

Gener 2021

GUIA
ACTIVITATS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA PER
A DEMÈNCIES

www.capsiandorra.com

Avda. Carlemany, 75- 2on B
AD700 Escaldes-Engordany
T. 813 300


Capsi
Centre Andorrà
de Psicologia

TERÀPIES NO FARMACOLÒGIQUES

S'entén per Teràpies No Farmacològiques "*Qualsevol intervenció no química, teòricament sustentada, focalitzada i replicable, realitzada sobre el pacient o el cuidador i potencialment capaç d'obtenir un benefici rellevant*". (Olazarán et al., 2010).

També conegudes com **Intervencions Psicosocials**, el seu ús en demències s'estén davant l'absència de tractaments farmacològics eficaços. Aquest tipus d'intervencions busquen **alleujar els símptomes i millorar la qualitat de vida** de les persones afectades i de les seves famílies. Les investigacions han demostrat que les intervencions psicosocials **poden ser tan efectives** o fins i tot més en alguns casos, com l'ús de **fàrmacs** per millorar la qualitat de vida de les persones amb demència i els seus cuidadors i per al tractament d'alguns dels principals símptomes d'aquesta malaltia.

Descriurem, a continuació, algunes de les **teràpies més freqüents**:

- **Estimulació cognitiva / Entrenament cognitiu:** Reforçament d'operacions cognitives específiques com la percepció, el llenguatge, la memòria.
- **Entrenament en AVD:** Pràctica guiada mitjançant la mínima ajuda necessària d'alguna activitat bàsica de la vida diària amb la finalitat de mantenir la màxima autonomia possible.
- **Reminiscència:** Elaboració cognitiva i afectiva a partir d'experiències del passat (esdeveniments viscuts, fets del passat, cançons antigues).
- **Orientació a la realitat:** Tècniques mitjançant les quals la persona pren consciència de la seva situació en el temps, en l'espai i respecte la seva pròpia persona.
- **Musicoteràpia:** Ús de la música de forma activa o passiva, dirigida a estimular capacitats cognitives, a provocar un reforç afectiu i millorar l'estat físic.
- **Intervencions sensorials:** Ús d'estímuls dirigits a algun dels sentits, amb la finalitat d'afavorir les operacions cognitives o millorar l'afectivitat o el comportament (massatge o tacte, llum, olors, sons, etc.)
- **Exercici físic:** Execució guiada d'exercici aeròbic dirigit a millorar la resistència, flexibilitat, equilibri i coordinació.

1. MOTRICITAT

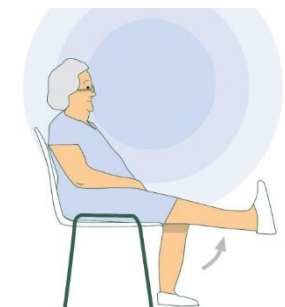
OBJECTIU

- Optimitzar **independència funcional** i qualitat de vida.
- Afavorir desenvolupament **motor**
- Integració de **l'esquema corporal**, tenir consciència del propi cos.
- Dominar **l'equilibri**
- Controlar la **coordinació**
- Controlar la **inhibició** voluntària (ser capaç d'estar quiet).
- Treballar la **relaxació**
- Control de la **respiració**

EXERCICIS

ESCALFAMENT

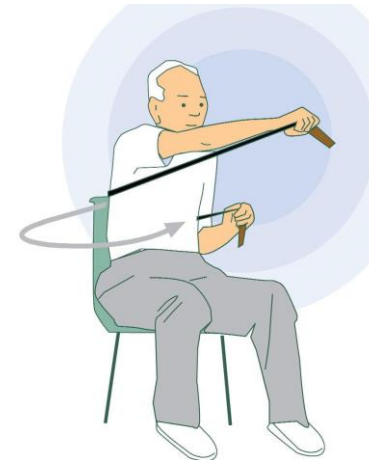
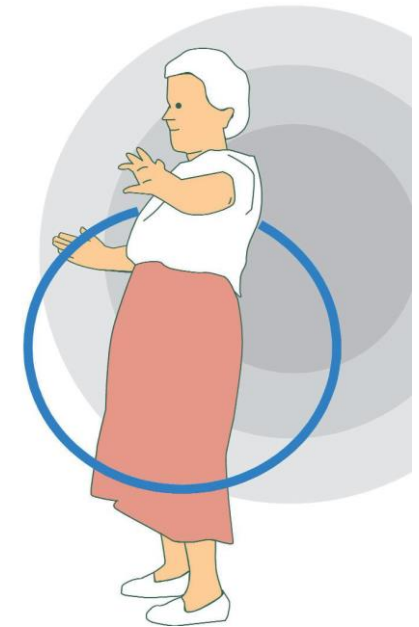
- Caminar per la sala en diferents marxes.
- Caminar de puntes i talons.
- Elevació de genolls, endavant i endarrere.



