero las circunstancias no lo permiten. El taller por ordenador me parece bien porque es una forma de seguir en contacto y de seguir con lo que hacíamos allí".

Ascen (familiar Sant Boi)

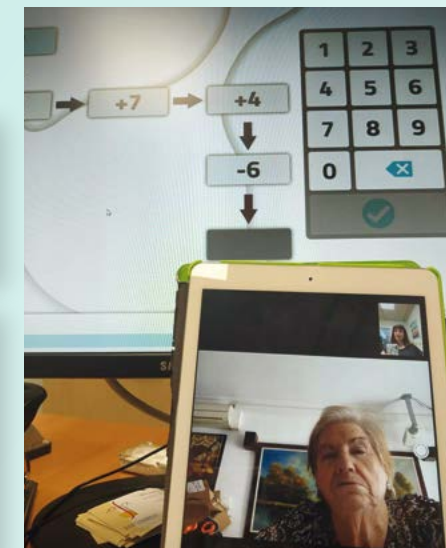
"Conocí AFA y me puse en contacto con ellos a finales del año pasado buscando ayuda para los problemas de memoria de mi madre. En enero comenzó a asistir a los talleres de memoria y musicoterapia que ofrecían. Nos costó que fuera a la primera sesión -no quería-. Pero bastaron un par de reuniones para que ella recordara que lo pasaba muy bien y para que se quejara que las sesiones eran muy cortas."

Desgraciadamente la pandemia nos dejó sin este recurso casi cuando acabábamos de empezar y ella, persona de especial riesgo en caso de contagio de esta nueva enfermedad, ha estado aislada desde primeros de marzo. El contacto por teléfono ha sido casi permanente pero sólo mi hermano y yo accedemos a su vivienda.

A finales de junio AFA nos ofreció la posibilidad de hacer talleres de memoria on-line y pensamos desde el primer momento que podía ser positivo. Y no ha sido positivo. Ha sido muy muy positivo. Mi madre participa encantada en los videoencontros con Alba y durante un rato tiene contacto con otra persona, que la obliga a pensar para dar

respuesta a sus preguntas, y al acabar la videoreunión está feliz como cuando hacemos un examen y sacamos excelente.

Cuando acaba la reunión me pregunta a quién se le ocurrió la idea de que hiciera los talleres que ha sido una idea estupenda. Creo que esta fórmula debería llegar al máximo de personas con este tipo de problemas porque no sólo les ayuda en el ámbito de salud mental cuidando de la memoria, sino que también incide muy positivamente en el estado anímico de las mismas y, por ende, ayuda también a aquellos que los/las cuidan."



El confinament i el paper de la AFA:

Antonio (familiar Sant Boi)

"Para nosotros este tiempo de confinamiento transcurrido, ha sido una especie de tiempo de reflexión, donde hemos comprobado que el equipo de Afa, perfectamente coordinado, ha sabido utilizar ese verbo transitivo, -reinventar- para dar protección, con vuestra imaginación, dedicación, vocación y profesionalidad, a los pacientes y familiares que hemos acogido con satisfacción, del buen hacer, que significa estar asociados a esta gran institución tan humanitaria. Hemos comprobado que todo va dirigido pensando siempre en mejorar la calidad de vida de las enfermas/os. También en mi humilde opinión, debemos colaborar, en la medida de nuestras posibilidades, por los esfuerzos realizados de la asociación."

Alba Naval

Psicòloga coordinadora de l'Espai Fem Memòria de l'AFA Baix Llobregat

Los servicios de la AFA en esta “nueva normalidad”

Con las medidas preventivas de las administraciones, así es como podemos ayudarlos

A pesar de volver a sufrir cierres obligatorios preventivos de –a día de hoy, 10 de septiembre de 2020– casi todos nuestros Centros, y de la suspensión de todos nuestros talleres en todas las poblaciones, nadie es más consciente que nosotros de las necesidades del colectivo que atendemos y de las dificultades de su cuidado en casa. Es por ello por lo que no podemos –ni queremos– resignarnos a quedarnos de brazos cruzados ante esta situación. Por lo tanto, hemos incorporado de forma definitiva soluciones que ideamos en aquellos momentos del inicio de la pandemia para seguir a vuestro lado. A continuación, os ofrecemos el listado de los servicios que le podemos ofrecer actualmente en estos momentos inciertos que esperamos pasen lo antes posible.

Talleres de estimulación cognitiva online mediante videollamada (plataforma zoom)

- 1h a la semana. Precio para los socios: 30 € mes (primera semana gratuita)
- 2h a la semana. Precio para los socios: 60 € mes (primera semana gratuita)
- 5h a la semana. Precio para los socios. de 100 € mes (primera semana gratuita)

Servicios a domicilio con todas las medidas de prevención. Los puede solicitar cualquier socio, pero se priorizará a aquellas personas que tengan plaza en alguno de nuestros Centros Alois

- Un nuevo servicio de estimulación cognitiva personalizada a domicilio. El precio del servicio es de 12 € por hora por los socios y 15 para los no socios.
- Servicio de Atención Domiciliaria (SAD) (se puede contratar a través de los canales habituales y del mail sad@afabaix.org.)
- 4 horas cada día entre semana, precio de 400 € al mes
- Horas esporádicas: 10 € la hora para los socios y 12 para los no socios.

Centros Alois: los Centros Alois deben permanecer cerrados, pero se puede atender de forma presencial individual aquellas personas que se encuentren con situaciones de excepcional vulnerabilidad previa aceptación y valoración de la Generalitat. En estos casos excepcionales se aplicarán las siguientes tarifas:

- Todos los días de 9 a 14h, precio de 500 € al mes.
- Todos los días de 13 a 18h, precio de 500 € al mes.
- Hora extra en el centro 12 €/hora
- 1 mañana o una tarde extra en el centro de 3h, 30 € / mes
- 1 mañana extra con comida (3h + comida), 40 € / mes

Por otra parte, queremos recordaros que hemos creado y colgado material didáctico en nuestras redes sociales, que también pueden ser solicitados a las responsables del Centros Alois o del Espai Fem Memoria para que nuestros enfermos puedan seguir trabajando la estimulación cognitiva desde su domicilio.

También podéis echar un vistazo a los consejos para el confinamiento con una persona con alzheimer colgados en nuestra web www.afabaix.org, en la que podréis seguir también la evolución de las restricciones y las novedades de la AFA.

Para más información y contratación de servicios podéis llamar a los servicios centrales de la AFA (93.379.00.22) o poneros en contacto con la profesional de referencia:

Alois Cornellà: Sra. Antonia González, alois-cornella@afabaix.org , telf. 686.45.36.80

Alois Molins: Sra. Silvia Moncho, alois-molins@afabaix.org , telf. 636.31.00.96

Alois Prat: Sra. Isabel Macanaz, alois-prat@afabaix.org telf. 649.15.47.28

Espai Fem Memòria de Sant Boi: Sra. Alba Naval, femmemoria@afabaix.org, telf. 616.19.75.71

Sin más, queremos desearos lo mejor, esperando que podamos volver a disfrutar de vuestra compañía en todos aquellos talleres y recursos que ahora debemos mantener suspendidos. ¡Ánimos!



CEAFA reivindica les baixes laborals pels cuidadors

La tornada a l'escola està generant un ampli debat social i polític. Les últimes notícies sobre la qüestió de les baixes laborals parlen ja d'ampliar la cobertura als casos de pares que els seus fills siguin enviats a casa en aïllament preventiu per haver-se diagnosticat un cas a la seva aula, fins i tot en el cas que aquests nens obtinguin resultat negatiu en el test PCR.

Però què passa quan s'ha detectat un cas en un centre de dia i envien a la resta d'usuaris a casa per realitzar un aïllament preventiu? La situació s'assembla completament a l'anterior, però ningú sembla haver pensat en la gent gran. Des de la Confederació Espanyola d'Alzheimer reivindiquem que es contempli el mateix que en el cas dels fills: que la persona cuidadora, si està treballant, pugui optar a el teletreball o tingui dret a la baixa laboral per poder atendre en bones con-

Afecta els casos de persones amb demència en cas d'aïllament preventiu per Covid-19 com passa amb els escolars

dicions al seu familiar. CEAFA (Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Alzheimer) defensa que totes les persones cuidadores gaudeixin dels mateixos drets, independentment de si han d'atendre a la cura d'un nen o d'una persona amb demència.

Recordem que la família, i en particular la persona familiar cuidadora, assumeixen una doble dimensió. D'una banda, són clau en la tasca de cures; de l'altra, ells mateixos es veuen afectats per les conseqüències de la malaltia de moltes maneres. El 73% de les perso-

nes cuidadores tenen 50 anys o més. El 76% de familiars cuidadors són dones. El 42% han de renunciar parcialment o totalment al seu desenvolupament laboral durant el període de cures, que té una durada mitjana de 9 anys.

Per això, sol·licitem al Gobierno de España que tingui en compte aquesta situació perquè els cuidadors de persones amb demència tinguin dret a una baixa laboral, i així puguin atendre la cura del seu familiar quan aquest hagi de realitzar un aïllament preventiu a la llar per haver-se detectat un cas en el centre de dia o associació a la qual acudeix habitualment.

L'AFA Baix Llobregat, com a membre de FAFAC i CEAFA, i coneixedors de primera mà de la situació dels i les malalts d'alzheimer i de la dels seus cuidadors i cuidadores se suma plenament a aquesta proposta.

Consejos para el confinamiento con enfermos de alzheimer

Además de intensificar la higiene diaria para minimizar el riesgo de contagio y propagación del coronavirus –lavándose las manos después de un período de actividad y siempre después de ir al baño, y antes y después de las comidas– se deben establecer unos horarios regulares cada día. Es altamente recomendable que tanto la hora de levantarse como la de ir a dormir – así como los horarios del desayuno, almuerzo y cena– sean siempre aproximadamente las mismas cada día.

Las nuevas rutinas en un confinamiento deben incluir actividades que favorezcan la estimulación cognitiva y el entretenimiento, como juegos de mesa, manualidades, cantar, escuchar música, ver fotos, cuidar de las plantas o de las mascotas, etc. También se debe fomentar mantener la actividad física diaria, con opciones como caminar por el pasillo, hacer estiramientos, subir y bajar escaleras, o pasarse una pelota blanda o un globo. Y, en la medida de lo posible, es importante mantener el contacto social con familiares y conocidos a través de la tecnología, con llamadas telefónicas, chats o videollamadas.

Aspectos importantes

- Según la capacidad cognitiva de la persona afectada, trasladar una explicación adaptada del por qué no se puede salir o recibir visitas. Repetir todas las veces que sean necesarias.
- Diseñar rutinas diarias con actividades físicas y cognitivas que sea capaz de realizar e impliquen una participación activa del paciente. Mantener horarios regulares y bien pautados sobre los momentos de alimentación, aseo, distracción y descanso. Mantener la adecuada alternancia entre sueño y vigilia.
- Adecuar el entorno: ambientar el lugar con luz y música suave para que esté relajado y tranquilo, sobre todo a la hora del descanso. Es importante respetar los recuerdos emocionales de la persona e incluirlos en estas áreas.
- Ayudar al paciente con mensajes claros, simples y sencillos, dando instrucciones paso a paso.
- Eliminar distracciones durante la comunicación.
- Utilizar las capacidades preservadas y centrarse en estas.
- Dividir las tareas y utilizar recordatorios. Involucrarlo en las tareas domésticas que estén a su alcance. Fomentar el sentido del logro y respetar siempre su autonomía.
- Trabajar en identificar las molestias del paciente, y si es necesario consultar al médico tratante para añadir o modificar la medicación.

En tanto es fundamental para la prevención de la Covidien -19, la supervisión y / o asistencia de todo el proceso de lavado de manos, hidratación de la piel, ejercicios de relajación, dieta saludable, así como optimizar las estrategias para lograr un buen descanso.

El 61% dels cuidadors ha dedicat 18 hores diàries a cuidar el seu familiar amb Alzheimer durant el confinament

Amb l'objectiu d'analitzar el possible empitjorament durant el confinament dels símptomes de demència en els qui la pateixen, així com en la salut, benestar i percepció de qualitat de vida dels seus cuidadors, la Fundació Pasqual Maragall ha fet una detallada enquesta a 170 cuidadors familiars.

És que la pandèmia de la COVID-19 ha tingut efectes especialment negatius en les persones grans i, en particular, en aquelles que pateixen Alzheimer i altres demències. A l'alta mortalitat del col·lectiu pel coronavirus (a Espanya, el 86,3% dels morts tenia més de 70 anys) s'uneix l'impacte de les mesures de distanciament social i el confinament en la salut física i emocional de les persones amb Alzheimer i dels seus familiars cuidadors.

