

Orgullo
de ser **MAYOR**

Programa de Envejecimiento Activo

Asociación de Familiares y Amigos de Enfermos de
Alzheimer y otras Demencias de Zamora

Ponente: D^a Laura Manteca Freire
Psicóloga AFA Zamora



25 años
avanzando juntos 

VI Congreso Nacional de Alzheimer. Valladolid - 12, 13 y 14 de noviembre de 2015



Orgullo de Ser Mayor. Programa de Envejecimiento Activo y Saludable



Desde
1996
En el ámbito
de la población
mayor

Nuestra MISIÓN

Ampliar la
Misión

«Incrementar la calidad de vida de las personas afectadas por una demencia y sus familiares **promoviendo el envejecimiento activo y la prevención**, proporcionando recursos y servicios que respondan a las necesidades que acompañan esta problemática»

Una Realidad

- Población envejecida
- Zamora-26´11% > 60 años
- Prejuicios ante la vejez

Envejecimiento activo

Una
Necesidad



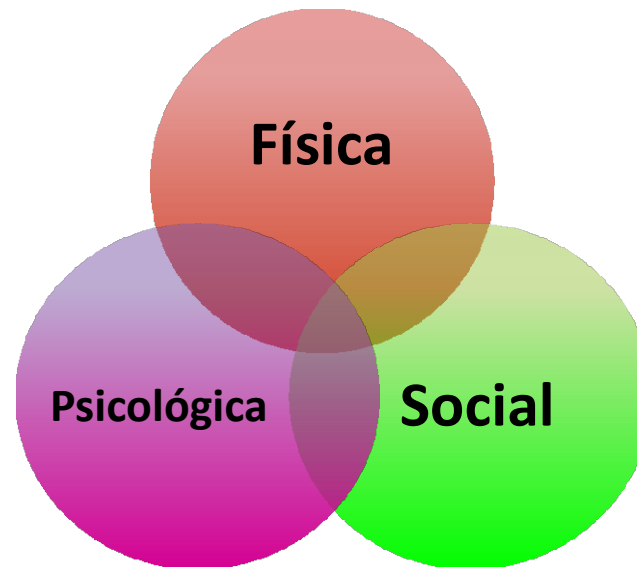
Orgullo de Ser Mayor. Programa de Envejecimiento Activo y Saludable



Una necesidad

Orgullo
de ser **MAYOR**
Programa de
Envejecimiento Activo

**Abordaje
Integral**



Orgullo
Bienestar



Objetivos

Objetivo general

Fomentar el bienestar de la persona en toda su dimensión física, psíquica y social, al promover en ella la participación activa en la sociedad.

Objetivos específicos

1. Estimular las **capacidades cognitivas** a través de estrategias de entrenamiento diario.
2. Potenciar el **bienestar emocional** de la persona, mediante un mayor autoconocimiento y entrenamiento de habilidades sociales.
3. Enriquecer las relaciones interpersonales promoviendo la **interacción grupal y social**.
4. Fomentar **hábitos de vida saludables**, incidiendo en la educación y reeducación de actividades preventivas.
5. Promover una **participación activa en la sociedad**, descubriendo el entorno y fomentando nuevos intereses, recursos y oportunidades ante el mismo.