- Realitzar cercles amb els braços, endavant i endarrere.
- Realitzar rotacions de turmells, genolls, maluc.
- Realitzar flexions de cintura laterals, cap endavant i cap enrere.
- Realitzar rotacions d'espatlles, colzes, canells i dits.
- Realitzar estiraments de coll i espatlles.
- Realitzar expressions facials.

EXERCICIS DE TO MUSCULAR

- Mantenir les postures depenent de el nivell de el grup.
- Realitzar suaus llançaments de les dues cames, en tots els plans.
- Realitzar flexions de les dues cames, en tots els plans.
- Realitzar obertures de maluc, en tots els plans.
- Realitzar flexions de cames des de la posició de genolls en tots els plans.
- Realitzar flexions de cintura des de la posició d'assegut en tots els plans.
- Realitzar flexions de braços, en tots els plans.
- Realitzar flexions de tronc, des de la posició de genolls.



ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ

- Mantenir diferents postures d'estiraments del cos en tots els plans.
- Realitzar estiraments des de la posició de peu, de genolls, asseguts i estirats.
- Realitzar estiraments de coll i expressió facial.
- Realitzar estirament de nines, colzes i espatlles.
- Realitzar estiraments d'abdomen i pits des de la posició de tombar vats o asseguts.
- Realitzar estiraments de malucs des de la posició de tombats o asseguts.
- Realitzar estiraments de cames, part anterior i posterior.
- Realitzar estiraments de turmells i planta de el peu.

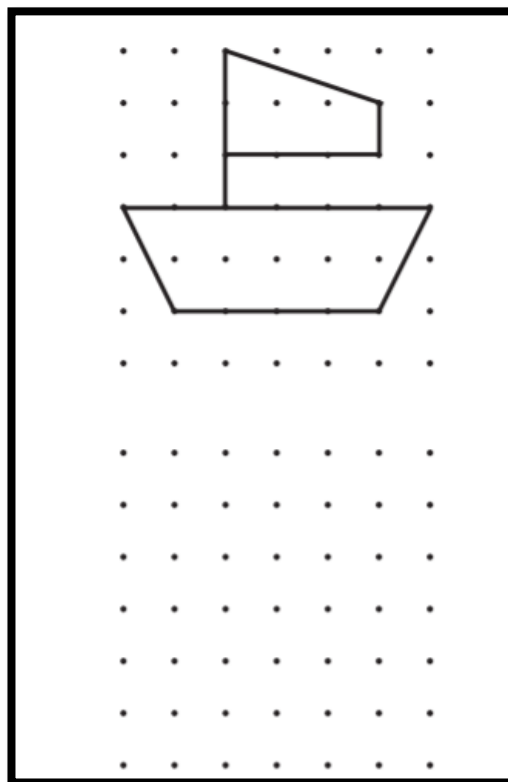
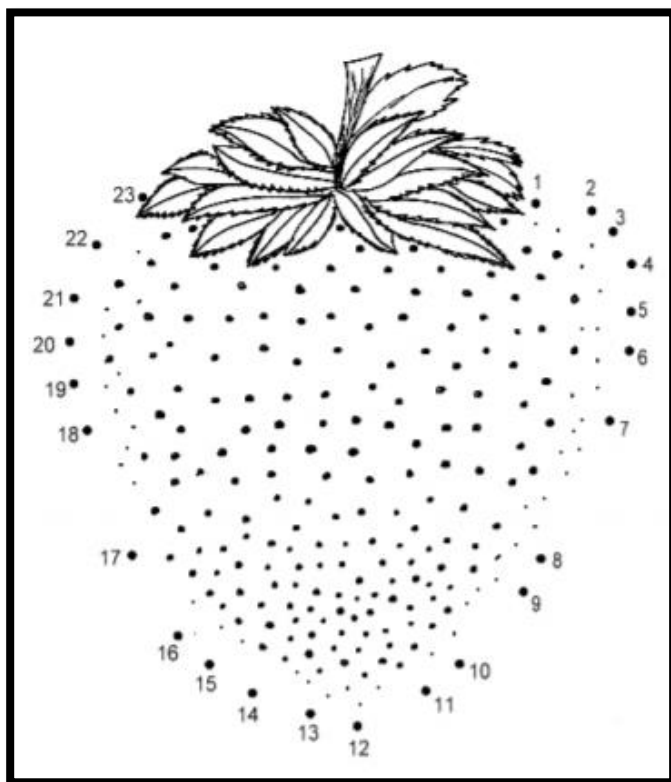