Aquesta enquesta es va realitzar entre el 10 i el 18 de juny, per telèfon, mitjançant un qüestionari de 23 minuts de durada mitjana a familiars que formen o han format part de de el programa de grups terapèutics de la Fundació. La mateixa revela que el 61% dels cuidadors ha dedicat tot el dia a cuidar al seu familiar amb Alzheimer, sent de 18 hores diàries el temps mitjà de la seva tasca, quatre hores més que l'estimat abans de la pandèmia. També cal destacar que un 36% dels cuidadors no ha compartit la tasca amb ningú i un 21% s'ha ocupat més d'una altra

El 67% dels enquestats afirma que el seu familiar amb Alzheimer ha patit un deteriorament durant el confinament

persona. Aquesta situació ha provocat, en un 45% dels enquestats, la percepció que la seva pròpia salut ha empitjorat, tant física com mentalment.

Tal com afirma la Dra. Nina Gramunt, neuropsicòloga i directora tècnica de l'Àrea Social i de Divulgació de la Fundació Pasqual Maragall, "els principals aspectes referits han estat variacions en el pes, empitjorament de l'estat d'ànim, augment de dolors i malestors i problemes per dormir. La percepció d'aquests canvis ha estat més acusada entre els cuidadors el familiar assistia a un centre de dia".

D'altra banda, el 67% dels enquestats afirma que el seu familiar amb Alzheimer ha patit un deteriorament durant el confinament, particularment en aquells compresos entre els 75 i els 79 anys. El 48% dels cuidadors percep un empitjorament considerable en els símptomes cognitius de la malaltia i / o un augment de la dificultat de la persona amb Alzheimer per dur a terme les activitats quotidianes,

un 70% d'aquests ha percebut un empitjorament de la memòria, seguits de problemes d'orientació (58%) i raonament i lògica (58%). El 72% dels cuidadors manifesta que el seu familiar amb Alzheimer ha presentat canvis conductuals, sent els més freqüentment destacats els problemes de la son (64%) i l'apatia (51%).

Principals dificultats i mancances durant el confinament

La Dra. Nina Gramunt destaca que "per als cuidadors, el compliment de les normes de distanciament, higièriques i de protecció de la persona a qui té cura ha estat una de les grans dificultats durant el confinament". A aquestes se li sumen el fet de cuidar i atendre les seves pròpies necessitats de benestar i salut, i suportar la manca de contacte físic i social. En total, el 65% ha trobat a faltar algun tipus d'ajuda, sobretot suport sanitari i assistencial.

En concret, els cuidadors que portaven els seus familiars amb Alzheimer a un centre de dia declaren un menor interès per fer coses, més malestors i estar menys alegres, que els familiars dels que no eren usuaris d'aquest servei. No obstant, un 60% declara haver après de la seva capacitat d'adaptació, i la meitat d'ells afirma haver conegut millor els símptomes de la malaltia durant el confinament.

Font: www.geriatricarea.com

Tener el gen del alzhéimer duplica el riesgo de Covid-19 grave



En plena pandemia del coronavirus, la investigación no cesa con el único objetivo de conocer un poco mejor a esta nueva enfermedad. El último hallazgo confirma que tener un gen defectuoso relacionado con la demencia duplica el riesgo de desarrollar Covid-19 de forma grave, tal y como revela un estudio a gran escala realizado por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Exeter, en Reino Unido, y la Facultad de Medicina de la Universidad de Connecticut, en Estados Unidos, publicado en

la revista científica 'Journal of Gerontology: Medical Sciences'.

En su estudio los investigadores analizaron datos del Biobanco del Reino Unido, que recopila datos de salud y genéticos de 500.000 personas, y encontraron un alto riesgo de infección grave por Covid-19 entre los participantes de ascendencia europea que llevan dos copias defectuosas del gen APOE. Este gen, denominado e4e4, "es un viejo conocido de la ciencia en el ámbito de la Neurología, ya que se trata del factor de riesgo genético más

importante para desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Tiene tres alelos, es decir, tres formas distintas, y tenemos el del padre y el de la madre. Si una persona tiene un alelo APOE 4, tiene un riesgo aumentado de desarrollar alzhéimer hasta 14 veces, y si tiene los dos, el riesgo se multiplica mucho más", también lo hacen a edades más tempranas; es decir, en ellos la enfermedad de Alzheimer se inicia antes que en portadores de otros genotipos de APOE", detalla Silvia Gil, neuróloga y vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Las causas por las cuales las personas con una demencia por enfermedad de Alzheimer en estadio avanzado tienen peor pronóstico no están confirmadas, pero, según apunta la vocal de la SEN, "son que suelen ser más añosas, tienen más enfermedades de base, peor nivel de funcionalidad global, problemas de deglución, inmovilidad, desnutrición... Todos estos factores empeoran el pronóstico de la infección por SARS-COV-2. Además el deterioro cognitivo derivado de la enfermedad de Alzheimer les hace no ser conscientes de la importancia de las medidas de protección individual básicas para prevenir el contagio del virus como son mantener una buena higiene de manos, taparse la boca al estornudar, no tocarse la cara o llevar bien puesta la mascarilla".

Raquel Bonilla / www.larazon.es

Los supervivientes de la COVID-19 tienen más riesgo de Alzheimer, según ACE

Las personas que sobreviven a la COVID-19 se encuentran en alto riesgo de desarrollar posteriormente patologías neurológicas y, en particular, la enfermedad de Alzheimer, según ha asegurado la Fundación ACE-Barcelona Alzheimer Treatment & Research Center. Esta es la hipótesis principal en la que se basa un estudio que han iniciado expertos de la Unidad de Memoria de Fundación ACE.

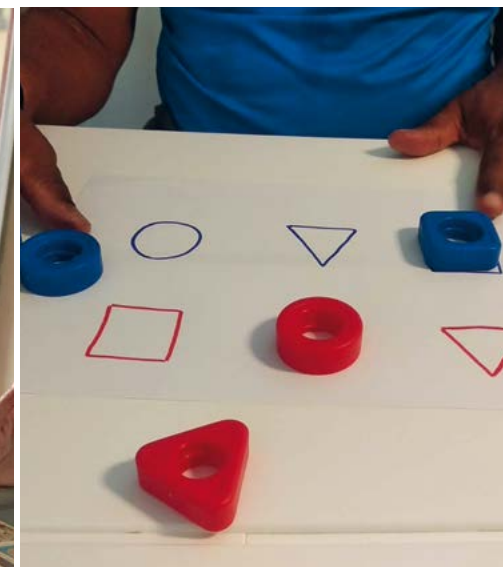
El estudio tiene como objetivo evaluar la presencia de síntomas neurológicos en la fase aguda de la infección por COVID-19 en aquellos usuarios de la Unidad de Atención Diurna con deterioro cognitivo y determinar el impacto del virus en su progresión.

La fundación ha recordado que diferentes estudios científicos internacionales han observado problemas neurológicos y evi-

dencias de deterioro cognitivo en alrededor del 36% de personas que han sobrevivido al virus, tanto las que padecían afecciones neurológicas preexistentes como aquellas que no las tenían.

Según la directora médica de la fundación, Mercè Boada, estos estudios expresan que este riesgo de sufrir un problema neurológico puede proceder tanto de una infección viral directa del sistema nervioso como de respuestas inmunitarias e inflamatorias secundarias.

La inflamación sistémica que han presentado muchos afectados por COVID-19 está directamente relacionada con la aparición de casos de deterioro cognitivo, y, por tanto, un mayor riesgo de sufrir Alzheimer en un futuro, y además, la mayor parte de los más afectados han sido personas mayores. EFE



Cinco formas de hacer sentir bien a una persona con alzhéimer

Aunque no recuerda tu nombre, aún disfruta contigo, aunque ya no se reconoce a sí misma en el espejo, es perfectamente capaz de experimentar emociones. Ya no puede sostener una conversación con la lógica de todos, pero aún gusta de hablar desde su actual realidad

Que si una buena alimentación para que no pierda peso, que si estimulación cognitiva para intentar mantener las capacidades que aún tiene, que si la medicación para mejorar un poco su estado... ¡hey! ¿Y qué tal algo para simplemente hacerle sentir bien, que disfrute?

Estamos tan ocupados con las tareas más tradicionales del cuidado (aseo, alimentación, vestir, etc.) y las extras que nos recomiendan todos los expertos (estimulación cognitiva, actividad física), que es normal que pasemos por alto algo tan básico como simplemente crear momentos en que la persona se sienta bien.

Habla de un tema que sabes que disfruta

Yo conocí a un afectado por alzhéimer al que la mayoría de quienes le rodeaban intentaban evitar. La causa era que resultaba una persona muy huraña, a la que todo le molestaba y se negaba a hacer casi cualquier tipo de actividad.

“Casi” porque si esa actividad giraba alrededor de un tema, esa persona mágicamente cambiaba de actitud y era la más participativa de todas, ¿cuál tema? ¡El fútbol!

Durante toda su vida fue un gran futbolero y aún el alzhéimer no había podido borrar el hinchado de cierto equipo de fútbol que había en él.

Lo que quiero decirte con esta anécdota es que intentes encontrar ese tema que aún logra despertar la ilusión de la persona afectada. Puede ser hablar de sus hijos, de su antiguo trabajo o simplemente de cocina.

Interactúa con una mascota

Hay algo muy instintivo y profundo en esa especie de encanto instantáneo que ejercen los animales de compañía sobre los humanos, específicamente cuando son pequeños.

Ves el cachorro de un perro y aunque en realidad nunca has pensado en tener una mascota, se te cae la baba ante esos movimientos torpes.

Que una persona tenga alzhéimer no evita que siga teniendo ese impulso ama-cachorros dentro, al contrario.

¿No tienes mascotas? No importa, seguramente algún familiar o amigo tendrá. Pídele que la próxima vez que venga a visitarte lo traiga y se lo presente a la persona con alzhéimer, te sorprenderá las buenas migas que harán.

Vayan a lugares que sabes que siempre ha disfrutado

Conocí a una persona con demencia que no le gustaba salir de su casa, le ponía muy ansiosa todo el tráfico y el ruido. Sin embargo, le encantaba caminar por el pasillo exterior de su casa y simplemente asomarse en el frente, mirar su calle de toda la vida y regresar.

Así de simple. Los habrá que todavía disfrutaban de ir a ver escaparates y otros de ir al bar a tomar un café con su pareja o amigos.

Estas son posibilidades más factibles en fases leves y moderadas de la enfermedad, pero en fase avanzada, aunque haya que llevar a la persona en una silla de ruedas porque su movilidad está reducida, podemos intentar ir a lugares que sabemos que siempre ha disfrutado, por ejemplo, a misa.



Atrévete con la música

Cantar o escuchar música posiblemente sea la actividad que más se recomienda a las personas con alzhéimer y es así porque suele funcionar muy bien. Poner la música que siempre le ha gustado a la persona con demencia e invitarla a tararear puede regalarles un momento muy placentero.

Recuerdo ir por un pasillo con tres personas con demencia a mi alrededor e ir todos cantando alegremente, así que sí, es una actividad que siempre recomiendo.

Siéntate, tómale la mano y simplemente hagan...nada (o vean la tele, que es más o menos lo mismo)

Para las personas con alzhéimer y para todos en general: hay veces que lo mejor que podemos hacer es sentarnos, respirar y abrazar la nada.

Realmente no tenemos que estar todo el tiempo haciendo algo. Conozco a alguien que trabaja en un centro para personas con parálisis cerebral y en alguna ocasión me

ha comentado la rutina que tienen los usuarios ¡No sé cómo aguantan! Nunca están sin hacer nada, nunca.

Siempre hay que participar en una clase, recibir rehabilitación o ponerse a dibujar.

Pues bien, si eres familiar de una persona con alzhéimer, de vez en vez para, tómale de la mano con todo el amor del mundo y simplemente descansen, disfruten de ese contacto y de estar juntos.

El viaje del alzhéimer es largo, difícil y las recompensas hay que encontrarlas en esos detalles.

Tres activitats senzilles que poden ajudar molt a un malalt d'alzheimer

En la recerca de tractaments curatius per a la malaltia, o al menys l'esperança d'ells, moltes vegades ens oblidem del que més a mà tenim, activitats senzilles que poden augmentar el benestar de la persona amb Alzheimer.

Escollar música i cantar: La música ha de ser familiar (així activa extenses regions cerebrals), la coneguda de tota la vida pel malalt. Et sorprendrà la transformació que pot experimentar en aquests moments. Parla amb ell del que li suggereix quan l'escoltava, si la ballava...

