

A.F.A.M.A.

Associació de Familiars i Malalts d'Alzheimer

Revista nº 7

COCENTAINA



Segueisc
sent
jo



ENTITAT DECLARADA D'UTILITAT PÚBLICA

**Nuestros valores,
nuestro compromiso de siempre**

Responsabilidad corporativa

Unos valores que, desde siempre, han inspirado nuestra actuación. Por eso, seguimos apostando por las personas y sus proyectos, y apoyamos con nuestro compromiso el progreso de la sociedad.



Confianza, compromiso social y excelencia en el servicio

CONTINUEM CREIXENT, SENT NOSALTRES



AFAMA és una associació que recolza als familiars i malalts d'Alzheimer a Cocentaina i diverses poblacions de la comarca del Comtat.

La nostra labor com a Junta Directiva consisteix en buscar el bon funcionament dels tallers que disposem en l'actualitat per seguir prestant l'atenció tan bé com siga possible.

L'associació es va fundar l'any 2001 amb l'objectiu de donar suport a les famílies. Posteriorment, després de diverses juntes que han treballat per arribar fins avui, s'ha anat adequant no solament a les famílies sinó també a les necessitats dels malalts ampliant horaris i serveis fent possible una ampliació en el 2009. AFAMA va passar a tindre dos tallers, un de matí, situat en les dependències de les Germanes Trinitàries, i un altre de vesprada al Centre Social.

Per aquest continu treball, l'associació va complir 15 anys el passat any 2016. Per commemorar aquest aniversari es van realitzar diversos actes. L'actual Junta Directiva segueix treballant igual que les anteriors per

millorar la qualitat de vida de les persones malaltes i els seus familiars.

Compromís, dedicació i implicació ens defineixen, pel que continuem sent nosaltres.

Junta Directiva

JUNTA DIRECTIVA 2016 - 2019

President: José Antonio Terol Hilario
Vicepresidenta: Francisca Ripoll Sanoguera
Secretària: Lia Cardona Castelló
Vicesecretària: M^a Ángeles Navarro Sánchez
Tresorer: Adolfo Aracil Giner
Vocals: M^a Dolores Donate Pérez
 Celestino Agulló de la Prida
 Josefa Gisbert Carchano
 Rosa Mari Rico Valls
 Juan Enrique Esteve Martínez

Edita: Associació de Familiars i Malalts d'Alzheimer de Cocentaina. A.F.A.M.A.
Direcció: Av. Real Blanc (CENTRE SOCIAL REAL BLANC). Telf.: 96 650 09 66
www.afamacocentaina.org - info@afamacocentaina.org
Disseny, maquetació i impressió: Imprenta Domínguez - Cocentaina
Dipòsit Legal: A-795-2005
Revista nº 7 | Setembre 2017



PRESIDENT DE LA GENERALITAT



Si alguna cosa caracteritza plenament a l'Alzheimer, tots ho sabem, és la seua crueltat. D'una manera despietada, dia a dia, ens furta un tros de vida i ens allunya dels nostres. I no és gens fàcil acceptar una realitat així, ni tampoc trobar forces per encarar-la. Per això és tan important el treball que es du a terme des de diverses associacions pertot arreu del nostre territori. Davant de l'Alzheimer no calen grans discursos ni iniciatives propagandístiques; són molt més efectius els detalls, els gestos de suport directe, els somriures, la complicitat amb els afectats i els seus familiars, les accions dirigides a eliminar obstacles, a fer més senzilla la vida diària. Per això són tan importants les iniciatives locals, les que naixen en un àmbit concret i agrupen a persones que estan a prop i comparteixen un mateix problema. Perquè ningú no sap millor quines són les dificultats més grans que la gent que les pateix cada dia.

AFAMA va nèixer a Cocentaina fa ja anys, i no ha defallit mai en el seu esforç de suport als malalts i als familiars. Ha posat en marxa a muntó d'iniciatives solidàries implicant a tota la societat civil del Comtat, a les empreses, a les administracions i als particulars. Ha estat present en actes culturals, esportius i lúdics, i d'una manera sempre positiva ha aconseguit que Cocentaina entenga que és l'Alzheimer i quines són els seus efectes, i també s'ha guanyat el respecte i l'estima de tots els ciutadans, sense distincions.

Gràcies a AFAMA, i a totes les persones que d'una manera o una altra col·laboren amb l'associació, Cocentaina ha pogut materialitzar la seua solidaritat, fent tangible un sentiment que només té sentit si es projecta cap als veïns, si fructifica en iniciatives o en gestos que siguin plenament útils.

Una societat avançada és aquella que no deixa ningú al marge, per cap raó. La societat que tots volem és solidària amb els que més ho necessiten, i no n'hi ha excuses que puguin devaluar este esforç solidari. No es pot retallar en el que és bàsic ni podem admetre que els serveis d'atenció als que més ho necessiten estiguen amenaçats per cap raó. Al llarg dels anys hem bastit entre tots un sistema de protecció social que ens ha permès fer passos importants cap a una societat més cohesionada. No podem donar marxa arrere ni desfer el que tant va costar construir.

La Generalitat, en la nova etapa que es va obrir fa ja dos anys, està tractant de restaurar tot allò que es va perdre en injustificades retallades de serveis i prestacions públiques. Estem treballant per recuperar els drets legítims de les persones, la seua dignitat, la seua aspiració de tenir un sistema públic que atenga les necessitats fonamentals de la vida. I no tenim intenció de cedir el més mínim. Comptem amb l'ajuda de molta gent, en pobles i en ciutats, en tots els àmbits de la nostra societat. Tenim també al nostre costat a moltes voluntàries i molts voluntaris, units en associacions i entitats que treballen desinteressadament amb els que més ho precisen.

Estem amb vosaltres, i continuarem unint esforços en una tasca que tot i ser difícil, s'ha de fer. Voldria agrair-vos, a totes les amigues i els amics d'AFAMA, la vostra invitació per escriure unes ratlles a la revista que editeu, i també l'oportunitat que em brindeu per enviar una salutació ben cordial, un abraç i tot el meu afecte a les persones afectades per l'Alzheimer, als seus familiars i amics i als professionals que treballen diàriament al seu costat.

Ximo Puig
President de la Generalitat



UN EXEMPLE PER A TOTA UNA SOCIETAT

Enfrontar-te a un full en blanc és força complicat. A vegades les idees s'entremesclen, els pensaments s'amuntonen i no encontrem les paraules oportunes per expressar de forma nítida el missatge que volem traslladar i que de segur que en una simple conversa ho fariem amb total normalitat.

El que vull intentar traslladar-vos és la gratitud més immensa a la funció que realitza Afama. Des de la perspectiva externa al problema potser es pensa que es fa un treball important, però quan entens la realitat social del teu poble i eres coneixedor de les funcions que realitza l'Associació valores de forma més adequada i encertada no sols la important tasca sinó la necessària i imprescindible llavor en tots els àmbits de la societat contestana, perquè moltes famílies del nostre poble troben l'ajuda i el suport necessari per a lluitar enfront d'una malaltia que no sols canvia l'estat de la persona que ho pateix sinó la de tot el seu entorn. Davant d'aquesta situació AFAMA treballa millorant la vida del malalt i de les famílies que pateixen aquesta malaltia que pot parèixer un problema individual però que sense dubte és un problema col·lectiu que afecta nombroses persones.

Per a obtenir resultats positius, es necessiten coneixements i habilitats que hi han d'adquirir-se amb el temps, es necessita compromís social, una clara voluntat humanitària i una vocació solidària i això és ni més ni menys el que ens ofereixen totes les persones que al llarg del temps han estat i continuen estant al capdavant de la mateixa. Amics d'AFAMA, com diu una frase que solem utilitzar al nostre poble, "Açò no es paga en diners" i per tant allà on vaja i a qui vulga escoltar-me cridaré ben fort que se sumen a combatre aquesta malaltia i vos donen el suport que necessiteu des de la societat i les administracions.

Em pose a la seua disposició per ajudar en tot el que puga, sàpiguen que tenen la meua admiració i es done la meua més sincera enhorabona al treball insubstituïble que realitzeu, doncs enfront de la malaltia que implica oblit, vosaltres lluiteu per recordar, per tornar tota l'estima que hem rebut i omplir de somriures les llacunes de la memòria.

Rafael Briet Seguí
Diputat de les Corts Valencianes

ALCALDESSA I REGIDORA DE BENESTAR SOCIAL



La vida de les famílies sembla que es deté quan el neuròleg diagnostica d'Alzheimer: els fonaments de casa tremolen, la persona afectada sent por, impotència, tristor... S'enfronta a un oblit obligat, sense opcions, és un tràngol amarg de passar. En aquell moment, sols l'amor ens salva. L'amor dels fills i filles, de la parella, dels nètets, dels amics i amigues que sempre estan ahí, totes aquestes persones que ara seran les que donaran estima quan hi haja atacs d'ira, quan la persona perda el rumb, quan la cuidadora principal estiga extenuada... Ells i elles seran pilars en la malaltia. AFAMA també és un dels grans pilars que subjecten l'estructura quan la persona amb Alzheimer i la seua família necessiten atenció especialitzada, tranquil·litat, moments de respir a casa. Per a ningú no és fàcil posar en mans d'altres persones a algú que estimem, hi ha por: el cuidaran bé?, se'n recordaran que no pot mastegar? El tractaran amb afecte? Una por que desapareix al cap de pocs dies de veure com treballen en AFAMA, professionals de tota mena que presten una atenció personalitzada a cadascuna de les persones que estan en el programa; i, el més important, que els donen moments de diversió que fan que riguen com quan eren menuts, amb la mateixa innocència.

AFAMA és, juntament amb el programa municipal del RESPIR, una aposta per l'atenció de qualitat de les persones amb Alzheimer: són la segona casa per als malalts i un bàlsam de tranquil·litat i seguretat per a les famílies. Fa més de 15 anys que treballen amb un objectiu ben clar: donar benestar a les persones del poble que pateixen Alzheimer i a les seues famílies.

Des del seu naixement han comptat amb el suport de l'Ajuntament de Cocentaina, que sempre ha posat a la seua disposició les instal·lacions pertinents i el material necessari per a garantir el servei de vesprada, perquè per a Cocentaina és importantíssim comptar amb recursos especialitzats i de tanta qualitat com el d'AFAMA, una associació al servei de la societat contestana. I és per aquest servei a famílies i persones amb Alzheimer que he d'agrair la feina dels grans professionals que integren AFAMA, als voluntaris i voluntàries i a la Junta Directiva, per tota la seua dedicació i estima que posen a la seua feina.

És la meua obligació com a alcaldessa de Cocentaina garantir el benestar social de contestanes i contestans, i conformar una ciutadania solidària que recolze a qui més ho necessiten, i associacions com AFAMA són indispensables per a aconseguir aquests objectius, per aquest motiu sabeu que podeu comptar amb mi SEMPRE, amb el meu suport més fort.

Mireia Estepa Olcina
Alcaldeessa de Cocentaina
Regidora de Benestar Social

REGIDORES DE CULTURA, FESTES I TRADICIONS



AL COSTAT D'AFAMA COCENTAINA

Sens dubte, AFAMA és, juntament amb les famílies, un dels grans pilars que subjecten l'estructura d'una persona amb Alzheimer quan necessita atenció especialitzada, tranquil·litat i moments de respir a casa, ja que, de fet, pretén ser la segona casa per a les persones amb la malaltia i un bàlsam de tranquil·litat i de seguretat per a les famílies.

AFAMA, després de més de 15 anys treballant amb aquest objectiu, sempre ha comptat amb el suport de l'Ajuntament de Cocentaina, que ha apostat des del minut zero per aquesta iniciativa, i ha posat a la seua disposició tant les instal·lacions pertinents com el material necessari per a garantir el servei, però també el correcte desenvolupament de les diferents activitats que, en companyia del personal especialitzat i de voluntaris i voluntàries, AFAMA porta a terme al llarg de tot l'any.

Tant la Regidoria de Cultura com també la de Tradicions estan al costat d'AFAMA per a recolzar totes aquestes activitats, per a garantir que disposen de tots els mitjans i que les diferents accions que es programen tinguin el suport que necessiten per part de les nostres regidories.

Amb el compromís ferm de continuar aquest pont de comunicació i amb el desig que continuen i s'amplien la gran varietat d'activitats que any rere any es programen des d'AFAMA Cocentaina, us enviem una salutació ben cordial i afectuosa.

Marcela Richart Carbonell
Regidora de Cultura

Susana Reig Mollà
Regidora de Festes i Tradicions

PRESIDENT DE FEVAF



AFAMA COCENTAINA, UN REFERENT IMPRESCINDIBLE

Fa un bon grapat de temps, mes o menys 25 ó 30 anys, unes famílies amb una persona amb feixa malaltia de nom tan estrany, van fer us d'eixa dita castellana "la unión hace la fuerza" i van començar a crear les primeres AFA (Associacions de Familiars d'Alzheimer) per tractar d'ajudar-se uns als altres, tenir millors coneixements de la malaltia i per poder cuidar millor al nostre familiar.

Jo vaig ser un d'eixos familiars que cuidava ma mare Salomé des de feia molts anys i que vaig entrar en este cridat "món Alzheimer". Aquelles primeres accions van esdevenir al principi d'este segle en una organització nacional cridà CEAFA (Confederació d'Associacions de Familiars Alzheimer), i darrere d'una piràmide de Federacions Autòniques (semblant a l'Estat espanyol) està FEVAF a la Comunitat Valenciana, a la qual pertany AFAMA COCENTAINA.

La Federació Valenciana d'Associacions de Familiars de persones amb Alzheimer (FEVAF) és la representant de les 37 AFA de la nostra Comunitat davant de l'Administració Autònica per a reivindicar millor atenció dins de la Llei de Dependència, intentar obtindre millors recursos materials per a les AFA's i en estos moments intentar implementar un Pla d'Alzheimer per a diagnosticar la malaltia com més prompte millor.

També des de FEVAF donem formació als més de 500 professionals que tenim treballant en els nostres centres de dia i de respir.

Últimament hem aconseguit que tots els grups polítics de Les Corts Valencianes insten a la Generalitat a regular les unitats de respir que tenim ara un poc desamparades.

La realització de congressos, llibres i jornades formatives ens permet a totes les 37 AFA a millorar la qualitat de vida i l'atenció dels nostres familiars. AFA Cocentaina és un exemple de com cada día es treballa millor i és un referent a imitar per totes les altres AFA's.

Emili Marmaneu Moliner
President de FEVAF

PRESIDENT D'AFAMA COCENTAINA



AFAMA principalment és una Associació que des del respecte als seus usuaris i als seus familiars tracta d'ajudar en tot allò que envolta la malaltia d'Alzheimer. Es trobem davant d'una entitat formada per un equip de professionals, on cadascun des de la seva especialitat, trata de portar endavant esta tasca gairebé no sempre fàcil.

A l'entrar a formar part de la família d'AFAMA, des del primer moment te n'adones que no tan sols els nostres majors necessiten atencions físiques i cognitives per a tratar que no obliden tot allò que encara recorden, també precisen d'un fort suport emocional.

Des d'AFAMA es pretén impulsar una intervenció social proactiva en l'abordatge de la malaltia d'Alzheimer, establint una metodologia individual i familiar i descartar, sempre que siga possible, la intervenció social a demanda, derivada de la detecció d'una sobrecàrrega important en el cuidador principal del malalt d'Alzheimer, observada per altres professionals o manifestada pel mateix cuidador.

Per tant, és molt efectiu començar a informar-se i actuar des dels primers símptomes de la malaltia, degut a que el no tractar-los en el moment pertinent resulta contraproduent en la progressiva evolució de l'enfermetat.

La Junta directiva que està al front d'aquesta entitat, tracta de que la llavor de l'associació hi perdure al llarg del temps, amb una gran entrega i dedicació de forma voluntaria. Així mateix, no podem oblidar el recolzament dels nostres socis que desinteressadament col·laboren any rere any, totes les empreses que col·laboren amb nosaltres i que tant ens ajuden, així com al nostre Ajuntament, sense el qual no podríem seguir endavant, i les germanes Trinitaries que són tot cor per als nostres majors i les seues famílies.

Passant a considerar aquelles famílies que tenen que lluitar diàriament amb una malaltia que no tan sols quebranta la voluntat i la memòria dels nostres majors, també la de tots aquells que formen la seva família, contribuint si més no, a que hi estiga més unida per poder afrontar el repte de seguir un dia més cuidant aquella persona que ja no és ni serà, qui nosaltres coneixíem abans.

La nostra, és una gran família i com a tal, volem i devem sobreposar-nos a tots aquells problemes que van sorgint en el dia a dia, així com gaudir dels nostres avanços. Si estem units podrem sortejar-los tots junts, i de segur que es reflectirà en un major benestar i qualitat de vida dels nostres usuaris i de les nostres famílies.

Cal valorar l'experiència de cuidar com un repte que tenim que aconseguir siga com siga!

José Antonio Terol Hilario
President AFAMA Cocentaina

CARTERA DE SERVEIS D'AFAMA COCENTAINA

SERVEIS GENERALS

- **Informació, Orientació i Assessorament**

Programa que té com a finalitat prestar informació i orientació en primera instància a aquelles famílies que, davant l'aparició de la malaltia, sol·liciten ajuda a l'Associació. A través del mateix, s'informa sobre les dificultats que esta malaltia comporta, s'orienta sobre l'atenció i s'assessora sobre els recursos existents en la societat, tant a nivell públic com privat. L'encarregada de dur a terme aquest servei és la treballadora social, l'horari és de 9 a 14h. de dilluns a divendres.

- **Curs de Formació per a cuidadors/es de malalts d'Alzheimer**

Cada any, en el mes de novembre AFAM Cocentaina realitza una edició d'aquest curs dirigit a familiars, voluntaris i professionals, implicats en la problemàtica, amb l'objectiu de donar les ferramentes necessàries per a poder dur a terme, de la millor manera possible, la convivència amb un malalt d'Alzheimer.

SERVEIS ESPECÍFICS D'ATENCIÓ A USUARIS

- **Tallers d'Estimulació**

Aquest recurs pretén millorar la qualitat de vida de les persones afectades per demència (malalts i cuidadors/familiars) i retardar el progrés de la malaltia. En aquests tallers es realitzen activitats d'estimulació cognitiva, física i social adaptades a les capacitats que la persona amb demència encara conserva.

- **AFAMA Cocentaina "Taller de matí"**

Núm. Places: 20

Horari: De dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h amb la possibilitat de poder-se quedar a dinar els dimarts i dijous, fins les 18:00h.

Lloc: Antic col·legi de les Germanes Trinitàries

Serveis Complementaris: Consulta mèdica, Podologia, Perruqueria.

- **AFAMA Cocentaina "Taller de vesprada"**

Núm. Places: 20

Horari: De dilluns a divendres de 14:00 a 19:00h

Lloc: Centre de Respir del Centre Social "Real Blanc".

Serveis Complementaris: Consulta mèdica, Menjador, Dutxa adaptada, Podologia, Perruqueria i Transport adaptat.

SERVEIS D'ATENCIÓ ALS FAMILIARS

- **Servei d'Atenció Psicològica Individualitzada**

Servei que pretén atendre el desgast emocional del cuidador/a, treballant sobre el procés d'adaptació i acceptació de la malaltia, així com informar de l'evolució del seu familiar malalt. Es tracta d'un suport fonamental al cuidador principal que afavoreix la prevenció de l'aparició del "Síndrome del Cuidador". Este servei el desenvolupa el psicòleg d'AFAMA. Concertar cita prèvia.

- **Teràpies de Grup per a Familiars. Grups d'Ajuda Mútua (GAM)**

Programa que a través de diverses sessions a nivell grupal, tracta d'oferir als familiars i cuidadors de persones afectades per una demència, el recolzament i la informació que necessiten. A més de la formació, en estos grups es presta un important suport psicològic i s'ofereixen estratègies d'afrontament de la malaltia.

SERVEIS D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

- **Servei d'Ajuda a Domicili (SAD)**

Servei d'atenció a les necessitats d'higiene dels malalts, proporcionant suport als familiars/cuidadors. Este servei es realitza en horari de matí o de nit i es poden oferir un màxim 5 hores per usuari.

- **Servei de Fisioteràpia a Domicili (SFAD)**

Servei d'atenció al progressiu deteriorament físic que esta malaltia provoca en el malalt. Al mateix temps, es presta suport i entrenament al cuidador en la mobilització del malalt, evitant amb això possibles lesions per a ambdós. Es poden oferir una o dos sessions setmanals per usuari (segons disponibilitat del tècnic i situació concreta de la persona amb demència).

- **Servei de Psicoestimulació en Domicili**

Atenció a aquelles persones que, per diversos motius, no poden assistir als tallers/centres d'estimulació cognitiva. Es poden oferir fins a dos sessions setmanals per usuari (segons disponibilitat del tècnic i situació concreta de la persona amb demència).



EQUIP TÈCNIC TALLER DE MATÍ



EQUIP TÈCNIC TALLER DE VESPRADA



CONSULTA MÈDICA



CONTROL D'INFERMERIA



SERVEI DE PERRUQUERIA



SERVEI DE PODOLOGIA



SERVEI INFORMACIÓ, ORIENTACIÓ I ASSESSORAMENT



SERVEI DE TRANSPORT ADAPTAT



TALLER DE MUSICOTERÀPIA



SERVEI DE MENJADOR

ANYS 2016 - 2017



Teatre benèfic "Capritxos d'amor" de Passats de Rosca. (13 de març de 2016)



Celebració 15 Aniversari d'AFAMA. (2 de abril de 2016)



Celebració 15 Aniversari d'AFAMA. (2 de abril de 2016)



Teatre benèfic "Un assumpte molt negre" dels Jubilats (29 de maig de 2016)



Taula Informativa d'AFAMA al mercat de Cocentaina. (15 de setembre de 2016)



Encontre d'Associacions de Malalts d'Alzheimer a d'Alacant. (20 de setembre de 2016)



Celebració del Dia Mundial de l'Alzheimer. (21 de setembre de 2016)



Teatre benèfic "Ceferina se quiere casar". (24 de setembre de 2016)



Estant d'AFAMA a la Fira de Tots Sants. (1 de novembre de 2016)



VI Congrés Autonòmic de FEVAFA a Vila-Real. (19 de novembre de 2016)



XV Edició del Curs de Formació per a cuidadors. (del 7 al 24 de novembre de 2016)



Espectacle benèfic "Ballem al Jesuset" d'Alicia Montava. (22 de desembre de 2016)



Visita Reis Mags d'Orient. (4 de gener de 2017)



Carnestoltes Taller matí. (24 de febrer de 2017)



Carnestoltes Taller vesprada (24 de febrer de 2017)



Concert de La Rondalla "La Lira" de Muro (15 de març de 2017)



Celebració de Sant Josep. Taller de matí. (17 de març de 2017)



Teatre benèfic "Enamora2. Historias de San Valentín". (26 de març de 2017)



Celebració de les festes de la Mare de Déu. Taller de matí. (25 d'abril de 2017)



Celebració de la Mare de Déu. Taller de vesprada. (26 d'abril de 2017)



Teatre benèfic "Identitas. En la mente del paciente nº56". (17 de Juny de 2017)



Viatge a la platja Urbanova d'Alacant. Taller de matí. (20 de Juny de 2017)



Teatre benèfic "Ni tu ni ta tia" del Grup de Teatre dels Jubilats. (8 de juliol de 2017)



Fi de curs. Grup de teatre El Patronat "Copia VIII". (25 de juliol de 2017)

MALALTS D'ALZHEIMER

La comunitat religiosa de Religioses Trinitàries ha obert les seues portes als contestans en necessitats especials. Un d'estos grups, que la nostra societat no acaba d'acollir, són els malalts d'Alzheimer. Ells pateixen un deteriorament mental, un deteriorament en les seues relacions socials, un deteriorament en la seua autoestima.

Les famílies on hi ha una persona amb esta malaltia viuen un patiment callat, un patiment no comprés per molts, i en algunes ocasions un patiment que els sobrepassa les seues forces. Participem en estos casos de la creu que va portar el Senyor. Ell ha donat la vida per nosaltres. Nosaltres hem de donar-la per cada un dels nostres germans quan així es requerisca.

Veure un malalt d'Alzheimer és veure el rostre de Déu, que més enllà dels nostres pensaments i desitjos de comunicar-nos amb la persona, de poder compartir emocions i vivències, de poder saber què està sentint per dins, ens quedem en un somriure comprensiu, sense poder escoltar els seus sentiments. Però des de l'amor que Déu ens regala, penetrem en eixes vides marcades amb el dolor, conscient unes vegades i altres quasi sense poder-ho expressar.

És una població de dolor que requereix tot l'amor, afecte i comprensió de què hui no tenim este pes. Ells quan perceben el nostre afecte, la nostra dedicació, la nostra entrega, es relaxen, s'alegren, viuen com a xiquets entregats als adults que els ofereixen comprensió.

No pot haver-hi un grup de malalts d'Alzheimer si no es dóna un bon equip en què brille l'amor de Déu, la comprensió, la delicadesa, la disculpa i l'ajuda. Així ells viuen descansats amb les possibilitats que tenen de goig i pau. Este servici tan humà i cristià, ho està prestant en estos temps, ja des de 2001 l'associació d'AFAMA a Cocentaina.

És una riquesa esta associació i este servici al poble i els seus voltants. Només cap des de cada un de nosaltres que coneixem esta missió agrair a quants col·laboren, a quants fan possible que este grup funcione. Ajuntament, Associació d'AFAMA, Equip de servici i Germanes Trinitàries. A tots només cal mostrar un profund agraïment perquè els nostres malalts estan acollits i atesos amb afecte. Hi ha dos seus per a estos malalts a Cocentaina. Una en la nostra comunitat de Religioses Trinitàries i una altra seu, en el Centre Social Real Blanc.

En la primera els atenen al matí, i la formen un grup de 20 malalts. Presenten una característica de la ma-



laltia menys avançada. Disfruten amb tot l'equip que els cuida, els tenen un afecte com si d'un pare o mare es tractara. Es confien a ells i viuen en el seu món, amb goig i serenitat. En la seu de les Trinitàries a més tenen el suport religiós de l'eucaristia per als que ho desitgen. Que bell saber que el Senyor està enmig dels seus fills malalts!

Les Germanes de la comunitat els reben amb tot afecte i alegria, amb tota comprensió i els ofereixen eixa amistat que els ajuda a sentir-se bé, encara que és l'equip de professionals els que els atenen.

En el centre social Real Blanc hi ha un grup de 30 malalts que roman tot el dia. La seua malaltia està més avançada. Requereixen més atenció, alguna individual, i els seus rostres que en algun cas no reconeixen els seus familiars, si reconeixen les persones que s'entreguen a ells cada dia i els ajuden en el seu propi des-empament.

És un motiu d'agraïment i de recolzar en el que tots podem per a sostenir esta debilitat i que enmig d'un món poc solidari cresca l'amor, la solidaritat i la presència de Déu Trinitat que és Amor per a tots.

Agraïm a les Junes que successivament han propiciat este servici, a l'Ajuntament, a la nostra comunitat de Germanes Trinitàries a Cocentaina i a tot l'equip que s'entrega a ells. Obviem els noms perquè quedariem curts, però que tots s'assenten al·ludits i agraïts.

Ànim en este servici d'amor als més necessitats!

Sor Everilda Nabás
Secretària de la Comunitat Trinitària de València

LA FUNCIÓ DEL TREBALL SOCIAL SANITARI EN LA MALALTIA D'ALZHEIMER



El treball social sanitari és una disciplina essencial des del moment del coneixement del diagnòstic de la malaltia. És evident que completar el diagnòstic clínic amb un abordatge social, a banda de ser imprescindible, és preventiu.

El treballador social sanitari és el professional capacitat per contextualitzar l'impacte psico-social que comporta la malaltia d'Alzheimer en un context familiar determinat, per emetre un diagnòstic social sanitari i per establir un tractament social sanitari adequat a les necessitats del moment.

La finalitat del treballador social sanitari serà la millora de la qualitat de vida del malalt i del seu entorn immediat, tot facilitant el creixement dels recursos propis i el canvi adaptatiu davant les noves situacions que desestabilitzen i repercu-

teixen negativament en el sistema familiar, i orientant en aquelles decisions que reclamen un assessorament tècnic. Però també ha d'anar encaminat a la "prevenció" del desequilibri i desajustament familiar amb la finalitat d'evitar les situacions "límit" que comporten, freqüentment, demandes i respostes també límits d'"urgència" i/o de difícil reconducció.

Cal remarcar, la importància de la coordinació amb AFAMA per tal de vetllar per l'establiment d'una atenció integral coordinada que permet la continuïtat assistencial i evita les duplicitats de les intervencions amb el propòsit de garantir l'eficàcia i eficiència dels sistemes sanitari i social.

Paco Sarmiento Franco
*Treballador Social Sanitari
del Centre de Salut de Cocentaina*

L'ALIMENTACIÓ EN LA MALALTIA DEGENERATIVA

La malaltia d'Alzheimer és una malaltia progressiva, degenerativa i irreversible descoberta fa poc més de cent anys. Les estadístiques revelen que s'espera un increment de persones amb aquesta malaltia en les properes dècades. Se sospita que aquest increment de la incidència de la malaltia degenerativa és deguda al canvi de l'estil de vida global, així com de les modificacions alimentàries que estem duent a terme en els últims anys.

La revolució industrial ha simplificat les labors de la vida diària donant-nos l'oportunitat de tindre entreteniment o activitats mentals sense necessitat de realitzar esforç físic, i ha posat a l'abast de la població una infinitat d'aliments processats industrials. Això comporta tenir a les nostres cases gran quantitat de productes processats, consumint-los en detriment d'aliments més saludables.

Els estudis científics commensuren la relació existent entre els hàbits alimentaris i algunes malalties, com la malaltia metabòlica (hipertensió arterial, diabetis, hipercolesterolèmia...), la malaltia cardiovascular, alguns tipus de càncers i les malalties neurodegeneratives com la malaltia d'Alzheimer. S'han comprovat les millores en nens amb retard mental, dany neurològic, dèficit d'atenció, i fins i tot, en malalties adultes com Parkinson i Alzheimer amb el simple fet de millorar l'alimentació i augmentar el consum de certs nutrients que afavoreixen la protecció neuronal.

Una pèssima alimentació unida a altres factors poc saludables com el sedentarisme, el consum d'alcohol, drogues... s'associa amb la deterioració de les neurones involucrades en la memòria. Un factor important per a la prevenció d'aquesta malaltia, unit a altres factors de vida rellevants, és la cura de la nostra alimentació.

Mantenint una alimentació mediterrània amb alt contingut en fruites, verdures, llegums, peixos, carns blanques, oli d'oliva verge extra, fruita seca i unit a una dieta baixa en sucres, en sal, en greixos, amb suficients aliments rics en antioxidants i una adequada aportació de fibra, fomentarem la prevenció de patir algun tipus de malaltia degenerativa.

No hem de considerar l'alimentació com un tractament curatiu, s'ha de concebre com a preventiu. L'alimentació en l'Alzheimer ha de mantenir-se de forma adequada adaptant la textura i la presentació segons la fase en la qual ens trobem.

La conducta alimentària del malalt d'Alzheimer es veu modificada al llarg de les fases. Existeix una tendència a augmentar les ingestes, fins i tot "glotoneria", en les primeres etapes de la malaltia, i una clara disminució en les últimes. Depenent de la presència de símptomes associats a la malaltia com disfàgia, incontinència urinària, apatia, dependència, etc., l'aportació de nutrients i/o líquids serà insuficient fent-se present la desnutrició.

El cuidador del malalt d'Alzheimer és el pilar fonamental per assegurar la bona aportació nutricional. La vigilància



en les primeres fases de la malaltia i la cura en les últimes etapes, sent etapes més dependents, necessitaran una adaptació específica en els preparats nutricionals (desdijuni, menjar, berenar i sopar) adaptant-los (triturats, amb addició d'espesants, etc., per a facilitar la ingesta) a cada pacient garantint la suficient aportació nutricional.

Per assegurar-nos l'òptima cura del malalt d'Alzheimer tindrem en compte:

- Una aportació nutricional específica adequada per a cada pacient, mantenint una dieta variada, completa i amb suficient líquid per evitar problemes majors com la falta de nutrients i la deshidratació.
- Es vigilarà la situació nutricional del malalt evitant dietes baixes en proteïnes. L'aportació proteica la trobarem en carns, peixos, ous, làctics i els seus derivats. D'origen vegetal els trobarem en llegums, soja i fruita seca.
- Per l'efecte neuroprotector dels antioxidants mantindrem una alimentació variada en hortalisses, verdures, fruites, peix (important la presència setmanal de peix blau), oli d'oliva verge extra, fruita seca... per garantir l'aportació d'àcids grassos essencials (omega 3), vitamines antioxidants (vitamina I, A, C i folato) i minerals (seleni, coure, zinc, manganés...).
- Moderar el consum de greix total, greixos saturats, carns grasses, brioixeria i productes amb alt contingut en greix, per evitar patir malaltia cardiovascular associada a un major risc de desenvolupar demència.

En general, les persones amb la malaltia d'Alzheimer no necessiten d'una alimentació específica, tret que pateixin un altre tipus de malaltia o es necessite una adaptació específica per les condicions del malalt.

Mª Nieves Carricondo Alcaraz
Dietista, Nutricionista, Coach Nutricional i Personal

INVESTIGACIÓ EN ALZHEIMER. L'IMPORTÀNCIA DELS ASSATJOS CLÍNICS

Ja fa algun temps que l'Alzheimer i la resta de malalties neurodegeneratives demenciants han adquirit característiques d'autèntica epidèmia sense que, fins l'hora present, hajam estat capaços de trobar un tractament curatiu eficaç. De fet, els darrers medicaments aprovats per al tractament de l'Alzheimer ja tenen més de deu anys i tan sols han pogut aportar un petit retràs en l'evolució de la malaltia i alguna millora en aspectes funcionals i conductuals.

És molt l'esforç que es dedica arreu del món en la investigació de les causes, diagnòstic precoç i tractament de la malaltia d'Alzheimer i tots aquestos estudis passen inexcusablement per la participació voluntària de persones, afectades o no per la malaltia, que de manera altruista aporten el seu "granet d'arena".

Investigacions actuals com l'estudi europeu EPAD que agrupa 36 entitats entre centres d'investigació, universitats, laboratoris i associacions de malalts, estan dirigides cap a la fase pre-sintomàtica de l'enfermetat.

Es tracta de:

1. Detectar el més aviat possible persones que encara no presenten cap simptomatologia però són portadores de biomarcadors d'Alzheimer.
2. Testejar les possibilitats d'un potencial tractament abans que el deteriorament neuronal faci impossible qualsevol benefici terapèutic.

Són moltes les entitats científiques que fan crides al públic general per participar en assatjos clínics.

Un estudi de 2013 dividia als participants en dos grups:

A: aquells que tenen un risc normal de patir Alzheimer per a la seua edat.

B: aquells que tenen un risc elevat, major del 50%.

Als dos grups, l'altruisme és la motivació principal per participar mentre que en el grup B apareix també com a motivació el desig de reduir el risc personal i de tenir informació de com fer-ho.



La principal raó per a no participar era la por als efectes secundaris i a les exploracions mèdiques.

La decisió final d'incorporar-se o no a un assaig dependrà finalment d'un balanç personal entre factors de motivació i acceptació d'un risc personal.

Com a institució, i salvant tots els problemes ètics que ens planteja, tan sols ens cal animar a la participació si se'ns brinda l'oportunitat.

Sols amb un bon treball d'investigació podrem encontrar un tractament definitiu o, almenys, informar a les persones amb un alt risc de patir aquesta malaltia per tal que puguin prendre les decisions que estimen oportunes.

Jorge Santonja Sanz
Metge d'AFAMA Cocentaina

SÍNDROME DE BURNOUT EN CUIDADORS PRINCIPALS DE MALALTS D'ALZHEIMER

A causa de l'estrés prolongat que poden patir els cuidadors principals de malalts d'Alzheimer, diverses investigacions mostren la gran vulnerabilitat que tenen aquests cuidadors de desenvolupar síndrome de burnout, també anomenat síndrome del cuidador cremat.

Cuidar d'un ser volgut malalt d'Alzheimer pot ser una tasca molt gratificant però també molt esgotadora i demandant. Pot produir problemes físics, psicològics, socials i econòmics, a més de ser un repte a causa del deteriorament del malalt associat amb la progressió de la malaltia.

Els estudis assenyalen que aproximadament el 50% dels cuidadors principals de malalts d'Alzheimer desenvolupen algun grau d'alteració emocional que precisa tractament. El cuidador pot sentir-se sense esperança, aïllat, alterat i desbordat. Pot manifestar alteracions físiques (insomni, cefalees, contractures...) i/o psicològiques (depressió, ansietat...). Tots aquests factors constitueixen una autèntica síndrome que repercuteix en la vida del cuidador principal i en la seua família.

Els símptomes d'alarma són:

- **Síntomes psicossomàtics:**

Insomni, taquicàrdia, problemes estomacals, marejos, fatiga crònica, alopecia...

- **Síntomes emocionals:**

Ansietat, depressió, irritació, conductes obsessives, culpabilització, hipocondria, falta d'empatia...

- **Problemes de conducta:**

Aïllament, pèrdua d'amistats i fins i tot de treball, abandó de l'atenció a altres membres de la família...

El cuidador principal pot patir síndrome de burnout o del cuidador cremat, quan ha esgotat les seues reserves psicofísiques, es troba desmotivats, desbordats per la situació, sense capacitat per a fer front als problemes i amb símptomes de despersonalització.



Per a poder reconèixer si el cuidador ha arribat a aquest punt, és necessari definir quins són els símptomes principals:

- **Esgotament emocional.** De l'energia o dels recursos emocionals propis.
- **Despersonalització.** Desenvolupament de sentiments negatius cap a la persona a qui cuida.
- **Falta de realització personal.** Tendència a avaluar-se negativament, afectant l'habilitat laboral i a les relacions personals.

Les conseqüències de la síndrome de burnout són molt negatives, tant per a la persona que ho pateix com per al seu entorn. Per tant, és molt important que el cuidador estiga atent als primers símptomes d'esgotament, i també aprenga amb l'ajuda de professionals estratègies d'afrontament que li permeten exercir el rol de cuidador adequadament.

José Manuel Ponsoda Tornal
Psicòleg d'AFAMA Cocentaina

FISIOTERÀPIA EN LA FASE INICIAL DE LA MALALTIA D'ALZHEIMER

La fisioteràpia és una eina de gran ajuda per a les persones amb Alzheimer. Quan es parla de realitzar un tractament en la primera fase, es refereix a la realització de diferents tècniques que permeten a la persona obtenir hàbits i actituds posturals adequades. La qual cosa dóna pas a millorar el desenvolupament de les activitats de la vida diària. En aquestes activitats quotidianes és on la persona es troba amb les primeres dificultats i amb la necessitat d'una mínima ajuda. Aquest abordatge a escala de fisioteràpia també pot ajudar a evitar o retardar l'aparició de lesions, desequilibris i sobretot de possibles caigudes que poden aparèixer amb freqüència en la primera fase en els malalts d'Alzheimer.

Per açò, és necessària la integració de tècniques preventives i un tractament en concordança amb cada persona. En general, aquest procediment es comença a aplicar en la primera fase. En l'inici de la malaltia és de gran importància tenir en compte que la persona necessita imperativament una rutina que li permeta un grau constant d'activitat diària. En aquest moment no es perceben manques físiques notables, però com s'ha dit des del principi en açò consisteix aquest tipus d'abordatge en fisioteràpia per prevenir futures afectacions.

El tractament es basa en la realització de tallers amb grup i tractaments individualitzats específics per a cada persona. Quant a les activitats grupals, cal destacar el taller de psicomotricitat. La psicomotricitat es defineix com la capacitat o facultat que permet, facilita i potencia el desenvolupament perceptiu físic, psíquic i social del subjecte a través del moviment.

Els seus objectius principals són la relació mútua entre la funció motriu (el moviment) i la capacitat psíquica (on estan les relacions que estableixen l'individu, comportaments i sentiments) i el component cognitiu (que fa referència a les capacitats i aptituds de l'individu). Per tant, serà una manera de treballar el component físic, el cognitiu i l'afectiu.

A més a més, es pot integrar un altre tipus de tallers que beneficien positivament la persona malalta, un dels quals és la realització d'activitats de relaxació en la fase inicial de la malaltia, ja que la persona, sent conscient o no de la malaltia, pot patir situacions d'estrès. Amb la relaxació el que es pretén és intentar que la persona s'estabilitze en relació a l'estrès i connecte millor amb el seu al voltant.

Pe una altra banda, des del punt de vista individual, és interessant realitzar exercicis actius en els quals la



persona participe i que açò li permeta mantenir les seues aptituds físiques. Un aspecte de gran importància és el manteniment de la marxa que li pot donar al malalt una gran autonomia en el seu dia a dia. Es proposarà la realització d'exercicis combinats per a entrenar equilibri i coordinació, els quals són essencials d'abordar des de l'inici, on es veuen lleus dificultats en aquests per la disminució de l'activitat física diària.

També es poden observar afectacions afegides de cada persona que aniran lligades a l'edat, com ara artrosis, dolors musculars o articulars, possibles fractures o altres malalties que acompanyen a la malaltia d'Alzheimer. Totes les dificultats que la persona puga patir es detecten en realitzar una convenient valoració i en aquest moment s'estructurarà un possible pla de tractament que s'anirà adaptant a l'evolució del pacient.

Entre els beneficis que pot aportar el tractament de fisioteràpia cal destacar de manera específica la millora o manteniment muscular i articular, a més de la flexibilitat i consciència corporal (reconeixement del propi cos). A més d'afavorir la bona coordinació i equilibri en les activitats de la vida diària. De forma més general s'obtenen beneficis en l'estat físic i en la sensació de benestar de la persona en mantenir un rol actiu i afavorir la interacció social amb persones que es troben en la mateixa situació i amb professionals que poden entendre'ls i ajudar-los. El tractament físic és essencial en tot el procés de la malaltia, anirà lligat al tractament cognitiu i a totes les teràpies que podran ajudar a la persona a viure amb la millor qualitat de vida possible.

Clara Sempere Torregrosa
Fisioterapeuta d'AFAMA Cocentaina

ELS TRASTORNS DIGESTIUS MÉS FREQUENTS EN ELS ANCIANS

L'envelliment constitueix una etapa amb diversos canvis i modificacions fisiològiques on apareixen els trastorns digestius; els més comuns són els trastorns gastrointestinals: la disfàgia, l'estrenyiment i la dispèpsia.

L'envelliment compleix tres característiques importants: és progressiu, dinàmic i irreversible, sense oblidar que va afectant les funcions fisiològiques com per exemple, el pes que va augmentant fins als 50 anys i disminuint a partir dels 70.

La nutrició és un factor a valorar amb l'envelliment, tenint en compte que la mala alimentació és considerada un gran síndrome geriàtric. Sabem doncs, que un estat de nutrició inadequat va íntimament acompanyat de debilitat, esgotament, disminució de les defenses, major incidència perquè aparega la pèrdua de la integritat cutània, a més a més, és causa de moltes caigudes i conseqüents fractures.

La disfàgia és la dificultat per poder deglutir aliments. Els ancians amb patologies neurològiques poden arribar a tenir una afectació del 30% i els malalts amb Alzheimer fins al 84%. La principal complicació que té la disfàgia és la broncoaspiració, és a dir, que els aliments passen per la via respiratòria amb el conseqüent ofegament. Per a evitar-ho, quan tenim a càrrec nostre persones dependents, cal tenir en compte:

- Mantenir un ambient tranquil i relaxat durant les menjades.
- Administrar xicotetes quantitats d'aliments.
- Preguntar si és possible, si es té qualsevol dificultat al tragar.
- Mantenir a la persona asseguda i dreçada durant les menjades, i almenys 30 minuts després.
- Saber realitzar la "maniobra de Hemblich" si es donés una situació d'emergència davant d'un entravessament.

L'estrenyiment, com bé sabem, és la disminució de vegades d'evacuar i es dona entre el 20-25% dels ancians vàlids i arriba fins al 80% dels ancians dependents. La seua aparició sol anar acompanyada d'hàbits de vida inadequats, sobretot a nivell dietètic i de defecació, que van lligats a canvis als hàbits, falta d'higiene bucal, alteracions emocionals, confusió mental o falta d'intimitat entre altres. Així doncs, és convenient seguir una sèrie de recomanacions:

- Preservar la intimitat de la persona durant l'acte de defecar.
- Intentar portar a terme uns horaris per a defecar.



- Seguir una alimentació rica en fibra i beure molta aigua.
- Evitar en la mesura del que siga possible el sedentarisme, realitzant exercicis físics adaptats.
- Controlar la quantitat i característiques de les deposicions i si fóra necessària, l'aplicació de lubricants per a persones en cas de dolor anal.
- Minorar el consum d'aliments astringents, no abusant dels laxants. Sent més aconsellable l'ús dels ablanidors d'excrements.

Per últim, la dispèpsia és el dolor o molèstia localitzada a la part central de l'abdomen que pot arribar a estar present fins al 25% dels ancians per causes com, la lentitud en la motilitat gastrointestinal i al buit gàstric o l'augment a la sensibilitat al tub digestiu, o fins i tot, per anomalies presents a l'esfera psico-emocional. Per això, alguns consells adients:

- Fraccionar les ingestes en cinc o sis tomes al dia, amb poca quantitat i mastegar bé els aliments.
- Gutar-se a dormir passades mínim les dues hores des de l'última ingesta.
- Evitar que la roba oprimisca l'abdomen.
- Evitar la ingesta d'aliments amb temperatures extremes.

En definitiva, tots aquests consells van enfocats per a oferir una educació sanitària en relació als hàbits higiènic-dietètics, amb l'objectiu de reduir el consum de fàrmacs i augmentar la qualitat de vida dels nostres ancians.

Almudena Hurtado Pérez
Infermera DUE d'AFAMA Cocentaina

LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓ DIÀRIA AMB EL/LA MALALT/A D'ALZHEIMER

El/la malalt/a d'Alzheimer necessita que una persona li planifiqui, organitzi i adapte al seu procés evolutiu les activitats que deurà realitzar al llarg del dia. La persona encarregada ha de tindre en compte sempre els seus gustos i aversions, les habilitats i capacitats que encara conserva i les aficcions i interessos que li motivaven abans de sofrir la malaltia.

La realització de determinades activitats de manera rutinària permetrà que la persona les oblide més tardanament, i així siga el més autònoma possible durant més temps. Potser, a un malalt/a li resulte beneficis dutxar-se a la nit i a un altre no, o que una persona amb trastorns de conducta menge millor si li posen música relaxant de fons, i en canvi a una altra persona li altere més.

En definitiva, el tracte ha de ser el més personalitzat possible, indagant, coneixent i respectant els gustos i costums de la persona malalta, degut a que la planificació d'activitats agradables i estructurals li ajuden a disminuir la seua agitació i millorar el seu estat d'ànim.

A l'hora de planificar la rutina diària hem de tenir en compte les següents consideracions:

En el/la malalt/a d'Alzheimer:

- Habilitats i capacitats que conserva.
- Gustos, preferències i aversions.
- Els moments idonis per a realitzar-les.
- Els problemes físics que pot tindre per a realitzar-les.

En l'activitat:

- Que siga susceptible de convertir-se en rutina diària.
- Que reforce les habilitats que encara conserva.
- Que li faça sentir-se útil i valorat/da.
- Que siga adequada al seu procés evolutiu.
- Que li ajude a conservar una certa relació amb el seu passat.
- Que siguen més repetitives a mesura que la malaltia progressa.

En l'entorn:

- Planificar-li activitats segures.
- Eliminar els materials, objectes i productes perillosos.
- Proporcionar-li elements que li ajuden a recordar.
- Evitar els objectes que li espanten o confonguen.



En la relació:

- Tindre paciència, deixant-li el temps que siga necessari per a que realitze l'activitat.
- Ensenyar-li el que estem fent i guiar-li pas per pas.
- Reforçar la seua autoestima quant realitze correctament una activitat per a que la continúe, i així evitar sentiments d'inutilitat.
- Definir-li una sola activitat cada vegada, no demanant-li més del que pot fer.
- Potenciar les activitats que li permeten expressar-se.
- Reconvertir determinats comportaments en activitats (si frota la taula amb les mans donar-li un drap, si colpeja terra amb els peus posar-li música, etc.).
- Ser flexible per a anar introduint canvis.
- Consegir equilibrar activitat i descans.

Aitana Collado Payà

Treballadora social d'AFAMA Cocentaina

QUÈ ÉS LA MUSICOTERÀPIA?

La música com a teràpia no és un tractament actual, sinó que ja en el segle XVIII, es va investigar sobre els efectes que té la música en les persones, tant malaltes com saludables.

La Musicoteràpia és una ferramenta que utilitza la música per a millorar l'estat de salut i benestar dels usuaris, estimular la seua ment i totes les sensacions i emocions que perceben i expressen. La música és una experiència sensorial que pot activar totes les àrees cerebrals simultàniament. Per tant, és avantatjós com a procés perquè dispa- para el funcionament del cervell en el sentit emocional, cognitiu i físic.

S'ha demostrat la utilitat de la Musicoteràpia tant en rehabilitació, educació i en programes per a la millora del benestar, actuant de dos maneres: activa (tocar instruments, cantar, interpretar la música) i receptiva (utilitzar la música per a induir diferents estats d'ànims).

També s'utilitzen altres tècniques i formes conjuntament amb la música, com l'art dramàtic, la dansa o la pintura.

Hi tenim tres formes de treballar la Musicoteràpia:

- Sonora: a través de l'emissió de sons vocals, d'improvisacions instrumentals, i l'audició de sons o músiques.
- Corporal: ritmes i moviments del cos.
- Verbal: històries viscudes que sorgeixen a partir de l'audició, el cant o el ball.

Alguns dels objectius que desitgem aconseguir, mitjançant els tallers que en AFAMA realitzem són: l'atenció per mitjà de la identificació de sons, fomentar el treball en equip, exercitar la memòria, treballar la motricitat i l'orientació, augmentar les relacions entre els companys i sobretot, passar uns moments agradables i divertits.

Per a poder aconseguir aquests objectius, realitzem activitats diverses, com ara: cantar cançons que guarden en el record i de noves que aprenem, fem ritmes amb instruments, amb objectes (com poden ser els gots de plàstic, pilotes), amb el nostre propi cos i amb exercicis de cadència rítmica adequada a la seua mobilitat. Així mateix, recordem dites relacionades amb la música: «entre pitos



i flautes, no em toques les castanyetes, repicar com les campanes...»

Altra activitat destacable són els concerts, per a la qual cosa, tenim la sort de poder disposar d'un grup de músics, que altruïstament col·laboren en estos esdeveniments i la molt valuosa implicació dels usuaris i treballadors del centre, que amb el seu esforç i voluntat, hi fan possible un gran espectacle.

El taller de musicoteràpia, té una durada d'una hora i mitja, la qual es fragmenta en períodes més o menys iguals per a poder treballar en tots els àmbits, i que les activitats programades siguen entretingudes i d'una duració adequada.

Tot açò fa que el meu treball siga enriquidor i m'alegre la vida, esperant a canvi alegrar-la als demés. La música és el cor de la vida i amb ella tot és possible!

Paco Alcaraz Bravo
Tècnic en musicoteràpia d'AFAMA Cocentaina

UN ANY MÉS, ENS N'ANEM DE VIATGE...



Encara que és cert que abans del dia assenyalat són imprescindibles una sèrie de preparatius perquè tot estiga d'acord a les nostres necessitats, i així siga més fàcil, que puguen sentir-se feliços i puguen vore i fer allò que feien en els seus anys de joventut. Per a això estem nosaltres: per a proporcionar-los felicitat i alegria!

Aquest any hem visitat el Museu valencià del joguet d'Ibi, no sense abans parar a esmorzar i amb l'excusa de menjar alguna coseta vam aprofitar per a fer una visita al WC, ja que l'organisme ja no està per a molt d'aguant. Seran...coses de l'edat!

Hem vist joguets de la seua època, i no sols de la seua època, sinó també d'anys no tan llunyans. Ha sigut una experiència molt bonica per a tots: els majors,

els adults i els més joves. Amb aquesta visita hem pogut viatjar a la nostra infància portats per records, i cal esmenar que els "uelis" també ho han viscut de debó, ja que tal volta no poden recordar el que han esmorzat avui, però els seus records d'abans permaneixen vius.

Finalitzat el recorregut per totes les vitrines de joguets, que no n'eren poques, seguim la nostra ruta fins a arribar a la platja: un dia meravellós, un sol radiant i... corria una brisa digna de disfrutar. Mirant el mar disfrutàrem d'un bon dinar en harmonia, i perquè no hi faltara res, ens vàrem fer un gelat de postres.

Veient les seues cares de satisfacció, pareixien xiquets estrenant sabates noves, encara que cansats, ja que les seues forces cada dia van decreixent. També vam tindre uns xicotets acompanyants que ens van distraure mentrestant dinàvem: uns teuladins que revolotejaven per les taules i entre els comensals, picotejant les molletes de pa que queien a terra, fins i tot s'atrevien a posar-se damunt dels respalers de les cadires i algun més atrevit per damunt de la taula.

I amb la tornada a casa, feliços i contents, donem per finalitzat un dia diferent per a ells i gratificant per a nosaltres.

Una volta més hem aconseguit el nostre objectiu: fer feliços a les nostres persones majors! Fins el pròxim any que hi haurà: un nou viatge!



Eladia Esteban i Maria Albors
Auxiliars d'infermeria d'AFAMA Cocentaina
Taller de matí

XICOTETS CONSELLS PER AL CUIDADOR



Les activitats bàsiques de la vida diària, sovint es converteixen en tasques complicades de manejar, tant per a la persona que sofreix Alzheimer com per al seu cuidador principal.

Amb els consells que a continuació s'exposen, pretenem facilitar el dia a dia del familiar o cuidador informal.

Aspectes a valorar a l'hora de VESTIR-SE:

- Per a vestir-se i desvestir-se, és més adequat que el malalt estiga assegut i amb tot el necessari preparat junt a ell.
- En situació de dependència, si té afectada alguna part del seu cos, es tindrà que començar a vestir-lo, primer per la part afectada i desvestir-se a l'inversa.
- Es precisa utilitzar roba amb una talla més gran, colls amples, punys sense botons, pantalons amb goma elàstica i calçatins que no apreten.
- El calçat és important que estiga ben subjecte als peus i siga còmode. Recomanant-se també, no utilitzar cordons, col·locar en canvi velcro i que la sola siga antilliscant.

Aspectes a valorar a l'hora de ASEAR-SE:

- A poc a poc deixen d'anar al vàter per propia iniciativa, per la qual cosa cal recordar-los-ho cada dos o tres hores i acompanyar-los sempre fins al vàter, recordant-los en tot moment què han de fer.
- Cal donar-los el temps necessari per preparar-se i rentar-se sense presses. No és bo insistir-hi si s'hi neguen, cal esperar i intentar-ho al cap d'una estona.
- Respectar les seues preferències a l'hora de ser endreçat i facilitar la seua participació en la mesura de les seues capacitats.

Aspectes a valorar a l'hora de MENJAR:

- Cal parar la taula només amb les coses imprescindibles. Si tenen problemes amb els coberts es els donarem d'un en un.
- És recomanable fer petits intervals entre plat i plat, i anunciar cada vegada el que vindrà després.
- Si volen menjar contínuament perquè no se'n recorden que ja ho han fet, és preferible augmentar el nombre d'àpats, és a dir, en farem més de menys quantitat cadascun, ja que de vegades amb poc menjar es senten satisfets.

Aspectes a valorar a l'hora de DORMIR:

- No és bo que facen una siesta llarga, però sí que és molt recomanable que descansen una estona després de dinar per poder reprendre les activitats de la vesprada.
- Intentar no donar-los líquids abans d'anar a dormir per evitar que tinguen ganes d'orinar durant la nit, i fer-los anar al vàter just abans que es claven al llit.
- Cal deixar l'habitació, el passadís i el vàter ben lliures d'obstacles i col·locar-hi llums petites que sempre estiguen encesos.
- Sempre que s'alcen hem d'intentar calmar-los i dir-los quina hora és perquè sàpiguen que encara és de nit.

Adela, Eric, Lourdes i Zaira
Auxiliars d'infermeria d'AFAMA Cocentaina
Taller de vesprada

TESTIMONIS

La meua experiència fent pràctiques amb les persones grans en l'Associació AFAMA ha sigut molt positiva. M'ha agradat aquesta entitat perquè m'ha donat l'oportunitat de descobrir el món de les persones majors amb Alzheimer i altres malalties degeneratives. He experimentat el privilegi que és estar a l'associació ajudant i facilitant la vida dels familiars i de les persones amb la malaltia.

En general, aquests mesos amb ells han sigut enriquidors. Temps al temps, et fas una segona família, cuidant-los i donant-los amor.

M'agradaria donar les gràcies al meu instructor José Manuel Ponsoda, a la Junta i al fantàstic equip de treball, que m'han ajudat a incloure'm i fer-me sentir com una més de l'equip.

Moltes gràcies AFAMA!

Claudia Recio Olcina

Alumna en pràctiques en AFAMA Cocentaina



Serveis complementaris

SERVEI DE PERRUQUERIA

L'envelliment porta associats canvis físics que impliquen un procés d'adaptació psicològica a la nova imatge personal. En aquest sentit, continuar dedicant temps a un mateix a través de l'atenció de la imatge personal millora l'autoestima, reforça la identitat, potencia la capacitat d'observació i promou la interacció social. És molt important no abandonar-se, evitar caure en la desgana, voler-se, acceptar-se a qualsevol edat i assumir amb naturalitat el pas dels anys, per tal d'aconseguir una plena acceptació i millora de la salut psíquica.

És important no oblidar que la imatge és el primer reflex físic de la nostra personalitat, per la qual cosa, és important fomentar l'autonomia d'elecció inclús en persones amb Alzheimer, creant l'oportunitat de reprendre hàbits i estils comuns en etapes de vida anteriors.

Per acabar, m'agradaria agrair a l'equip de treballadors d'AFAMA, per facilitar-me poder realitzar la meua feina adequadament i crear un ambient agradable de treball.

Lalo Peluqueros

Servei de perruqueria d'AFAMA Cocentaina



SERVEI DE PODOLOGIA D'AFAMA



Hola una vegada més, per a tots aquells que no em coneixeu, sóc Cristina Agulló, la podòloga encarregada del servei de podologia d' AFAMA.

Aquest any vaig a aprofitar aquesta publicació per a dirigir-me a vosaltres, familiars i cuidadors dels malalts.

Fa dos anys vaig escriure una mica sobre les úlceres per pressió i la seva prevenció, parlava sobre la importància de la cura de la pell, que hi ha que mantenir una bona higiene personal i una millor hidratació dels peus entre altres coses.

Com tots sabeu, jo vaig al centre cada 6 ó 7 setmanes, i amb el poc temps que dispose, intento atendre el millor possible a cadascun dels usuaris que reben la meva atenció. És freqüent

que les auxiliars em faciliten la informació que els envieu els familiars sobre l'estat dels peus dels vostres, cosa que em pareix molt bé.

Per tant, aprofiteu l'ocasió per demanar-vos un poc de col·laboració, jo no puc solucionar molts problemes en un dia. Necessite que vosaltres, familiars i cuidadors s'impliqueu si cap un poc més, sé que féu moltíssim per tots ells. Sols vos demane que els hidrateu tots els dies els peus i veureu com molts dels seus problemes desapareixen.

Us done les gràcies a tots per confiar en mi, i de forma especial a les auxiliars del centre que m'ajuden en tot allò que necessite.

Cristina Agulló Soler
Servei de Podologia d'AFAMA Cocentaina

PERSONES ESTIMADES QUE ENS HAN DEIXAT



*Em costa imaginar-te
absent per sempre,
tants records de tu
se m'acumulen,
que ni deixen espai
a la tristesa,
i et visc intensament
sense tenir-te.*

Miquel Martí i Pol

L'Associació de Familiars i Amics de Malalts d'Alzheimer i altres malalts dependents de Cocentaina i Comarca, amb aquest poema vol fer un xicotet homenatge i recordatori a tots els usuaris i usuàries d'AFAMA Cocentaina que ens han deixat.

Nomenarem als que han faltat en 2015-2017.

José Montaud Cortés
Dolores Sellés Monter
Consuelo Teresa Blasco
José Llinares Llinares
Consuelo Merín Margarit
Dolores Jordá Molina
Elia Llorens Sempere
Rafael Ferrer Cardona
Mateo Zamora Jurado
Josefa Camarasa Doménech
Consuelo Figuerola Llorens

Antonio Herrera Domínguez
María Nadal Doménech
María Dolores Sánchez Motos
Milagro Enguix Ripoll
Pepe Terol Linares
Dolores Pérez Camps
Concepción Casanova Colomina
Clara Vidal Llopis
Milagro Carbonell Jordán
María Santonja Olcina
Francisca Vicent Reig

DECÀLEG DE LES PERSONES MAJORS

1. Totes les persones tenim dignitat.

La dignitat implica que tota persona pel fet de ser humana és valuosa, és un fi en sí mateixa i no pot ser tractada com un mitjà. Amb independència de l'edat, les enfermetats, l'estat cognitiu o el grau de discapacitat o dependència, les persones majors som poseïdores de dignitat. Per tant, deuen ser tractades per igual consideració i respecte que la resta.

2. Cada persona és única.

Ninguna persona major és igual a altra. Cada persona té el seu propi trajecte vital. Per tant, l'atenció personalitzada és imprescindible.

3. La biografia és la raó essencial de la nostra singularitat.

La biografia es allò que converteix en única a cada persona major. Per tant, aquesta es converteix en el referent bàsic del pla d'atenció i de vida.

4. Les persones amb greu afectació cognitiva també tenen dret a exercir la seua autonomia.

L'autonomia no és una capacitat única i fixa si no que depen de la situació i dels suports que la persona tinga. I a més de com a capacitat per a prendre decisions, l'autonomia es concebeix com un dret. Per tant, no es renuncia a treballar des de l'autonomia amb les persones greument afectades, s'identifiquen oportunitats i suports i s'exerceix des de la representació o exercici indirecte.

5. Totes les persones majors tenim fortaleces i capacitats.

La mirada professional no sols té en compte els dèficits i limitacions, sinó part de les fortaleces i capacitats de cada persona per a relacionar-se des d'estes i enfortir-les proporcionant suports personalitzats.

6. Les persones majors tenim dret a controlar la nostra propia vida dins de les possibilitats del nostre entorn.

La persona major és un agent actiu i protagonista del seu procés d'atenció. Per tant, s'ha de respectar la seua autonomia i buscar oportunitats i suports, per a que tinguin control sobre el seu entorn i la seua vida quotidiana.



7. L'ambient físic influeix en el nostre comportament i benestar.

Especialment en les persones en situació de dependència, l'ambient físic té gran importància en el seu benestar físic i subjectiu. Per tant, és necessari aconseguir entorns accessibles, confortables, segurs i significatius.

8. L'activitat quotidiana influeix de forma determinant en el nostre benestar.

Per tant, s'han de procurar activitats plenes de sentit que a més de servir d'estímul i facilitar les intervencions terapèutiques resulten agradables i fan sentir bé a les persones majors.

9. Les persones majors som interdependents.

Es desenvollopem i vivim en relació social, i tots necessitem dels demés per a conviure i realitzar-nos plenament. Mantindre relacions socials té efectes positius en la salut i en el benestar de les persones majors.

10. Les persones majors som éssers multidimensionals subjectes a canvis.

En les persones majors interactuen aspectes biològics, psicològics i socials. Requereixen de suports diversos i ajustats a les diferents situacions. Per tant, es precis oferir atenció des d'intervencions integrals, coordinades i flexibles.

Valoreu-nos dia a dia com es mereixem!

ACTUACIÓ I COORDINACIÓ DE LA POLICIA LOCAL EN L'ATENCIÓ A MALATS D'ALZHEIMER

Dins de les actuacions que realitza la Policia Local, pel servei de proximitat que té amb la ciutadania, trobem l'auxili i atenció a persones d'edat avançada i algunes que presenten característiques especials per les malalties que patixen.

En algunes ocasions se'ns requerix per part de familiars de malats d'Alzheimer i altres malalties degeneratives per a l'ajuda en casos de caigudes i accidents domèstics. En aquests casos es col·labora amb els familiars per alçar-los de terra, gitar-los o assentar-los i depenent de la situació es sol·licita el trasllat a un centre sanitari per part d'una ambulància.

Un altre dels servicis, és l'atenció a persones desorientades, que solen ser d'edat avançada. Quan es rep este tipus de crides, la Policia acudix de forma urgent per localitzar a la persona. Quan es localitzada s'identifica i es busca als familiars perquè s'hi facen càrrec. És possible que els familiars inclús no sàpien que esta persona pot tindre símptomes d'alguna malaltia degenerativa i se'ls orienta per a que acudisquen al seu metge de capçalera i als servicis socials. Així mateix, i en coordinació amb servicis socials, se'ls passa la informació perquè aquesta persona que pot trobar-se en situació de desprotecció, se li oferisquen les cobertures socials adequades i se li derive a servicis especialitzats, com és AFAMA.

En alguna ocasió, s'han localitzat persones amb Alzheimer totalment desorientades i sense possible

identificació, per tant se'ls trasllada a l'hospital o al centre de salut per al reconeixement mèdic i la localització dels seus familiars.



Per la problemàtica que comporta l'atenció als malats d'Alzheimer, és aconsellable que es seguiscuen unes mínimes pautes que des de l'Associació es traslladen als familiars. En cas d'observar a alguna persona que estiga desorientada, han de cridar a algun dels telèfons següents:

Emergències: 112

Policia Local de Cocentaina: 96 559 01 21

Guàrdia Civil de Cocentaina: 96 559 00 68 i el 062

Afama Cocentaina: 96 650 09 66

En el cas que una persona amb malaltia d'Alzheimer es perda, de forma immediata han de cridar als telèfons que s'han detallat anteriorment, facilitant la màxima informació, com és: l'edat, la forma de vestir, les característiques físiques, la direcció a la que s'ha pogut dirigir, llocs que freqüenta o que sol anar quan es perd, i telèfons de contacte de familiars per a quan es localitze.

Policia Local de Cocentaina



MATEO, EL IAIO CENTENARI

En abril de 2016 es va celebrar el centenari de Mateo Zamora, rodejat de la seua família, treballadors, membres de la Junta i usuaris. Va ser un dia molt especial i significatiu. Ha segut un plaer compartir els seus últims anys amb nosaltres, ja que ens ha omplert d'alegria i sabiduria. Foren 100 anys plens d'història i anècdotes diverses.

Era una persona que transmetia optimisme i positivitat. Els seus ulls ens observaven plens de curiositat. Ens contava que quan era jove era pastor, que havia estat en la guerra i l'havien ferit i la seua germaneta el curava, mentrestant nosaltres es quedavem bocabada escoltant-lo.



És com un llibre de 100 fulles que s'ha tancat, però amb nosaltres quedaran oberts els seus records, anècdotes i l'alegria que tenia quan parlava dels seus néts, del rebesnét i de nosaltres. A Adela li deia: “compra-le un cuponcito a tu marido de mi parte”, a Eric: “que buen mozo eres” i a Lurdes: “si fuera joven no te escapabas”.

Mateo, estigues on estigues, dir-te que has segut un exemple per a nosaltres i sempre et recordarem.

Equip de treball d'AFAMA

MILAGRITOS

Algunes persones ens deixen però no per això les oblidem, sempre les tindrem presents en el nostre cor i en la nostra ment. Encara que ja no estiguen, també es mereixen unes paraules d'agraïment, per tot el que han fèit per nosaltres, el que han lluitat pels seus i per lo molt que hem après durant tota la nostra vida.

Sempre he pensat que els “iaios” o “uelos”, com nosaltres els diem, deurien de ser eterns, per tot el que ens aporten des de que som ben menuts, una espècie de super-herois sense capa, que sempre estan ahí per a cuidar de tu, per a dur-te al parc, al col·legi o per donar-nos els millors consells possibles, és el que té la veu de l'experiència. Recorde de m'auela Milagritos la seua bondat, el seu carinyo o el no saber dir a res que no. El que li apassionaven les festes de Moros i Cristians, els seus “como caigan” o la passió per la seua Mare de Déu, però sobretot, el que més present tinc d'ella és eixe somriure que va mantindre des del primer fins l'últim dia de vida.



Al final, la vida consisteix en anar cremant etapes, ens anem fent majors sense que ningú puga remeiar-ho, i al final de tot, el que ens queda, és la felicitat que hem viscut junt a la nostra família, per això, no estic trist perquè et vas anar, m'alegre per cada mirada que em vas regalar i pel teu inesborrable recòrd.

Vull donar-li les gràcies a AFAMA, des de la primera fins a l'última persona que forma part d'aquest gran grup humà, encarregat de cuidar els nostres majors com si foren de la seua pròpia família. És extraordinari el treball, la dedicació i l'esforç que realitzen diàriament, dotant als nostres d'una qualitat de vida immillorable.

No podem estar més agraïts amb el tracte que heu tingut amb la nostra Milagritos, com li dieu amb tot el carinyo del món. Heu sigut essencials en el seu benestar durant els anys que ha estat junt a vosaltres, de part de tota la família, GRÀCIES.

Mauro Pérez Oltra
Nét de Milagro Enguix Ripoll

ESTIMAT LECTOR



Aquestes línies van dedicades a tu.

Si tens a les teves mans una de les revistes d'AFAMA Cocentaina, possiblement siga perquè tens alguna vinculació amb aquesta entitat.

Potser sigues familiar, cuidador/a, col·laborador/a, treballador/a, amic/a d'alguna persona amb Alzheimer o pot ser únicament estigues interessat per algun motiu amb aquesta malaltia que ja l'anomenem l'epidèmia del segle XXI. Siga pel motiu que siga, et dedique aquestes paraules. Unes modestes línies que, fa temps vull escriure, per mostrar el meu agraïment a totes les persones que sou i feu AFAMA.

Jo sóc Paqui Ripoll. Molta gent em coneix per Paqui la de l'Alzheimer, i és que ja fa 14 anys que forme part d'aquesta entitat, que sóc voluntària de l'Associació d'Alzheimer del meu poble. És el meu compromís personal, és la meua tasca diària, poc a poc s'ha convertit en la meua forma de vida, en la meua casa, en la meua família. Encara recorde com pel 2003 Rafaela Prats em va proposar formar part de la junta directiva que anava a encapçalar. Seria una manera d'ocupar el meu temps i deixar de preocupar-me per la malaltia que "mig" acabava de superar. El càncer havia sigut dur i complicat i necessitava un lloc, una tasca on destinar la meua energia i el meu temps, per sentir-me útil i ocupada. Pràcticament no m'ho vaig pensar, li vaig dir: "Sí, compta amb mi". Una decisió que ha marcat la meua vida. Gràcies Rafa.

Per aquells temps, AFAMA era una associació xicoteta i que poc a poc va anar fent-se més i més gran. Aconseguint els objectius que la junta es plantejava. Ho ha fet tot de la mà de l'Ajuntament de Cocentaina i de tots i cada un dels alcaldes, regidores i treballadores del departament de Benestar

Social, perquè com a mi m'agrada dir; cada entitat, l'Ajuntament per una banda i AFAMA per l'altra són coses totalment diferents però compartim el més valuós de tota la nostra tasca; les persones. I hem de treballar per elles amb la millor concordança, coordinació i comunicació possible.

L'Associació va fer un gran salt amb la creació del taller de matí a les instal·lacions de les Germanes Trinitàries. Una comunitat religiosa que sempre ens ha obert les portes de bat a bat per atendre les nostres propostes.

Aquestes dues institucions són a qui personalment més vull dedicar aquestes paraules. Gràcies per tot el que ens heu deixat fer i hem aconseguit en benefici de les persones amb Alzheimer i les seves famílies.

Una vegada l'entitat va consolidar els dos tallers d'atenció als usuaris, un per a persones en fases més inicials (taller de matí) i l'altre (taller de vesprada) per a persones en fases més avançades pel motiu de la inevitable progressió d'aquesta malaltia neurodegenerativa, Rafaela va deixar de pertànyer a la Junta Directiva, que no a l'associació, perquè la seva col·laboració continua sent activa. Acabava la meua companya de treball, i jo em vaig plantejar deixar-ho amb ella, però ella mateix i la gent de la nova junta directiva que anava a crear-se em van animar a que continuara i així ho vaig fer.

Amb els canvis de junta directiva he descobert i après noves maneres de fer i considere que tant amb la junta encapçalada per Santiago Aparisi com aquesta darrera per José Antonio Terol l'objectiu que hem aconseguit ha sigut consolidar l'Associació, reforçar els fonaments, recolzar l'equip tècnic i apostar per la qualitat.

AFAMA són les persones, és ajuntament, és trinitàries, és junta directiva, són els treballadors i molíssimes persones com tu que et preocupes per llegir aquestes paraules.

Al llarg d'aquest 14 anys, moltes han sigut les entitats i les persones que han col·laborat amb AFAMA. Diferents negocis (comerços, bars, empreses, tendes...) han patrocinat moltes activitats de les que hem fet. Aquestes línies em serveixen per compartir amb vosaltres la felicitat que sent quan algun particular ens fa un donatiu dinerari, aportacions econòmiques que personalment valore molt i que la entitat inverteix per poder desenvolupar diferents activitats. També han estat al nostre costat diferents grups de dansa i de teatre que han col·laborat de manera desinteressada per fer actes benèfic destinats a AFAMA. I en aquest punt, voldria fer una especial menció a totes i cada una de les persones que venen a aquests actes i compren les nostres entrades. A totes aquelles persones que ens compren loteria quan ve Nadal, i especialment a tots i cada un dels socis que amb la seva aportació econòmica recolzen la nostra tasca, aposten per AFAMA i confien en nosaltres. Moltes Gràcies.

Per acabar, i esperant que no s'ofenga ningú, per no haver-lo nomenat, voldria compartir amb tu que tota la feina que he dedicat, tot el temps que he empleat, totes les alegries i preocupacions que al llarg d'aquests anys he tingut, m'han fet i em fan la persona més feliç de la terra. Perquè tu que dediques el teu temps llegint i tots els que sou AFAMA m'heu donat el gran regal de la vida, formar part d'una entitat tan gran com AFAMA.

Junts podem!

Paqui Ripoll
Vicepresidenta d'AFAMA Cocentaina

AGRAÏMENT



Des d'aquest article ens han donat l'oportunitat de poder agrair a AFAMA tot allò que han fet per nosaltres i els nostres familiars.

Des de fa 15 anys ja vam tindre la necessitat de la seua ajuda. En els primers anys, quan començava el seu camí, al «Centre Cultural El Teular» van habilitar un espai per a poder atendre als primers malalts d'Alzheimer. Va ser un vertader respir per a les famílies que començaven a patir els problemes d'aquesta malaltia. Nosaltres ja vam poder fer ús d'aquest servei per a poder atendre a la nostra tia d'una manera més global i en mans de professionals.

Però, aquests darrers anys ens ha tocat tornar a necessitar dels servicis de l'associació d'AFAMA i de l'ajuntament, per a la nostra mare i la nostra tia. Hem pogut conèixer i descobrir més a prop el món del voluntariat i d'ajuda al malalt d'Alzheimer.

Per una part, hem de destacar que des del primer moment, quan comencen a aparèixer els primers símptomes de la malaltia, l'associació d'AFAMA t'escolta, t'aconsella i ets sents realment ajudada i compresa. És tracta de començar un camí desconegut per al malalt i també per al familiar.

Ens agradaria també mencionar que la capella de les Trinitàries és un lloc molt pròxim i familiar, on es celebra una missa tots els matins, sent per als nostres malalts un primer contacte en aquest món. Un pas més enllà, ens porta a entrar dins i a realitzar els tallers que AFAMA organitza al mateix edifici de les Trinitàries. Per als nostres malalts, aquest pas és molt fàcil, ja que es realitza de forma progressiva d'acord amb l'evolució de la malaltia d'Alzheimer. En la fase inicial de la malaltia, acudeixen sols de matí, on els dimarts i dijous, podem elegir si es queden a dinar i a berenar, i poc a poc, la pròpia malaltia ens demana la necessitat de donar un pas més endavant, i decidir acudir a l'altre edifici, al Centre Social Real Blanc. On es duu a terme el taller de la vesprada, amb companyia d'altres malalts, professionals i voluntaris.

Gràcies a tots, el malalt es troba volgut i valorat. L'ajuden a dur endavant el seu dia a dia el millor possible, i sempre amb un ambient d'alegria i estima.

Des d'ací volem animar a tots els que estiguen llegint aquestes paraules o que es troben davant d'un malalt d'aquest tipus (pèrdua de memòria, malalties del sistema nerviós o degeneratives, Alzheimer, demències, etc.), que no dubten en demanar ajuda a AFAMA, associació tant necessària i útil, i que tenim la sort de tindre-la a Cocentaina.

De part de les nostres ties i mare: moltíssimes gràcies a tots!

Familiars de Josefa, Carmen i Dolores Pérez Camps

MOLT AGRAÏDA

Coneixia a AFAMA a través d'alguns amics i coneguts, els quals eren socis i alguns d'ells tenien familiars que eren usuaris. Parlaven molt bé d'aquesta associació. I resulta que ara sóc jo qui puc parlar d'ella.

Ma mare, que té 96 anys, viu amb mi. Des de fa uns pocs anys que pateix de demència senil i això fa que poc a poc vaja perdent facultats físiques i mentals fins al punt que cada vegada és més dependent, ella que ha sigut sempre una dona independent, treballadora, valenta i amb molta il·lusió per viure i disfrutar de la seua família.



Però un dia es va posar malalta i encara que va superar la malaltia, ja no va ser la mateixa persona, perquè va perdre la memòria i les habilitats per a fer algunes coses que li agradaven i amb les quals disfrutava.

A causa del seu deteriorament físic i mental no me la puc deixar a soles quan necessita eixir de casa per a comprar i fer altres gestions i, a més, no li puc dedicar tot el temps i les atencions que ella necessita i reclama. Per aquest motiu, em vaig decidir a sol·licitar una plaça per a ella en un centre de dia que pertany a AFAMA.

No varen tardar massa admetre-la i, des d'aquell dia, la vida ens ha canviat a ella i a mi.

A ella li agrada anar allí, ja que disfruta fent les activitats que els ofereixen: pintar, exercici físic, estimulació sensorial, operacions matemàtiques, música, etc. També és molt important per a ella la companyia d'altres persones que tenen coses en comú amb ella. Està tan contenta d'anar allí que els caps de setmana sent que li falta alguna cosa important.

Cada setmana va la infermera a fer-los un control. A més, les persones que van al centre poden rebre els serveis de perruqueria i podologia, com també poden quedar-se a dinar alguns dies.

Molt a sovint, tenen dies especials i alguns actors, cantants i músics aficionats els dediquen actuacions i, quan finalitzen, l'associació els convida a tots els assistents a refrescos i una "picadeta".

També els familiars o cuidadors dels malats rebem assessorament sobre com tractar als nostres malalts i, entre altres coses, s'organitzen xarrades i cursets que ens donen a conèixer algunes coses a tindre en compte sobre aquestes malalties degeneratives i, tècniques per a poder actuar si els malats arriben a no poder manejar-se.

A més, tenim temps per a fer algunes coses que, amb la plena dedicació al malalt, no podríem fer.

Les instal·lacions del centre, ubicades a l'antic col·legi de Trinitàries, estan adaptades per a ells amb sales amples, amb molta llum, bona ventilació, mobiliari adequat i materials necessaris, serveis còmodes i amb barres pel corredor. Però el més important de tot són els professionals que treballen per a aquestes persones majors i que els dediquen tota la seua atenció, experiència, afecte i simpatia, ajudant-los a estar actives i alegres, perquè la vida els resulte més agradable. El seu treball és admirable i no té preu.

No vull oblidar-me de les persones que formen part de la junta i que fan una tasca important i desinteressada amb la finalitat que tot funcione bé.

Per tot això i moltes coses més estic molt agraïda a l'associació i especialment a totes les persones que ens ajuden a ma mare i a mi, i vull manifestar-ho amb aquest escrit.

AMB TOTA LA MEUA ESTIMA I RECONeixEMENT



L El passat dia 3 d'octubre la meua mare va entrar a formar part de la família d'AFAMA, i posteriorment en febrer va ser diagnosticada de la malaltia d'Alzheimer.

Ma mare vivia a Benilloba amb la companyia del meu fill major Xavi, qui va detectar el canvi que s'havia produït en la forma d'actuar de ma mare. Des d'aquell moment vàrem posar en marxa tots els tràmits perquè ma mare no li faltara de res i tinguera la millor atenció possible.

Primerament, em vaig posar en contacte amb José, el psicòleg i amb Àngela, la treballadora social, i em van dir tots els passos que s'han de seguir, i després d'un temps va arribar l'hora en què ma mare es va incorporar al taller de matí.

Jo ja era coneixedora d'AFAMA i del seu inestimable treball, i solament tinc paraules d'agraïment per a tots els treballadors i membres de la Junta.

Des que està acudint al taller de matí, se li nota que es troba molt millor, mantenint-se estable i molt contenta. Es mostra participativa en les diverses activitats que es realitzen i amb els serveis de perruqueria i podologia està més que satisfeta. Tot allò que feu per ella ens ajuda de debò, tant a d'ella com a nosaltres, la seua família, i tenim la tranquil·litat que es troba en bones mans.

Per acabar, m'agradaria comunicar-vos en nom meu, de ma mare Enriqueta Julia Julia, la meua germana, que a pesar de la distància és sabedora de la feina que feu diàriament, i dels meus fills Xavi, David i Aitor: **MOLTES GRÀCIES**, sou la salvació de moltes famílies que depositen en vosaltres tota la seua confiança.

Julia Bonet
Filla d'Enriqueta Julia Julia

ESTAMPADOS – TINTES – ACABADOS



etexa.

CARRETERA ALMANSA-GRAO DE GANDIA, S/N (Cruce de Agullent) 46890 AGULLENT (Valencia)
Teléfono : 962 907 392 - Fax: 962 907 514

www.etexa.com

etexa@etexa.com



GABRIEL PASTOR

FISIOTERAPIA AVANZADA

ECOGRAFÍA MUSCULOESQUELÉTICA

EPI

ONDAS DE CHOQUE

INDIBA ACTIV

TENDINOPATÍAS

LESIONES MUSCULARES

READAPTACIÓN DEPORTIVA

C/ GABRIEL MIRÓ, 3 BAJO -03820- COCENAINA

TEL.: 965 996 369 / 660 124 841

WWW.GABRIELPASTORFISIOTERAPIA.COM



Montse Pascual Albors
Licenciada en Farmacia

T. 96 650 00 57 * T. mòbil 667 45 75 28
e-mail: montse@herbolaridemontse.com

Passeig del Comtat, 23
03820 Cocentaina (Alacant)



Talleres Montava

MECÁNICO - CHAPA Y PINTURA
MAQUINARIA AGRÍCOLA

Servicio Grúa: **Móvil 608 863 127**

C/. Valencia, 16
Teléfono: 96 650 40 59

03810 **BENILLOBA**
(Alicante)

EL COMTAT

Pajarería • Tienda de Animales
Tropicales • Exóticos • Peces • Bonsais
COMPLEMENTOS para tu mascota



PELUQUERÍA Canina y Felina
(Cita Previa)



Passeig del Comtat, 60
COCENTAINA
965 59 04 88
www.pajareriaelcomtat.com



Clases de
PILATES

Profesora Titulada

Estudi de Dansa
Alicia Montava Belda

Ballet Clàssic i Espanyol
Balls de Saló
Gimnàstica de Manteniment

C/. dels Apòstols, 4 03820 Cocentaina Tel. 616 755 558



**El Gat
negre**

Cerveseria - tapperia

Fútbol, Tapas y Pinchos

Av. Rei En Jaume, 10
T. 96 650 04 87
COCENTAINA

Síguenos en 

De dilluns a dissabte: de 10:30 a 13:30 h
De dilluns a divendres: de 16:30 a 20:00 h



Estefania Cardona Castelló

Josep Maria Carbonell, 6
Tel. i fax: 96 559 24 29

03820 COCENTAINA
URGÈNCIES: 607 40 21 03



COMESCO®

COMIDAS A ESCOLARES Y COLECTIVOS, S.L.

