



PROGRAMA DE
ESTIMULACIÓN Y
MANTENIMIENTO DE LA
MEMORIA.

SAF Serveis Psicològics

Teléfono: 678407542 - 671062764

E-12860482

“PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA MEMORIA”

1. NATURALEZA DEL PROYECTO

La población de personas mayores ha sufrido un incremento considerable en los últimos años. Este tipo de población presenta una tipología de enfermedades específicas de la edad. Los problemas memorísticos y cognitivos son un factor importante dentro de estas enfermedades. Una prevención y unos procesos de detección precoz de los trastornos asociados implican una mejora en la calidad de vida de nuestros mayores y de su entorno inmediato, a la vez que una disminución de los costes a la Sanidad Pública.

Con este programa se busca entrenar la memoria de nuestros mayores, retrasando la aparición de trastornos cognitivos y servir de detección primaria de posibles deficiencias que estén empezando a aparecer, incidiendo esto en una mejora de la calidad de vida de estas personas.

2. OBJETIVOS

Los objetivos principales son:

- ① Mantener la *capacidad funcional* y la *autonomía* de las personas tratando de mejorar así su calidad de vida.
- ② Enseñar *estrategias de memoria* a los usuarios mediante sesiones prácticas buscando su aplicabilidad a su vida cotidiana.
- ③ Prevenir y reducir los olvidos cotidianos.
- ④ Servir de filtro para una *detección precoz* de los problemas de memoria y cognitivos de personas con edad avanzada, para su posible derivación.

3. METODOLOGÍA

El proceso formativo se repartirá en **seis unidades** cada una de las cuales incluye varias sesiones de trabajo.

Cada sesión consta de una recepción diaria, corrección de las tareas a realizar en casa, realización de ejercicios de estimulación cognitiva, asignación de tareas para casa, salvo en ocasiones que puede variar dependiendo de actividades concretas (relajación, ejercicios prácticos, talleres de conocimiento de la localidad, actividades festivas, ejercicios de visualización, ...)

Las sesiones tendrán una duración de noventa minutos con una frecuencia de dos veces a la semana.

4. RECURSOS NECESARIOS

4.1. RECURSOS MATERIALES:


Se requerirá una sala con capacidad para veinte usuarios, con un proyector para diapositivas y una pizarra. Las fichas y el material de diario correrán a cargo de la empresa contratante.


4.2. RECURSOS ECONÓMICOS:


El coste económico del Programa de 25 horas de duración es de 885 euros, IVA incluido.

4.3. RECURSOS HUMANOS

Los responsables de la intervención son:

 **Lorena Sorribes Segura** licenciada en psicología con número de colegiada CV08878.

 **Sergio Castelló Pérez** licenciado en psicología con número de colegiado CV10833.

 **Carlos Arenós Agut** licenciado en psicología con número de colegiado CV08076.

5. PLANIFICACIÓN

UNIDADES	TEMÁTICA
UNIDAD 1	Evaluación inicial. Aspectos teóricos del funcionamiento de la memoria y de las funciones ejecutivas de la memoria.
UNIDAD 2	Atención y capacidad perceptiva. Orientación espacial y temporal. Estimulación sensorial en la facilitación del recuerdo.
UNIDAD 3	Entrenamiento en memoria visual. Utilización de los detalles en el recuerdo. Visualización de rutas de localizaciones en el recuerdo.
UNIDAD 4	Memoria verbal. Asociación de palabras. Memoria numérica.
UNIDAD 5	Práxias. Psicomotricidad fina y gruesa. Uso de calendarios, agendas, notas...
UNIDAD 6	Principales olvidos cotidianos. Estrategias para su reducción. Estrategias prácticas para mejorar la memoria.

6. EVALUACIÓN FINAL

Al final del curso se realizará una **evaluación del grado de satisfacción de los usuarios**. Del mismo modo se examinará el nivel comparativo de los usuarios entre la primera y la última sesión.