

FORMACIÓN IV

CÓMO CUIDAR

ÍNDICE

✓ **CÓMO CUIDAR**

✓ **LA REMINISCENCIA**

✓ **TÉCNICAS**

✓ **OTRAS PROPUESTAS**

✓ **EJERCICIO GRUPAL**

APRENDIENDO

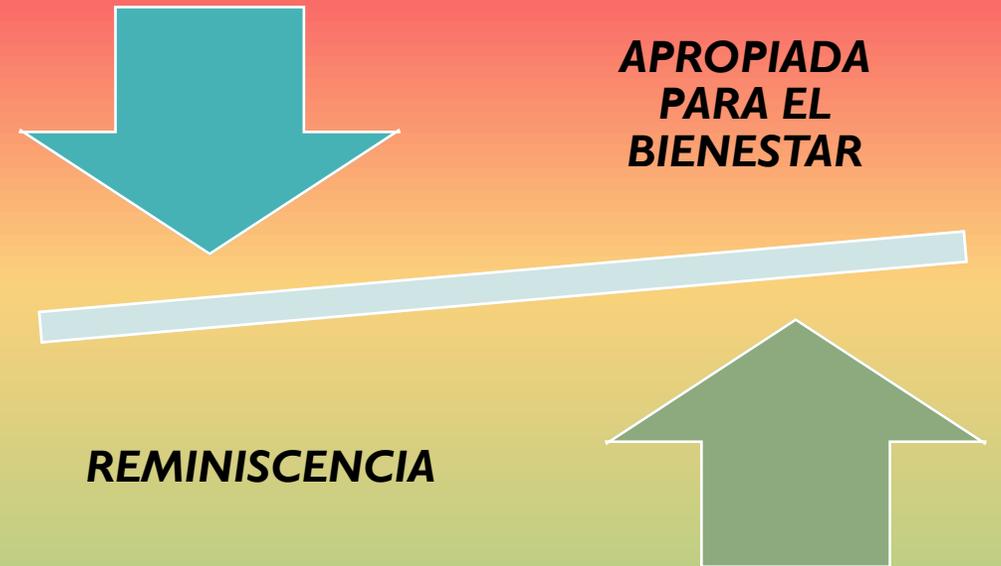
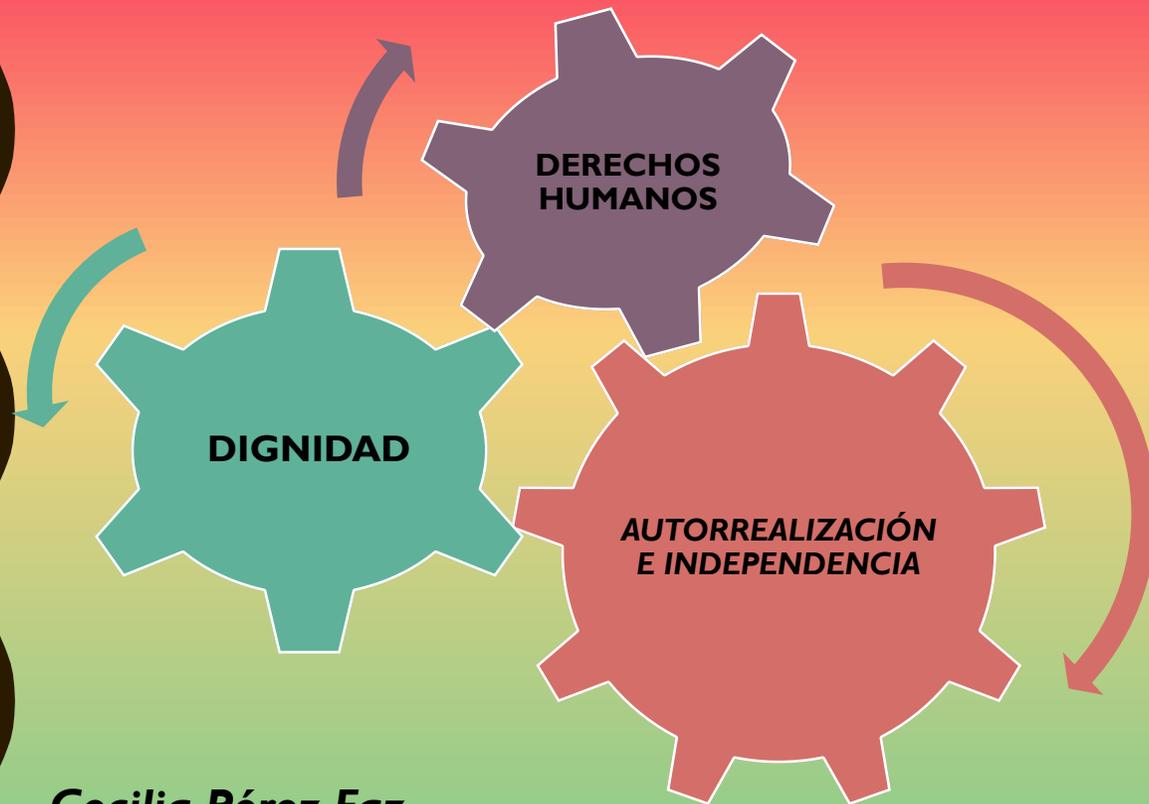
CÓMO CUIDAR

