

## **Index:**

### **1. Objectius**

### **2. Funcions:**

2.1- Intervenció individual en residents

2.2- Intervenció en famílies

2.3- Activitats grupals:

2.3.1 - Taller de Memòria

2.3.2 - Grup de conversa

**2.3.3** - Taller de contes

**2.3.4** - Taller de Relaxació

### **1. Altres tasques realitzades**

### **2. Registre de tasques realitzades**

### **3. Reflexions.**

### **4. Objectius de futur.**

## **1- Objectius :**

1. L' objectiu principal: procurar el confort i promocionar la dignitat i l'autonomia del resident.

1.1 Oferir suport emocional i fomentar la comunicació

1.2 Mantenir i/o millorar l' estat anímic i el sentiment de salut

1.3 Mantenir i/o estimular les capacitats cognitives.

1.4 Oferir Atenció als familiars del resident, facilitar'ls-hi informació i fomentar la comunicació

## **2- Funcions :**

### **2.1- Intervenció individual en residents :**

- 1ª Entrevista de valoració psicològica als primers dies de l'ingrés del resident; Valoració Cognitiva y Emocional (tests: MEC, Blessed, Pfeifer, GDS de Reisberg i Yesavage), petita recopilació d'història de vida
- 2ª Entrevista de valoració psicològica als 15 dies de l'ingrés; avaluar l'evolució des de l'ingrés i devolució del pla de treball a seguir.
- Seguiment de la adaptació del resident a la residència.
- Acompanyaments i seguiments individuals .
- Avaluació de PIAI i revaluació al cap de l'any
- Avaluació cognitiva completa un cop a l'any. ( cada 6 mesos per als casos de demència que prenen medicació).

## **2.2- Intervenció famílies:**

- Primeres entrevistes als familiars del resident que ingressa.; i petita recopilació d'història de vida del resident.
- Devolució del pla de treball a la família
- Procurar, si s'escau, la integració de la família en la intervenció del resident. Col·laboració
- Oferir Suport en el procés del dol. Consell i ajuda pràctica.

## **2.3- Activitats Grupals**

Aquestes activitats i tallers són útils en l'assoliment dels objectius general plantejats i dels objectius concrets a l'àrea de psicologia. Mitjançant les activitats, es vol proporcionar un espai de relació, convivència, aprenentatge i millora de l'estat psicofísic de les persones ateses a la residència .

### **2.3.1- Taller de Memòria**

Taller de periodicitat setmanal que es realitza mitjançant activitats de grup per estimular i millorar la memòria. Es faciliten estratègies i tècniques per potenciar l'aprenentatge, manteniment i recuperació de la informació per preservar la capacitat de memòria de la persona durant més temps; també es treballa l'atenció i la concentració; el llenguatge; raonament, càlcul...

#### **Objectiu :**

- Millorar / Mantenir les capacitats cognitives.

El taller estar dirigit a persones amb un dèficit cognitiu lleu o lleu/moderat, que per a estimular les seves capacitats cognitives necessiten activitats amb un nivell de dificultat més elevat que el d'altres activitats d'estimulació realitzades al centre. El taller es realitza els dilluns, te una durada d'hora i mitja i hi participen 12 residents.

### **2.3.2- Grup de conversa :**

Es tracta d'una tècnica d'estimulació grupal que treballa les capacitats comunicatives i cognitives, les relacions interpersonals i l'autoestima dels participants.

Es proposa una participació activa que parteix de les capacitats que tenen i conserven els integrants. I tanmateix aquestes capacitats ajudaran a evitar l'aïllament, la passivitat i les dependències pròpies de la gent gran a la qual li costa acceptar la institucionalització, els seus problemes de salut o qualsevol dels d'aquesta etapa. Es tracta de crear i fomentar les relacions socials.

Parlar de certes coses( compartir ) ajuda a posar-hi distància, a objectivar, a pensar i elaborar el propi discurs/pensament. Així com facilita donar un sentit a la vida més integrador i fomenta l'autoimatge positiva.

Aquesta activitat té una periodicitat setmanal.