Orgullo de Ser Mayor. Programa de Envejecimiento Activo y Saludable



Metodología

18 sesiones

2 a la semana

2 horas de duración

Personas > 60 años

Capacidades cognitivas conservadas

**Trabajo Grupal
(15 personas)**

Interacción e intercambio de experiencias

Cooperación

Refuerzo mutuo

Creación de lazos sociales

**Centrado en la
Persona**

Atención a las necesidades y peculiaridades individuales

Conocimiento de cada uno de los participantes

**Entrevistas
Individuales**

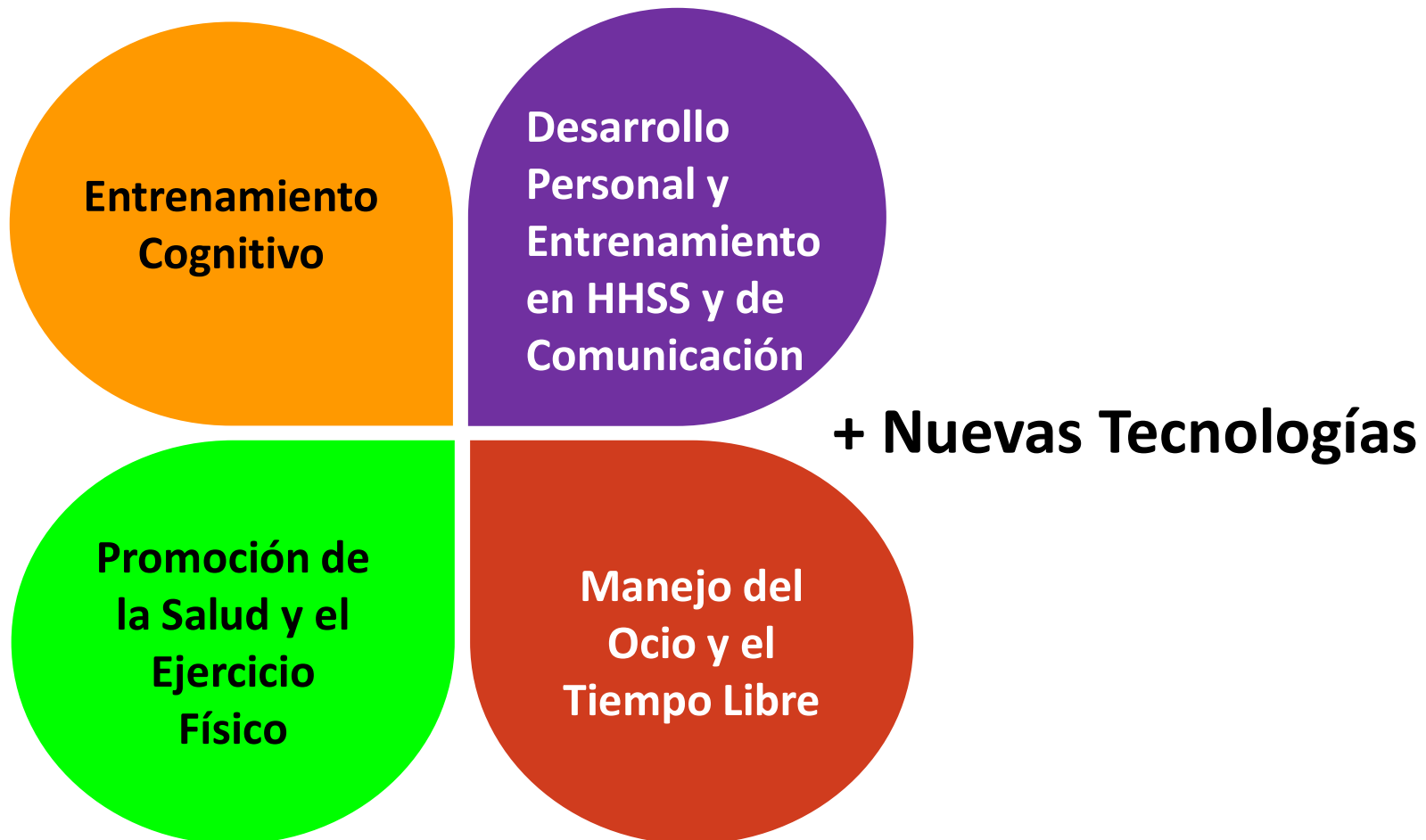


Orgullo de Ser Mayor. Programa de Envejecimiento Activo y Saludable



Metodología

4 módulos de trabajo



Metodología

Desarrollo de las sesiones

Actividades teórico - prácticas

Variedad de técnicas:

role- playing, dinámicas de grupo,
lectura de textos, visionado de
vídeos, etc.

Salidas y excursiones



Implicación de los usuarios



Actividades en el
domicilio

Coparticipes de la
programación

Metodología

Recursos humanos

Equipo
Multidisciplinar
Profesional



Equipo
Heterogéneo
de Voluntarios

Charlas
Talleres
Actividades Intergeneracionales





Orgullo de Ser Mayor. Programa de Envejecimiento Activo y Saludable



Metodología

1 Sesión Inicial

5 Sesiones **Modulo Entrenamiento Cognitivo**

4 Sesiones **Modulo Desarrollo Personal y Entrenamiento en HHSS y de Comunicación**

4 Sesiones **Modulo Promoción de la Salud y Ejercicio Físico**

2 Sesiones **Modulo Manejo del Ocio y el Tiempo Libre**

1 Sesión -- **Taller de Risoterapia**

1 Sesión de Cierre

Total: 18 sesiones

Evaluación

Evaluación Previa

- Entrevista Semiestructurada
- MMSE (Folstein et al., 1975)