Caminar: Mentre pugui caminar, és important que

la persona amb Alzheimer ho faci de manera regular. Així no només estaràs contribuint a que mantingui aquesta habilitat per més temps, sinó que també els faràs sentir millor. Quan ja no pugui, igualment pots treure'ls a passejar en una cadira de rodes.

Veure fotografies o vídeos de la família: Per a un malalt d'Alzheimer, sobretot en fase lleu i moderada, aquest pot ser una excel·lent activitat per reconnectar amb la seva família. No insisteixis quan hi hagi alguna cosa que no aconsegueix identificar, això només generarà ansietat. El millor és crear un ambient relaxat, on nosaltres siguem els que ens endinsem en el seu món.

QUÈ HEM FET ALS CENTRES ALOIS?

Els Centres d'Estimulació de l'AFA, sense cap contagi, però víctimes de la prevenció

L'AFA va començar a extremar les precaucions en els seus Centres de Dia quan el virus va arribar a la península. Ràpidament vam adoptar mesures com la desinfecció sistemàtica de mans, la presa de mesures preventives i recomanacions a seguir, passant per l'adquisició de material desinfectant i l'aplicació rigorosa de protocols de seguretat i detecció de possibles casos d'infecció, informant els familiars de la situació i de com actuar si ells o el seu familiar comencés a mostrar símptomes.

L'AFA Baix Llobregat, davant l'escenari que s'albirava ja a principis de març i conscients de la vulnerabilitat dels usuaris dels nostres Centres, va decidir, en un exercici de

responsabilitat, anteposar la salut dels nostres malalts, la dels seus familiars i la dels professionals a qualsevol altra consideració, tancant així els nostres Centres Alois abans fins i tot de que les administracions ho demanessin.

Tanmateix, l'evolució de la pandèmia va dur a un confinament generalitzat que va comportar el tancament dels nostres Centres Al fins el dia 11 de juny, tancament que resta vigent a 2 dels nostres 3 Centres Alois.

Tot seguit, una breu cronologia de com ha afectat la pandèmia als recurs més important que tenen al seu abast els malalts d'alzheimer de la comarca.

Els Centres Alois i l'Espai Fem Memòria reobren treballant al 50% d'ocupació, màxim permès per llei

dijous, 11 juny, 2020

En fase 2 de desescalada del confinament de la pandèmia, a partir del dia 15 de juny, es va procedir a la reobertura parcial dels Centres d'Estimulació de l'AFA (Alois i Espai Fem Memòria), fent-hi atenció individualitzada amb un usuari per sala. Malgrat l'escàs marge de temps per persona i les restriccions pròpies d'aquesta situació i fase, es va procurar donar servei a tots els qui tenien plaça al Centre abans del tancament per pandèmia, prioritzant aquelles famílies més necessitades i amb situacions més complicades.

En arribar a la fase 3 de la desescalada (que va arribar a la nostra comarca el dia 22 de juny), els Centres van recuperar, amb rigoroses mesures de prevenció per evitar contagis, certa normalitat. El nombre de persones ateses es va anar incrementant fins a arribar a una ocupació del 50% a finals d'aquella setmana, el màxim que permetia la normativa vigent.

En aquesta fase es procurà també donar servei a tots els qui tenien plaça al Centre abans del tancament per pandèmia, seguint prioritzant aquells casos més i repartint horaris per encabir-hi el màxim de gent possible, en funció de les possibilitats i característiques de cada Centre.

Durant aquesta fase, per precaució i per limitar el risc de contagis, no s'oferien els serveis prestats per treballadors externs, com poden ser la Teràpia Assistida amb Animals, podologia, perruqueria, servei de càterin al migdia i, en alguns casos, transport adaptat.

Evidentment, en el procés de reobertura s'ha tingut, es té i es tindrà en compte tota la normativa vigent de prevenció, detecció i actuació per evitar contagis de covid-19, adaptant-nos a cada nova tan aviat com s'ha estipulat. Els Centres han estat i seran desinfectats periòdicament,

s'han elaborat plans de contingència i protocols d'actuació i tot el personal de l'AFA ha estat format, amb un curs específic, en la gestió de la situació derivada del COVID-19.

Tanmateix, els professionals dels Centres van equipats amb mascareta FP2, pantalles protectores, guants i uniforme, que es renta cada dia al mateix Centre.

S'ha decretat tot un seguit de recomanacions pels usuaris i familiars, així com estrictes protocols que dicten, per exemple, que abans d'accedir al Centre i d'abandonar-lo els professionals del mateix prenen la temperatura als usuaris, es mesura la saturació d'oxigen en sang i es fa un breu qüestionari simptomatològic. Si la persona té una temperatura de 37 graus o més NO pot accedir al Centre. A més, es fa un registre de les dades de temperatura i simptomatològiques diàries d'usuaris i pacients.

El Centre Alois de Cornellà tancat de nou preventivament

dilluns, 13 juliol, 2020

La Generalitat va ordenar, degut a l'evolució focal de la pandèmia i els nous brots, el confinament de les residències de gent gran i el tancament dels centres de dia a l'Hospitalet de Llobregat, Cornellà i Sitges, pertanyents als tres municipis a la regió sanitària Metropolitana Sud.

L'augment de contagis a la regió sanitària Metropolitana Sud era per aquelles dates una de les principals preocupacions de les autoritats sanitàries catalanes després del brot del Segrià. Concretament, a l'Hospitalet de Llobregat hi havia 300 contagis actius, després de multiplicar-se les infeccions en els últims dies. Tant a Cornellà com a Sitges s'ha pres la decisió per "precaució", apunten fonts d'Afers Socials. Una

decisió comprensible després del terrible panorama que ha deixat la COVID19 a les residències d'avis, però que afecta negativament els usuaris dels centres de dia i els seus familiars.

El Centre Alois de l'AFA a Cornellà doncs, un centre que fa tot just dues setmanes que va poder començar a treballar amb el 50% d'ocupació i mesures de prevenció excepcionals, ha hagut de tancar de nou les seves portes davant la decepció dels usuaris i familiars.

Davant d'aquest nou revés, a més, mentre els altres Centres restin oberts com ara, la AFA també ofereix la possibilitat de reubicar usuaris del Centre de Cornellà a les places lliures que tenim a Molins.

Alois Prat es suma al tancament preventiu del de Cornellà

dimarts, 4 agost, 2020

L'Espai Fem Memòria de Sant Boi també ha de tancar i només resta obert el Centre Alois de Molins. L'AFA es volca en oferir atenció a domicili i online

Quan durant les darreres setmanes de juliol s'havien detectat, confirmat i notificat diversos brots de coronavirus SARS-CoV-2 en alguns municipis de Catalunya, el Departament de Salut i el de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat han dictat unes noves instruccions i mesures especials de protecció pels centres residencials i centres de dia de gent gran.

Si el Centre Alois de l'AFA a Cornellà -un centre que va poder reobrir amb prou feines dues setmanes- va haver de tancar de nou les seves portes el passat 13 de juliol, ara, segons aquestes



noves indicacions de la Generalitat, el Centre que haurà de tornar a tancar serà el del Prat de Llobregat, que tancà de nou les seves portes a partir del 20 de juliol. A més a més, el tancament també afecta l'espai d'estimulació cognitiva recentment inaugurat a Sant Boi, l'"Espai Fem Memòria".

Per contra, el Centre Alois de Molins pot seguir oferint els seus serveis a l'estar ubicat en un entorn lliure de brots infecciosos preocupants, a dia d'avui.

A dia 7 de setembre, els Centres de Cornellà i El Prat segueixen amb la prohibició d'obrir, tot i que si que

poden atendre casos excepcionals prèvia valoració i acceptació dels Serveis de Benestar Social i Família de la Generalitat, que els estudia cas per cas i és qui ens deixa o no atendre'l al Centre.

La AFA segueix oferint però tots aquells serveis que ja va potenciar durant el primer tancament dels Centres: el seu servei de SAD, els grups de suport i la estimulació online i a domicili, el seguiment de les famílies i els malalts i l'atenció telefònica directa. En podeu veure més detalls a la secció "Què hem fet a l'AFA?"



Els efectes del Confinamet en els assistents dels Centres Alois

La situació de confinament en què ens hem vist immersos durant els últims mesos ha implicat conseqüències psicològiques negatives per a una bona part de la població. De cop i volta, les nostres rutines van canviar i la sensació de manca de control i d'incertesa pel futur ens va acompanyar durant els mesos de confinament. Això ha sigut especialment dur per a totes aquelles persones amb discapacitat mental així com també per a aquells que s'encarreguen de la seva cura.

En el cas de les persones amb Malaltia d'Alzheimer, les conseqüències negatives han sigut més que evidents: una bona part ha experimentat una davallada global durant aquests últims mesos, no només en l'àmbit cognitiu, sinó també en el que respecta a nivell físic, funcional i emocional. Observant el cas dels assistents dels nostres centres, aquests han experimentat el confinament de diferents maneres depenent de la fase de la malaltia en què es trobaven, dels recursos assistencials de què disposaven, del context, etc. Però malgrat aquestes diferències, s'ha mostrat de manera generalitzada un augment de la simptomatologia ansiosa i depressiva, afectació de les capacitats cognitives d'orientació, capacitat atencional, expressió i comprensió del llenguatge, així com també en la velocitat de processament de la informació. Una bona part dels usuaris, sobretot aquells en que la malaltia ja es troba en fases avançades, no entenen la situació que s'estava vivint i es van trobar de la nit al matí tancats a les seves cases sense comprendre per què havien de deixar d'anar al centre de dia o per què no podien sortir a fer un passeig. Aquesta situació mantinguda durant el temps, ha implicat un agreujament de la simptomatologia conductual (en forma d'agressivitat, agitació, etc.) i de la simptomatologia depressiva (labilitat emocional, apatia, plors constants, etc.) sobretot, i també ha hagut un increment en la presència de deliris. Davant això, molts d'aquests usuaris han hagut de canviar pautes en la seva medicació que possiblement no s'haurien realitzat en el cas d'haver continuat amb la seva rutina anterior.

Ens hem trobat també en el cas d'usuaris que sí que han sigut conscients de la situació excepcional que hem viscut. Moltes d'aquestes persones han patit

sobretot un increment en quan a simptomatologia ansiosa: a nivell de pensament, en forma d'idees obsessives constants sobre la salut seva i dels seus familiars; a nivell físic, en forma de sensació de falta d'aire i ofec, palpitations, fatiga, tensió muscular; i a nivell conductual, evitant situacions valorades com "de perill", augmentant la ingesta d'ansiolítics, etc. La gent gran representa un grup poblacional que presenta un risc elevat d'exclusió social i solitud. Amb el confinament, aquesta situació s'ha agreujat molt. Si l'assistència al centre funcionava com un factor protector contra l'aïllament i afavoria la socialització, el fet de veure's de la nit al matí al seu domicili ha perjudicat greument molts usuaris. Sobretot ha perjudicat aquelles persones que malgrat la seva malaltia, encara conservaven un grau elevat d'autonomia personal i vivien normalment a casa soles. Amb el confinament han seguit vivint sols, però sense l'assistència al centre ni les visites regulars dels seus familiars, fet que ha ocasionat un augment en simptomatologia depressiva.

En definitiva, tota aquesta situació ha implicat un empitjorament de la simptomatologia conductual així com també una davallada de les funcions cognitives. Tot això s'ha acompanyat d'un estat de confusió i apatia generalitzat. A nivell físic, també hem observat un empitjorament pronunciat en una bona part dels usuaris dels nostres centres. El confinament ha propiciat una disminució de la pràctica regular d'exercici físic lleuger, de forma que s'ha evidenciat una disminució de la força muscular i de la capacitat de mobilitat, que ha derivat en un empobriment de la capacitat de control d'equilibri, davant el qual s'ha observat un increment en les caigudes. Pel que fa a l'execució de les activitats de la vida diària, ha hagut també un empitjorament en l'autonomia dels diferents usuaris, fet que ha implicat en una càrrega extra per als cuidadors i cuidadores.

Pel que fa als cuidadors i cuidadores, aquesta davallada generalitzada en les capacitats del seu familiar així com també el fet de no disposar del recurs de centre de dia, ha repercutit negativament en la seva salut mental i física. En circumstàncies normals, el cuidador principal fa

front dia rere dia a la malaltia que els seus familiars pateixen així com també a totes les conseqüències tant directes com indirectes que se'n deriven. Es qui a més a més l'acompanya la major part del temps i qui pateix un major perill d'agressió sobre la seva salut, convertint-se en un subjecte d'alt risc. Durant els mesos de confinament aquest risc ha sigut encara més elevat tant per aquells que conviuen amb la persona (normalment cònjuges) com per als que conviuen en una altra unitat familiar (normalment fills i filles).