#### **Objectius:**

- Crear un espai de confiança, diàleg i respecte que fomenti el creixement dels integrants, així com l'augment de les relacions socials.
- Ajudar als nousvinguts a sentir-se acompanyats i a integrar-se amb els seus iguals
- Evitar l'aïllament, ajudar a acceptar els pros i contres de la institucionalització, alleujar els dols típics d'aquesta etapa.
- Estimular la memòria mitjançant temes d'interès; a fi de motivar el relat d'experiències significatives.
- Informar sobre temes d'actualitat per tal que s'assabentin de que passa al món i evitin l'aïllament i l'alienació.
- Afavorir un nivell d'autoestima adequat. Fomentar la confiança en un mateix i en els altres.
- Treballar les habilitats socials ( sovint deteriorades)

El Grup està dirigit a persones amb deteriorament cognitiu lleu o sense deteriorament

### **2.3.3 Taller de Contes**

Aquest es un taller de periodicitat setmanal que es realitza en col·laboració amb la fundació ASTE BCN, i les sessions es desenvolupen amb la participació d'entre 1 a 3 voluntaris, segons disponibilitat, de la mateixa fundació, i entre 8 i 12 residents amb capacitats cognitives preservades.

Aquest any degut a la pandèmia aquesta activitat s'ha hagut de realitzar de forma telemàtica durant la major part de l'any.

Es tracta d'un taller d'estimulació grupal i de creixement personal on es treballa la capacitat empàtica dels integrants i s'aprofundeix en el coneixement que aquests tenen sobre si mateixos i sobre els altres .

El taller parteix de la lectura de contes i del debat posterior on es discuteix sobre les intencions i els motius dels personatges , així com de les emocions que aquets senten al llarg del conte

Es partir de les emocions dels personatges i de la identificació amb ells que els participants reflexionen sobre les seves pròpies emocions i en com aquestes influeixen en la interpretació que ells fan de les intencions i emocions dels altres.

Reflexionar sobre aquestes temes pot ajudar als participants a gestionar millor les seves emocions , a comprendre millor els altres i en definitiva a comprendre's millor a si mateixos.

#### **Objectius:**

- Promoure el creixement personal
- Augmentar el coneixement dels participants sobre les emocions, millorar la seva capacitat per a detectar-les en els altres , així com en ells mateixos
- Aprofundir en la naturalesa de les emocions , en com aquestes influeixen en les nostres accions i decisions i en com podem gestionar-les.
- Crear un espai d'expressió i diàleg on es fomenti la interrelació ,la empatia i la confiança entre participants.
- Estimular la memòria fent preguntes relacionades amb el conte exposat i motivant el relat d'experiències significatives.
- Afavorir un nivell d'autoestima adequat. Fomentar la confiança en un mateix i en els altres.

#### **2.3.4 Taller de relaxació**

Activitat que s'ha desenvolupat al llarg de 5 sessions .

Aquest taller consisteix en introduir els participants en la relaxació i els seus beneficis. Se'ls instruirà en els conceptes d'angoixa i estrès, de com aquests poden influir en la nostra vida i de com la relaxació ens pot ajudar a reduir-los

Posteriorment es practiquen una sèrie de tècniques bàsiques de relaxació i respiració , que pretenen dotar als participants amb una sèrie d'habilitats per controlar el propi nivell d'activació en l'àmbit físic, mental i/o emocional.

El Taller està dirigit a persones amb deteriorament cognitiu lleu o sense deteriorament

#### **Objectius:**

- Instruir els participants en el concepte de relaxació i els seus beneficis.
- Introducció en tècniques bàsiques de relaxació
- Reduir el nivell d'estrès.
- Disminuir el nivell d'ansietat generalitzada.
- Aconseguir descans mental.
- Augmentar el nivell de concentració.
- Reduir el malestar i dolor ocasionats per la tensió muscular.
- Augmentar les habilitats per gestionar els problemes emocionals.
- Millorar la qualitat de vida.

### 3. Altres tasques realitzades:

- Elaboració d'informes psicològics de derivació per a psiquiatria o neurologia
- Elaboració d'informes de valoració cognitiva per a guardes de fet
- Realització de registres de resultats de PIAI .
- Reunions d'equip.
- Registre individual de resultats d'avaluació cognitiva, emocional i conductual .(MEC; Montgomery Asberg; Hamilton ;Blessed;Pfeiffer, Reisberg; Karnofsky)
- Tasques d'actualització informàtica
- Aquest any , degut a la pandèmia de covid-19 s'han realitzat una sèrie de tasques excepcionals, que no es realitzen normalment:
  - Realització de videotrucades entre residents i familiars durant els períodes de confinament i tot el temps en que no han estat possibles les visites de familiars al centre
  - Muntatge i desmuntatge dels equips audiovisuals per poder realitzar algunes activitats amb voluntaris via telemàtica
  - Organització de Sortides al pati per a residents amb mobilitat reduïda , en els períodes de desconfinament.
  - Ajuda en el trasllat de residents d'una habitació a una altra quan ha sigut necessària la sectorització de la residència degut a la infecció de varis residents durant certs períodes de la pandèmia

#### **4. Registre de tasques realitzades :**

##### **1. Atenció psicològica individual:**

-Valoració psicològica al inici del ingrés : 13 nous residents

-Seguiment de la adaptació del resident a la residència: 13 nous residents

-Valoració cognitives i emocional anuals: 92 valoracions en total

-Valoracions cognitives semestrals a residents que prenen medicació per la demència: 22 valoracions en total

-Valoracions de PIAI: Aquest any les valoracions de Piai es van veure interrompudes a partir del març degut a la pandèmia.

-Tractaments i acompanyaments individuals: Aquest any degut al confinament i la impossibilitat de treballar en grup que aquest comporta , aquest tipus de tasca s'ha vist exponencialment incrementada, i s'han realitzat acompanyaments a tots els residents exceptuant aquells amb un deteriorament cognitiu tant greu que no el hi permetia treure'n profit. S'han realitzat entrevistes regulars i acompanyaments extraordinaris a un total de 61 residents

##### **2. Famílies :**

Primeres entrevistes familiars del resident : 13 entrevistes

Seguiment- integració de la família; consell i suport en al procés de dol : Aquest any degut a la pandèmia la comunicació amb els familiars s'ha realitzat amb pràcticament la totalitat de les famílies

Videotrucades: s'han realitzat videotrucades a rao de entre 5 i 10 videotrucades diàries durant els períodes de confinament. I algunes videotrucades ocasionals durant els períodes de restricció de visites



### **3. Activitats de grup:**

Aquest any degut a la pandèmia les activitats s'han vist suspeses durant els períodes de confinament i desconfinament. A més a més durant la tornada a les activitats, vam haver de reduir temporalment l'aforament a les activitats , o canviar la ubicació, per motius sanitaris

-Taller de memòria : realització setmanal; 15 participants ( durant la reobertura, es trasllada la activitat al menjador per poder assegurar la distància de seguretat i una òptima ventilació)

-Grup de conversa: realització setmanal; 18 participants. ( 10 durant període de reobertura )

-Taller de contes : realització setmanal ; 10 participants

-Taller de relaxació ; Realització en 5 sessions; 15 participants

## 5. Reflexions :

- Ha sigut un any molt dur ,però per sort no em tingut moltes baixes i la major part del dany psicològic i cognitiu ha sigut recuperable. Hem après dels nostres errors i de cara a possibles situacions similars en el futur, ja sabrem com actuar de forma mes eficient.

La falta de voluntaris degut a les mesures sanitàries a afectat de forma negativa a l'eficàcia d'algunes activitats. Al taller de memòria s'ha notat la falta d'aquesta supervisió extra que aportaven. I en el taller de contes la comunicació s'ha vist alentida i entorpida per culpa del format telemàtic, ja que es molt complicat modular els equips de so per a adaptar-los a la capacitat auditiva de tots els participants, la majoria dels quals tenen problemes d'oïda i no perceben be les veus de les persones amb les que es comuniquen a través d'un altaveu... per no mencionar que a mes a mes els audífons que porten alguns d'ells tendeixen a acoplar-se amb els micros i els altaveus.

L'any passat el taller de relaxació va tenir una bona acceptació i alguns residents van expressar el seu interès per repetir-la algun dia , això m'ha dut aquest any a repetir el taller de relaxació. L'experiència ha agradat a la majoria , que han expressat un nivell alt de satisfacció, i intenció de tornar a assistir-hi si es repeteix.

## 6.Objectius de futur

- Recuperar la participació de voluntaris en quan sigui possible, tant per a les activitats com per als acompanyaments individuals que realitzaven

Adaptar el taller de memòria , per tal de treure el màxim rendiment al fet de tenir voluntaris ajudant als residents a entendre i realitzar els exercicis. Afegir nous participants amb deteriorament mes important i caldrà buscar exercicis extra i materials adequats per a cada nivell de deteriorament .

Explorar la possibilitat de realitzar exercicis de memòria a traves de tablet , doncs hi ha varis residents que en tenen una i ho podrien aprofitar per fer exercicis pel seu comte

-Estudiar la possibilitat de realitzar un taller de psicoeducació i creixement personal basat en ACT (Acceptació y compromís).

- Estudiar la possibilitat de realitzar una formació per als auxiliars