



Diputación Provincial de Toledo

PROGRAMA PROVINCIAL ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ENTRENAMIENTO DE MEMORIA PARA MAYORES DE LA PROVINCIA DE TOLEDO

Actualmente, en este Área de Salud y Bienestar Social, se vienen desarrollando diferentes programas, dirigidos a diversos sectores de la población, encaminados a proporcionar hábitos de vida saludables y prevenir situaciones de dependencia, adicción etc. Dentro de éste área, el Servicio de Promoción de la Salud y Bienestar Social presenta esta propuesta de programa de estimulación cognitiva y entrenamiento de la memoria para mayores de sesenta años que no tengan un trabajo remunerado, jubilados y pensionistas.

a) Introducción.

La Diputación de Toledo, con el fin de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 60 años, la prevención de la dependencia y el apoyo a la permanencia de las mismas en su propio domicilio, presenta el programa de ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ENTRENAMIENTO DE MEMORIA PARA MAYORES dirigido a entidades locales cuya población sea inferior a 2.500 habitantes.

Con este programa la Diputación pretende poner a disposición de las Entidades Locales citadas los recursos necesarios para que puedan desarrollar actuaciones dirigidas a la promoción del envejecimiento activo desde la perspectiva de la prevención de la dependencia y la promoción de la autonomía personal. El objetivo concreto es trabajar directamente el déficit de memoria, fomentar las relaciones sociales y prevenir o reducir la posible ansiedad que se deriva de la propia percepción de pérdida de memoria.

Para garantizar la igualdad de oportunidades en el acceso a las actividades dirigidas a potenciar el envejecimiento activo, con una consideración especial al entorno rural, se ha tenido en cuenta especialmente a los municipios de escasa población que no cuenten con otros recursos adecuados para atender las necesidades de desarrollo cognitivo de la población mayor de 60 años.

b) Justificación.

La principal norma legal que rige el funcionamiento de las Diputaciones es la Ley 7/1985, Reguladora de las Bases del Régimen Local. En el Art. 31 la Ley define a la Diputación como: "una entidad local, determinada por la agrupación de Municipios, con personalidad jurídica propia y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines". En su art. 25 apartado 1. Dice que: "El Municipio, para la gestión de sus intereses y en el ámbito de sus competencias, puede promover toda clase de actividades y prestar cuantos servicios públicos contribuyan a satisfacer las necesidades y aspiraciones de la comunidad vecinal" y en su art. 28 dice que "Los Municipios pueden realizar actividades complementarias de las propias de otras Administraciones Públicas y, en particular, las relativas a la educación, la cultura, la promoción de la mujer, la vivienda, la sanidad y la protección del medio ambiente." El apoyo a los municipios en el desarrollo de actividades en el ámbito del bienestar social, la educación, el consumo, la cultura, la promoción de la salud, o el deporte entran del ámbito competencial de las diputaciones.

El objetivo del presente programa es dotar a las Entidades Locales de los recursos necesarios para ofrecer a la población las herramientas precisas para entrenar a las personas mayores en estrategias y técnicas de memoria, estimular el proceso básico de la atención y otros procesos cognitivos que contribuya a mejorar su calidad de vida y prevenir situaciones de dependencia.

Se entiende por programa el conjunto de actividades encaminadas a conseguir los objetivos marcados por la Diputación Provincial dentro de sus competencias.

En virtud de las competencias atribuidas por el artículo 36 Ley 7/85, de 2 de abril Reguladora de las Bases del Régimen Local y el artículo 60 Ley 14/2010, de 16 de diciembre, de Servicios Sociales de Castilla-La Mancha, se aprueba el presente Programa Provincial de ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ENTRENAMIENTO DE MEMORIA PARA MAYORES para municipios de población inferior a 2.500 habitantes de la Provincia de Toledo.

