



PROGRAM CONECTA- T-ALENT

C/ Balmes 399, 08022, BCN • 935325288 • info@bcnmemory.com

SOM L'ADAPTADOR DEL TALENT PER A PERSONES AMB DETERIORAMENT COGNITIU

Quan es tracta de persones que experimenten un deteriorament cognitiu, arran de contraure certes malalties neurodegeneratives com l'Alzheimer, l'enfocament se centra a mantenir i millorar la qualitat de vida convertint el centre en un lloc amable, confortable i de confiança que aporti tota mena de serveis i tecnologia necessaris per a adaptar i dotar de màxima autonomia als nostres usuaris.

Tanmateix , és important reconèixer que cada persona és única i, per tant, sol tenir habilitats i talents individuals que previs al diagnòstic de deteriorament cognitiu es feien més evidents. Tot i així ara, encara es poden secundar i fomentar en la mesura que sigui possible.

Objectiu del programa: Dotar de major autonomia i seguretat a persones amb fase inicial de deteriorament cognitiu en un programa i entorn segur i adaptat a les necessitats de cada cas concret.

Perfil del programa: Persones amb deteriorament cognitiu en fase inicial

Durada del Programa: Anual revisable cada sis mesos

Freqüència assistencial: 2, 3 ó 5 dies a la setmana
(4 hores /dia)

Maneres per fomentar les habilitats i talents previs:

1. Identificació de talents

previs: És important conèixer els interessos i habilitats prèvies de la persona abans del diagnòstic de deteriorament cognitiu. Això pot incloure passatemps, interessos, habilitats artístiques, musicals o qualsevol altra àrea en la qual la persona hagi destacat.

2. Adaptació d'activitats:

Adaptar les activitats d'oci existents perquè siguin accessibles i adequades per a la persona. Per exemple, si la persona tenia un talent per a la pintura, considerar activitats d'art més simples o teràpia artística.

3. Estimulació cognitiva:

Executar activitats que fomentin l'estimulació cognitiva, jocs de memòria o activitats relacionades amb el talent previ. Això ajuda a la ràpida adaptació al centre i a mantenir habilitats cognitives i l'autoestima.

4. Fomentar de l'expressió

artística: Si la persona tenia talents artístics previs, com la música, la pintura o l'escriptura, encoratjar l'expressió artística com una forma de comunicació i expressió emocional.

5. Suport emocional i social:

Mantenir una xarxa de suport social i emocional és essencial per a mantenir la qualitat de vida i el benestar emocional. Incloure la participació en grups de suport i activitats socials.

6. Teràpia ocupacional:

proporcionar estratègies específiques per a ajudar la persona a mantenir i desenvolupar les seves habilitats en funció de les seves necessitats individuals

7. Paciència i adaptació:

Adaptar les expectatives a mesura que la malaltia progressa i estar disposat a ajustar les activitats segons les capacitats canviants de la persona.

L'INSTITUT DE NEUROCIÈNCIA APLICADA MEMORY CENTER PRESENTA EL PROGRAMA MEMORY POWER CONNECTA-T

Un programa diari d'alta intensitat que dota als seus participants d'eines per a la millora de les seves habilitats cognitives, físiques, emocionals, sensorials i de comunicació i relació amb el seu entorn.

Amb l'objectiu de donar suport terapèutic òptim a un perfil de persones afectades de certs trastorns de moviment i de control motor (Parkinson) així com de deteriorament cognitiu (Alzheimer) en fase inicial o mitjana que, per les seves característiques personals, no se senten identificats ni còmodes amb els recursos assistencials habituals que ofereix el mercat i els rebutgen sistemàticament, sumat al fet que aquesta etapa que a vegades es prolonga en el temps, acaben sofrint aïllament, desequilibri emocional, empitjorament i desestructuració familiar per la falta d'un espai terapèutic segur, que els incentivin i amb els quals se sentin alineats i únics.