**25 Aniversario
1992-2017**

Cocina Central y Oficina: c/ Gabriel Miró, 27
Teléfono: 96 652 01 50 • 03804 ALCOY
R.S.I.: 26.06554/A



Pol. Ind. COTES BAIXES • c/. C, Parc. nº 3 • 03804 ALCOY



**ADMINISTRACIÓN
DE LOTERÍA N° 1**

“Virgen del Milagro”



Plaza Alcalde Reig, 12 - Tel. y Fax: **96 559 00 43** - 03820 **COCENTAINA** (Alicante)

info@loteriococentaina.com

www.loteriacocentaina.com



"El Coquero"

Ripoll

Pastas caseras y Pan
Especialidad en empanadillas

Avenida del País Valenciano, 96

03820 Cocentaina

Tfno. 96.559.32.03

afem
asesores legales y tributarios
auditores & consultores

Passeig del Comtat, 64 entr. izda - 03820 **COCENTAINA** - ALICANTE.

Tel.: **96 559 16 61** - Fax: **96 559 12 23** • E-mail: afem@asesoria-afem.es



CASA ROSALINETETA
CARNICERÍA
EMBUTIDOS CASEROS

Plaza Venerable Escuder, 8 · COCENTAINA

Desde 1867

casarosalineteta@gmail.com
www.casarosalineteta.com

Tels.: 678 872 236
965 590 828

Aceite de oliva virgen extra



puro zumo natural de oliva

OLI EL COMTAT procede exclusivamente de aceitunas de la variedad "blanqueta", de gusto afrutado, color amarillo verdoso y de muy baja acidez cosechadas en las faldas de la Sierra de Mariola.

Molidas el mismo día que se recogen del árbol, sanas y con el óptimo grado de madurez, estas aceitunas proporcionan a OLI EL COMTAT una calidad superior que hacen de él una auténtica joya para el paladar más exigente.



Fabricado y envasado por:
COOPERATIVA AGRÍCOLA CATÓLICA C.V. - COCENTAINA



SANCHO
Inmobiliaria

Avenida Armada Española, 26
(1ª línea - Playa de Poniente)
Tel.: 96 688 94 94
03502 **BENIDORM** (Alicante)



TOLDOS LLORENS GILABERT, S.L.

Técnicos en protección solar
Cubiertas para piscinas
Toldos fachada
Capotas
Toldos terraza
Tapizados
Toldos camión

Avgda. País Valencià, 100 - Tel. y Fax: 96 559 08 18
03820 **COCENTAINA** (Alicante)

MECANIZADOS GADISA, S.L.

Diseño y construcción de aplicaciones mecánicas.

Hierro
Acero
Acero inoxidable
Perfil de aluminio

C/. Pego, 10 (barrio San Jaime)
03820 Cocentaina (Alicante)
Tel.: 96 559 14 61 Fax: 96 559 23 07

expert VIAL
Cocentaina



Passeig del Comtat, 5
03820 Cocentaina (Alicante)
☎ 96 559 04 77
vial.cocentaina@expert.es
www.expert.es

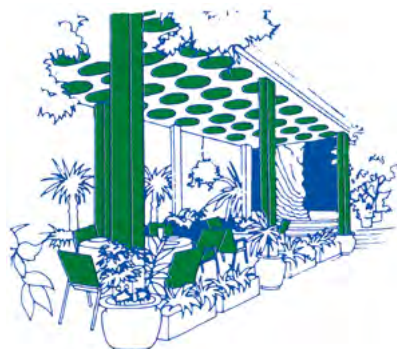
LINTON - 2 - BAR



Avda. Benilloba, 11 · tel.: 96 559 27 62
03820 COCENTAINA (Alicante)

BAR INSA

“LA TERRAZA DE COCENTAINA”



Passeig del Comtat, 37 - Tel.: 96 559 03 20
COCENTAINA (Alicante)

Desayunos
Loan



Av. País Valencià, 107
COCENTAINA (Alacant)
Tel.: **96 559 26 69**
desayunosloan@gmail.com

 **POMARES, S.L.**
GESTORÍA • ASESORÍA • OFICINA TÉCNICA

PAÍS VALENCIÀ, 85 • TEL. (96) 559 26 82 • FAX: (96) 654 43 21
03820 COCENTAINA • (Alicante) • info@pomares.es

 **NICALDIET**
nutrición y coaching

M^a Nieves Carricondo Alcaraz
Lic. Ciencia y Tecnología de Alimentos
Dietista - Nutricionista CVOOIII
Coach Nutricional y Personal

Tel. 622 001 402



desde 1969
capacales

Avda. País Valencià, 14
Teléfono y Fax: **966 516 281**
03829 L'Alqueria d'Asnar
e-mail: capacales_gourmet@hotmail.com

gourmet

LABOQUIM
Laboratorio químico y microbiológico



LABOQUIM S.L. C/DR. SEMPERE 42 PB. ALCOY 03803
TEL-FAX: 965333081 WWW.LABOQUIM.COM

SOFCO
SUMINISTROS OFIMÁTICOS COCENTAINA



- Material Oficina • Informática
- Consumibles • Mobiliario Oficina • Papelería

Avda. País Valencià, 93 - Tel. y Fax: 96 650 00 17 - COCENTAINA
e-mail: jaumesofco@gmail.com



IPOLL | ELUQUEROS

C/. CONVENTO, 8 A, BC - TEL.: 96/559 31 61
COCENTAINA

LIMA LIMON

Tiendas de Moda

Gandia • Cocentaina • Xàtiva
C.C. Nuevo Centro, Valencia
C.C. El Osito, L'Elia • Sueca • Alcoi

Clara Margot
PELUQUERÍA



País Valencià, 99 - 03820 COCENTAINA (Alicante) Tel.: 966 500 110

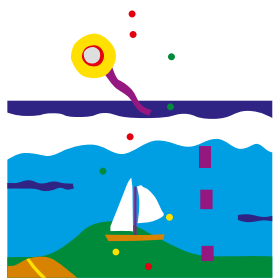
CRISTINA AGULLÓ SOLER
CLÍNICA DEL PEU



965.040.749
636.440.277

cristina.clinicadelpeu@gmail.com

c/ Major, 22 Cocentaina (Alacant)



Viatges Ruta Jove

Un estil de viatjar

rutajove@hotmail.com
cocentinaa@rutajove.es

Av. País Valencià, 91
Tel.: 96 650 12 34
03820 COCENTAINA (Alicante)

TIEN 21 COCENTAINA

Especialistas en Electrodomésticos

Rubén Blanquer Vicent

Sant Francesc, 7
03820 **COCENTAINA** (Alicante)

Tel.: 965 590 724

www.tien21.es
E-mail: tien21cocentinaa@gmail.com



DOCTOR SEMPERE, 16
Tel.: 96 552 56 31
Fax: 96 633 27 21
03803 ALCOI (Alicante)
e-mail: info@ortoaparis.com



Federico Vañó Colomer
Instalación, reparación y mantenimiento

Mov: 679.978.671 Ofic: 965.593.421

C/ Ben-Khanis, 1 Cocentinaa

Aire acondicionado y Calefacción
Fontanería
Piscinas
Energía Solar Térmica - ACS
Gas

Dino

ZAPATOS

www.dinozapatos.com

C/ Isabel la Católica, 11 - Tel.: 96 554 37 28
L'Alameda, 15 - Tel.: 96 638 19 20
03803 **ALCOY** (Alicante)

C/ Mayor, 57 - Tel.: 96 287 28 99
46701 **GANDÍA** (Valencia)

info@dinozapatos.com



C/. Mayor, 41 - Tel.: **96 650 06 17**
03820 COCENTAINA (Alicante)

f Lalo Peluqueros

info@lalopeluqueros.com

Detallissim
regals per a esdeveniments i celebracions

En **Detallissim** ho tenim tot per a les festes, Moros i Cristians, patronals, quintos i també per a bodes, batejos, comunions, aniversaris...

VINE A VISITAR-NOS

Estem en: Avd. Real Blanc, 9. Cocentaina
Telf.: 966 500 226

www.detallissim.es

TECEL

Rafael Alós Carbonell

País Valencià, 61
Telf.-fax 965 590 699
Mòbil 670 652 536
03820 Cocentaina (Alacant)

instal·lacions
antenes • domòtica
porters electrònics • sonorització
aire acondicionat • acumuladors de calor

Amigo24
movilidad personal

ALQUILER RENT VENTAS FOR SALE
ENTREGAMOS Y RECOGEMOS EN SU DOMICILIO

685 291 532 | 965 531 062

Av. País Valencià, 130 (Frente Gasolinera) COCENTAINA
E-mail: cocentaina@amigo24.com

www.amigo24.com

PAVIMENTOS COCENTAINA

Av. Xàtiva, 36
03820 COCENTAINA
Tel.: 96 650 00 95

INNOVA REFORMA
alcoy

Entenza, 61
03803 ALCOY
Tels.: 96 693 69 58

S.A.D.A.
SERVEI D'AJUDA DOMICILIARIA ANDUIX S.L.
FUNDADA EN 1995

VEHÍCULOS ADAPTADOS:

OFICINA ALCOY
C/ Ingeniero Vilaplana, 28 (bajo) • 03803
Tel. 966 52 06 26

OFICINA ONTINYENT
Avda. d'Almaig, 42 • 46870
Tel. 962 38 36 86

CENTRO 3º EDAD TOLLOS
C/ Nueva, 7 • 03813
Tel. 966 54 38 14

Servicio 24h 365 días del año • 608 277 001

SERVICIOS OFERTADOS:
Ayuda doméstica • Cuidado y atención • Ley de Dependencia • Gestión de centros

www.sadaserveiajuda.com info@sadaserveiajuda.com

fotos manoleit
669 796 860
C/ Ingeniero Vilaplana, 28 • 03803 • Alcoy
www.fotomanoleit.com info@fotomanoleit.com



Giménez i Sellés
Passeig de Comtat, 55-B
Tel.: 96 559 31 36
03820 COCENTAINA



Taller del
Automóvil

Tecno-Sport
sociedad limitada



SIEMPRE
MEJOR

PUNTO DE VENTA
DE VEHÍCULOS
NUEVOS Y KM. 0



TOYOTA

SERVICIO OFICIAL EN LA COMARCA



Avda. Xàtiva, 78
Tel.: 96 559 17 66 • Móvil: 620 64 31 62
E-mail: ventas@tecno-sport.es
03820 COCENTAINA (Alicante)



Botella

www.grupobotella.com

Cocentaina
Avda. País Valencià, 59 · Tel.: 96 559 02 11

Muro
Avda. País Valencià, 69 · Tel. y Fax: 96 533 17 51

GESMÍ FLORS

Flores · Plantas Naturales y Artificiales

C/. Pare Fullana, 1
(Esquina Conde de Cocentaina)
Te.: 96 559 31 51
03820 COCENTAINA (Alicante)

imprenta **domínguez**
1922



95
anys
d'experiència gràfica
1922 - 2017

Av. Xàtiva, 84 · 03820 COCENTAINA (Alicant) · T. 96 559 01 22
info@imprentadominguez.com · www.imprentadominguez.com



Direct



Other



Digital



Cross format

mercería & lencería

BORRÁS

desde 1951

Casa Tónico

Síguenos en

Passeig del Comtat, 79
96 650 10 46
Conde de Cocentaina, 11
96 559 07 20

03820 COCENTAINA (Alicante)
casatonico@hotmail.com

**ÓPTICA
AGULLÓ**

Oi2
CENTROS AUDITIVOS

Conde de Cocentaina, 15. Tel. 965 593 311 COCENTAINA



Bankia