1. OBJETO Y ÁMBITO DE APLICACIÓN.

1.1. OBJETIVOS.

Con la implantación este programa se pretende dotar a las Entidades Locales de la Provincia de una herramienta eficaz para prestar un servicio que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y constituir un apoyo a la permanencia de las mismas en su propio domicilio, previniendo situaciones de dependencia.

El programa busca entrenar a las personas asistentes en estrategias y técnicas de memoria, al tiempo que estimula el proceso básico de la atención y otros procesos cognitivos como: percepción, lenguaje, capacidad lógica, etc. Durante todo el curso se promoverá igualmente la transferencia de los conocimientos y hábitos adquiridos en el entrenamiento a la vida diaria. El desarrollo del Programa Provincial de entrenamiento de memoria y estimulación cognitiva, está dirigido a población de más de 60 años de edad.



1.1a OBJETIVOS GENERALES.

Cooperar en el fomento del desarrollo económico y social prestando apoyo a los Ayuntamientos para:

- Contribuir al envejecimiento activo y saludable de los mayores de nuestra provincia
- Promover los efectos fortalecedores que genera en el usuario un entorno de bienestar físico, mental y social.
- Mejorar las condiciones de vida del usuario en su domicilio y su entorno
- Prevenir las situaciones de dependencia y promocionar la autonomía personal
- Retrasar la institucionalización del dependiente.

1.1b OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ralentizar, en la medida de lo posible, el proceso de deterioro de memoria propio de la edad.
- Potenciar las capacidades cognitivas que aún se conservan a un buen nivel.
- Mantener y mejorar las facultades mentales de los mayores.
- Mantener y mejorar su memoria.
- Mantener y reforzar las estrategias memorísticas.
- Mantener y mejorar la coordinación y control práxico.
- Aprender y saber reconocer hábitos de vida saludable.
- Mejorar su autoestima y actitud positiva ante la vida.
- Favorecer la relación entre los usuarios, para ampliar las relaciones sociales entre ellos y romper el aislamiento.
- Consecuentemente, mejorar sensiblemente la calidad de vida.

1.2. ÁMBITO GENERAL DE APLICACIÓN.

El programa es de ámbito provincial y va dirigido a las entidades locales, cuya población sea inferior a 2.500 habitantes, comprometidas en ofrecer a sus ciudadanos, que no tengan un trabajo remunerado, jubilados y pensionistas, un servicio que mejorando su calidad de vida y su capacidad cognitiva contribuya a prevenir situaciones de dependencia.

2. PRESTACIONES DE LA DIPUTACIÓN DE TOLEDO EN EL PROGRAMA.

2.1. PRESTACIONES INCLUIDAS EN EL PROGRAMA.

La Institución Provincial pone a disposición del programa, a través de un contrato, los servicios de los profesionales que deban impartir los diferentes talleres en las entidades locales. Los citados profesionales mantendrán con la Diputación Provincial la relación contractual que corresponda en la que, en ningún caso, participará la entidad local adherida al programa.

2.2. CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA.

- Se plantearán talleres participativos con los usuarios, que permitan retrasar o atenuar el agravamiento de situaciones de pérdida de memoria o autonomía personal.
- Los Talleres constarán de diez sesiones, cada una de ellas tendrá una duración de 1 hora 15 minutos ininterrumpidos.
- Los talleres de Memoria, serán eminentemente prácticos y de entrenamiento de la memoria en las actividades cotidianas.
- Las Técnicas de estimulación cognitiva a las personas mayores se realizarán de forma adaptada a las condiciones de los usuarios.
- Todas las actividades descritas anteriormente serán diseñadas para desarrollarse en grupos de 10 a 15 participantes como máximo.
- Se formulará un cronograma tanto de las actividades en particular como del programa en general

2.3. CONTENIDO DE LOS TALLERES.

Entrenamiento de la memoria.

Concepto: Son un conjunto de procedimientos destinados a conocer el funcionamiento de la memoria y su utilización para mejorar su rendimiento.