PROGRAMA MEMORY CONNECTA-T

ESTIMULACIÓ COGNITIVA



PREPARACIÓ FÍSICA

NEUROFISIOTERÀPIA



ESTIMULACIÓ SENSORIAL

ART I MOVIMENT



MUSICA I COMUNICACIÓ

ALIMENTACIÓ ACTIVA I CONSCIENT



PROGRAMA ANUAL
SESSIONS DIÀRIES
DE 10H A 14H o DE 15 A 19H
GRUPS COL·LABORATIUS
MÀXIM DE 5+5 PERSONES

TALENT TEAM



01

Equip mèdic de Geriatria i Neurologia

02

Equip de Neuropsicologia i Psicologia Clínica

03

Equip Psicomotriu de Neurofisioterapia i Teràpia Ocupacional

04

Equip de Logopèdia i Musicoteràpia

05

Equip de Teràpia Snoezelen i Art-Teràpia

06

Equip de Nutrició i Teràpia Nutricional

A QUI VA DIRIGIT?

A persones que diagnosticades o sense diagnòstic, presenten dificultats de memòria, orientació, càlcul, concentració i relacions interpersonals. També a persones que presentin dificultats de moviment tant a nivell motor com d'equilibri amb un objectiu terapèutic de rehabilitació de la marxa així com neurofisioterapèutic.

A persones compromeses amb l'esforç, amb el propòsit d'adquirir eines que els fomentin l'autonomia personal i millorin la seva relació amb el seu entorn dotant-les de major seguretat. Entrevista prèvia per valorar els criteris d'inclusió en el programa MPC-T.

Un programa orientat a optimitzar i mantenir les capacitats funcionals, així com prevenir les complicacions associades a les situacions que causin discapacitat.



ESTIMULACIÓ COGNITIVA

OBJECTIUS

Potenciar les capacitats i habilitats cognitives preservades i retardar el procés de deteriorament cognitiu.

La realització d'aquesta mena d'activitat suposa l'activació de la neuroplasticitat, és a dir, la resposta que dona el cervell per a adaptar-se a les noves situacions i restablir l'equilibri alterat després d'una lesió.

Es tracta de potenciar la memòria i altres aspectes cognitius com l'atenció i concentració, llenguatge, càlcul, percepció, funcions executives i activitats de la vida diària, a més de l'aspecte físic i social.

Dirigit a millorar l'afectivitat, potenciar la independència en la vida quotidiana i incrementar la qualitat de vida d'aquest col·lectiu.

EL PRINCIPAL

Mantenir o retardar el deteriorament de les capacitats cognitives el màxim temps possible, a través de la realització d'exercicis, pràctiques i activitats concretes.



ELS ESPECÍFICS

Estimular les diferents àrees cognitives: atenció, concentració, càlcul i raonament, capacitat de percepció visual-espacial, el llenguatge, la memòria a curt i llarg termini, capacitat de lecto-escritura, orientació personal i temporal-espacial.

ÀREES D'INTERVENCIÓ

Fomentar l'autonomia de l'usuari a través d'estratègies que l'ajuden a compensar els trastorns propis de la malaltia que interfereixen en la seva rutina diària.

Augmentar l'autoestima, l'estat d'ànim i la motivació.
Millorar les relacions interpersonals, evitant l'aïllament.

La intervenció en estimulació cognitiva té un enfocament global, ja que persegueix l'estimulació de diverses capacitats:
Atenció, concentració i percepció.

Orientació: temporal, espacial i personal.

Memòria: a curt i llarg termini, semàntica, episòdica.

Llenguatge: expressió verbal, capacitat lectora, escriptura, comprensió oral i escrita, raonament.

Càlcul i lògica: reconeixement numèric i operacions.

Pràxies: execució i producció d'actes motors voluntaris.

Gnòsies: reconeixement d'estímul visual, auditiu, tàctils i denominació.

Funcions executives: judici, raonament abstracte i planificació d'activitats.



PREPARACIÓ FÍSICA

EXERCICI FÍSIC AERÒBIC

Existeixen nombrosos estudis que recolzen i evidencien els beneficis de l'exercici aeròbic diari en relació amb la millora cognitiva.

Una creixent evidència secunda que els programes d'activitat física recurrent, sobretot els de tipus aeròbic genera efectes molt beneficiosos sobre la funció cognitiva en les persones grans que presenten deterioració cognitiva.

Aquest tipus d'exercici ajuda a mantenir una bona salut cardiovascular, millorar la circulació sanguínia i estimular la funció cognitiva. Sempre és important adaptar el programa a les capacitats individuals de cada persona.

Adaptem el programa de moviment i intensitat a les necessitats i possibles limitacions físiques de cada persona.