Davant el tancament del centre de dia, els familiars van haver d'assumir moltes hores extra en la cura del seu familiar, no disposant de temps per descansar i per dedicar-se temps a ells mateixos o per dedicar-se a realitzar tasques de la llar. Això ha contribuït a augmentar el nombre de cuidadors amb l'anomenada Síndrome del Cuidador Cremat, síndrome que apareix davant una situació d'estrès sostingut davant la cura d'un familiar i que implica importants efectes a nivell físic, psicològic i social. El ventall de símptomes és molt ampli: irritabilitat, aïllament de la vida social i d'altres activitats, ansietat davant el futur i el dia a dia, negació de la malaltia, problemes de son, fatiga, tristesa, solitud, manca de realització personal, problemes de salut tant a nivell físic com mental, etc. Si l'abordatge d'aquesta síndrome en circumstàncies normals ja és molt difícil, en les circumstàncies de confinament això ha sigut molt més complicat. Ens hem trobat molts cuidadors que han necessitat assistència psicològica telefònica davant aquest confinament. Aquests han hagut de gestionar la davallada cognitiva dels seus familiars i les repercussions directes d'haver-se de fer càrrec de la persona durant vint-i-quatre hores al dia. A més a més, han fet front a l'empitjorament de la simptomatologia conductual, fet que s'ha reflectit en un cansament i sobrecàrrega evidents.

Malgrat tot, tant els usuaris com els familiars han rebut amb molt d'agraïment els tallers de memòria online, les videotrucades entre companys i el suport telefònic a familiars. De manera generalitzada, tant uns com altres han referit enyorança de cara al funcionament normal del centre.

Silvia Moncho

coordinadora del Centre ALOis de Molins.

La pandemia y la gestión de las prestaciones económicas vinculadas al servicio

La Ley 39/2006 de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia es una ley estatal que se desarrolla en todo el territorio español en colaboración con las Comunidades Autónomas. La conocida como "Ley de Dependencia" prevé una serie de prestaciones, recursos y servicios en función del Grado de Dependencia asignado y de los recursos económicos del núcleo familiar.

Estas prestaciones se regulan según la Ley 12/2007 de 11 de octubre, de Servicios Sociales de Catalunya, y se ponen en marcha con el Programa Individual de Atención (PIA) que regula la Generalitat (Servicios Territoriales). La gestión de estas, sin embargo, se hace desde los servicios sociales municipales.

La Prestación Económica Vinculada al Servicio (PEVS) es una ayuda económica para poder pagar plazas privadas de centros de gestión privada entre tanto el usuario no recibe la plaza pública en un centro de gestión pública o centro privado con plazas públicas.

Esta PEVS la pueden recibir los familiares o destinatarios finales, que son los usuarios, pero la Generalitat las adjudica a los centros. Es decir, son nuestros centros los que reciben directamente el dinero otorgado a los usuarios para pagar parte del coste de la plaza privada que nosotros ofrecemos.

Con el presente artículo queremos aclarar un tema que ha levantado tanta preocupación y del que, a menudo, tan poca información se suele tener: las prestaciones económicas vinculadas al Servicio de Centro de Día (PEVS) que recibáis para poder pagar parte de la cuota de la plaza de los centros de día Alois del Prat, Cornellà y Molins de Rei

Con la situación vivida por la Pandemia del SARS-CoV-2 o COVID-19 (lo que conocemos como "Coronavirus") nuestros centros (y todos los de Catalunya) fueron obligados a cerrar un par de días después de que el equipo técnico y la Junta Directiva de la AFA decidiera, por prevención y ante la gravedad de la situación y la vulnerabilidad de nuestros usuarios, cerrar nuestros espacios de estimulación cognitiva.

Entonces, ¿qué ha pasado con estas PEVS de los usuarios? Velando por vuestros intereses, hemos consultado a la Generalitat qué tenemos que hacer con el dinero que durante dos meses hemos recibido en concepto de PEVS de los usuarios y la respuesta recibida es: "como los usuarios no han disfrutado del servicio, no tienen derecho a recibir la Prestación Económica Vinculada al Servicio de centro de día".

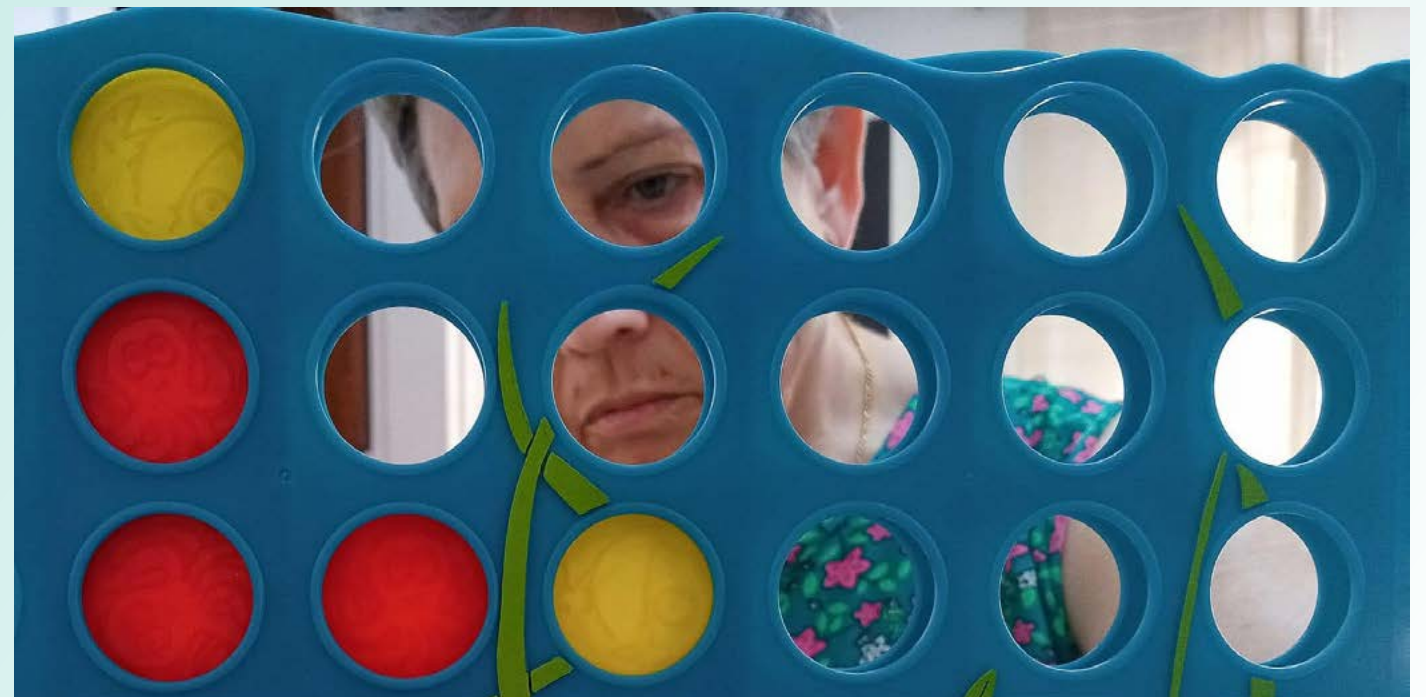
Es decir, que como los usuarios no han ido a nuestros centros -que hemos sido obligados a cerrar para contener

los contagios con el consecuente ERTE que la Asociación ha tenido que hacer, enviando al paro a 32 de los 37 profesionales- los usuarios no pueden recibir esta prestación vinculada al centro.

Por otro lado, tenemos **orden expresa de devolver a la Generalitat el dinero que la AFA recibió en concepto de PEVS los diferentes usuarios**, el próximo mes de septiembre.

Sin embargo, debéis saber que desde la Asociación no hemos cesado ni un minuto en pedir explicaciones e incluso hemos hecho propuestas a las autoridades para que las familias no salgan perjudicadas, como por ejemplo que las trabajadoras sociales de cada usuario hagan un cambio de PIA y conviertan las PEVS en una Prestación Económica para Cuidador no Profesional. Desde los servicios sociales de algunos ayuntamientos nos han dicho que lo están estudiando y consultando, porque no saben si pueden ser cambios de PIA retroactivos.

Si tenéis cualquier duda poneros en contacto con el área de Trabajo Social de la AFA (tsocial@afabaix.org) que, con mucho gusto, os dará todas las explicaciones que necesitéis, ayudándoos, si se puede, a hacer las gestiones necesarias.



La veu dels cuidadors d'usuaris dels Centres

Així han viscut el confinament

Des de que vam tancar el Centre Alois de Cornellà ens hem reinventat, teníem clar que no volíem deixar les famílies abandonades sense suport ni els malalts sense estimular i perdre tot allò que havíem aconseguit.

Vam iniciar tallers online, als quals els usuaris en fases lleus i moderades es van adaptar ràpidament tot tenint clar que era el seu preciós moment de compartir temps amb els seus companys. Volien veure's la cara amb ells i poder parlar.

Sempre es saludaven amb entusiasme, alegría, ganas... i quan acabava el taller sempre amb la frase, "¡a ver cuándo nos vemos!"

Vam oferir també tallers d'estimulació a domicili amb els que vam estar al costat dels usuaris que ho van sol·licitar, així com tallers d'atenció directa ajudant al cuidador a fer-se càrrec de la nova situació.

Vam fer grups de suport online setmanals en els que ens podíem expressar i explicar els moments de desesperació i d'angoixa. Ens vam sentir acompanyats, recolzats, resistint el confinament amb la il·lusió de que la setmana següent ens retrobaríem.

D'altra banda, també vam poder fer un acompanyament davant de la pèrdua del malalt, amb molta tendresa, amb molt sentiments que compartíem per fer-los més lleugers, ajudant a dir adéu d'una forma més suau i dolça.

Hem estat i volem estar al costat dels cuidadors, malalts i familiars, acompanyar-vos perquè, dins de la situació estranya i del que dins d'ella ens poguem trobar, estigueu el millor possible. No esteu sols.

Antonia González Castilla,
coordinadora Centre Alois de Cornellà de l'AFA.

Tos seguit us volem oferir el testimoni en primera persona de l'experiència viscuda pels usuaris dels Centres Alois i els seus cuidadors i familiars. Així han viscut el confinament i la pandèmia:

Josep M^a i Pilar

Abans del confinament, la meua dona i jo assistíem una vegada per setmana al casal de la gent gran de Cervelló per rebre classes de memòria, guiades per una monitora. Allò que més ens agradava, era fer els exercicis per a després corregir a classe. També gaudíem dels jocs per exercir les nostres capacitats.

Quan es varen cancel·lar les classes presencials, vàrem seguir fent exercicis a casa. Però, trobàvem a faltar la monitora, els companys i les companyes i els exercicis compartits.

La nostra filla Sara va veure a través de l'Instagram de l'Ajuntament de Cervelló un anunci del Centre Alois de Cornellà on apareixia un curs virtual per desenvolupar la memòria.

Ràpidament, vàrem contactar amb l'Antònia. Des del primer moment ens

va donar totes les facilitats per incorporar-nos al curs que feia poc havia començat. Tot d'una, no vàrem tenir temps de plantejar-nos les preguntes més freqüents: Què hi trobarem? Ens adaptarem? Perquè, un curs davant un ordinador, no l'havíem fet mai abans. Però, només calia provar-ho.

Hem de dir que el coneixement viscut al Centre Alois de Cornellà, amb la seva dinamitzadora Antònia González, ha estat una vivència agradable i fructuosa. De bon grat desitgem retornar ja que ha format part del nostre dia a dia i li ha donat sentit.

Les classes en línia del Centre Alois són dinàmiques, creatives i molt participatives. Ens alegrem que continuïn i, desitgem retrobar-nos amb els nostres companys i companyes "virtuals".



Sílvia Soriano i Ribot

Mare, esposa, mestra i filla de la
Catalina Ribot, malalta d'Alzheimer

Març. Et despertes un dia al matí i tot ha canviat. No pots anar a treballar, tota la família és a casa i el Centre Alois està tancat. Sembla que tot anirà bé. Entre tots ho farem, tothom vol col·laborar.

I així és al principi, tot va bé. Tenim temps per cuinar, per pintar, per ballar... Però quan van passant els dies les coses es comencen a complicar. Comença el teletreball i les classes online. Intentem establir rutines, horaris per a menjar, per dormir, però veus que alguna cosa no funciona: la meua mare.