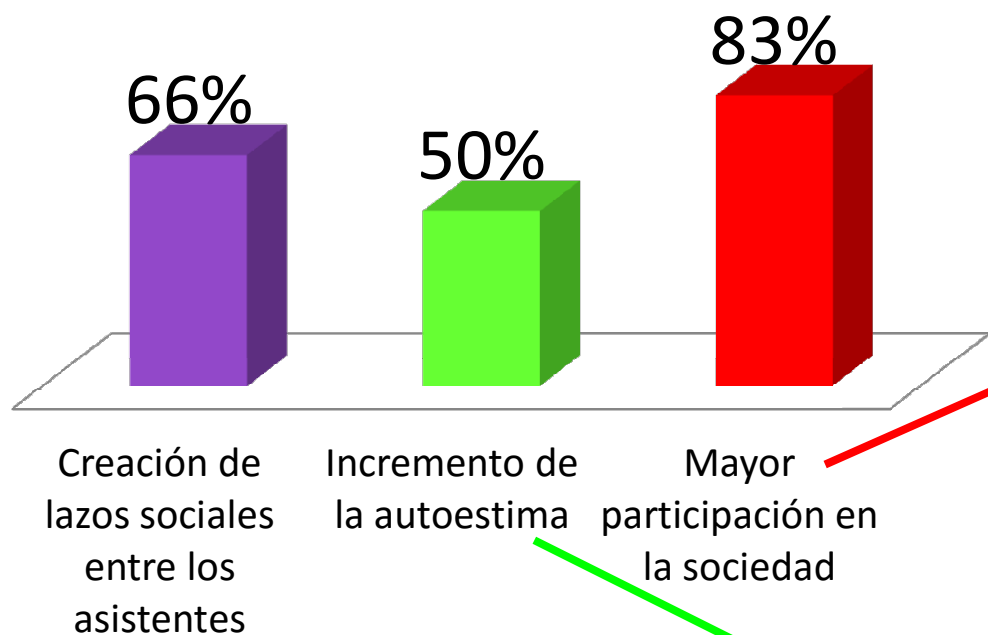
Evaluación Continua

- Registro cualitativo de las sesiones
- Entrevistas de seguimiento
- Registros audiovisuales

Evaluación Final

- Entrevistas de Seguimiento
- Cuestionario de Satisfacción

Resultados

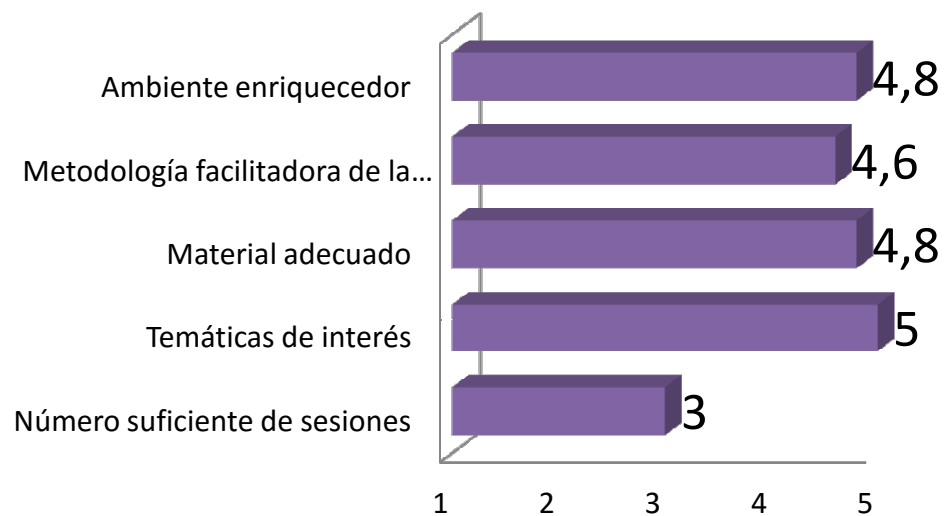


- Creación de un grupo de reunión
- Retomar actividades de ocio abandonadas
- Participación en nuevas actividades físicas y culturales