OBJECTIUS DEL PROGRAMA

Promoure i introduir l'hàbit diari de l'exercici físic aeròbic, amb l'objectiu de la millora de les funcions cognitives, motores i cardiorespiratòries saludables.

Millora del to muscular i estabilitat.

Millorar la condició cardiovascular.

Estimular la funció cognitiva.

Incrementar la resistència física.

Mantenir una adequada mobilitat.



DURADA DEL PROGRAMA

El programa d'exercici es realitzarà de manera gradual, augmentant la intensitat i durada a mesura que la persona vagi adquirint major resistència física i cognitiva. Inicialment, es recomana començar amb 10-15 minuts d'exercici i augmentar gradualment a 30 minuts per sessió.

EXERCICIS PROGRAMATS

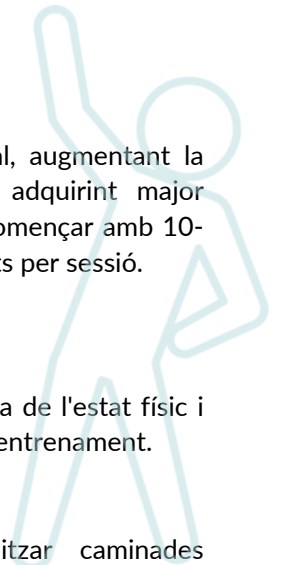
Avaluació inicial: Es dur a terme una avaluació detallada de l'estat físic i cognitiu de cada participant per a establir rutina inicial d'entrenament.

- **Escalfament** previ a cada sessió.
- **Caminada en cinta estàtica intel·ligent:** Realitzar caminades moderades. Començar amb 5 minuts i anar incrementant el temps gradualment fins a arribar als 30 minuts. Es recomana incloure diferents programes per a estimular l'equilibri i la coordinació.
- **Bicicleta estàtica:** Realitzar 10-15 minuts en la bicicleta estàtica a una intensitat moderada. Augmentar el temps fins a arribar als 30 minuts.
- **Ball:** Sessions de ball adaptat, amb moviments suaus i ritme pausat. Realitzar 10-15 minuts i anar augmentant gradualment el temps fins a arribar als 30 minuts.
- **Exercicis de braços i cames:** Exercicis de flexió i extensió de braços i cames assegut/a en una cadira. Començar amb 5 minuts i anar augmentant el temps fins a arribar als 30 minuts.
- **Estiraments** suaus en finalitzar cada sessió.

Adaptant la intensitat i durada dels exercicis a les capacitats individuals de cada persona.

Monitoratge constantment de la freqüència cardíaca i la pressió arterial durant la realització dels exercicis.

Mantenim adequada hidratació durant l'activitat física. Realitzant pauses i descansos quan sigui necessari.



NEUROFISIOTERÀPIA

L'evidència científica demostra que l'activitat física aporta beneficis tant a nivell físic com cognitiu, i és per això que des de l'àrea de fisioteràpia s'enfocaran els objectius tenint en compte el component cognitiu juntament amb el component físic i les activitats proposades en les sessions es realitzaran seguint el paràmetre de la doble tasca (*dual task*).

A més, s'incorporaran en les intervencions l'ús de dispositius de robòtica (enfocats a millorar aspectes com l'equilibri, la coordinació, la força...) i dispositius de realitat virtual on el feedback que s'obté és instantani i clau per encaminar les activitats cap als objectius proposats. Tant un com l'altre, a part dels beneficis en la teràpia, aporten un component motivador per a la persona que ho realitza.

Les intervencions podran ser en petit grup o individual però tenint present les necessitats de cada persona.



OBJECTIUS DEL PROGRAMA

- Mantenir i millorar la funció física i cognitiva.
- Enrederir el deteriorament neuromuscular i cognitiu.
- Millorar la qualitat de vida i l'autonomia en les activitats diàries.
- Promoure la interacció social i emocional.
- Rehabilitar funcions motrius d'estructures corporals.
- Millorar la funció motora.
- Millorar l'equilibri i la coordinació.
- Entrenar la marxa.
- Prevenir les caigudes.
- Prevenir lesions, deformitats i rigideses.
- Millorar la motricitat fina.
- Obtenir benestar físic.

DESENVOLUPAMENT

Valoració: anamnesi i valoració de l'estat de la persona participant (valoració de les capacitats i qualitats físiques).

Recollida de dades i proves exploratòries pertinents.

Disseny d'objectius.

Disseny de sessió: En funció dels objectius establerts, es realitzaran activitats encaminades als objectius proposats.



ESTIMULACIÓ SENSORIAL

La teràpia Snoezelen s'enfoca a proporcionar un entorn sensorial controlat per a promoure la relaxació, l'exploració i l'estimulació sensorial. És important tenir en compte les necessitats i preferències individuals de cada persona, adaptant les activitats i creant un entorn segur i còmode.



OBJECTIUS DEL PROGRAMA

- Proporcionar una experiència sensorial relaxant i agradable.
- Estimular els sentits per a promoure la comunicació i la interacció.
- Fomentar l'exploració, la curiositat i la creativitat.
- Millorar l'atenció, la concentració i la regulació emocional.
- Promoure el benestar general i la satisfacció personal.

Estimulació visual:

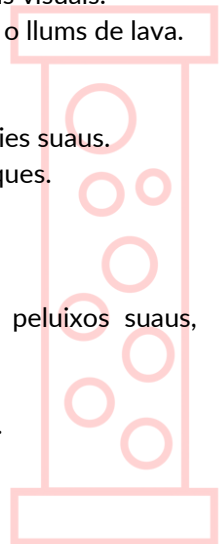
Utilitzem llums suaus i projectors per a crear efectes visuals calmants. Exposem a les persones a diferents colors, formes i patrons visuals. Incorporarem elements visuals interactius, com a bombolles o llums de lava.

Estimulació auditiva:

Reproduïm música relaxant, sons de la naturalesa o melodies suaus. Fem servir instruments musicals suaus i percussions rítmiques. Experimentem amb diferents tonalitats, ritmes i volums.

Estimulació tàctil:

Proporcionem materials amb diferents textures com a peluixos suaus, teles, pilotes de massatge o coixinets texturats. Oferim activitats de massatge o raspallat suau. Proporcionem activitats de joc amb aigua, sorra o massilla.





Estimulació vestibular i propioceptiva:

Proporcionem oportunitats de moviment i balanceig suau en hamaques, gronxadors o matalassets.

Incorporem activitats d'equilibri i coordinació, com caminar sobre línies o utilitzar obstacles baixos.

Oferim activitats de pressió i resistència, com a abraçades o embolicar-se en mantes.

Estimulació olfactiva:

Utilitzem aromateràpia suau amb olis essencials relaxants.

Introduïm olors agradables a través de flors, herbes o essències naturals.

Permetem que els nens explorin diferents aromes en pots o difusors.

Interacció i comunicació:

Fomentar la comunicació no verbal a través de gestos, expressions facials i contacte visual.

Utilitzem objectes o targetes amb imatges per a facilitar la comunicació i l'intercanvi de preferències.

Períodes de relaxació i descans:

Proporcionem moments de calma i relaxació, com a sessions de música suau i llums suaus.

Permetem que es relaxin en hamaques, coixins o mantes acollidores.

Proporcionem activitats de respiració profunda i visualització guiada.

Sense oblidar que cada persona és única, per la qual cosa és essencial adaptar les activitats i l'entorn segons les necessitats individuals.

ART I MOVIMENT

OBJECTIUS DEL PROGRAMA

- Afavorir la comunicació i creativitat.
- Estimular la memòria a llarg termini.
- Ajudar a reduir el nivell d'estrès i ansietat.
- Fomentar el treball en equip i la socialització.

ETAPES DEL PROGRAMA

Etapa de presentació: Els participants presenten els seus noms, interessos i passatemps.

Etapa de relaxació: Es realitzen exercicis de respiració i relaxació per a ajudar a reduir l'estrès i l'ansietat.

Etapa de preparació: Es presenten els objectius del programa i s'expliquen les dinàmiques a realitzar.





Etapa d'entrenament:

Es realitzen exercicis d'improvisació i dramatització per a estimular la creativitat i la memòria dels participants.

Etapa de representació:

Els participants preparen una obra de teatre curta i la representen davant el grup, fomentant el treball en equip i la socialització.

Etapa de tancament:

Es realitza una reflexió conjunta sobre l'experiència viscuda en el programa i es lliuren diplomes de participació.