RESPIRACIÓ

- Des de la posició de tombats o asseguts, fer inspiració, mantenir to muscular i expiració.
- Anar posant en tensió cada part de el cos, coordinat amb les inspiració racions i espiracions.
- Per a aquesta part s'utilitzarà música ambiental suau o instrumental, a la vegada que el familiar donarà les ordres de respirar i augmentar la tensió o distensió amb veu baixa i tranquil·la.

MOTRICITAT FINA

- Escriptura
- Coordinació visual i lineal



2. ORIENTACIÓ A LA REALITAT

OBJECTIU

- Mantenir el **vincle amb la realitat** a través de l'actualitat relacionada amb esdeveniments, successos i altres esdeveniments presents que al seu torn puguin relacionar amb la seva vida passada.
- Possibilitar un clima d'interacció i foment **d'habilitats socials** i de comunicació com la participació, l'escolta i el respecte.
- **Evitar la desconexió** del de la persona amb el seu entorn i enfortir les relacions socials.

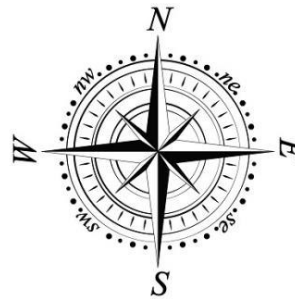
EXERCICIS

ORIENTACIÓ TEMPORAL

- Quin dia és avui? Dia de la setmana? Mes? Any? (Calendari)
- Quina hora és? En quin moment del dia estem?
- En quina estació estem? Com sabem que és aquesta estació?
- Llegir una **notícia** de l'actualitat i comentar-la.
- Recordar què farem avui.
- Si s'apropa algun **festiu**, comentar quines tradicions es segueixen en aquest festiu (nadal, carnaval, pasqua, dia del treballador, Sant Jordi, etc.). Per exemple: que és típic d'aquesta festa? Amb qui la celebrem? Que menjarem?
- Podem pensar en experiències de la persona en aquestes dates destacades.

ORIENTACIÓ ESPACIAL

- Recordar on vivim: quin país, parròquia, barri,
- Reflexionar sobre quins comerços tenim a prop de la nostra casa (forn de pa, supermercat, perruqueria, etc.)
- Oferir claus per orientar-se quan sortim a passejar.



ORIENTACIÓ PERSONAL

- Com et dius?
- On vas néixer?
- Quina edat tens?
- Estàs casat/da? Com es diu?
- Tens fills? Com es diuen? Quines edats tenen? On viuen? Quin és el seu telèfon?

3. MÚSICA

OBJECTIU

- **Activar records** d'esdeveniments importants a la seva vida.
- Activa **processos cognitius** com l'atenció, el llenguatge expressiu i comprensiu, la memòria, el moviment conscient i l'afectivitat.
- **Qualitat de vida** en el procés emocional. Aporta calma, activació, benestar i sentiments positius.
- **Disminueix alteracions** emocionals i de conducta.

EXERCICIS

- Escoltar cançons de la seva vida, cantar-les i inclús ballar-les.
- Ficar música, ballar i parar quan hi hagi pausa.
- Moure's al ritme de la música.
- Endevinar cançons.
- Utilitzar instruments de percussió (triangle, piano, maraques, cascavells, tambors, etc.).
- Reproduir ritmes amb aquests instruments.



4. REMINISCÈNCIA

OBJECTIU

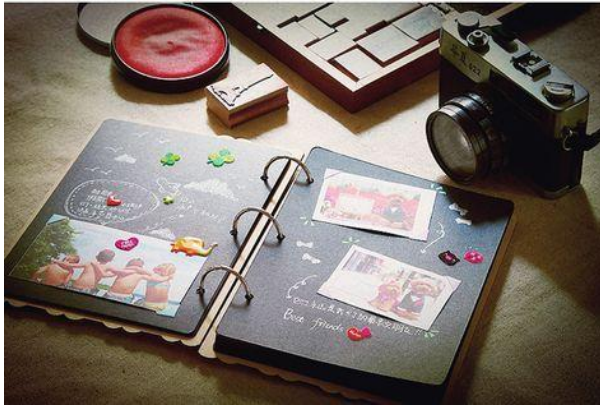
- És una tècnica de comunicació que se centra a **estimular** principalment la **memòria episòdica** o **autobiogràfica** de l'usuari. En ella també intervenen processos com l'atenció focalitzada, el llenguatge expressiu i comprensiu, l'orientació en les tres esferes, la memòria semàntica i gnòsies.
- Aquesta tècnica facilita les **relacions interpersonals** i la comunicació dels usuaris, augmentant així mateix la sensació de benestar i la seva autoestima.

EXERCICIS

- Crear la **caixa dels records**. S'agafen objectes que tenim a casa que són significatius per a la persona. Podem incloure:
 - Fotografies, cartes o postals
 - Records d'un viatge o regals especials
 - Material escolar o d'oci de la seva infància
 - Objectes decoratius
 - Música o pel·lícules.
 - Trofeus o diplomes



- Crear un **àlbum de fotos** personal i passat per evocar records i que expliqui què recorda d'aquell moment.



- Fotografies **d'objectes** que s'utilitzaven abans i descriure què eren, quina utilitat tenien, si els tenien a casa, etc.



5. ESTIMULACIÓ COGNITIVA

OBJECTIU

- Es defineix com el conjunt de tècniques i estratègies que pretenen **activar, estimular i entrenar** les diferents capacitats i **funcions cognitives** (percepció, atenció, raonament, abstracció, memòria, llenguatge, processos d'orientació i pràxies), mitjançant una sèrie de situacions i activitats concretes dirigides a millorar el funcionament cognitiu en general.
- És important treballar sobre les capacitats residuals (les que encara conserven) de la persona (i no les que ja ha perdut), per aconseguir **evitar la frustració del malalt**.
- Tot això contribuirà a una **millora global de la conducta i estat d'ànim** com a conseqüència d'una millora d'autoeficàcia i autoestima per part del malalt.

EXERCICIS LLENGUATGE

EVOCACIÓ CATEGORIAL (Exemples)

- Fase lleu:
 - Nombra o escriu 5 paraules amb les següents característiques: *dur, tou, fred, calent, dolç, etc.*
 - Nombra o escriu 5 paraules de les següents categories semàntiques: *fruites, lactis, verdures, carns, peixos, llegums, fruits secs, etc.*
 - Nombra o escriu 5 objectes que siguin dels colors indicats: *vermell, verd, blau, negre, marró, groc, etc.*

- Nombra o escriu objectes relacionats amb les següents professions: *mecànic, professor, metge, carpinter, advocat, actor, periodista, etc.*
- Fase moderada:
 - Enumera objectes que se t'acudeixen que podem trobar: *cuina, en un taller mecànic, en una perruqueria, etc.*

EVOCACIÓ LÈXICA (Exemples)

- Fase lleu:
 - Escriu paraules que comencin per les següents síl·labes: *pro, va, pla, bra, ge, sal, con, etc...*
- Fase moderada:
 - Digues paraules que comencin per la lletra: A, B, C,...

