

# ESPACIOS DE VIDA

**Entidad Organizadora: Federación Valenciana de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer.**

**Entidad Patrocinadora: Obra Social Caixa Sabadell**

El objetivo de este proyecto es mejorar la calidad de vida del enfermo así como la de su cuidador, ofreciendo a este último un tiempo de descanso y al mismo tiempo un periodo de aprendizaje, formación y comunicación con otros familiares, y al enfermo cuidados y actividades lúdicas psicoestimulativas y de rehabilitación.

Sabemos por nuestro trabajo lo importante que resulta en el binomio enfermo / cuidador, la tranquilidad del familiar que continuamente se ha de estar enfrentando a situaciones estresantes y a problemas ya que el enfermo necesita vigilancia y cuidado constante. De ahí nuestro proyecto de proporcionar al familiar tiempo para sí mismo, para recuperar energías.

Generalmente en la convivencia diaria enfermo / cuidador se dan pocos momentos de ocio. Otra parte importante de nuestro proyecto es la parte formativa para proporcionar estrategias de enfrentamientos y de cuidados sobre la enfermedad.

Los beneficiarios de esta convivencia han sido 37 parejas, formada por usuarios y cuidador / familiar. Los enfermos fueron la mayoría de ellos en primera fase, aunque en distinto grado, con edades más o menos similar. Los cuidadores / familiares, personas especialmente necesitadas de descanso y con un nivel de colaboración muy alto.

El personal voluntario: una coordinadora y dos ayudantes de coordinación, nueve auxiliares, cinco psicólogas, cuatro TASOC, dos Terapeutas Ocupacionales y dos voluntarios externos.

El proyecto se realizó los días 29, 30 y 31 de Mayo en el Hotel Tres Anclas de Gandía. El hotel, ubicado a 100m de la playa, estaba equipado con dos piscinas, una al aire libre y otra climatizada. Además contaba con espacios comunes con los demás huéspedes, dos comedores, cafetería, jardín, salón de baile, etc, y con dos salas donde ubicamos los talleres y allí con los enfermos y con los familiares hicimos muchas actividades que teníamos programadas.

Nuestro propósito de proporcionar unos días de descanso lúdico / formativos a los cuidadores se ha visto absolutamente cumplidos. El entorno se prestaba a ello y la disposición de estas personas también, han descansado, han disfrutado, se han interesados y nos han ayudado a que todo funcionara.

Se les ha ofrecido una serie de charlas de entrenamiento cognitivo, higiene, alimentación, maneras de comunicarse con su enfermos. Tuvo particular éxito el taller que se hizo sobre relajación. Además participaron en excursiones a la ciudad de Gandía y al Palau Ducal.

Se hicieron grupos de apoyo de forma espontánea entre los cuidadores, donde participaron todos libremente y con un alto grado de sinceridad.

Se intentó que en todo momento los enfermos estuvieran distraídos. Para ello caminaron por el paseo marítimo, jugaron a diferentes juegos preparados por las TASOC, musicoterapia, arteterapia, y sobre todo se intentó suavizar en lo posible los momentos de ansiedad que de vez en cuando alguno de ellos tenía.

Esta experiencia ha sido subvencionada en un 50% por la **Obra Social Caixa Sabadell**, quedando el 50% restante a cargo de la Federación Valenciana de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer.

Ha resultado muy positiva, los enfermos pasaron unos días muy distraídos y divertidos. La relajación del familiar al sentirse apoyado y protegido, ha sido beneficiosa en la relación entre ellos. Los familiares han pasado unos días tranquilos y relajados, han descansado, y sobre todo se han relacionado con personas con su misma problemática, compartiendo sus

experiencias, ayudarse unos a otros, conocer mejor la enfermedad, aprender a comunicarse con el enfermo desde otra perspectiva y renovar energías para continuar con su tarea que en definitiva es su vida.

Para los profesionales que hemos participado en esta convivencia, estos dos días han sido duros pero muy gratificantes. Nos hemos convertido en unos días en cuidadores, la relación con el enfermo ha sido afectiva y con el familiar de amistad y sentimiento. Ha sido una experiencia que nos ha llenado mucho.

NUESTRO DESEO ES QUE ESTO NO SE QUEDE EN UN HECHO AISLADO, sino que continúe y que en el futuro se le pueda ofrecer a las familias como una ayuda a la carga que supone cuidar a una persona con la enfermedad de Alzheimer.



Talleres con enfermos



Talleres con enfermos



El personal voluntario