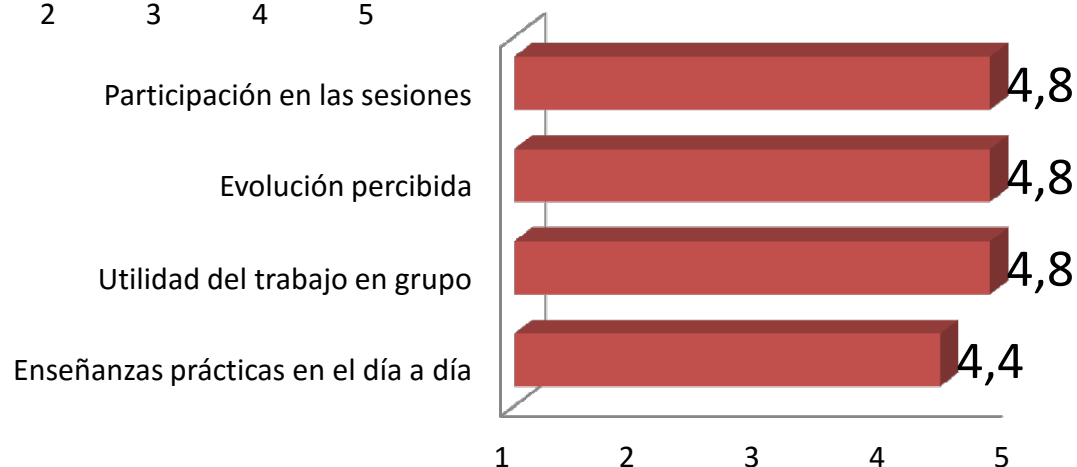
- Intercambio de conocimientos
- Ayuda mutua
- Existencia de contactos fuera
- Iniciativa de actividades conjuntas
- Mantenimiento del contacto tras la finalización de la experiencia.

- Compromiso
- Mayor autocuidado
- Emociones positivas

Resultados

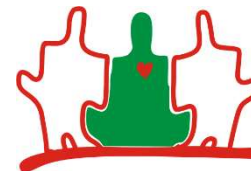


Escala tipo Likert
1= Nada
5= Mucho





Orgullo de Ser Mayor. Programa de Envejecimiento Activo y Saludable



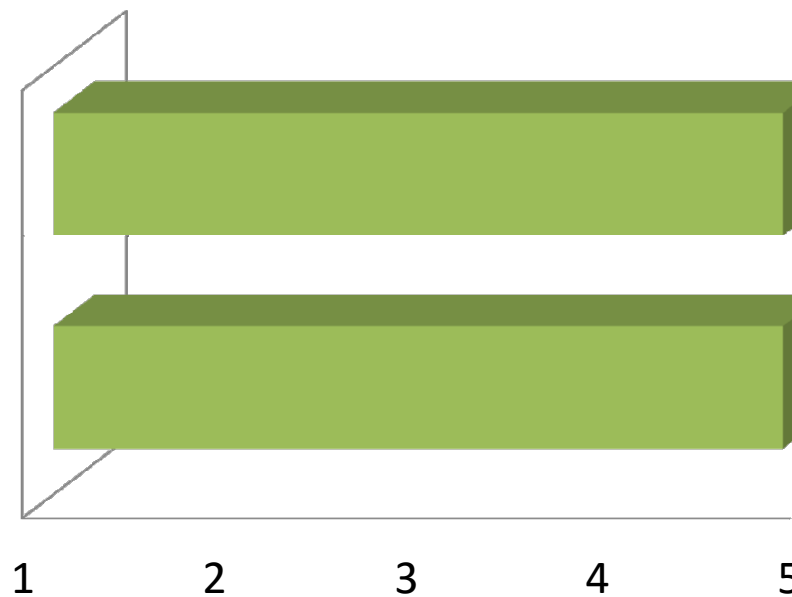
Resultados

Cumplimiento de expectativas

4,8

Grado global de Satisfacción

4,8





Conclusiones

1. El enfoque integral proporciona altos niveles de bienestar en la persona
2. El abordaje de las necesidades que presenta la persona mayor se ve favorecido por la socialización que permite el trabajo grupal combinado con la atención personalizada.
3. La satisfacción va ligada a la participación activa en la sociedad que proporciona a la persona el refuerzo de su identidad y sentimiento de valía y pertenencia.
4. En la actual sociedad del envejecimiento debemos promover acciones que mantengan en un papel activo a nuestros mayores con todo lo que pueden contribuir y recibir de la misma.
5. Desde nuestra entidad, consideramos que es nuestro deber continuar con este Programa, ofreciendo continuas mejoras en el mismo y ampliando su alcance para poder dar salida a las demandas de los propios usuarios.