VOCABULARI (Exemples)

- Fase lleu:
 - Lletres desordenades. Ordena les lletres que apareixen per formar una paraula: *ELTRAL = LLETRA; MALOP = PLOMA; SOG = GOS; LUFELS = FULLES*
 - Escriu la paraula que correspon a la definició. *Corda fina que s'utilitza habitualment per lligar la sabata: __ R __*
- Fase moderada:
 - Que et suggereix aquesta descripció: *Un animal que borda és un....; Utilitzem aquest utensili per menjar, és una....; Serveix per seure....*

DENOMINACIÓ (Exemples)

- Fase lleu:
 - Nombra objectes que apareixen a les següents imatges. *Mostrar imatges.*
 - Quines paraules denominen els objectes que es defineixen a continuació: *Clavar claus; Veure bé; Fer càlculs; Escriure; Utilitzar la TV.*
- Fase moderada:
 - Repetició de frases: *Avui fa sol; Anem al supermercat; Vull menjar paella...*

NARRACIÓ (Exemples)

- Fase lleu:
 - Descriure el que s'observa en una fotografia (millor si és una fotografia significativa per al malalt). *Recordes qui va fer aquesta fotografia? On estaves? Qui són els que apareixen a la foto? Com van vestides les persones que apareixen? Falta algú a la fotografia?*
 - Escollir un tema d'interès per al malalt, de la seva vida o de l'actualitat, aficions o feina, per exemple. Fes preguntes relacionades amb el tema.
- Fase moderada:
 - Descripció de imatges tractant de incitar les respostes amb preguntes.

LECTURA (Exemples)

- Fase lleu:
 - Llegir un text en veu alta. Anotar les paraules complicades i treballar posteriorment amb aquestes. Fer preguntes sobre el text per verificar la seva comprensió.
 - Escollir un tema d'interès per al malalt, de la seva vida o de l'actualitat, aficions o feina, per exemple. Fes preguntes
- Fase moderada:
 - Llegeix en veu alta un text curt i treballa'l posteriorment amb preguntes senzilles.
 - Escriure la llista de la compra. Classificar-la després per categories (fruites, verdures, etc.)
 - Fer un dictat adaptat al nivell cognitiu.
 - Copiar paraules o enunciats.

COMPRESIÓ (Exemples)

- Fase lleu:
 - Reconeixement de sinònims: *bo, parlar, menut, veloç, gran, lent, dolent, ràpid, etc.*
 - Escollir un tema d'interès per al malalt, de la seva vida o de l'actualitat, aficions o feina, per exemple. Fes preguntes relacionades amb el tema.
- Fase moderada:
 - Digues la paraula oposada: *alegre, riure, ample, ràpid, difícil, obert, etc.*

- Llegeix les següents frases i fes el que se't demana: *bufa l'espelma; dona'm un petó; m'estic pentinant; digues adeu; em rento les dents...*
- Acaba els següents refranys: *Al mal temps.....; No és or.....; De tal palo.....; Perro ladrador....*
- Uneix el principi i el final per formar les següents paraules:

FRUTAS:	
FRE	ÑA
PI	RA
MAN	VA
PE	DÍA
PLA	LÓN
SAN	ZANA
ME	SA
U	TANO

EXERCICIS CàLCUL

PROCESSAMENT NUMÈRIC

Càlculo	2	PROCESAMIENTO NUMÉRICO
		Nivel de dificultad: medio-alto
<p>Instrucciones: pídale que observe los siguientes números y a continuación:</p>		
<p>627 13.534 88 813 9.000</p> <p>25 222 6 91 3.459</p>		
<p>✓ Apunte todos los números pares</p> <p>.....</p>		
<p>✓ Ordene los números pares de menor a mayor</p> <p>.....</p>		
<p>✓ Ordene los números impares de mayor a menor</p> <p>.....</p>		
<p>✓ Ordene de menor a mayor los números mayores de 500</p> <p>.....</p>		