És important tenir en compte que aquest programa ha de ser adaptat d'acord amb les habilitats i necessitats de cada grup de participants. Un terapeuta especialitzat en teatre i demències pot ser de gran ajuda per a dur a terme aquest tipus d'intervencions i assegurar-se que siguin efectives i segures per als participants.

MÚSICA I COMUNICACIÓ

OBJECTIUS DEL PROGRAMA

- Estimular la memòria i la cognició a través de la música i l'audioteràpia.
- Millorar la comunicació oral i verbal a través de la fonoteràpia.
- Fomentar l'expressió emocional i la comunicació a través de la música.
- Ajudar les persones a trobar un sentit i propòsit en la seva vida, malgrat el deteriorament cognitiu.




ETAPES DEL PROGRAMA

Avaluació inicial: Es realitza una avaluació detallada de l'estat cognitiu, emocional i comunicatiu de cada participant per a establir metes terapèutiques personalitzades.

Musicoteràpia: S'utilitzen diferents tècniques de musicoteràpia, com l'audició de música selecta, la improvisació musical i activitats de cant, per a estimular les capacitats cognitives, emocionals i de comunicació dels participants.

Etapa d'exposició musical: S'exposen als participants a diferents estils musicals i se'ls convida a compartir les seves reaccions emocionals i records associats amb la música.



Eta de creació musical: Es realitzen activitats d'improvisació musical on els participants poden tocar instruments o cantar, fomentant la seva expressió creativa i emocional.

Eta de reminiscència musical: S'utilitzen cançons i melodies que són significatives per als participants per a evocar records i estimular la seva memòria.



Audioteràpia: S'empren àudios específics dissenyats per a estimular la memòria, l'atenció i la concentració, així com per a afavorir el processament auditiu i millorar la cognició.

Fonoteràpia: Es realitzen exercicis i activitats terapèutiques per a millorar la capacitat de comunicació oral i verbal dels participants, treballant l'articulació, la prosòdia i la comprensió auditiva.



Eta de logoteràpia: Es realitzen sessions grupals i individuals on es convida els participants a reflexionar sobre la seva experiència musical i a trobar un sentit i propòsit en la seva vida, malgrat el deteriorament cognitiu.

Eta de tancament: Es realitza una avaluació final per a mesurar el progrés dels participants i es duu a terme una sessió de comiat i celebració.

ALIMENTACIÓ ACTIVA I CONSCIENT

OBJECTIUS DEL PROGRAMA

- Promoure una alimentació saludable i equilibrada per a mantenir la salut física i el benestar general.
- Millorar la consciència i la connexió entre el cos, la ment i els aliments.
- Adaptar l'alimentació a les necessitats individuals i a les possibles limitacions cognitives de cada persona.

ETAPES DEL PROGRAMA

Avaluació inicial: Es realitza una avaluació detallada de l'estat nutricional i cognitiu de cada participant, així com de les seves preferències alimentàries i possibles limitacions o restriccions. Això servirà de base per a personalitzar el programa a les necessitats i capacitats individuals.

Educació alimentària: Es brinda informació sobre els principis d'una alimentació saludable i equilibrada, així com sobre la importància de la hidratació adequada. S'emfatitza la relació entre l'alimentació i el benestar físic i mental.



Planificació de menús: Es dissenyen menús adaptats a les necessitats i preferències individuals, tenint en compte les limitacions cognitives i promovent la participació activa de cada persona en la selecció dels aliments.

Sessions de preparació d'aliments: Es duen a terme sessions pràctiques en les quals els participants aprenen tècniques senzilles i segures de preparació d'aliments. Es fomenta la participació activa en la cuina, adaptant les tasques segons les capacitats cognitives de cada persona.

Alimentació conscient: S'ensenya als participants a menjar de manera conscient, parant esment als sabors, textures i sensacions en ingerir els aliments. Es promou l'elecció d'aliments saludables i s'evita el consum excessiu d'aliments processats i ensucrats.

Seguiment i ajust: Es realitza un seguiment continu de l'adherència al programa i es realitzen ajustos segons les necessitats individuals. Es valoren els resultats obtinguts i es realitzen adaptacions segons l'evolució de cada participant.

És fonamental adaptar les tècniques i activitats a la capacitat cognitiva de cada persona, garantint la seva participació activa i el seu benestar durant tot el programa.





Horario

de 08:00 a 14:00

de 16:00 a 20:00

info@bcnmemory.com

935 325 288

www.bcnmemory.com