Finalidad: Mantenimiento y fomento de estrategias memorísticas.

Estrategias:

- Estimulación de los procesos cognitivos
- Aprendizaje de unas estrategias específicas para una utilización más eficaz de los procesos de memoria.

Estimulación del proceso de adquisición. La fase de registro.

- En esta fase se capta la información. Está relacionado con la atención y la percepción.
- Las técnicas que se emplean son la estimulación sensorial y la atención voluntaria.
- La estimulación sensorial agudiza la capacidad perceptiva. Consiste en la ejercitación de los sentidos para mejorar la comunicación con el entorno.
- Los ejercicios para potenciar la memoria sensorial en el dependiente dependerá de las capacidades de la persona.

Ejemplos de estimulación sensorial.

- Identificación de olores: se le da a oler con los ojos cerrados diferentes sustancias (vinagre, colonia, café,...) y debe identificarlos.
- Identificación táctil de objetos: se colocan diferentes objetos en una bolsa cerrada y debe averiguar de qué objetos se trata. También se puede pedir que reconozca las características: si son rugosos o lisos, duros o blandos, si están fríos,...



- Búsqueda visual: dada una imagen, por ejemplo, de una revista, se le pedirá que busque determinados objetos (una planta, una mesa,...), escenas (dos personas discutiendo) o una determinada persona (una chica rubia con un vestido verde).

- Identificación de sonidos: Se presentan diferentes sonidos y pedirle que los identifique (ruido de coches, un trueno, el ladrido de un perro,...).

Ejercicios de atención.

- Realizar puzles, cuya dificultad y número de piezas dependerá de las capacidades del usuario.

- Detectar las diferencias de dos imágenes iguales.

- Localizar en una imagen o fotografía diferentes objetos, personas o situaciones.

- Encontrar en un texto escrito determinadas letras y contar cuántas hay.

- Localizar en un texto escrito todas las palabras que empiecen por una letra determinada, y anotarlas todas posteriormente.

- Prestar atención a un texto leído y detectar, por ejemplo, cifras, nombres o animales que se nombran.

Estimulación del proceso de almacenamiento y recuperación.

- Entrenamiento en memoria inmediata, memoria a corto plazo, y memoria a largo plazo.

- Un recurso para la recuperación de información consiste en utilizar ciertas pistas a partir de diversas asociaciones y tanteos. Una asociación es una relación o conexión entre diferentes elementos.

Ejemplos:

- Para recordar el nombre de una persona que acaba de conocer puede relacionarla con otra con el mismo nombre que ya conozca o sea famosa.

- Dada una lista de palabras el asistido debe imaginar una historia que las relacione todas y permita recordarlas después con facilidad.

- Ante una lista de palabras el usuario debe recordarlas mediante técnicas de asociación en cadena, por características del sonido, proximidad, significado, por ejemplo dada una lista de palabras: Carmen, madre, geranio, pincel, hijo, clavel. Una asociación por sonido entre pincel y clavel, una asociación semántica entre clavel y geranio, así como una asociación de proximidad entre hijo y madre. Carmen la recuerda porque es el nombre de su hermana.

- La visualización: se puede pedir que observe una imagen y que trate de memorizar todos los detalles. Después el cuidador le hará preguntas sobre la imagen.

Estimulación del lenguaje.

- Para la comprensión y producción se realizan tareas de construcción lingüística.

Ejemplos:

- Realizar crucigramas o autodefinidos.

- Leer un artículo de prensa y después hacer un pequeño resumen.

- Pensar en un número determinado de palabras que empiecen por una letra o sílaba determinada; por ejemplo, 10 palabras que empiecen por "Sa".

- Completar palabras poniendo las letras que falta. ESTR_PAJ_ ; C_MIS_ ; S_RT_N

- Completar refranes.

- Ordenar las palabras de una frase para que tenga sentido.