Càlculo	3	PROCESAMIENTO NUMÉRICO
		Nivel de dificultad: medio
<p>Material: una baraja de cartas (baraja española).</p>		
<p>Instrucciones: lea las siguientes órdenes con voz clara, asegurándose de que la persona está atenta a sus indicaciones.</p>		
<p>Proporcione todas las cartas barajadas</p> <p>✓ Separe las cartas por palos, es decir las copas, los bastos, los oros y las espadas</p>		
<p>Proporcione las cartas pertenecientes a los bastos y las copas</p> <p>✓ Separe las cartas que tienen un número par de las impares</p>		
<p>Proporcione las cartas pertenecientes a los oros y las espadas</p> <p>✓ Ordene estas cartas de menor a mayor numeración intercalando los dos palos (1 de oros, 1 de espadas, 2 de oros...)</p>		
<p>Proporcione todas las cartas</p> <p>✓ Seleccione un grupo de cartas que vayan del 1 al 12 utilizando todos los palos de manera que no haya dos cartas del mismo palo seguido (por ejemplo, 1 de oros, 2 de bastos, 3 de copas...)</p>		

COMPRESIÓ NUMÈRICA

Càlculo 5		COMPRESIÓ NUMÈRICA
		Nivel de dificultad: medio
<p>Instrucciones: pídale que lea detenidamente las siguientes cantidades y a continuación las escriba en cifras o letras en la línea punteada.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mil ocho ✓ Seiscientos quince ✓ Mil veintitrés ✓ Noventa y nueve ✓ Ciento trece ✓ Doscientos cuarenta y tres ✓ Quinientos cincuenta y nueve ✓ Ochocientos setenta y dos ✓ Once mil diez ✓ Cien mil uno ✓ 23 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 166 ✓ 1.008 ✓ 10.024 ✓ 13.053 ✓ 20.000 ✓ 59.205 ✓ 80.963 ✓ 102.002 	

Càlculo 7		FUNCIONES EJECUTIVAS Y CÁLCULO						
		Nivel de dificultad: medio						
<p>Instrucciones: pídale que observe la lista de alimentos y sus precios. A continuación pídale que conteste a las siguientes preguntas:</p>								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 kilo de peras 1,19 euros</td> <td style="width: 33%;">1 kilo de uvas 1,65 euros</td> <td style="width: 33%;">1 paquete de pasta 0,53 euros</td> </tr> <tr> <td>1 kilo de chorizo 6,40 euros</td> <td>1 litro de aceite 2,28 euros</td> <td>1 barra de helado 1,50 euros</td> </tr> </table>			1 kilo de peras 1,19 euros	1 kilo de uvas 1,65 euros	1 paquete de pasta 0,53 euros	1 kilo de chorizo 6,40 euros	1 litro de aceite 2,28 euros	1 barra de helado 1,50 euros
1 kilo de peras 1,19 euros	1 kilo de uvas 1,65 euros	1 paquete de pasta 0,53 euros						
1 kilo de chorizo 6,40 euros	1 litro de aceite 2,28 euros	1 barra de helado 1,50 euros						
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Cuánto vale el producto más caro? ✓ ¿Qué podemos comprar con 1 euro? ✓ Calcule el precio de dos kilos de peras ✓ Calcule el precio de un kilo de peras y un kilo de uvas ✓ Calcule cuánto costarían 3 barras de helado ✓ Calcule el precio de un litro de aceite y un paquete de pasta ✓ Calcule cuánto costaría un kilo y medio de chorizo 								

EXERCICIS GNÒSIES

FICHA 3 **GDS: 3**

NIVEL DE ESCOLARIZACIÓN: MEDIO

INSTRUCCIONES: MIRA ESTAS FOTOGRAFÍAS Y RECONOCE QUE PERSONAJE FAMOSO PUEDE SER. EXPLICA TODO LO QUE SEPAS DE ÉL.

FUNCIÓN COGNITIVA
GNOSIAS

FICHA 4 **GDS: 3**

NIVEL DE ESCOLARIZACIÓN: MEDIO

INSTRUCCIONES: OBSERVA ATENTAMENTE LAS SIGUIENTES FIGURAS Y SEÑALA CUAL DE ELAS TIENE EL MISMO TAMAÑO QUE LA DEL MODELO.

FUNCIÓN COGNITIVA
GNOSIAS

EXERCICIS MEMÒRIA

Memoria

17

MEMORIA EPISÒDICA

Nivel de dificultad: bajo-medio

Material: un tomate, una manzana, una zanahoria, una cebolla, un pimiento, una nuez.