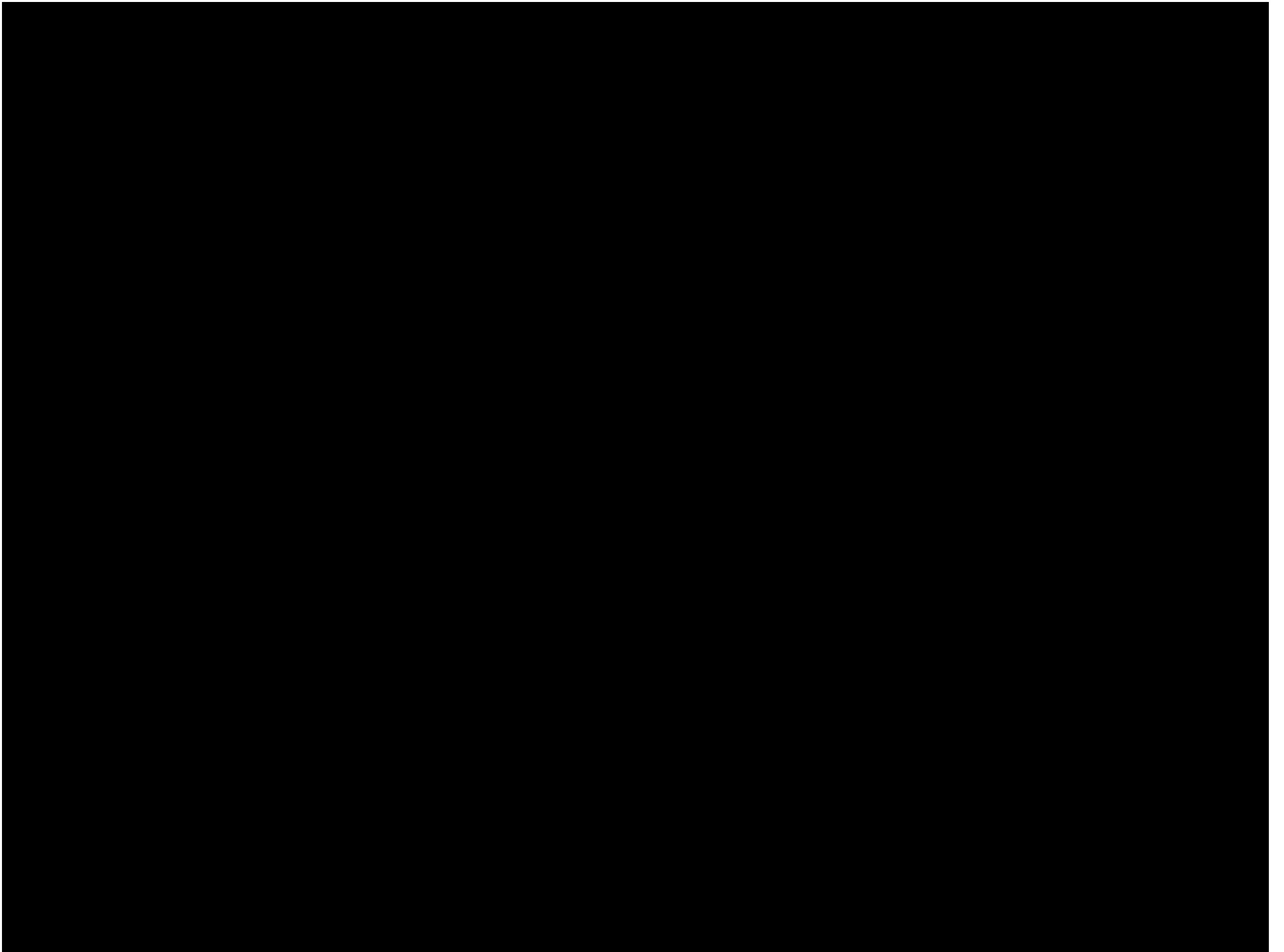
*Estemos **Orgullosos...***

*Quien sea **Mayor** que sienta profundo **Orgullo**
de serlo*

*Y quien aún no tenga la suerte de haber llegado
que se sienta **Orgullosa** de los **Mayores** que
están a su lado.*

Orgullo
de ser **MAYOR**

Programa de
Envejecimiento Activo





Orgullo de Ser Mayor. Programa de Envejecimiento Activo y Saludable



**MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN**