
BUENAS PRÁCTICAS MODELO Y AMBIENTE

**CENTRO DE PSICOLOGÍA Y
ESTIMULACIÓN Y REHABILITACIÓN
COGNITIVA PSICOGYM.**



Macarena Tena López, Directora del Centro



ÁMBITO DE ACTUACIÓN: Servicios o programas de atención o intervención e Innovaciones organizativas y metodológicas.

LUGAR: Palma de Mallorca.

GRUPO DE POBLACIÓN AL QUE SE DIRIGE: Personas en fases leves-moderadas de demencia, personas sanas con problemas de memoria debido a avanzada edad, y usuarios/as habituales de la Psicología Clínica.

OBJETIVOS

El objetivo general es realizar una estimulación/rehabilitación cognitiva individualizada al máximo, para optimizar la eficacia de la terapia.

Objetivos específicos:

- Lograr llevar a cabo sesiones gratificantes para las personas usuarias
- Utilizar en las sesiones material significativo para las personas usuarias
- Aumentar la motivación para realizar los ejercicios

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO, METODOLOGÍA Y FASES DEL PROYECTO

El Centro de Psicología Psicogym responde a un nuevo concepto de tratamiento psicológico, ya que ofrece un tratamiento integral y personalizado acorde a las necesidades de cada persona, a través de colaboraciones especializadas (neurología, neuropsicología, fisioterapia, etc.).

La estimulación mental engloba todas aquellas actividades que se dirigen a mejorar el funcionamiento cognitivo en general por medio de programas de estimulación (psicoestimulación). Los ejercicios utilizados se adaptan individualmente a cada usuario/a según su grado de deterioro mental, nivel de escolaridad, gustos y preferencias, etc.

De cara a la individualización máxima de los ejercicios aplicados en la terapia a través de la inclusión de material significativo para el usuario o usuaria, tanto en las sesiones de Rehabilitación como en las de Estimulación Cognitiva, utilizamos las siguientes vías:

1.- Primeras entrevistas realizadas tanto al usuario/a como a su cuidador/a principal, juntos y por separado. En estas entrevistas registramos la siguiente información



(aparte, por supuesto, de otra información prioritaria referida a: diagnóstico, informes/pruebas neurológicas, informes médicos, toma de medicación, enfermedades que padece, antecedentes familiares, limitaciones sensoriales, evaluación del deterioro cognitivo actual (o ausencia de deterioro) quejas subjetivas, estado de ánimo, etc. etc. así como un breve resumen del ciclo vital del usuario):

- a) Fecha y lugar de nacimiento
- b) Lugar en el que pasó su infancia
- c) Lugar en el que pasó su juventud
- d) Estudios realizados
- e) Lugar en el que ejerció su actividad laboral
- f) Barrio en el que reside
- g) Gustos (comidas, música, cantantes, artistas, etc.)
- h) Aficiones (deportes, costura, viajes, etc.)
- i) Preferencias temáticas (historia, geografía, cálculo, etc.)
- j) Información relativa al núcleo familiar: pareja, hijos, hermanos, nietos, resto familiares)
- k) Relaciones sociales (amistades, compañeros de trabajo, otras personas significativas)

2.- Sesiones de reminiscencias periódicas (una al mes) en las que nos centramos en una etapa concreta del ciclo vital de los usuarios (niñez, adolescencia, noviazgo, etapa laboral, etc.) o en un acontecimiento concreto de su vida (su boda, el primer hijo, etc.). Estas sesiones nos permiten recoger gran cantidad de información significativa para cada uno de nuestros usuarios.

3.- Mini-encuesta periódica (cada 15 días) en la que la persona usuaria debe registrar cuál es la actividad que más le ha gustado, y cuál la que menos, de la sesión de ese día, así como otorgar un grado de satisfacción sobre la sesión en general. Para ello dispone de una escala donde 10 = Me ha gustado muchísimo y 0 = No me ha gustado nada.

4.- Conversaciones informales durante las sesiones en las que tratamos de ampliar, concretar u obtener más información sobre un tema en particular.

Toda la información recogida en estos 4 puntos nos permite individualizar y trabajar con material significativo para cada usuario, tanto a la hora de realizar los ejercicios



escritos como en las actividades lúdicas y los ejercicios interactivos.

Cada usuario dispone en nuestro ordenador de una carpeta de ejercicios propios en los que incluimos todos los datos y temas significativos para él. Estos ejercicios se van perfeccionando según la ejecución del usuario, así como renovando sus contenidos y ampliando el número de ejercicios.