BASADO EN:

Dóniz, M.C (2017). *Estimulación cognitiva y terapia de reminiscencia. Técnicas no farmacológicas: clave para lograr un envejecimiento activo.* (Trabajo Fin de Máster). Universidad de la Laguna.

CÓMO CUIDAR

“En el envejecimiento los estados emocionales ocupan el motivo más importante para mantener la satisfacción con la vida. Ligado a las emociones se encuentran los recuerdos que forman parte importante en la vida de las personas y sobre todo de los mayores”(Navarro, 2016, citado en Dóniz, 2017).



LA REMINISCENCIA

BASADO EN:

Madrazo, A. y González, N. (2018). Sala de reminiscencias. Una experiencia “Time Slip”. Residencia Plaza Real- Gijón. [Mensaje en un blog]. Obtenido de <https://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente/docs/buenaspracticas/anexos/2018-BP14-LASALETA-SalaReminiscencias-Anexos.pdf>

Dóniz, M.C (2017). *Estimulación cognitiva y terapia de reminiscencia. Técnicas no farmacológicas: clave para lograr un envejecimiento activo.* (Trabajo Fin de Máster). Universidad de la Laguna.

LA REMINISCENCIA

“CONJUNTO DE ACTIVIDADES QUE PUEDEN FACILITAR EL RECORDAR”