La meua mare vol anar al seu "cole", vol sortir al carrer, vol anar a comprar i cap d'aquestes coses les pot fer. Pregunta cada dia el perquè. Li expliquem el virus, la COVID, els contagis i els riscos. Ella no ho entén. I aquesta incomprensió la fa patir, la posa nerviosa. Que ella ho estigui, m'ho fa posar a mi, a la cuidadora principal i a tots els de casa.

Cada dia ens connectem per fer el taller de memòria i vas veient el deteriorament: pocs moments d'atenció i molta dispersió. Pintem mandales, juguem al domino, fem trencaclosques, però no aconseguim ocupar tot el temps que normalment ella està al centre. És en aquests moments quan veus la necessitat del malalt de tenir les seves rutines, l'estimulació i sobretot la descàrrega familiar. I tot això, qui ho veu? El cuidador, la família i la treballadora del centre que ens veu cada dia a través de la pantalla. Una tarda em connecto al grup de suport i veig que no sóc la única. Igual que jo estem la majoria. Cadascú amb la seva situació personal, la seva feina i la seva família.

I qui més ho veu? Ningú. Som els grans oblidats d'aquesta pandèmia. Dic som, perquè és el malalt i tot el

seu entorn. El malalt està desorientat i els cuidadors estem desesperats. Durant aquests mesos m'he sentit de mil maneres, he passat de la tristor a l'alegria, de la pena a l'esperança, i sobretot he patit molt, per la meua mare, per la meua família i per mi.

Juny. Passen els dies i seguim igual. Obren els centres, comença la nova normalitat i de cop: nou rebrot, centre tancat. Tornem-hi. Passem tot l'agost.

Setembre, ara sembla que anem bé. Per fi el centre torna a obrir amb certa normalitat, amb els serveis d'abans. Quan durarà? No ho sabem.

Durant aquest temps he après moltes coses. El malalt i la seva família no estem sols. Ens acompanyen els professionals que treballen per Afabaix. M'ha acompanyat tot el temps l'Antònia González, del centre Alois de Cornellà, amb qui he parlat cada dia i s'ha fet càrrec de l'atenció individual de la mama i les altres professionals del centre. M'han ajudat les treballadores del centre Alois de Molins, al que en un moment de desesperació vaig portar-hi la meua mare. M'ha ajudat la meua família, la Carla, l'Andrea i el Paco, portant a la mama a passejar, pintant amb ella i fent-me costat. M'han ajudat les meves amigues amb llargues xerrades per telèfon i per videoconferència. M'ha ajudat el grup de suport, compartint penes i amb bons consells. M'han ajudat les filles i esposes d'altres malalts, companys de centre... Mil gràcies a totes i tots.

No m'ha ajudat ningú més. Vaig demanar reprendre el SAD de la tarda, i van tardar més d'un mes en contestar. Vaig haver de suspendre el servei per un canvi d'horari i han trigat un mes més en donar-me una resposta. No hem cobrat l'ajuda de la llei de dependència que ens correspon i a més diuen que no ho cobrarem perquè els centres han estat tancats. No he sentit a parlar dels

malalts d'Alzheimer, dels nostres pares, mares, àvies, que són un grup de risc, molt vulnerables, però que no estan a residències, que estan a casa. Ni en parlen, ni ens ajuden.

A partir d'ara que? Seguirem lluitant cada dia, assistint als nostres centres mentre puguem i ajudant-nos entre nosaltres com ho hem fet fins ara. Crec, però, que ens mereixem alguna cosa més.

El dur confinament

Si el confinament ja ha estat prou dur per tothom, més dur ha estat per les persones que requereixen atenció i depenen d'altres. També per aquests altres, els cuidadors: tot el seu temps, 24 hores de 24 han estat dedicats a tenir-ne cura.

Si a més, hem traslladat el pacient de domicili, per tenir-lo a prop, l'hem allunyat de l'espai conegut, aquest s'ha desubicat i ha perdut les seves rutines que són fonamentals. És en aquest punt que tenir-ne cura es converteix en una tortura, pateix el pacient i pateix el cuidador. Tres mesos de confinament han fet molt mal. S'ha notat en l'estat d'ànim i en l'evolució de la malaltia.

El nostre cas és el d'un malalt d'Alzheimer precoç que ja fa quasi dos anys que assisteix a les sessions presencials per a malalts "joves" (grup GRADIOR). Durant aquest temps de confinament hem tingut l'atenció telemàtica del Centre Alois que, amb molta generositat, han fet sessió diària amb el grup. Cada dia esperàvem aquesta hora amb candeletes. Cada matí tot girava a estar arreglat i a punt per la sessió. El retrobament amb el grup, encara que fos a través d'una pantalla, li il·luminava la cara. Per descomptat que per a mi, la cuidadora ha representat un alleujament veure com el meu germà Victor encara es podia il·lusionar. Gran feina la que han fet i fan cada dia les

professionals del Centre Alois.

També han ajudat molt les trucades dels amics, que amb paciència i molt carinyo han anat trucant, han escoltat i han acompanyat molt.

El desconfinament, l'1 de Juny va possibilitar el retorn del Victor a casa seva. Les dificultats han augmentat. Ara són necessàries més hores d'acompanyament tot i que ell continua volent estar sol i no acceptar ajut d'altres.

A més del temps que he dedicat a l'atenció personal, també l'he dedicat a companyies de serveis que m'ho han posat molt difícil com ENDESA gas que ha fet lectures estimades desproporcionades del temps que no hem estat a casa. Cada cop que trucava a la companyia era una pèrdua de temps, em responien robots i quan et passaven a una persona, molt amablement aquesta prenia nota però la queixa mai arribava a bon port. Amenaces de tall de subministrament i solament em van fer cas quan, després de molt temps, envio un comentari al Twitter.

També he perdut temps en poder accedir a presentar una sol·licitud de revisió del grau de dependència a Benestar Social del poble perquè estaven treballant aïllats del món exterior i no acceptaven ni visites ni documents. Havia d'anar a un altre centre a una altra ciutat. Ells tampoc han vetllat pel meu benestar ni el del meu germà. Aquesta setmana, quasi tres mesos més tard he pogut lliurar els documents.

L'Agost havia de ser el mes de descans i s'ha convertit en un anar i venir. Ara volem més rutina però els temps que corren no ens permeten fer el que fèiem abans de la pandèmia.

Malgrat tot...els cuidadors continuem tenint cura dels nostres.

M^a Dolors Oliveras Pallerola

Què hem fet als Centres Alois?

A continuació, un breu recull d'algunes de les imatges de les activitats realitzades als Centres Alois durant aquest darrer any, abans de la pandèmia.



Enterrament de la sardina a Cornellà.



Prenent el sol al pati.



Activitat intergeneracional a l'hort de Cornellà.



Visita Coral Sanfeliu.

Visita a radio Cornellà.



Fent panellets a Cornellà.



Musicoteràpia.



Aniversari Prat.



Manualitats.



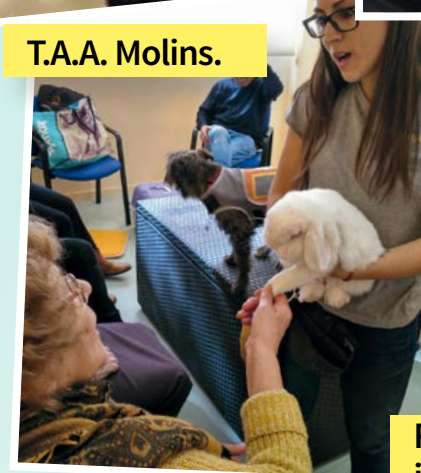
Fent crema per Sant Josep a Cornellà.



Encaixables.



Albert Serrat, màgia al Prat.



T.A.A. Molins.



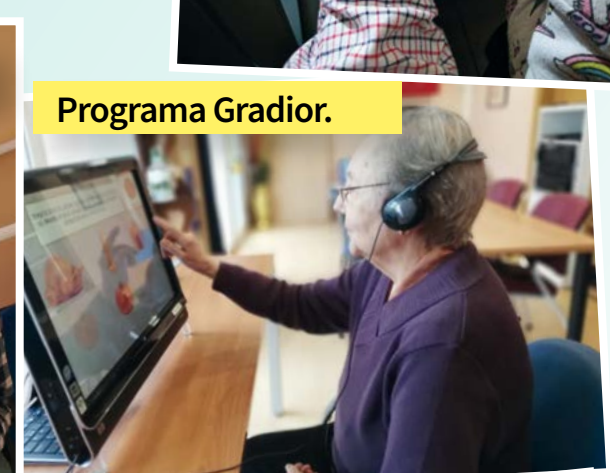
Visita a la biblioteca de Molins.



Encaje de bolillos.



Realitat virtual a Molins.



Programa Gradior.



Reminiscència olfactiva al jardí terapèutic del Prat.



Activitat física.



Manualitats.

Activitat intergeneracional.





Las mandalas



Una gran herramienta de la estimulación cognitiva

Los mandalas son esos particulares círculos con formas geométricas y múltiples colores que podemos encontrar en elementos de decoración, ropa e incluso tatuajes. Pero... ¿qué es realmente un mandala y para qué se utiliza?

Un mandala (en sánscrito, मण्डल, Mandala; literalmente 'círculo' o 'rueda') es un símbolo ritual y espiritual propio del budismo y el hinduismo, que representa el universo. Por extensión, también se denomina mandala un dibujo, pintura o bajo relieve, normalmente con rasgos geométricos, que se desarrolla a partir de un punto central o axial hasta formar una figura circular o concéntrica.

Las Mandalas son diagramas o representaciones esquemáticas y simbólicas del macrocosmos y el microcosmos utilizados en el budismo y el hinduismo; y se dice que al crearlos o iluminarlos te puede ayudar como una forma de meditación en la cual puedes entrar en contacto directo con tus emociones y así descubrir a través de los colores como que te sientes en ese momento.

Existen muchos tipos de mandalas. La mayoría son creaciones humanas que existen como representaciones de lo divino y trascendente en todas las culturas, pero la naturaleza también ofrece los suyos, como los que aparecen al cortar al medio una granada, un kiwi o un pomelo.

Uso terapéutico de los mandalas

Los mandalas tienen una serie de beneficios que han sido reconocidos por la psicología, lo que hace que dibujar o pintar mandalas sea una terapia que se está usando cada día más. A principios del siglo XX uno de los más grandes psiquiatras de la historia Car Gustave Jung, recomendaba a cada uno de sus pacientes que implementaran la creación de mandalas como parte de su vida, para disminuir el estrés, la ansiedad y erradicar los síntomas de depresión.

Con las mandalas se trabaja la psicomotricidad, la discriminación de



Colorear estos diagramas de místico origen tiene múltiples beneficios, lo que les hace ser uno de los recursos de los Centros Alois que gozan de mayor aceptación entre los usuarios.

colores, la atención, etc. Son herramientas que sirven para trabajar elementos como el orden y la concentración o atención, la paciencia y la perseverancia, y esto se logra de una forma lúdica; por lo que pueden ser una gran técnica para el aprendizaje y la concentración, gracias a que dan calma, reequilibran y favorecen la atención. Además, pueden ser utilizados por personas de cualquier edad ya que fortalecen y ayudan a mantener una gran creatividad.

Activación del cerebro

Aunque pueda parecer que es un simple dibujo el cual pintar, es algo mucho más completo de lo que podríamos pensar. Este proceso interviene a su vez en nuestros dos hemisferios cerebrales. a través de la relajación y la atención que requiere



estamos desarrollando habilidades que son propias de cada uno de los hemisferios cerebrales.

Mediante las figuras geométricas propias del mandala se desarrolla nuestro sentido de la lógica, mientras que los colores y dibujos que representan a nuestras habilidades creativas, hacen que se desarrollen las habilidades de nuestro hemisferio derecho.

La psicología transpersonal considera a los mandalas como un ejercicio para fomentar la conexión profunda. Y la psicología cognitiva y comportamental como una herramienta para mejorar las funciones superiores como la memoria, la atención, la percepción, y la coordinación visomotora.

Estas representaciones también se utilizan en otros ámbitos. Por ejemplo, en la terapia ocupacional, ya que a través de la estimulación cognitiva favorecen el desempeño en las actividades cotidianas. Además, son utilizados en entornos educativos para facilitar la concentración, la atención, y la disciplina.

Como herramienta de estimulación cognitiva, colorear mandalas es uno de los recursos usados en los centros Alois que más aceptación tiene entre los usuarios de los mismos y que más se adecua a las peculiaridades de la enfermedad de Alzheimer.

