

TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

Domus 

Cuidamos personas en buena compañía



Terapias no farmacológicas


En las demencias no se trata sólo de fármacos... Las Terapias no farmacológicas en la actualidad.

Actualmente para el abordaje de la enfermedad de alzhéimer y otras demencias, existen, además de los tratamientos médicos convencionales, una serie de terapias, intervenciones o enfoques no farmacológicos que van dirigidos a minimizar los síntomas psicológicos y conductuales. Estos tratamientos desempeñan un papel muy importante en el cuidado de las personas con enfermedad de alzhéimer o trastornos cognitivos relacionados, ya que tienen efectos beneficiosos en la calidad de vida no solo de quien padece la enfermedad, sino de su familia o entorno profesional.

El propósito de este cuaderno es presentar algunas de las principales terapias actuales así como sus efectos beneficiosos. Se trata de terapias que se desarrollan en los centros **DomusVi**, complementándose con otras actividades que pretenden mejorar la calidad de vida de nuestros residentes.



¿Por qué?

- Buen trato
 - Bienestar
 - Mantener
 - Aliviar
 - Estimular
 - Comunicación
 - Alegría
 - Valor
- 
- Identidad
 - Autonomía
 - Autoestima
 - Capacidades físicas, amnésicas y sensoriales
 - Autoconfianza
 - Emoción
 - Confort

¿Quién las desarrolla?

Estas terapias son llevadas a cabo por profesionales, capacitados para las mismas, con habilidades en comunicación y familiarizados con las alteraciones de comportamiento que se producen en las personas con alzhéimer y otras demencias.



¿Cómo?

En primer lugar se realiza una valoración de las habilidades motoras, sensoriales, cognitivas (memoria, orientación en tiempo y espacio...) y de comunicación. Se observa y se pregunta sobre el comportamiento y el estado de ánimo de la persona. Tras finalizar la valoración, el terapeuta marca los objetivos y el tipo de terapia más adecuado para la persona, intentando comprender las dificultades, el estado de ánimo, las sensaciones y cómo la persona reacciona ante ella (¿lo niega? ¿se enfada? ...).

De esta manera tomamos conciencia de los gustos y deseos de la persona que se va a cuidar y se despierta su interés, ya que se utiliza lo que tiene sentido para la persona que padece la enfermedad y se establecen espacios de relación y bienestar. El terapeuta elabora un plan de cuidado con objetivos individualizados que, a su vez, resultan gratificantes para todos, creando un entorno seguro, de apoyo, y un espacio para la libre expresión.

Terapias no farmacológicas y sus principales beneficios.

| | Estimulación de capacidades sensoriales | Estimulación de capacidades cognitivas | Estimulación de capacidades motrices | Estimulación de capacidades sociales | Reducción de trastornos del comportamiento y estados de ánimo | Mejoría del dolor |
|--|---|--|--------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------|
| Aromaterapia | X | | | | X | |
| Arteterapia | X | X | X | X | X | |
| Taller de cocina | | X | X | X | X | X |
| Danzaterapia | | | X | X | X | X |
| Equilibrio | | | X | | | |
| Gerontogimnasia | | | X | | X | X |
| Jardines terapéuticos | X | Si participan varias personas. | | Si participan varias personas. | X | |
| Musicoterapia | X | | En caso de tocar un instrumento. | X | X | X |
| Taller de memoria | X | X | | X | | |
| Talleres de equilibrio | | | X | | X | |
| Reminiscencia | | X | | X | X | X |
| Taller de socio-estética | X | | | | X | X |
| Salas multisensoriales enfoque Snoezelen | X | | | | X | X |
| Terapia con animales | | | X | X | X | X |



Aromaterapia

La aromaterapia es el uso de extractos de plantas (aceites esenciales) para proporcionar bienestar.

Consiste principalmente en utilizar el sentido del olfato, ofreciendo diferentes aromas que tienen la capacidad de evocar en la persona, sentimientos, recuerdos, identificación, etc.

Es posible utilizar productos naturales o artificiales para combinar el uso del olfato con otros sentidos, como el gusto o el tacto, o aplicarlos a la piel mediante un masaje.

Efectos beneficiosos:

- ♥ **Reactivar** sensaciones y recuerdos previos.
- ♥ **Facilitar** la relajación.
- ♥ **Reducir** el estrés y la ansiedad.
- ♥ **Mejorar** el estado de ánimo.



Arteterapia

La arteterapia es una forma de terapia en la que se ayuda al residente a trabajar sus emociones a través de creaciones artísticas.

Se desarrolla a través de diversas prácticas como el dibujo, la pintura, la danza, el canto o el teatro. Mediante estas actividades la persona puede expresar sus emociones, sentimientos o deseos.