- Pensar sinónimos o antónimos de una palabra dada.

Estrategias específicas de entrenamiento de la memoria.

- Visualización: Aprender los contenidos visualizándolos o creando una imagen mental de ellos.

- Asociación: consiste en asociar una información nueva con otra que nos resulte más familiar. Por ejemplo asociar el nombre de una persona con otra que conozcamos.

- Categorización: consiste en aprender a ordenar las cosas siguiendo un criterio lógico. Por ejemplo al hacer la lista de la compra: pan, champú, leche, cepillo, tomate, detergente, papel de cocina, lejía,... Se le pide que los ordene según sean alimentos, productos de limpieza o productos para el aseo personal.

- Repetición: Se utiliza para recordar datos puntuales como un número de teléfono, un número de un sorteo, etc.

Aplicación de las sesiones de entrenamiento.

- Se inicia con la explicación teórica sobre el funcionamiento de la memoria, los diferentes procesos y posibles problemas que pueden aparecer.

- Se explica la primera actividad que se va a realizar.

- Posteriormente se proponen actividades similares

- Finalmente se extraen los resultados en grupo y se refuerzan los logros.

La reminiscencia.

- Concepto: Es una técnica que consiste en hacer pensar y hablar a una persona sobre su propia vida y compartir esos recuerdos con las demás.

- Se basa en el principio de que la memoria remota es lo último que se deteriora.

Se pueden usar:

- Materiales gráficos: fotos personales, fotos de periódicos, etc.

- Materiales auditivos: discos antiguos.

- Objetos personales: joya, recuerdos familiares, etc.

- Metodología: consistirá en evocar sus recuerdos a través del diálogo acerca del material elegido: sus emociones, personajes, lugares, nombres, etc.

**La psicomotricidad.**

- Concepto: conjunto de herramientas destinada a estimular las diferentes partes del esquema corporal a través de la acción y el movimiento.

- Esquema corporal: Conocimiento y conciencia de la persona sobre sí misma, posibilidades de movimiento y limitaciones. Ejemplo: levantamos los brazos y los llevamos a la nuca, estiramos los brazos hacia arriba, etc.

- Coordinación y control práxico: Realización de movimientos con la máxima precisión. Incluye la psicomotricidad fina y la gruesa.

- Psicomotricidad fina: Ejecución de movimientos precisos realizados con la mano y dedos (sujetar, trazar, etc.) y la coordinación óculo-manual. Ejemplo: trabajos con plastilina, recortado, perforado, etc.

- Psicomotricidad gruesa: Control del propio cuerpo (andar, subir escaleras, etc.) y la manipulación de objetos grandes. Ejemplo: subir y bajar escaleras, pasarse un balón, etc.

- Control postural: La manera de mantener la postura y el equilibrio.

- Control respiratorio: Ejercicios de inspiración y espiración.

- Estructuración del espacio: Percepción del espacio externo y su posicionamiento en él. Ejemplo: andamos por toda la sala, nos colocamos cerca unos de otros, nos ponemos detrás de la silla, etc.

- Estructuración del tiempo: Establecimiento de ritmos que favorezcan la interiorización de los aspectos temporales. Trabajar los ejes centrales (ayer, hoy, mañana), la práctica psicomotriz está destinada a interiorizar ritmos como respuesta a estímulos (seguir el ritmo de la música, etc.) o producir ritmos (marcar el ritmo con las palmas, con un instrumento musical, etc.)

- Lateralización: Hace referencia al dominio de una parte del cuerpo respecto a otra (derecha o izquierda) Ejemplo: (giramos a la derecha y damos tres pasos; tres pasos atrás y giramos a la izquierda, etc.)

2.4. DESARROLLO Y CRONOGRAMA DEL PROGRAMA.

- Confección y adaptación de las actividades y tareas técnicas específicas.

- Configuración y preparación de equipos de trabajo.

- Establecimiento de espacios para Actividades Grupales.