Por ejemplo (y resumiendo brevemente), a una supuesta paciente llamada María, cuyas aficiones principales son coser y la jardinería, tiene cuatro hijos, tres nietos a los que adora, vive con su marido y práctica la natación, a la hora de realizar ejercicios escritos incluiremos todos estos temas en los mismos. Así, por ejemplo, si el ejercicio es una redacción guiada, María tendrá que escribir sobre los cambios de la naturaleza en la primavera, si es un dictado, éste versará sobre temas de costura, sobre el barrio donde reside (las últimas fiestas, inauguración de un establecimiento nuevo, etc.), si el ejercicio es categorizar nombres de varón y de mujer, incluiremos su propio nombre, así como el de los hijos, nietos, etc., si el ejercicio es ordenar palabras, las frases versarán sobre la natación, sus comidas preferidas, sus amistades, etc.

Por otra parte, si a María no le gusta o le aburre jugar a cartas o formar palabras, pero le encanta jugar al parchís, al Goki y al Rummi, ella será la que elija a qué quiere jugar ese día.

En cuanto a los ejercicios interactivos (Programa SmartBrain), esta modalidad no nos permite un alto grado de individualización, ya que no podemos modificarlos. No obstante, seguimos los criterios de preferencias del usuario en cuanto a tipo de ejercicio, tema, etc.

Estamos seguros de que esta máxima individualización de la terapia es la clave de la alta satisfacción manifestada por nuestros usuarios y usuarias (así como por sus familiares) tanto verbalmente como a través de las mini-encuestas.

Asimismo, creemos que aplicar un material significativo para el usuario también es la clave para aumentar su motivación a continuar con la terapia y minimizar así las posibilidades de abandono de la misma.

El proyecto se basa en dos pilares fundamentales:



1. Desarrollo, difusión y aplicación de la Estimulación Cognitiva como tratamiento complementario al farmacológico y/o psicoterapéutico en personas con deterioro cognitivo leve o moderado. Así, las principales actividades del centro son:

- Desarrollo e implantación de programas de estimulación cognitiva con pacientes individuales (tanto en el centro como en el domicilio de la persona usuaria) y/o en grupo, con niveles leves y/o moderados de deterioro cognitivo.
- Desarrollo de programas dirigidos a la población general

2. Desarrollo, difusión y aplicación de la Estimulación Cognitiva en la población sana, como medida preventiva con el objetivo de mejorar las funciones cognitivas y retrasar un posible deterioro.

En cuanto a las instalaciones, les remitimos a nuestra página web, abajo indicada.

TEMPORALIZACIÓN

Psicogym lleva en funcionamiento desde Julio de 2012.

RECURSOS

Psicogym lo forman dos psicólogas, y recientemente hemos llegado a un acuerdo de colaboración con un fisioterapeuta especializado en población de edad avanzada. Este profesional realiza talleres de psicomotricidad con el objetivo de prevenir caídas. Asimismo, tenemos un acuerdo de colaboración con otra profesional de la neuropsicología, que aporta su conocimiento en este ámbito.

EVALUACIÓN

En cuanto a nuestros usuarios/as con deterioro cognitivo, aplicamos inicial y semestralmente el test Minimental (MMSE) y el test de alteración de Memoria (T@M). Contamos con nuestra colaboradora profesional de la neuropsicología para una evaluación más exhaustiva.

En cuanto a la evaluación de las sesiones, cada 15 días pasamos a nuestros usuarios y usuarias un breve cuestionario en el que deben indicar qué es lo que les ha gustado más, qué es lo que menos, si creen que se debería mejorar algún aspecto y cuál, y les pedimos una puntuación de 0 (no me ha gustado nada la sesión) a 10 (me ha gustado



muchísimo).

RESULTADOS

Podemos estar orgullosos/as de que las puntuaciones obtenidas a través de los mini-cuestionarios sobre las sesiones, hasta el momento son muy positivas, obteniendo una media de 8.

En cuanto a la validación de nuestra corta experiencia como proyecto, es muy positiva. Tanto los usuarios como las familias nos confirman día a día que lo estamos haciendo bien, que han encontrado lo que estaban buscando.

FINANCIACIÓN

Los recursos económicos provienen de fondos propios y de préstamos de entidades bancarias.

Por otro lado, se ha llevado a cabo un Plan de Empresa, con el apoyo de un técnico del Ayuntamiento de esta ciudad (Palma de Mallorca).