Efectos beneficiosos:

- ♥ **Facilita** la comunicación y la relación.
- ♥ **Interviene** sobre el deseo, las emociones, los sentimientos.
- ♥ **Mantiene** o incluso mejora de funciones cognitivas y de la autonomía.
- ♥ **Estimula** los sentidos y la capacidad creativa.
- ♥ **Aliviar** determinados síntomas (dolor muscular, trastornos del sueño...)
- ♥ **Proporciona** bienestar empoderando a la persona.



Psicoestimulación cognitiva y talleres de memoria

La psicoestimulación cognitiva es un conjunto de ejercicios y actividades que trabajan diferentes funciones cognitivas como la memoria, el lenguaje, la atención, etc.

Para ello se utilizan diversos juegos y actividades de estimulación que permitan mantener la atención durante la sesión, imitar movimientos, identificar colores, reconocer información aprendida (gnosias), identificar colores, reminiscencia, etc.

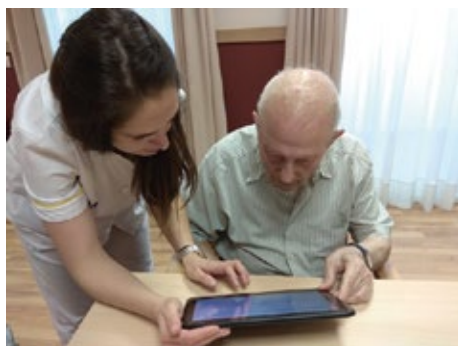
El terapeuta ofrece ejercicios relacionados con el pasado y la vida cotidiana de las personas que los realizan y se establecen estrategias para mejorar la memoria.



Psicoestimulación cognitiva y talleres de memoria

Efectos beneficiosos:

- ♥ **Estimula** diferentes tipos de memoria y creación de estrategias.
- ♥ **Ayuda** a centrarse.
- ♥ **Fomenta** la identidad del participante.
- ♥ **Fortalece** los sentidos y la capacidad creativa.
- ♥ **Reconoce** sentimientos y ayuda a expresarlos facilitando un acompañamiento más integral.





Talleres de equilibrio

El taller de equilibrio tiene como finalidad mejorar el control postural para aquellas personas que tienen un déficit de equilibrio objetivable modificando diferentes parámetros.

El terapeuta propone una serie de ejercicios donde se trabaja con la percepción del cuerpo y el espacio. El objetivo es mejorar el equilibrio mediante el trabajo con circuitos de obstáculos, suelos con diferentes texturas, cambios de inclinación, etc.

Efectos beneficiosos:

- ♥ **Mejora** la coordinación.
- ♥ **Aumenta** la seguridad.
- ♥ **Disminuye** el estrés.



Gerontogimnasia

La gerontogimnasia es un programa de revitalización grupal consistente en el desarrollo de una secuencia ordenada de ejercicios generales sencillos de respiración, movilización de las diferentes partes del cuerpo, coordinación de movimientos y concentración.



Efectos beneficiosos:

- ♥ **Mantiene** la actividad y el estado físico.
- ♥ **Mejora** el equilibrio y previene caídas.
- ♥ **Mejora** el dolor muscular.
- ♥ **Mantiene** la amplitud del movimiento de las articulaciones implicadas.



Talleres de reminiscencia

La reminiscencia es una terapia que evoca el pasado, los recuerdos autobiográficos relativamente bien conservados incluso en fases avanzadas de demencia.

En el taller el terapeuta utiliza una serie de objetos preseleccionados y hace preguntas sobre sus nombres y su uso, solicitando los recuerdos asociados y compartidos por los participantes del grupo.

Efectos beneficiosos:

- ♥ **Inversión de roles:** el participante puede compartir su conocimiento y experiencias con los demás.
- ♥ **Mejora** la autoestima y las relaciones con los demás.
- ♥ **Contribuye** a reducir la ansiedad, mejora el estado de ánimo y otros trastornos del comportamiento.
- ♥ **Generar** estrategias para comprender y comunicarse mejor.



Taller de socio-estética

En este taller se utiliza el cuidado estético adaptado a personas mayores frágiles como herramienta terapéutica, de autocuidado y de reconciliación con la propia imagen.

Existen diferentes modalidades: cuidado de uñas, cuidado de la piel de la cara, taller de maquillaje, etc.

Efectos beneficiosos:

- ♥ **Mejora** la coordinación.
- ♥ **Estimula** los sentidos, sobre todo olfato y tacto.
- ♥ **Percibe** el cuerpo de manera positiva.
- ♥ **Mejora** la autoestima.
- ♥ **Mejora** la comunicación con el terapeuta.
- ♥ **Facilita** las relaciones con los demás.