- Comunicación con los usuarios.

- Conformación de Grupos de Actividad.

- Desarrollo de Actividades de carácter Grupal. Horarios de los talleres y sesiones semanales.

- Establecimiento de Ratios, Supervisión y Control.

- Registro de datos.

- Encuestas de satisfacción.

3. BENEFICIARIOS.

Teniendo en cuenta la doble vertiente que presenta el Programa, pretendiendo por un lado dotar a las Entidades Locales de un instrumento para la prestación de un servicio de marcado carácter social y por otro lado, contribuir a la mejora de la calidad de vida de los mayores y prevenir la dependencia, se puede entender que el desarrollo del programa tiene dos grupos de beneficiarios, los directos, que son las entidades locales de menos de 2.500 habitantes que presten el servicio y los indirectos, las personas mayores de 60 años que no tengan un trabajo remunerado, jubilados y pensionistas que reciben el servicio.

3.1. ENTIDADES LOCALES.

- Podrán adherirse al Programa las Entidades Locales (EELL) de la provincia de Toledo cuya población sea inferior a 2.500 habitantes.

- Las Entidades Locales interesadas remitirán una solicitud y aportarán la siguiente documentación:

a) Memoria en la que se detalle la cuantificación de la población mayor de 60 años residente y detalle de los recursos sociales disponibles (horas de SAD, Centro de Día, Hogar de Mayores, etc.)

b) Declaración responsable de disponibilidad de un local accesible, apropiado para las actividades, dotado de condiciones de climatización y luminosidad adecuadas y con capacidad para albergar, como mínimo, a un grupo quince participantes.

c) Compromiso de colaboración en la difusión y organización del Programa.

3.2. PERSONAS PARTICIPANTES.

Podrán beneficiarse del programa las personas mayores de 60 años jubilados que no tengan un trabajo remunerado, jubilados y pensionistas residentes en EELL cuya población sea inferior a 2.500 habitantes, pertenecientes a la provincia de Toledo.

3.3. OBLIGACIONES DE LAS ENTIDADES LOCALES PARTICIPANTES.

Son obligaciones de las EELL participantes las siguientes:

1. Habilitar un local accesible, apropiado para las actividades, dotado de condiciones de climatización y luminosidad adecuadas y con capacidad para albergar, como mínimo, a un grupo de quince participantes.

2. Justificar ante la Diputación Provincial de Toledo la realización de la actividad o actividades impartidas, profesionales actuantes, número de participantes, etc.

3. Dar adecuada publicidad de la implantación del programa provincial y la colaboración de la Diputación Provincial en la realización del mismo.

4. Colaborar con la Diputación Provincial en el desarrollo del programa: gestionar las solicitudes de los usuarios, resolver todas las incidencias relacionadas con el local en que se desarrolla la actividad, etc.



4. PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES.

La Diputación de Toledo, a través del Boletín Oficial de la Provincia y la página web, anunciará el presente Programa al que podrán optar todas las entidades locales de la provincia de Toledo (Municipios, Entidades Locales Menores, Anejos...) cuya población sea inferior a 2.500 habitantes, mediante la presentación de la correspondiente solicitud. (Según modelo Anexo I).

5. PLAZO.

El plazo de solicitud será de veinte días naturales a partir de la publicación del anuncio de las presentes bases en el "Boletín Oficial" de la provincia de Toledo.

6. CRITERIOS DE VALORACIÓN DE LAS SOLICITUDES.

Entre aquellas Entidades Locales interesadas, que lo hayan solicitado en plazo y forma, y cumplan los requisitos exigidos, se establecerá un orden de acceso al Programa, según la fecha de entrada de la solicitud, otorgándose prioridad a las que no dispongan de Servicios de Estancias Diurnas para Atención a Personas Mayores, Centros Ocupacionales o Centros de Día para personas con Discapacidad.

