

Taller de CHI-KUNG y RELAJACIÓN

Le invitamos a participar en este taller quincenal y gratuito, donde Julia Garde nos enseña a relajarnos a través del movimiento corporal y el control de la respiración. Es una terapia al alcance de todas las edades y un buen remedio para alcanzar el bienestar personal.

Los miércoles a las 11 de la mañana en el local social del Bº S. José de la calle Somontano. **Días 5 y 19 de octubre.**



CALENDARIO DE PODOLOGIA :

Los miércoles: 5 de octubre

2 de noviembre

7 de diciembre

MOMENTOS DEL VERANO PARA EL RECUERDO

Voluntarios: visita de la Blasa y cafés solidarios. Ofrenda de flores y Exposición de cianotipia



ALZHEIMER BARBASTRO Y SOMONTANO



- *Día mundial de Alzheimer: EL VALOR DEL CUIDADOR.*
- *Con "C" de Cuidador y Campaña de postulación.*
- *Mitos y realidades del Alzheimer.*
- *Prevenir el síndrome del cuidador.*
- *Las 5 "aes" de la Demencia.*
- *Agenda de actividades.*
- *Momentos del verano para el recuerdo.*

Calle Somontano, 6. 22300 Barbastro– Huesca
Teléfonos: 974.316. 827 y 679. 869. 238 afedab@hotmail.com



21 de septiembre



DIA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

El Día Mundial del Alzheimer no es una fecha para “celebrar”, pero sí es el momento oportuno para recordar que en España hay mas de **5 millones de personas** que conviven con esta enfermedad y que pueden conseguir mayores y mejores cotas de calidad de vida.



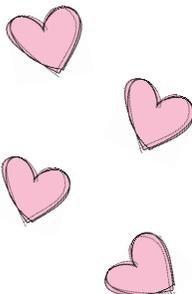
Emprendemos una línea de reivindicación activa, crítica pero constructiva, con el fin de conseguir la **POLITICA DE ESTADO DE ALZHEIMER** que este país necesita y tan ansiada por las asociaciones confederadas.

Este año queremos reivindicar y

visibilizar el **VALOR DEL CUIDADOR** porque es, sin lugar a dudas, el principal actor del abordaje integral del Alzheimer atendiendo al familiar enfermo, asistiéndole en su progresivo declive, sufriendo en carnes propias los efectos provocados por la enfermedad y soportando una gran carga tanto física, emocional y económica.

Nuestras reivindicaciones son propuestas de mejora en función de unos objetivos entre los que se incluyen:

1. *Garantizar el mejor de los cuidados en el entorno familiar.*
2. *Garantizar que los cuidados tengan como centro a la persona.*
3. *Garantizar la normalización de la labor de cuidados .*
4. *Reconocimiento público de la figura del Cuidador Familiar.*
5. *Dotación de recursos necesarios mientras dure el cuidado.*
6. *Dotación de los recursos oportunos una vez el cuidado ha finalizado.*



MIERCOLES, 28 DE SEPTIEMBRE

A las 6 de la tarde, en el local social del Bº S. José de la calle Somontano, charla sobre **TERAPIA OCUPACIONAL Y ESTIMULACION COGNITIVA EN LA ZONA DE RESPIRO** a cargo de **ANA PUYUELO PANO**, terapeuta ocupacional de la Asociación de Alzheimer Barbastro.



MIERCOLES, 5 DE OCTUBRE

A las 19 h. en la casa de la cultura de Monzón: Participamos en la mesa redonda sobre “Voluntades anticipadas: yo decido” de las II JORNADAS DE CUIDADOS PALIATIVOS DEL SECTOR BARBASTRO con el tema **COMO USUARIOS ¿QUÉ NOS PREOCUPA Y QUÉ DIFICULTADES ENCONTRAMOS?** A cargo de **MERCEDES PUEYO SUBIAS**, Vocal de la Junta directiva de la Asociación de Alzheimer Barbastro.



JUEVES, 6 DE OCTUBRE

A las 13.30 h. en la casa de la cultura de Monzón: **PILAR VIDAL LOPEZ DE ZAMORA**, fisioterapeuta del centro de fisioterapia que lleva su nombre y de la Asociación Alzheimer Barbastro, hablará, en las II JORNADAS DE PALIATIVOS DEL SECTOR BARBASTRO, de **TRATAMIENTO FISIOTERAPICO DEL DOLOR EN EL PACIENTE INMOVILIZADO.**



Octubre: GRUPO DE AUTOAYUDA

Le invitamos a participar en las reuniones de Grupo de Autoayuda que como viene siendo habitual se llevan a cabo “los segundos jueves de cada mes” y que se retoman el jueves 13 de octubre.

La misión de estas reuniones es la creación de un ámbito donde sus participantes compartan experiencias, entiendan mejor la enfermedad y adquieran estrategias para afrontarla con mayor eficacia.