Terapias con animales

La terapia con animales se realiza con animales entrenados y seleccionados que sirven de apoyo en el tratamiento de personas con afectación del plano personal, social y cognitivo.

Se puede realizar de manera individual o en grupo. El animal actúa como mediador, como facilitador entre el terapeuta y el residente, promoviendo temas de conversación neutrales y no relacionados con la enfermedad.

El perro es el animal más utilizado en este tipo de terapias con mascotas, aunque también se pueden utilizar otros como gatos, conejos, etc.

Efectos beneficiosos:

- ♥ **Genera** reacciones, atracción, rechazo, curiosidad.
- ♥ **Facilita** emociones.
- ♥ **Promueve** la comunicación verbal y no verbal.



Terapias con animales

Efectos beneficiosos:

- ♥ **Aumenta** la autoestima.
- ♥ **Mejora** el estado de ánimo.
- ♥ **Promueve** la responsabilidad.
- ♥ **Estimula** las capacidades cognitivas (atención, memoria, planificación...), motrices (praxias, desplazamientos, destreza...) y sensoriales (tocar, ver, oír).
- ♥ **Contribuye** a la prevención de caídas.





Salas de estimulación sensorial/ enfoque Snoezelen®

Las salas de estimulación sensorial son un recurso que permite trabajar el despertar sensorial a través de la acción y la experimentación.

El enfoque Snoezelen® supone la creación de espacios que proponen diferentes experiencias sensoriales, escogidas específicamente para cada persona (luces de colores, masaje táctil, música de fondo, etc.), con el fin de estimular (en caso de apatía) o de calmar (en caso de ansiedad, agresividad, etc.).

Efectos beneficiosos:

- ♥ **Estimula** los sentidos.
- ♥ **Reduce** la sensación de soledad, aislamiento y ruptura con el medio ambiente.
- ♥ **Reduce** la ansiedad y los síntomas asociados.
- ♥ **Proporciona** herramientas de comunicación verbal y no verbal.



Profesionales



Terapeutas

Existen diferentes profesionales cuya misión es tratar este tipo de dolencias tanto en el plano físico como en el psicológico.

Psicólogo

El psicólogo tiene la misión de promover la atención psicológica, la autonomía y el respeto de la identidad de los residentes. Ayuda a mantener esta identidad o, en su caso, a restablecerla y desarrolla acciones preventivas y curativas en el caso de trastornos del estado de ánimo, comportamiento, etc.

Lleva a cabo diferentes talleres y entrena a los equipos para trabajar con este perfil de residentes.

Facilita la adaptación del residente a su nuevo entorno de vida y ayuda a la familia a conocer y comprender mejor los problemas de su familiar con demencia.

Terapeuta ocupacional

El terapeuta ocupacional es un profesional que basa su práctica en el vínculo entre la actividad humana y la salud.

Tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de la autonomía de la persona. Evalúa las situaciones de discapacidad que afectan a la vida diaria.

Participa en la reeducación de residentes con problemas de orientación espacial o temporal y de memoria.

Valora y entrena a residentes en el uso de ortesis, prótesis y ayudas técnicas y juega un papel fundamental en el asesoramiento sobre ocio, tiempo libre y participación social.

Fisioterapeuta

El fisioterapeuta es el profesional que evalúa y trata a personas con alteraciones o lesiones que limitan su actividad física.

El objetivo de la fisioterapia es el mantenimiento y recuperación de la máxima funcionalidad y movilidad del individuo: busca un estado de su salud óptimo a nivel general, tanto físico como psíquico.

Auxiliar de enfermería

El auxiliar de enfermería es un profesional que proporciona acompañamiento y atención en todas las actividades de la vida diaria.

Trabaja bajo la supervisión de diferentes profesionales del equipo y colabora con ellos en la realización de los talleres de manera supervisada y dirigida.

Es el profesional que mejor conoce a los residentes, por lo que su ayuda en este tipo de terapias es fundamental.

Monitor/a de tiempo libre o TASOC

El monitor o monitora de tiempo libre es el terapeuta que se ocupa del ocio de nuestros residentes; puede trabajar de manera autónoma o en colaboración con otros profesionales como el psicólogo o el fisioterapeuta.

El ocio es una herramienta terapéutica muy importante que tiene como objetivo trabajar determinados aspectos sociales y psicológicos mediante el entretenimiento.

Los talleres realizados por estos profesionales facilitan las relaciones interpersonales, potenciando la comunicación y creando un clima positivo, estimulan la creatividad, ofrecen seguridad y transmiten optimismo.