Los mandalas aportan relajación y están diseñados para que nos liberemos de las preocupaciones porque favorecen la concentración en el presente, razón por la cual son una potente herramienta de relajación que además ayuda a desarrollar la paciencia, aporta equilibrio, paz, serenidad y tranquilidad.

Diseñar y colorear mandalas ayuda a focalizar la atención por lo tanto son un excelente ejercicio para calmar la sensación de estrés y despejar nuestra mente.

En estos tiempos de reclusión y de cierre preventivo de los Centros Alois, los mandalas han sido uno de los recursos que se han hecho llegar a las familias de los usuarios de los centros para que estos trabajen en casa. Así pues, os ofrecemos un mandala para colorear para que probéis en casa sus beneficios.

Coloreja i relaxat pintant aquesta bonica mandala

Cómo marchar quedándose para siempre

Si bien este 2020 está siendo un año difícil para la AFA, no todo han sido obstáculos ni pandemias. Dicen que cuando Dios (llámele Dios, llámele energía) cierra una puerta, te abre una ventana, y desde la AFA lo podemos corroborar.

Era mediados de julio, tiempo de post-confinamiento, pandemia, cierre de los Centros, cancelación de talleres y ERTE, cuando nos comunicaron que el Sr. Rafael García Lopera había fallecido el pasado 5 de febrero en su casa y la Asociación de Familiars de Malalts d'Alzheimer del Baix Llobregat era la beneficiaria de su testamento.

Don Rafael era conocido por Ma Rosa Giner, nuestra presidenta. Su esposa había padecido hace muchos años alzheimer y habían sido muchas las tardes en la que se habían reunido en el despacho de la AFA para orientarle y darle apoyo psicológico, pues Rafael se sentía muy solo y perdido con la enfermedad de su amada esposa, que por aquel entonces era tremendamente desconocida por la sociedad en general.

Durante alguno de estos encuentros -recuerda Ma. Rosa- le había comentado alguna vez su intención, pero, sinceramente, la presidenta



reconoce que nunca acabó de darle crédito, por lo infrecuente de la propuesta, hasta que recibimos en nuestro despacho la noticia.

Una vez acudimos al notario para hacer efectivo su testamento comprobamos que Rafael - orgulloso socio núm.34531 del barça, viudo y sin hijos, y amante de las Sardanas i de la cultura catalana en general-, nos había hecho, efectivamente, beneficiarios de parte de sus bienes, entre los que se cuenta una importante cantidad económica, un aparcamiento y un piso en la Avenida

Montserrat del Prat de Llobregat.

Aún estamos encajando la noticia, pero en la asamblea general ordinaria que se celebrará el próximo 20 de noviembre, se propondrá a los socios el plan de gestión de dicha herencia para que lo aprueben, si así lo consideran oportuno, así como la forma de que su nombre y memoria perdure en la AFA y la manera de homenajear su enorme gesto para con los enfermos de alzheimer para los que la Asociación trabaja y que el Sr. García Lopera tan bien conocía.

Es imposible plasmar en palabras el orgullo que sentimos al ser conscientes de la confianza que merecíamos para el Sr. García Lopera, nunca defraudaremos tanta generosidad y certidumbre. Es utópico también intentar dar forma, negro sobre blanco, al enorme agradecimiento que sentimos hacia Don Rafael, como lo es describir en estas líneas la impotencia de no hacérselo saber, pero lo que es seguro es que nunca olvidaremos su gesto y que su nombre perdurará para siempre en la AFA. Él se habrá ido, pero para la AFA, que vela por los recuerdos de aquéllos que los van perdiendo, nunca lo hará del todo.

Descanse en paz.

El llegat solidari és una opció per a aquelles persones que volen seguir col·laborant quan deixin d'estar entre nosaltres i vulguin llegar algun bé econòmic o material a una causa solidària. És per això que pots incloure la AFABaix Llobregat en el teu testament. D'aquesta manera garanteixes que la teva col·laboració persisteixi en el temps d'una forma solidària.

Testamentos solidarios:

lo que debes saber si quieres donar tu herencia a la AFA Baix Llobregat

La solidaridad también puede plasmarse en forma de legado. A través del testamento solidario es posible incluir en tu testamento a una o varias ONG, sin perjudicar a tus herederos legítimos.

Tus bienes pueden transformarse en calidad de vida y futuro para las personas con Alzheimer u otras demencias. Cualquier aportación económica contribuye a financiar los

muchos proyectos con los que la AFA Baix Llobregat busca frenar el avance del Alzheimer en los usuarios de sus centros y proporcionar un respiro a las familias en la tarea de cuidar a la persona con demencia.

Pasos para dejar la herencia a una ONG

Antes de nada debes conocer cómo

funciona un testamento, ya que cuenta con varias partes a repartir. Aunque existen varios tipos, como el cerrado o el ológrafo, el tipo de testamento más utilizado es el abierto. En este último, el recomendado si quieres donar parte de tu herencia a una ONG, la persona acude al notario y manifiesta su última voluntad ante él para que quede informado de todo y le dé validez al contenido,

verificando que es totalmente legal y acorde con las leyes.

Ahora bien, ¿qué parte puedes dejarle a una ONG? Hay que saber que los descendientes tienen prioridad, ya que la herencia está dividida en tres partes: La legítima estricta, destinada a los herederos forzosos (habitualmente repartida a partes iguales entre los hijos); el tercio de mejora, que se reparte como se desee entre hijos y descendientes, no necesariamente a partes iguales; y el tercio de libre disposición, que el testador puede dejar a quien quiera: sea familiar o no pudiendo además ser las destinatarias personas físicas o jurídicas (como es el caso de las entidades sociales).

Así que el primer paso sería buscar asesoramiento profesional: para dejar la herencia a una ONG es recomendable contar con expertos. Te recomendamos que cuentes con un notario para la redacción de un testamento tan especial. Él puede ayudarte a hacer que tu voluntad se cumpla exactamente como tú deseas. A la hora de dejar la herencia a una ONG se deben cumplir una serie de procedimientos legales concretos. Por no ser una herencia que se deja a un particular es preferible no dejarlo sólo en un testamento escrito por nuestro puño y letra.

¿Y respecto al testamento?

El Registro de Últimas Voluntades: es en este sitio donde debe ser incluido tu testamento. A él acudirá tu notario o un familiar después del fallecimiento para constatar cuáles son tus deseos. De cualquier manera siempre es buena idea dejar una copia del testamento a una persona cercana para que también lo tenga en conocimiento.

También es recomendable comunicarte con la ONG: es importante que esta conozca cuál es tu intención. Con ello podrán ayudarte a elegir las mejores opciones y tener el pleno conocimiento de qué es lo que quieres que se haga con tu herencia y cómo. Al mismo tiempo pueden darte información legal extra por contar con más experiencia en estos casos.

Si quieres colaborar con tu legado, contacta con nosotros.

Lamentablement, aquest últim any ens han deixat:

- Sergi Aguilera Pinyol - St. Joan Despí
- Juan Ruiz Cantos - Cornellà
- Consuelo Villa Marco - Cornellà
- Adela Grueso Martínez - Cornellà
- Joan Serres Miró - El Prat de Llobregat
- José Ezcurras - El Prat de Llobregat
- Francisca Belmonte - El Prat de Llobregat
- José González Magaña - Cornellà
- Gregorio García Exitus - Prat de Llobregat
- Vicenç Puig Cuxart - Cornellà
- Manel de la Cruz
- Basilia Guisado - Prat de Llobregat
- Pedro Vergaz Jimenez - St. Joan Despí
- Moises Jurado Cerro - Cornellà
- Antonio Maldonado Vargas - Cornellà
- Custodia García García - Cornellà
- Juana Juansarás - Prat de Llobregat
- Tiet de la Olga Puig - Prat de Llobregat
- Mare de la Judith Serra - Barcelona
- M. Cinta Panisello Pedret
- Jaume Castells Germès - Sant Boi
- Blai Ruf Ruiz - Sant Boi
- Padre Montse González - Prat de Llobregat
- Concepción González Moral - Prat de Llobregat
- Teresa Ayora - Prat de Llobregat
- Marta Carrillo - Sant Joan Despí
- Maria Cabezas - Prat de Llobregat
- Ramón Expósito López
- Josep Sala Massana - Cervelló
- Práxedes Murillo Pizarro - San Boi
- Encarna Gómez - Prat de Llobregat

Descansin en pau.



La Veu del Soci

La Sònia de Sabadell ens envia aquest dos poemes que va trobar a la web adiper.es

“Querida Julia: Tè escribo ahora, mientras duermes, por si mañana ya no fuera yo el que amaneca a tu lado. En estos viajes de ida y vuelta cada vez paso más tiempo al otro lado y en uno de ellos, ¿quién sabe?, temo que ya no habrá regreso.

Por si mañana ya no soy capaz de entender esto que me ocurre. Por si mañana ya no puedo decirte cómo admiro y valoro tu entereza, este empeño tuyo por estar a mi lado, tratando de hacerme feliz a pesar de todo, como siempre.

Por si mañana ya no fuera consciente de lo que haces. Cuando colocas papelitos en cada puerta para que no confunda la cocina con el baño; cuando consigues que acabemos riéndonos después de ponerme los zapatos sin calcetines;

cuando te empeñas en mantener viva la conversación aunque yo me pierda en cada frase; cuando te acercas disimuladamente y me susurras al oído el nombre de uno de nuestros nietos; cuando respondes con ternura a estos arranques míos de ira que me asaltan, como si algo en mi interior se rebelase contra este destino que me atrapa.

Por esas y por tantas cosas. Por si mañana no recuerdo tu nombre, o el mío.

Por si mañana ya no pudiera darte las gracias. Por si mañana, Julia, no fuera capaz de decirte, aunque sea una última vez, que te quiero.

Tuyo siempre.

Jesús Espada, periodista de Radio Castilla-La Mancha

TU MENTE SE HA PERDIDO

Tu mente se ha perdido,
por alguna razón extraña,
y no hay invierno, ni verano
ni florida primavera,
y queda enterrado el otoño
bajo la hojarasca de la vida.

Son gemelos el sol y la luna,
y giran libres, sin órbita
en ese raro universo
dónde sólo tu habitas.

La memoria es un laberinto
y no encuentras la salida.

Atrás se quedan perdidos
los capítulos de tu biografía,
y todos aquellos rostros
que te amaron
son tan sólo humo y ceniza.

Que edad tan incierta...
jeres de nuevo una niña!
que desaprendes ahora

un poquito cada día.

Pero cuando me miras,
tus ojos ¡brillan!
y se tiñen de alegría.
No sabes si soy tu madre,
si tu hija,
si tu amiga...
pero a mí... ¡que me importa!
si yo sé que tu corazón late,
y que él nunca me olvida.

Elvira Molina Almoguera

En César ens envia també un altre poema:

“Preciós poema de Mário d’Andarde (Sao Paulo 1893 – 1945) Poeta, novel·lista, assagista i musicòleg. Un dels fundadors del modernisme Brasiler”

LA MEVA ÀNIMA TÉ PRESSA

Vaig comptar els meus anys i vaig descobrir que tinc menys temps per viure d’ara endavant, que el que he viscut fins ara.

Em sento com aquell nen que va guanyar un paquet de dolços; els primers s’els va menjar amb gust, però, quan va percebre que en quedaven pocs, va començar a assaborir-los profundament.

Ja no tinc temps per a reunions interminables on es discuteixen estatuts, normes, procediments i reglaments interns, sabent que no s’aconseguirà res.

Ja no tinc temps per suportar persones absurdes que, malgrat la seva edat cronològica, no han crescut.

El meu temps és escàs com per discutir títols. Vull l’essència, la meva ànima té pressa ... Sense gaires dolços en el paquet ...

Vull viure al costat de gent humana, molt humana.

Que sàpiga riure dels seus errors.

Que no s’envaneixi, amb els seus triomfs. Que no es consideri electa abans de l’hora. Que no fugi de les seves responsabilitats.

Que defensi la dignitat humana.

I que desitgi tan sols caminar al costat de la veritat i l’honradesa.

L’essencial és el que fa que la vida valgui la pena.

Vull envoltar-me de gent que sàpiga tocar el cor de les persones ...

Gent a qui els cops durs de la vida van ensenyar a créixer amb tocs suaus en l’ànima. Sí ..., tinc pressa ..., tinc pressa per viure amb la intensitat que només la maduresa pot donar.

Pretenc no malbaratar cap part dels dolços que em queden ... Estic segur que seran més exquisits que els que fins ara he menjat.