Instrucciones: disponga el material encima de la mesa y pídale que:

Denomine y observe con detalle y comentando con él/ella las características de cada uno de los alimentos (color, tamaño, forma, si es fruta o verdura, procedencia...).

Deje que manipule cada uno de los alimentos mientras los están comentando.

A continuación, pídale que observe todos los alimentos y dígame: "Fíjese bien, que luego le pediré que los recuerde".

Retire el material para que no pueda verlo.

Pregúntele:

✓¿Qué había en la mesa?

Puede ayudarle con preguntas como: ¿Había alguna fruta?, ¿había algún alimento de forma alargada?, ¿qué había de color rojo?...



EXERCICIS ATENCIÓ

FICHA 1 **GDS: 4-5**

NIVEL DE ESCOLARIZACIÓN: ALTO

INSTRUCCIONES: BUSCA LOS DIEZ NOMBRES DE FRUTAS EN LA SOPA DE LETRAS.

FUNCIÓN COGNITIVA
ATENCIÓN

Manzana
Naranja
Platano
Cereza
Mandarina
Melocotón
Fresa
Ciruela
Piña

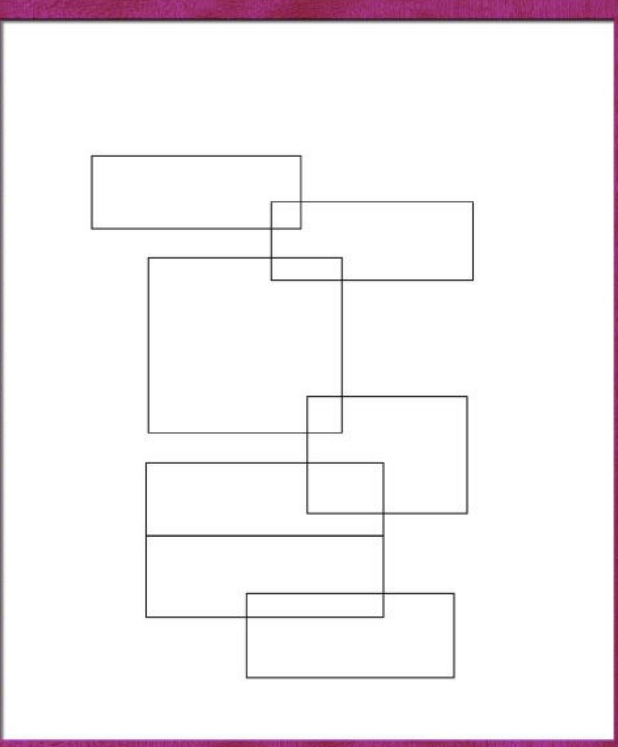
NWERTYASERF
AMJYTGFAREP
REDPLATANOA
ALNTMITCXCL
NOZXTYUIITEE
JCLPTÑTYURU
AOMANZANAER
RTTBVTFDXZI
TORTLOIYTAC
TNIPOLIAÑIP
MANDARINAUT

FICHA 4 **GDS: 4-5**

NIVEL DE ESCOLARIZACIÓN: ALTO/MEDIO

INSTRUCCIONES: PINTA CADA CUADRADO DE UN COLOR DIFERENTE.

FUNCIÓN COGNITIVA
ATENCIÓN



BIBLIOGRAFIA

L. Tárrega y M. Boada. Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase LEVE. Fundació ACE. Institut Català de Neurociències Aplicades. Editorial Glosa.

“Guía Alzheimer 2018. Consejos prácticos para familiares”. Eulen Servicios socio sanitarios. Alfredo Bohórquez Rodríguez.

Véliz, M; Riffo, B; Aranciabia, B. “Envejecimiento Cognitivo y Procesamiento del Lenguaje: cuestiones relevantes”. RLA, Revista de Lingüística teórica y aplicada, 48 (1) I Sem. 2010, pp75-103.

“Curso Conocimientos y habilidades en el manejo de la comunicación con el paciente con deterioro cognitivo”. Editado por CRE ALZHEIMER SALAMANCA.

CRE Alzheimer de Salamanca (2020). Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso). Disponible a: https://crealzheimerserso.es/crealzheimerserso_01/index.htm