A las 5 de la tarde:

*Los jueves **13 de octubre** y **17 de noviembre***

En el Local del Bº S. José , calle Somontano

Prevenir el síndrome del cuidador

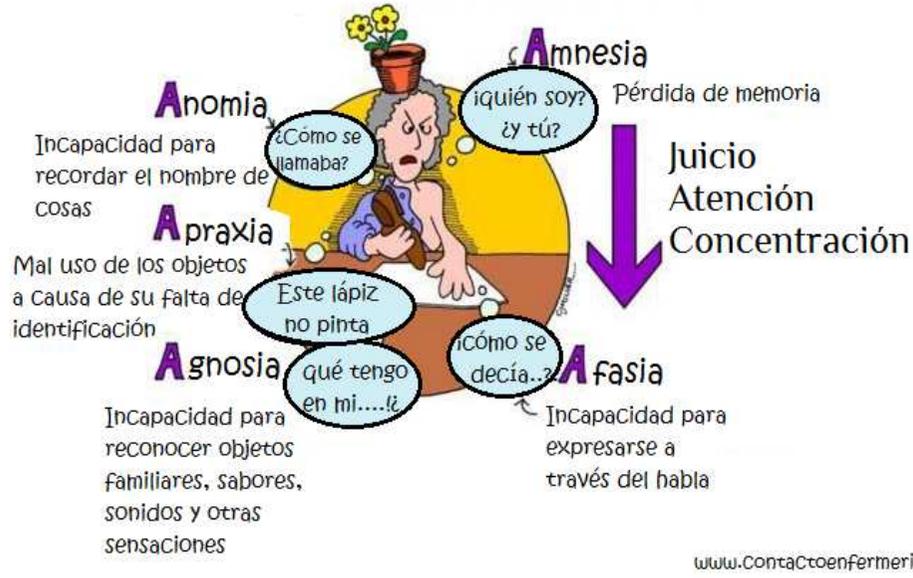
Ser cuidador y la entrega que ello supone puede repercutir en la salud. Aquí algunos consejos para que el cuidador se cuide:



CAMPAÑA DE POSTULACIÓN

Durante el **VIERNES 23 Y SABADO 24 de septiembre** se llevará cabo la nueva **Campaña de postulación** en las calles de Barbastro gracias a nuestros voluntarios que como cada año nos apoyan en esta actividad para la recaudación de fondos y que en esta ocasión van a ir dirigidos a la compra de material ortopédico y ayudas técnicas (camas , grúas , etc.) Les invitamos a participar en este día tan importante para nuestra entidad y que aglutina a más de 40 voluntarios que regalan su esfuerzo y su tiempo en beneficio de nuestros proyectos. Desde aquí nuestro reconocimiento a los voluntarios y en especial a los cuidadores que tanto esfuerzo dedican a su labor muchas veces desconocida.

Las 5 “aes” del diagnóstico del Alzheimer



MITOS SOBRE EL ALZHEIMER

MITO : EL ALZHEIMER ES HEREDITARIO

Realidad: Aunque la genética juega un importante papel, sólo un 7% de los casos están asociados con los genes que causan la aparición de un Alzheimer de tipo familiar que aparece en edades tempranas.



MITO : EL ALZHEIMER AFECTA SÓLO A LOS MAYORES

Realidad: Aunque la edad avanzada es un factor significativo para tener Alzheimer se han diagnosticado casos de personas de 50 años o menores, con esta enfermedad. Lo que es muy importante señalar es que el Alzheimer **no es parte normal del envejecimiento**.



MITO : EL ALZHEIMER SE PUEDE CURAR

Realidad: Hasta el momento no hay cura alguna para la enfermedad, pero la medicación, la estimulación cognitiva y el ejercicio pueden ayudar a aliviar algunos síntomas y mejorar la calidad de vida en algunas personas.



MITO : SI PIERDO LA MEMORIA TENGO ALZHEIMER.

Realidad: Mucha gente tiene problemas de memoria pero esto no significa por sí mismo que tenga Alzheimer. Cuando la pérdida de la memoria afecta las funciones de la vida diaria y está aparejado con la falta de juicio y razonamiento o cambios en sus habilidades comunicativas, entonces, es mejor consultar al médico para determinar las causas de estos síntomas.



MITO : EL PACIENTE DE ALZHEIMER NO SUFRE

Realidad: Durante la primera época de su enfermedad los pacientes de Alzheimer y otras demencias se sienten frustrados antes sus constantes pérdidas de capacidad. Cuando su enfermedad avanza y su proceso de comunicación empeora son capaces de sentir el cariño, la alegría de los demás y los pesares de sus seres queridos. Debemos ser cuidadosos siempre con nuestra comunicación verbal y no verbal.



MITO : EL ALUMINIO Y LOS EDULCORANTES CAUSAN LA ENFERMEDAD

Realidad: A pesar de numerosas investigaciones realizadas no hay ninguna prueba concluyente que certifique este nexo. Esta enfermedad parece desarrollarse por la combinación de varios factores, entre ellos la edad, la genética, estilos de vida, factores ambientales y la capacidad natural del cerebro para enfrentarse a ellos.



MITO: LA ENFERMEDAD SE PUEDE PREVENIR

Realidad: No hay ningún tratamiento que pueda prevenir la enfermedad de Alzheimer. Existe, sin embargo, una evidencia cada vez mayor, que el estilo de vida que se elige y la armonía entre cuerpo y mente puede reducir el riesgo. Estos estilos de elección son: mantenerse físicamente activo; comer alimentos saludables que incluyan fruta, vegetales y pescado; mantener un cerebro en forma, reducir el estrés, controlar la presión sanguínea, azúcar en la sangre, niveles de colesterol; evitar golpes en la cabeza; y mantener una vida social.