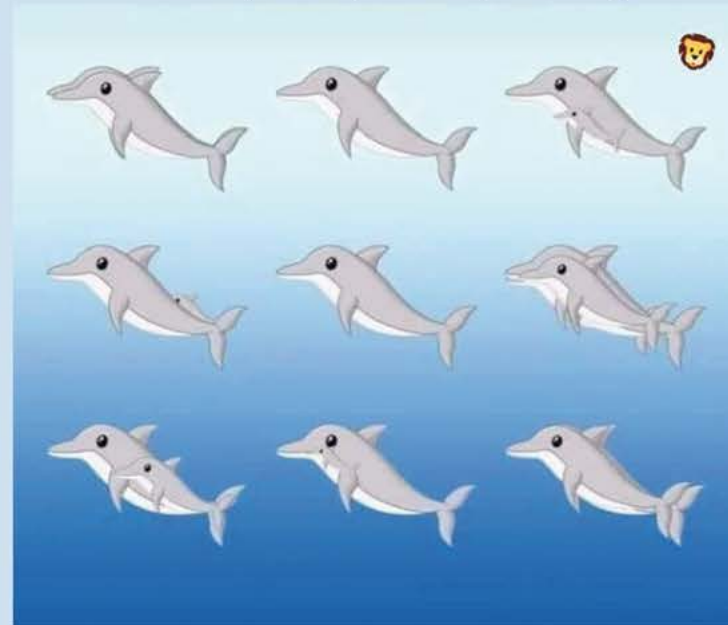
La meva meta és arribar al final satisfet i en pau amb els meus éssers estimats i amb la meva consciència.

Tenim dues vides i la segona comença quan t’adones que només en tens una

Enigmes i reptes per estimular la ment

El cervell necessita reptes mentals que requereixin un gran esforç per poder obtenir recompenses. És per això que us proposem a cada butlletí de l’AFA aquests reptes. Com sempre, no us deprimiu si no trobeu la solució dels més complicats, l’esforç que heu emprat en intentar trobar-la ja haurà valgut cognitivament la pena!

1. Quants delfins pots comptar en aquesta imatge?



2. EJERCICIO DE MEMORIA

Mira la palabras durante 2 minutos y procura memorizar el mayor número posible de las mismas. Pasado este intervalo de tiempo, esconde esta lista e intenta escribir todas las que recuerdes.

Abundancia	Aceptación	Actividad
Adaptabilidad	Afectividad	Agilidad
Agresividad	Alegría	Alerta
Altruismo	Amabilidad	Ambición
Amistad	Amor	Aprecio
Aprender	Armonía	Arriesgar
Arte	Asertividad	Atractivo
Atrevimiento	Audacia	Autocontrol

3. REPTES LÒGICS

- A. Si un bagul pesa vuit quilos més que el pes de mig bagul, PREGUNTA: Quant pesarà un bagul i mig?
- B. Un tren d’un quilòmetre de llarg es desplaça a la velocitat d’un quilòmetre per minut i travessa un túnel d’un quilòmetre de llarg. PREGUNTA: Quan de temps li cal per travessar íntegrament el túnel?
- C. Tenim tres esportistes: la Marta, la Lluïsa i la Berta. Una és futbolista, una altra és gimnasta i l’altra nedadora. La gimnasta és la més baixa de totes tres i està soltera. La Marta, que és la sogra de la Lluïsa, és més alta que la futbolista. A quin esport es dediquen cadascuna?



4. Sopa de letras - Las ocupaciones

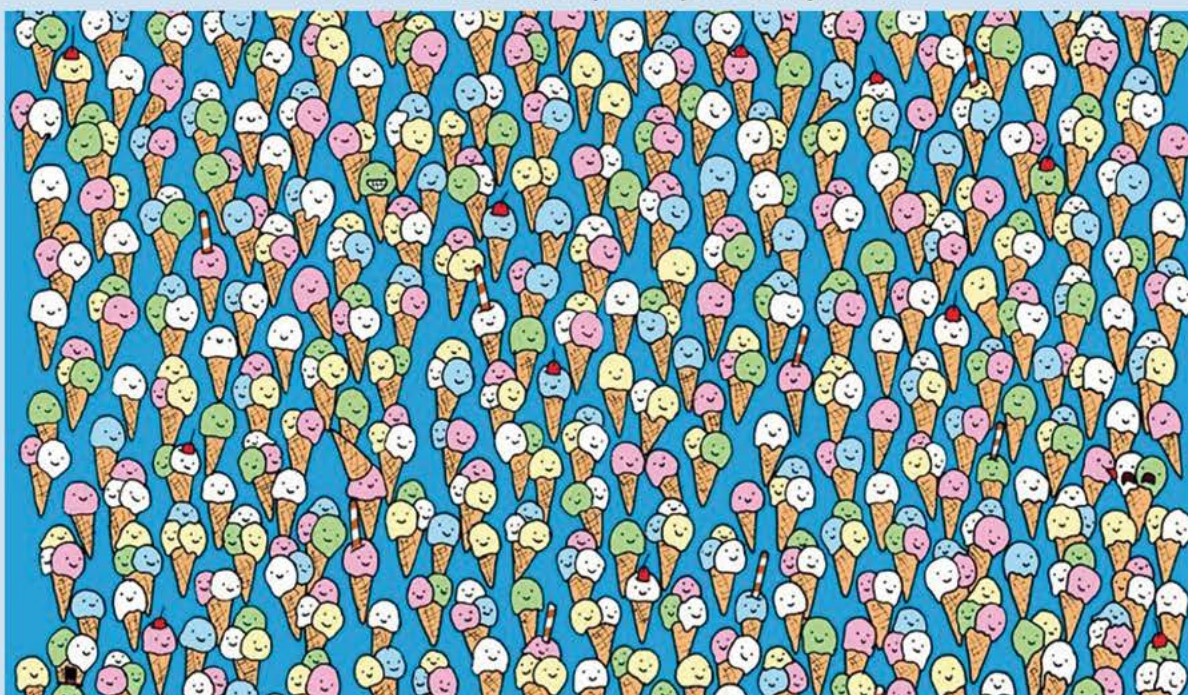
A ver si puedes encontrar las palabras ocultas.

U	U	G	U	A	R	D	I	A	J	O	Y	E	R	O	N	U	T	ABOGADO
O	I	G	M	S	I	D	E	P	E	N	D	I	E	N	T	E	T	BARBERO
C	X	Z	E	O	A	T	S	I	C	I	T	E	T	S	E	Z	K	BOMBERO
I	P	J	A	T	S	I	T	N	E	D	C	N	K	Z	M	K	L	CARPINTERO
S	A	Z	F	A	A	V	E	W	R	F	R	A	Y	O	E	N	G	CARTERO
Ú	T	H	U	L	H	M	M	F	P	O	I	A	C	Q	S	Z	Y	CIRUJANO
M	S	V	K	M	O	O	E	S	P	R	A	I	I	O	E	G	G	COCINERO
L	I	O	R	A	V	R	O	C	M	F	D	F	R	H	R	O	Y	CRUJIDA
P	N	R	O	R	K	E	I	T	Á	É	A	E	U	U	O	J	O	CRONISTA
R	O	E	T	I	H	T	P	S	M	N	B	P	J	U	I	X	G	DENTISTA
E	R	L	I	N	D	N	O	U	T	R	I	C	A	G	O	C	E	DEPENDIENTE
S	C	E	R	E	Q	I	E	Q	A	A	R	C	N	R	A	N	O	ENTRENADOR
I	U	T	C	R	V	P	T	B	L	O	O	G	O	R	V	K	L	ESCRITOR
D	T	O	S	O	I	R	E	B	D	C	R	T	T	Y	N	I	O	ESTETICISTA
E	O	H	E	L	J	A	Z	A	I	A	S	E	B	N	E	F	G	FLORISTA
N	F	D	O	D	R	C	N	N	N	A	R	J	K	S	P	V	O	GEOLOGO
T	I	T	A	O	J	E	E	J	P	O	R	E	D	E	N	A	P	GRANJERO
E	O	I	T	G	R	E	Z	O	R	E	B	M	O	B	B	S		GUARDIA
W	N	N	R	T	O	R	O	R	E	I	N	E	G	N	I	Z	U	HOTELERO
Q	I	C	N	I	O	B	E	C	M	E	B	C	U	Y	N	T	Z	INGENIERO
P	O	E	T	A	O	C	A	O	I	R	A	T	E	R	C	E	S	JOYERO

¡¡ Les clàssiques sopes de lletres estimulen el lèxic, activant l’atenció i concentració, així com la visuopercepció!!

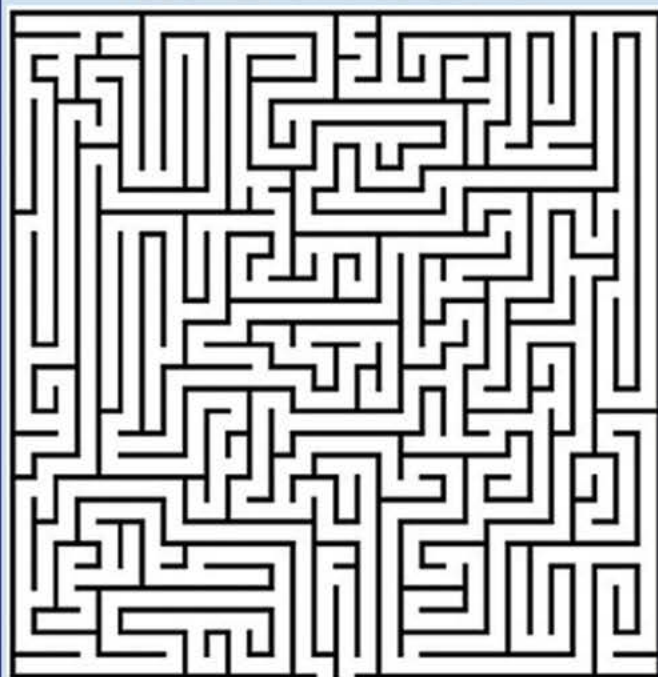
5. Reto visual

Entre tanto helado, hay una piruleta, ¿la ves?



6. Laberint

Pots entrar i sortir del laberint?

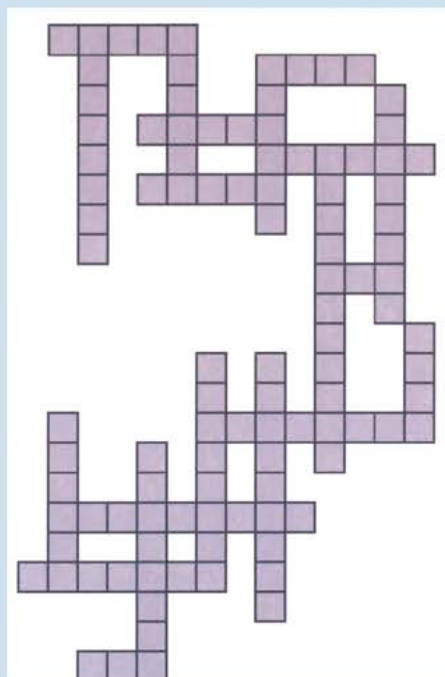


¡¡Els Laberints. Ens permeten exercitar funcions executives, com l'habilitat per resoldre problemes, la capacitat de planificació i la flexibilitat cognitiva. Estimulen, a més, l'atenció, la concentració i la coordinació visuomotora!!

7. Palabras cruzadas

Intenta situar en esta cruzada las palabras de la lista

Niebla
Microscopio
Campana
Escalera
Ojo
Carretera
Guitarra
Extintor
Martillo
Cesto
Bicicleta
Pincel
Coche
Jabón
Bombilla
Gato
Pesa
Oceano
Cometa
Uña



¡¡Resolent mots encreuats i autodefinits treballarem diverses funcions lingüístiques (fonamentalment, el lèxic i la memòria semàntica) i la flexibilitat mental, en associar definicions i paraules i en buscar sinònims que s'ajustin a la longitud de l'espai disponible!!

8. Memorizar listas

Una muy buena forma de reactivar tu memoria es ir a la compra sin lista, memorizando todos los productos que tienes que comprar. Estudia la siguiente lista durante 2 minutos, luego tápala y escribe los diez elementos de esta lista en un folio aparte. El orden no es importante, pero si debes recordar cada elemento completo.

Un paquete de azúcar, galletas integrales, una lata de guisantes, barritas de pescado, tarta de frambuesa, un manojo de zanahorias, dos docenas de huevos, yogur de limón, cubitos de caldo de carne, cuatro filetes de ternera.