| CONCEPTO | AÑO 1 | AÑO 2 | AÑO 3 | AÑO 4 | AÑO 5 |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|-------------|
| 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| INMOVILIZACIONES INMATERIALES | 1.109,36 | 2.700,00 | 800,00 | 0,00 | 0,00 |
| Gastos de I+D | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Patentes Industriales | 0,00 | 1.200,00 | 800,00 | 0,00 | 0,00 |
| Aplicaciones Informáticas | 1.109,36 | 1.500,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TERRENOS | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| CONSTRUCCIONES | 2.000,00 | 1.500,00 | 800,00 | 0,00 | 0,00 |
| Compra locales, naves, etc... | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Acondicionamiento de locales | 2.000,00 | 1.500,00 | 800,00 | 0,00 | 0,00 |
| Instalaciones eléctricas, fontanería, etc... | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ELEMENTOS DE TRANSPORTE | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| MOBILIARIO Y ENSERES: | 1.688,10 | 1.600,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Mesas, sillas y otros muebles | 1.688,10 | 500,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Armarios y estanterías | 0,00 | 600,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Elementos decorativos | 0,00 | 300,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Otro mobiliario | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| MAQUINARIA Y EQUIPOS: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Maquinaria | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Equipos de transporte interno (carretillas elevadoras, ...) | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Equipos de control | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Utilidades | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| EQUIPOS INFORMÁTICOS | 244,75 | 1.000,00 | 1.000,00 | 0,00 | 0,00 |
| OTROS INMOVILIZADOS | 140,64 | 300,00 | 300,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL € | 5.182,85 | 7.100,00 | 2.900,00 | 0,00 | 0,00 |



CONCLUSIONES

Creemos que Psicogym debe considerarse como Buena Práctica en Modelo de Atención y Diseño ambiental por las siguientes razones:

6

En primer lugar, la forma de tratar a las personas de edad avanzada en nuestra sociedad no es la más adecuada, básicamente se infantiliza al mayor (con demencias o sin ellas), lo que conlleva despojarle de toda autonomía, independencia, derecho a decidir y respeto (se le tutea sin su permiso, se le habla con diminutivos, se toman decisiones que le atanen de manera directa sin siquiera consultarle su opinión, se habla de él o ella en su presencia como si no estuviera, etc.). En nuestro centro el trato a la persona mayor, con o sin demencia, es el mismo que daríamos a cualquier otro adulto, **salvaguardando su dignidad**, es decir, respetando su autonomía, derecho a decidir, teniendo en cuenta su opinión, etc. Intentamos también que los familiares tomen conciencia de este hecho y cambien la forma de actuar en esta dirección.

Respecto a la **centralidad en la persona**, hemos podido comprobar que en muchos centros de día, residencias, etc., a la hora de realizar estimulación o rehabilitación cognitiva, se unifican los ejercicios, es decir, a todos los usuarios se les aplican los mismos ejercicios, independientemente de su grado de deterioro, de sus gustos, de su nivel de estudios, etc. En nuestro centro personalizamos los ejercicios al máximo. Cada usuario realiza los ejercicios escritos expresamente para él, teniendo en cuenta su nivel de estudios, sus preferencias, sus intereses, su ciclo vital, sus gustos, etc.

Lo mismo hacemos a la hora de actividades lúdicas de estimulación mental, el usuario es quién decide a qué quiere jugar ese día, cuándo quiere cambiar de juego, etc.

Siempre dentro de los juegos que hemos seleccionado para él o ella siguiendo los mismos criterios que con los ejercicios escritos.

También hemos podido comprobar que en los centros de día, residencias, etc., a la hora de realizar estimulación o rehabilitación cognitiva, las sesiones son de 15-20 usuarios, en nuestro centro el máximo se usuarios por sesión es de 8-10, lo que inevitablemente, logra individualizar más la atención a las personas.

Cada dos meses celebramos los cumpleaños de los usuarios y usuarias que han cumplido en este periodo de tiempo. Hacemos una pequeña fiesta en nuestro centro para ellos/as y sus familiares. Creemos que es una oportunidad única para que tanto los familiares como los usuarios tengan oportunidad de comunicarse unas con otros, conocerse mejor, compartir experiencias, entretenerte y divertirse en grupo, etc.,



trabajando de este modo, a través de la **participación**, con el **entorno de las personas** atendidas.

También, y con estos mismos objetivos, un domingo cada mes y todos los puentes, organizamos excursiones a los pueblos de Mallorca, en las que tanto las personas usuarias como familiares pueden pasar un día agradable en grupo. Estas excursiones tienen otro objetivo secundario, pero no por ello menos importante, que los usuarios y usuarias de más edad hagan cierto ejercicio físico, ya que, por regla general, llevan una vida un tanto sedentaria.

Así, al respecto de la **integralidad**, como ya se ha comentado, colaboramos con un fisioterapeuta con experiencia demostrada en actuaciones con personas mayores, habiendo puesto en marcha los talleres de gimnasia para prevenir caídas. Cuestión que nos parece fundamental, ya que es muy frecuente que después de una caída la persona sufra un deterioro considerable tanto en su salud física como en la mental.

Otro aspecto que tenemos muy en cuenta es el estado afectivo de nuestros usuarios, interviniendo inmediatamente si detectamos síntomas depresivos, baja autoestima, etc.

ENLACES

- Página Web de Psicogym: <http://www.centropsicogym.com/index.php>