BENEFICIOS

**FORTALECE LA
IDENTIDAD DEL
ADULTO MAYOR**

**LE AYUDA A
GESTIONAR
DUELOS Y
ASUNTOS NO
RESUELTOS**

**MEJORA LA
AUTOESTIMA**

**REDUCE LA
ANGUSTIA VITAL
Y MEJORA LA
ADAPTACIÓN AL
PRESENTE**

**OPTIMIZA LAS
RELACIONES
FAMILIARES**



CÓMO APLICAR LA REMINISCENCIA

USA OLORES



USA SABORES



USA SONIDOS
Y MÚSICA



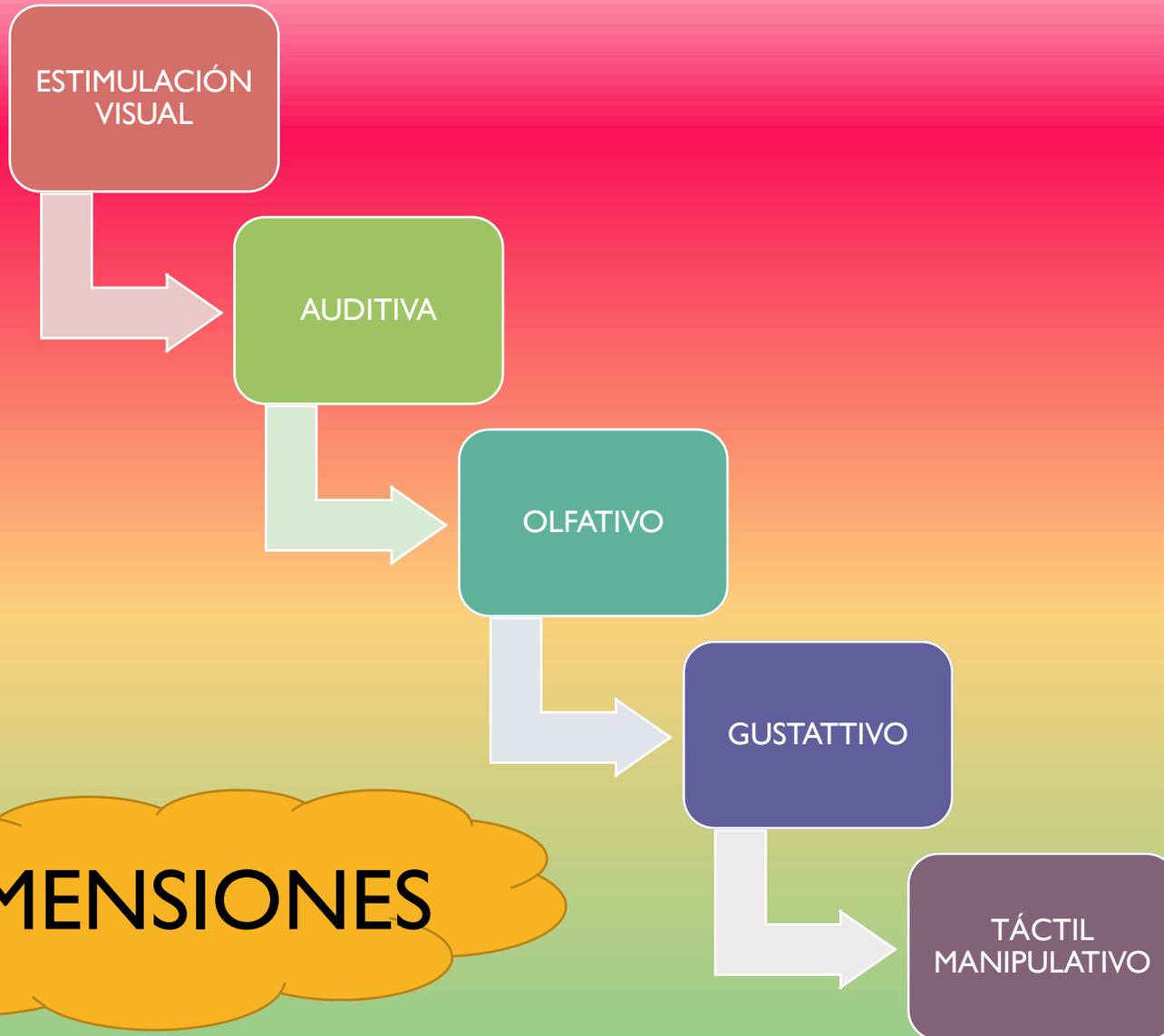
TRABAJA CON
OBJETOS



USA
FOTOGRAFÍAS



ESTUDIO SALA DE REMINSICENCIA



5 DIMENSIONES



ESTUDIO SALA DE REMINISCENCIA

RINCONES DE LA SALA

IMÁGENES SALA DE REMINISCENCIA: COCINA



IMÁGENES SALA DE REMINISCENCIA: COCINA



ESTUDIO SALA DE REMINISCENCIA

RINCONES DE LA SALA

IMÁGENES SALA DE REMINISCENCIA: COMEDOR

PLAZA REAL
Centro Socioasistencial,
Hogar Residencial y Centro de Día



IMÁGENES SALA DE REMINISCENCIA: BIBLIOTECA

PLAZA REAL
Centro Socioasistencial,
Hogar Residencial y Centro de Día



RINCONES DE LA SALA

ESTUDIO SALA DE REMINSICENCIA

CONCLUSIONES

- Adaptación ambiental centrada en la persona.
- La sala es un facilitador de recuerdos que nos ayuda a conocer detalles de la Historia de vida de la persona.
- Se ha aumentado el grado de participación de los usuarios en la vida y actividades de la residencia.
- Mayor implicación de las familias en las actividades del centro.
- Incremento de la motivación y entusiasmo del equipo profesional.
- Se ha conseguido mejorar la calidad de vida a través la reminiscencia.