9. Escacs

Diferents estudis han mostrat que jugar a escacs ajuda a prevenir la malaltia d'Alzheimer. Ara, un nou estudi publicat al Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, els resultats del qual s'han conegut recentment, ha tornat a incidir en aquesta ajuda sobre la prevenció d'aquest mal. Per això, incorporem els problemes d'escacs a aquesta secció del butlletí:

A. Juguen blanques i fan mat en una!



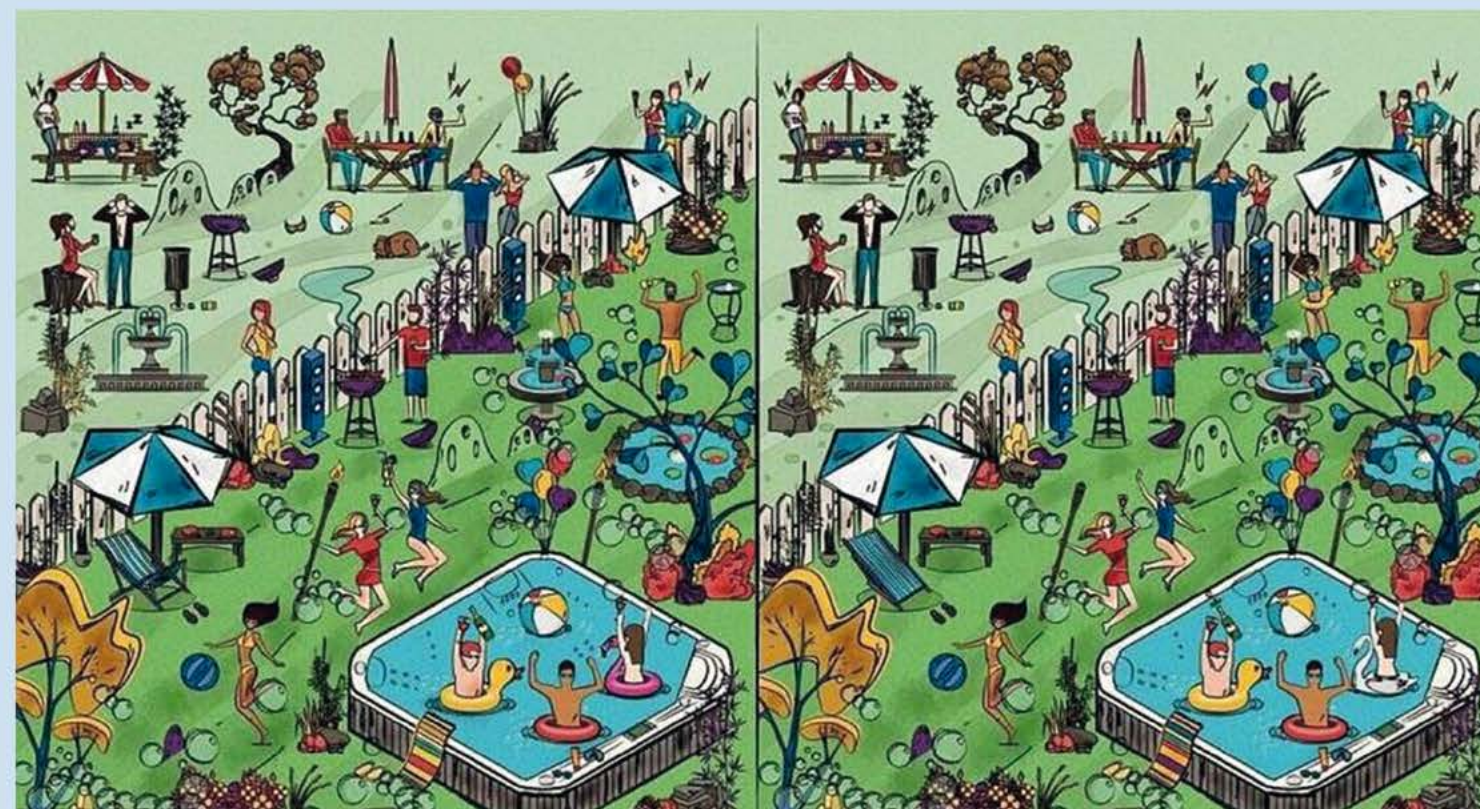
B. Juguen blanques i guanyen:



C. Juguen blanques i guanyen:



10. Troba les 8 diferències



¡¡Els passatemps de buscar les diferències exigeixen altes dosis de capacitat d'observació i atenció, així com l'habilitat per a l'anàlisi sistematitzat i ordenat de les situacions!!

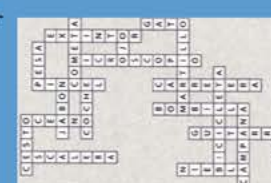
Solucions:

1.- 17 delfins 3.- Reptes lògics: A: 24 quilos. Si un bagul pesa 8 quilos més que el pes de mig bagul, això vol dir que pesa 16 quilos, perquè si $\frac{1}{2}$ bagul + 8 quilos = un bagul B: Li calen dos minuts: un per entrar completament dins del túnel i un altre per sortir-ne del tot. C: La Lluïsa està casada, per això no pot ser la gimnasta. La Marta és més alta que la futbolista, llavors tampoc pot ser gimnasta ni futbolista. Per tant, la Berta és la gimnasta, la Lluïsa la futbolista i la Marta la nedadora.

5.-



7.-



10.-



9.- A. d7-e8 (matant al cavall negre i canviant el peó per un altre cavall). Escac i mat.
B. Te8, i així desviem la Dama. després Dxf6 Rg8 i Ah6, amenaçant el mat a g7.
C. Dama per torre i coronació (d7 a d8).

ACTIVITATS

TALLERS DE MEMÒRIA

Els nostres tallers de memòria estan dirigits a malats d'Alzheimer que es troben en una fase inicial o lleu de la malaltia.

Població i espai	Horaris
Sant Feliu de Llobregat	Dimarts 16 a 19h.
Abrera, Casal de Cultura	dimecres, 17-19h
Sant Boi de Llobregat, Unión Extremeña	Dijous 17,30 a 19 h
El Prat de Llobregat, C.C. Jardins de la Pau	Dimarts 15,45-18,45 h
El Prat de Llobregat, C.C. Lo gaiter de Llobregat	Dilluns 15-16:30h
El Prat de Llobregat, Residència Penedés	Dimarts 11-12 h
Cornellà de Llobregat, Centre Cívica Garcia Nieto	Dijous 16-19h
Sant Joan Despí, Les Planes	Dimecres 15'30-18:30h
Molins de Rei	Dijous 16 a 19 h.
EL Prat de Llobregat. Esplai La Caixa	Dimarts 15,45-17,15 /17,15-18,15h
El Prat de Llobregat. C.C. Remolar	Dijous 16'30-18h
Sant Vicenç dels Horts	Dilluns 17-18:30h
Sant Andreu de la Barca	Dilluns 18-19:30h

MUSICOTERÀPIA

La Musicoteràpia és una disciplina que pot beneficiar als malalts d'alzhèimer i altres demències i ajudar també els seus cuidadors.

Població i espai	Horaris
El Prat de Llob. C.C. Jardins de la Pau	Dimecres 15 a 16:30h
Castelldefels, Casal de Cultura	Dimecres 16 a 17h

Fitxes programades a les diferents poblacions:



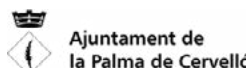
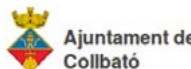
S'aniran reprenent a mesura que les administracions vagin relaxant les mesures preventives per la COVID

GRUPS DE SUPORT

El suport als familiars amb un malalt d'Alzheimer té com a objectiu, per una banda, donar informació i orientació a les famílies sobre la malaltia i les atencions i tractaments que ha de rebre el malalt, i per l'altra, acompanyar en el procés de dol que suposa el deteriorament del malalt.

Població i espai	Horaris
Sant Vicenç dels Horts	Quinzenal Dilluns de 15 a 16:30 h
Sant Joan Despí	Quinzenal Dilluns de 15:30 h a 17 h
Cornellà de Llobregat, Garcia Nieto	Quinzenal Dilluns de 15:30 h a 17 h
Cornellà de Llobregat, Centre Alois	Quinzenal Dilluns 17:30 h a 19 h
Sant Feliu de Llobregat	Quinzenal Dilluns de 17:30 h a 19 h
El Prat de Llobregat, El Prat Centre Alois	Quinzenal Dimecres de 16 a 17:30 h
Castelldefels, Casal de cultura	Quinzenal Dimecres 16 a 17:30 h
Sant Boi de Llobregat, Espai Fem Memòria	Quinzenal Dijous 17 h a 18,30 h
Esparraguera	Dijous de 17 a 18:30h

Administracions i entitats col·laboradores





DELEGACIONS AFA BAIX LLOBREGAT

Abrera - 08630

Sra. Aroa i Antonio Conejero

Tel. 606.161.446

Sra. Esther Unión

Tel. 687.087.817

Castelldefels - 08860

Sra. Alba Naval

C. Rafel Casanovas, 33

Tel. 616.197.571

Cervelló - 08758

Sra. Lolita Gardiel

Casal Municipal dels Avis

C. Major s/n

Tel. 93.660.02.53 • 93.660. 16. 15

Cornellà de Llobregat - 08940

Sra. Clara Avellán

Av. Sant Ildefons s/n, entresol
(Mercat Municipal)

Tel. 93.375.59.25 • 686.453.680

El Prat de Llobregat - 08820

Sra. Mercè Rull Giner

C. Eusebi Soler, 1, 1r 1a

Tel. 93.379.00.22 • 639.819.440

Espulgues de Llobregat - 08950

Sra. Mercè Martínez Pérez

Centre Municipal Puig Coca

Petit Parc de l'Amistat, s/n,

08950 Espulgues de Llobregat

Tel. 670.214.511

Martorell - 08760

Sra. Mercè Rull

Tel. 639.819.440

Masquefa - 08783

Sra. Ma. Rosa Giner

Tel. 630.037.556

Molins de Rei - 08750

Sra. Pilar Mas

Federació Obrera Centre Cultural
i Cívic

C. Jacint Vergaguer, 48

Tel. 661.050.927

Olesa de Montserrat - 08640

Sra. Mercè Alert

C. Francesc Macià, 88, 1er. 1a.

Tel. 93.778.30.33

Pallejà - 08780

Sra. Mercè Esteller

Castell de Pallejà • Av. Generalitat

Tel. 93.663.20.44

Sant Andreu de la Barca - 08740

Sra. Imma Vegara

Tel. 617.131.854

Sant Boi de Llobregat - 08830

Sr. César Barrachina

Can Massallera • C/ Mallorca, 30

Tel. 93.379.00.22 • 659.886.714

Sant Feliu de Llobregat - 08980

Sra. Victòria López

Casal Municipal de la Gent Gran •

C/ Pi i Margall, 43

Tel. 93.666.06.53 • 639.822.311

Sant Joan Despí - 08970

Sra. Joana Fonollosa

Centre Antonio Machado

Passatge Sant Miquel, 5. (Les Planes)

Tel. 680.567.297

Sant Just Desvern - 08960

Sra. Rosa Ros

c/ Roquetas, 33, 2n. 3a.

Tel. 600.882.888

Sant Vicenç dels Horts - 08620

Sra. Isabel Escolano

Tel. 93.656.37.32 • 608.238.264

Torrelles de Llobregat - 08629

Sra. Meritxell Marty

Tel. 639.822.311

CENTRES ALOIS

Centre Alois Prat

Av. Apel·les Mestres, 33, baixos 1a

08820 El Prat de Llobregat

Tel. 93.370.45.29

alois-prat@afabaix.org

Centre Alois Cornellà

Av. Línea Elèctrica 13, baixos

08940 Cornellà de Llobregat

Tel. 93.375.59.25

alois-cornella@afabaix.org

Centre Alois Molins

C. Camí Antic de la Santa Creu d'Olorda s/n,

08750 Molins de Rei

Tel. 93.668.86.99

alois-molins@afabaix.org

Espai Fem Memòria

C/Didac Priu núm. 10

Sant Boi de Llobregat

Tel. 93.654.83.52 / 616.19.75.71

femmemoria@afabaix.org

BUTLLETÍ NÚM. 45 • SETEMBRE 2020

C. Eusebi Soler, núm. 1 • 1r 1a

08820 El Prat de Llobregat

Tel. 93 379 00 22

Entitat declarada d'Utilitat Pública

Correu electrònic: info@afabaix.org

web: www.afabaix.org



[.com/afabaixllobregat.afa](https://www.facebook.com/afabaixllobregat.afa)



[@AFABAIXLLOB](https://twitter.com/AFABAIXLLOB)



[@afabaix](https://www.instagram.com/afabaix)