Se concederán tantos talleres como sea posible hasta agotar la disponibilidad presupuestaria.

7. PROCEDIMIENTO DE CONCESIÓN. PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA.

Recibidas las solicitudes serán examinadas por el Servicio de Promoción de la Salud y Bienestar Social que analizará la adaptación de las mismas a las presentes bases, establecerá una prioridad, según los criterios anteriores y emitirá un informe. Las solicitudes serán resueltas, con base en el informe técnico por el órgano competente de la Diputación.

8. JUSTIFICACIÓN.

Una vez finalizada la actividad, las entidades beneficiarias deberán presentar en el plazo de diez días naturales (10) desde la finalización de aquella, la memoria y justificación, según Anexo II, en la que detallarán:

- Calendario de las sesiones.
- Profesionales actuantes
- Número de participantes
- Incidencias
- Sugerencias y observaciones.

Este documento servirá de soporte a la evaluación del servicio y el control por parte de la Diputación Provincial de la empresa adjudicataria del mismo.



ANEXO I

SOLICITUD DE TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA PARA MAYORES 2020

1 .DATOS DE LA CONVOCATORIA:

PROGRAMA PROVINCIAL DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA 2020
DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE TOLEDO

2.-DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ENTIDAD LOCAL SOLICITANTE:

Nombre de la Entidad Local _____ C.I.F. _____

Nombre del representante legal: . _____

Cargo: _____

Domicilio de la Entidad: _____

Código postal: _____ . Localidad: _____

Teléfono: _____.

Dirección de correo electrónico: _____.

SOLICITA

ADHERIRSE AL PROGRAMA PROVINCIAL DE PREVENCIÓN DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA 2020 a través del desarrollo en esta Entidad Local, a cargo de la Diputación Provincial de:

- Número de talleres de estimulación cognitiva y entrenamiento de la memoria que se solicitan

A la presente solicitud se adjunta la siguiente documentación:

- Memoria en la que se detalle la cuantificación de la población mayor de 60 años residente, detalle de los recursos sociales disponibles (horas de SAD, Centro de Día, Hogar de Mayores, etc.).
- Declaración responsable de disponibilidad de un local accesible, apropiado para las actividades, dotado de condiciones de climatización y luminosidad adecuadas y con capacidad para albergar, como mínimo, a un grupo quince participantes.
- Compromiso de colaboración en la difusión y organización del Programa,

En _____, ____ de ____.
Firma y sello

Fdo.: _____

ILMO. SR. PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE TOLEDO.



ANEXO II

MEMORIA SOBRE REALIZACIÓN DE TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA PARA MAYORES 2020

1 .DATOS DE LA CONVOCATORIA:

PROGRAMA PROVINCIAL DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA 2020
DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE TOLEDO

2.-DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ENTIDAD LOCAL SOLICITANTE:

Nombre de la Entidad Local _____ C.I.F. _____

Nombre del representante legal: . _____

Cargo: _____

Domicilio de la Entidad: _____

Código postal: _____ . Localidad: _____

Teléfono: _____ .

Dirección de correo electrónico: _____ .

La Entidad Local referida en la cabecera se ha adherido al Programa Provincial de ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA 2020. En virtud de ello, la Diputación Provincial concedió la realización de ____ (nº) Talleres que se han desarrollado en este municipio según se detalla a continuación:

- a. FECHAS DE DESARROLLO DE ACTUACIONES.....
- b. PROFESIONALES ACTUANTES.....
- c. Nº DE PARTICIPANTES..... (MUJERES.....HOMBRES.....)
- d. INCIDENCIAS SURGIDAS.....
- e. SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES DE INTERÉS.....

.....

En _____, ____/____/____.
Firma y sello

Fdo.: _____

ILMO. SR. PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE TOLEDO.

Toledo, 20 de septiembre de 2019.–El Presidente, Álvaro Gutiérrez Prieto.

N.º1.-5010