TÉCNICAS DE REMINISCENCIA

BASADO EN:

T. Martínez (2012). Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. Editorial Médica Panamericana, S.A.

Monreal, L. (1999). El libro de la memoria, historia de vida. La Caixa. Recuperado de:

https://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias_fundacion_caixa/libro_memoria-alzheimer.pdf

¿DE DÓNDE SOY?



**2- VIAJES Y
MOMENTOS
SIGNIFICATIVOS**

**1-PLATOS
TÍPICOS DE MI
TIERRA**

3-FIESTAS

Qué es "el libro de la memoria"

Constituye la recopilación de toda la información personal.

- El objetivo es disponer de un instrumento personalizado que ayude a vivir su día a día.

Es un instrumento que ayuda a trabajar aspectos personales

- Y mejora las relaciones con su entorno.



EL LIBRO DE LA MEMORIA

Es una herramienta muy útil para tener siempre a mano. Puede ser decorada al gusto. Actividad muy recomendada para hacer entre familiar y persona mayor

RECURSOS

Cartulina,
rotuladores

Fotos, objetos
personales

Cualquier
decoración

QUIEN SOY:
INFANCIA,
ADOLESCENCIA
Y MADUREZ.

ASÍ SOY
AHORA:
MI DÍA
A DÍA...

ÁRBOL
GENEALÓGICO

MI VIDA
ANTES
Y
AHORA

OBJETOS
PERSONALES

MIS
COSAS
PREFERIDAS

HISTORIA DE VIDA

• **NOMBRE:**

• **FECHA Y LUGAR DÓNDE
NACI**

• **YO SOY:**

• **LO QUE MÁS ME GUSTA
ES:**

• **ESTE DÍA CELEBRABA:**



• **LAS PERSONAS QUE ME
ACOMPAÑABAN ERAN:**

**RECURSOS
NECESARIOS:**

- ✓ FOTOGRAFÍAS
- ✓ PAPEL
- ✓ BOLÍGRAFO
- ✓ ROTULADORES

EJEMPLO 1- LIBRO DE LA MEMORIA

¿Quién soy yo?



**Nombre, apellidos, dirección, teléfono.
Nombre y datos de mi cuidador/a**

MI INFANCIA



MI ADOLESCENCIA



MI MADUREZ

- Fecha de nacimiento, mis padres, donde nací.
- Juguetes, animales preferidos.
- Escuela.

- Primer trabajo
- Aficiones
- Noviazgo
- Hechos relevantes

- Boda
- Hijos/as
- Trabajo
- Amigos/as
- Vacaciones

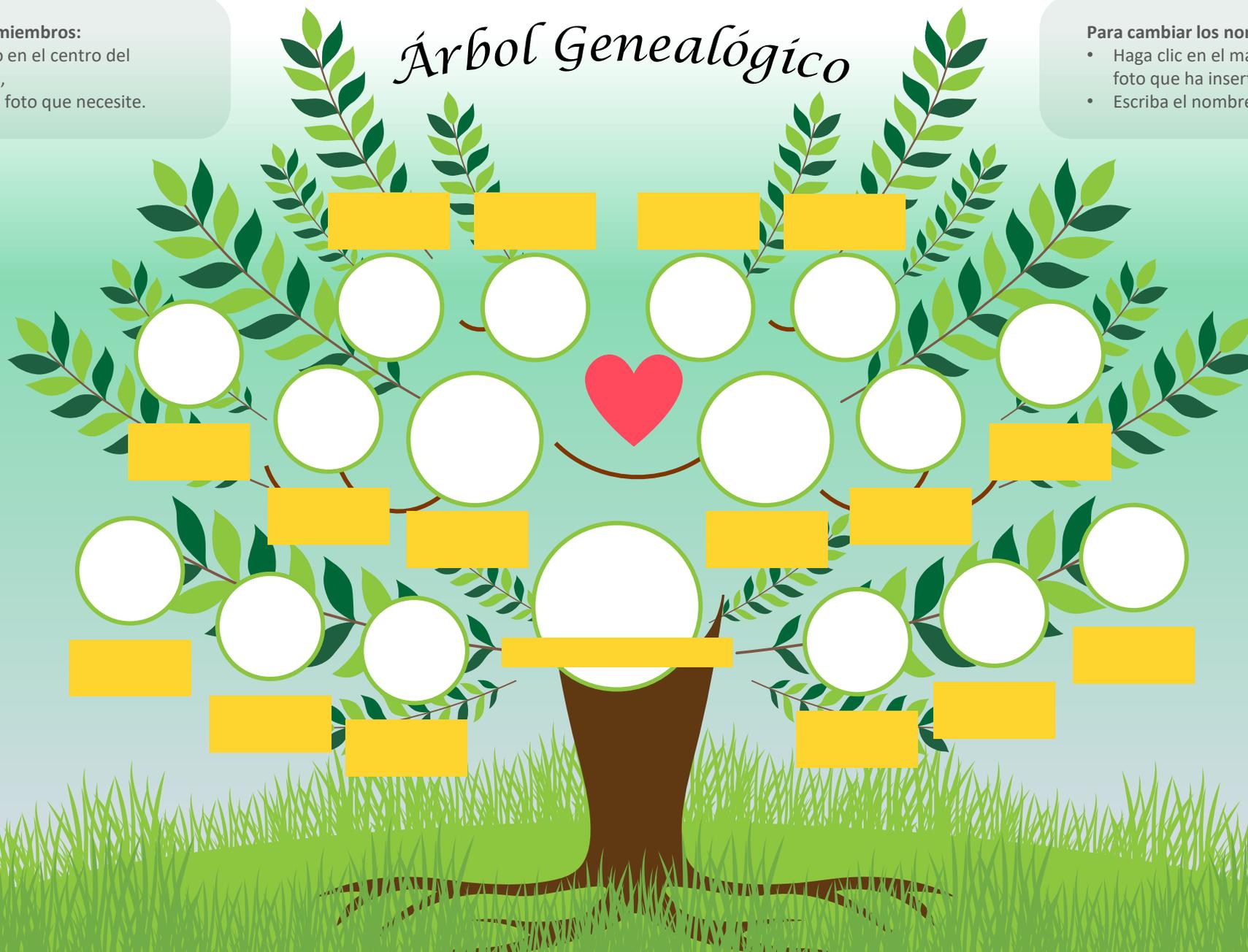
Árbol Genealógico

Para agregar fotos familiares a los miembros:

- Haga clic en el icono foto situado en el centro del marcador de posición de imagen,
- Buscar imágenes y seleccionar la foto que necesite.

Para cambiar los nombres de los miembros de su familia:

- Haga clic en el marcador de posición de nombre en la foto que ha insertado.
- Escriba el nombre que desee.



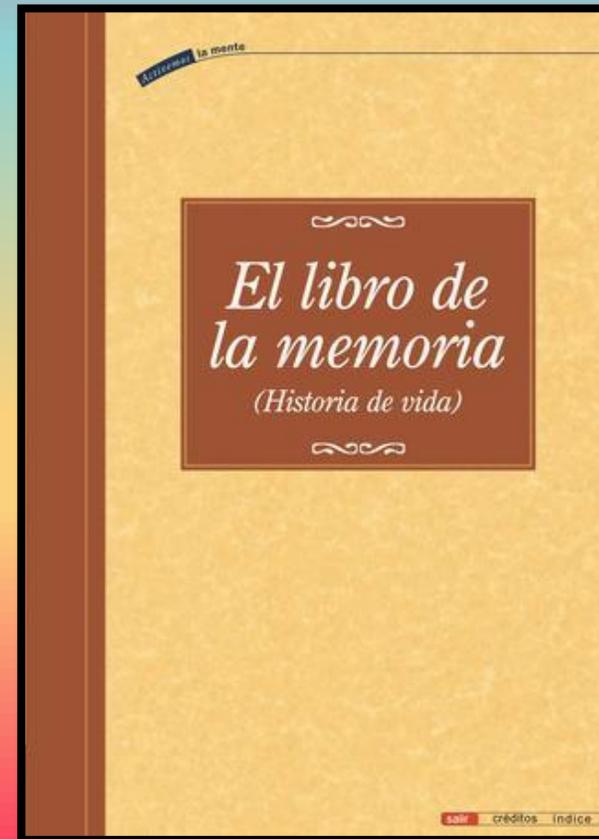
EJEMPLO 2- LIBRO DE LA MEMORIA

Cecilia Pérez Faz

EJEMPLO 3- LIBRO DE LA MEMORIA

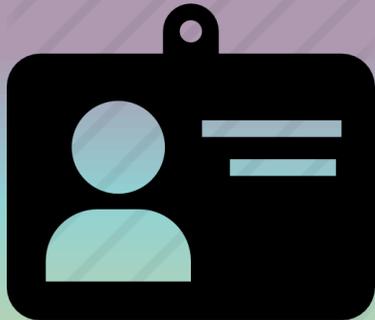
MIS COSAS FAVORITAS

- **MIS PELICULAS PREFERIDAS**
 - **MIS CANCIONES PREFERIDAS**
- **MIS LIBROS PREFERIDOS**
- **MI PERIODICO, REVISTA**
 - **MIS PLATOS**
 - **MIS BEBIDAS**
 - **ANIMALES**
 - **MIS DEPORTES**
- **ME GUSTA HACER...**



MAPA DE RECUERDOS VIVIDOS

MI NOMBRE Y
APELLIDOS



NACÍ EN EL AÑO, EN EL
PUEBLO/CIUDAD/PAÍS



¿ME CASÉ? ¿CON
QUIÉN?



MIS PADRES SE
LLAMABAN:



¿TUVE HIJOS/AS?
¿CUÁNTOS?



HE TRABAJADO EN:

CAJA DE LOS RECUEROS



Elaboración Propia

CAJA DE LOS RECUEROS



Elaboración Propia

Cecilia Pérez Faz

COCINA: EXPERIENCIA SENSORIAL

1. USA ESPECIAS

Despiertan por su característico y llamativo olor



2. USA TEXTURAS

Frutas suaves, cáscaras.



3. USA LAS TEMPERATURAS

Ambiente, helado, calor



3. USA LA BOCA Y EL OLFATO



4. DALE SABOR A LA MÚSICA

Seleccionar canciones significativas de fondo.



5. PAUTAS: Adaptar la receta a la necesidad de la persona, fomentar su participación y conversar.

OTRAS PROPUESTAS

APRENDIENDO

CREACIÓN DE IMÁGENES VISUALES

TÉCNICAS DE
VISUALIZACIÓN

ESTRATEGIA QUE
FOMENTA EL BIENESTAR

IMÁGENES VISUALES
COMO AYUDA

OPCIÓN A

- “CERREMOS LOS OJOS Y RECORDEMOS EL SALÓN DE NUESTRA CASA”

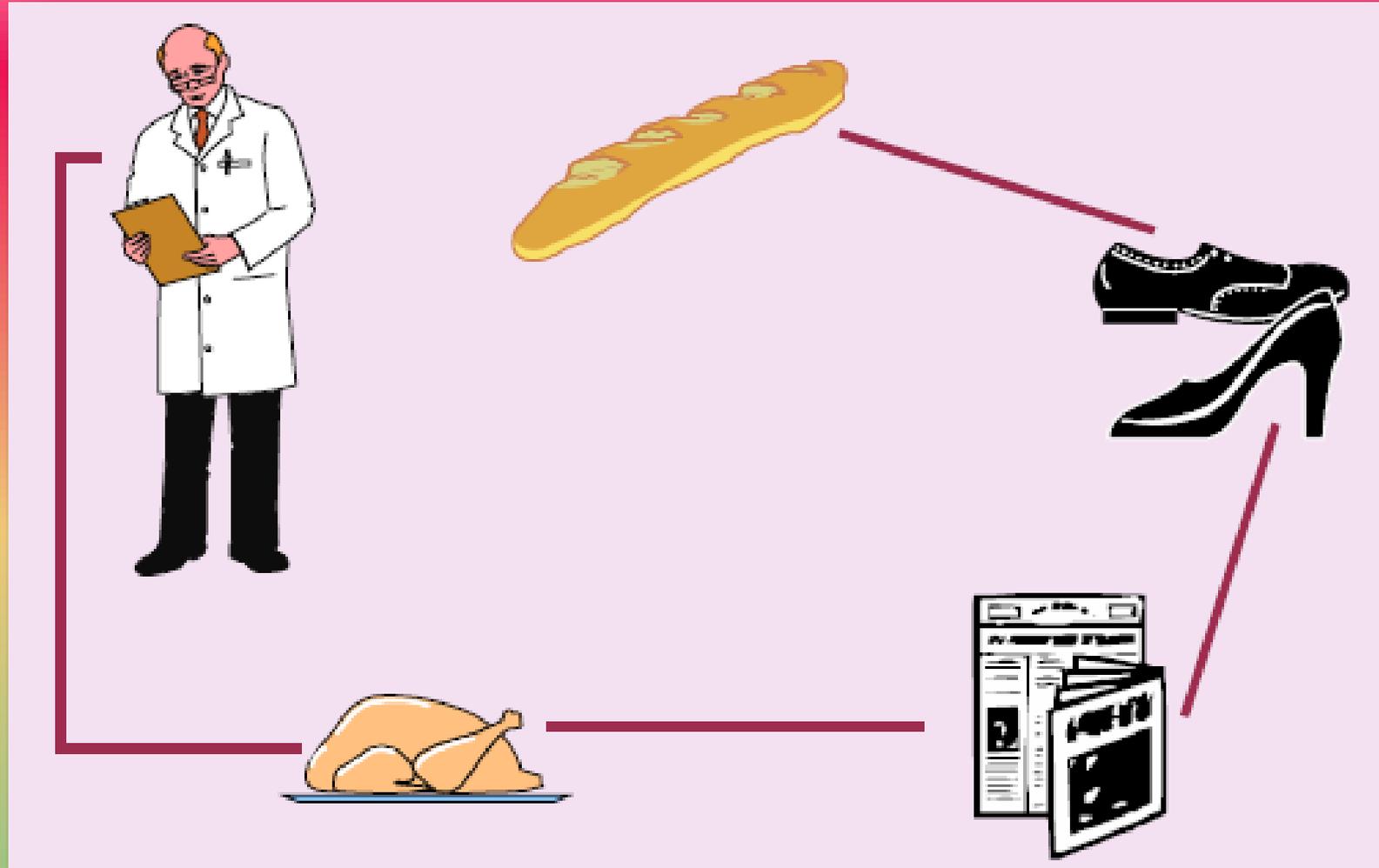
OPCIÓN B

- “MIRAMOS A LA PERSONA QUE TENEMOS EN FRENTE. CERRAMOS LOS OJOS E INTENTAMOS RECORDARLA”

OPCIÓN C

- “VISUALIZAMOS 1 IMAGEN O CUADRO Y LO DESCRIBIMOS”

MAPA “LOS RECADOS DEL DÍA”



EL NOVIAZGO

Construyendo recuerdos

- ¿A QUÉ EDAD NOS HICIMOS NOVIOS?
- ¿CUÁNTO DURÓ NUESTRO NOVIAZGO?

- ¿CUÁNDO Y CÓMO SE VEÍAN LOS NOVIOS?
- ¿QUÉ COSTUMBRES HABÍA?



- ¿CÓMO SE INICIABA UN NOVIAZGO?
- ¿QUÉ COMPROMISO SE ADQUIRÍA?

- LO QUE NO ESTABA BIEN VISTO

- LOS MEJORES RECUERDOS

REFLEXIÓN

¿CÚAL DE ESTAS TÉCNICAS HARÍA?

BIBLIOGRAFÍA

- Madrazo, A. y González, N. (2018). Sala de reminiscencias. Una experiencia “Time Slip”. Residencia Plaza Real- Gijón. [Mensaje en un blog]. Obtenido de <https://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente/docs/buenaspracticas/anexos/2018-BPI4-LASALETA-SalaReminiscencias-Anexos.pdf>
- Dóniz, M.C (2017). Estimulación cognitiva y terapia de reminiscencia. Técnicas no farmacológicas: clave para lograr un envejecimiento activo. (Trabajo Fin de Máster). Universidad de la Laguna.
- Monreal, L. (1999). El libro de la memoria, historia de vida. La Caixa. Recuperado de: https://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias_fundacion_caixa/libro_memoria-alzheimer.pdf
- T. Martínez (2012). Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. Editorial Médica Panamericana, S.A.
- Fundación Pasqual Maragall (2020). Claves sobre la enfermedad de Alzheimer. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/diferencia-alzheimer-demencia>