La Gaceta de la Dependencia
Nº 40 - ENERO - 2020 - EJEMPLAR GRATUITO

El Saliente
ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ENTIDAD ACREDITADA PARA EL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO
Tel. 950 62 06 06
www.elsaliente.com
Síguenos en:

INTERVENCIÓN INDIVIDUALIZADA

Así damos la bienvenida a los usuarios de la Residencia Francisco Pérez Miras

Nuestro objetivo es conseguir que se sientan como en su propia casa.

> "Queremos que las personas que viven aquí se encuentren como en su propio hogar y establezcan relaciones de socialización con el resto."

DORI TORREGROSA. En la Residencia Francisco Pérez Miras conviven personas con diferentes tipos de discapacidad. Algunas de ellas se han visto en esta situación de manera repentina, lo que supone un duro proceso de aceptación de su nueva situación y de adaptación a sus capacidades.

Por eso, desde El Saliente velamos por que el proceso de acogida facilite la incorporación del usuario a sus nuevas rutinas de una manera fácil y gradual. Buscamos que establezca relaciones con el resto de personas que viven en la Residencia, de una manera natural y basadas en la afinidad personal. Identificamos las posibles dificultades y obstáculos que pueden perjudicar su calidad de vida y un buen estado emocional, para intervenir y lograr la aceptación de la situación de discapacidad, especialmente en personas que la han adquirido recientemente, buscando establecer nuevos objetivos a su proyecto vital y manteniendo la motivación.

Intervención

El trabajo que se realiza está enfocado a mitigar las dificultades de movilidad, tratando de mantener el máximo grado de autonomía que la persona pueda alcanzar. También tenemos en cuenta la estimulaión cognitiva. Para el tratamiento emocional se lleva a cabo una intervención individualizada que comienza en la fase de acogida de los nuevos ingresos. Para ello, buscamos la implicación del resto de residentes, para que contribuyan a ofrecer un apoyo en los primeros días de adaptación y sirvan de espejo en el que el nuevo ingreso puede verse reflejado.

Además del trabajo terapéutico, la intervención también pasa por la realización de actividades en las que se mantenga el contacto con el entorno social, buscando la participación en todo tipo de actividades y eventos comunitarios.

INTERVENCIÓN INDIVIDUALIZADA

Guía de consejos útiles para estimular la memoria

Una usuaria mira el Libro de los Recuerdos que se trabaja en los Centros de Día de Mayores El Saliente.

ALMUDENA REQUENA. La memoria es una función mental a través de la cual adquirimos conocimientos, los almacenamos y podemos recordarlos posteriormente. Gracias a ella podemos:

- Recordar acontecimientos.
- Recordar conocimientos aprendidos.
- Recordar hechos recientes.
- Recordar procedimientos aprendidos.
- Recordar hechos pendientes de realizar.
- Aprender cosas nuevas.

Consejos

Para tener una buena memoria es necesario ejercitarla. Se pueden poner en práctica estos consejos y en poco tiempo se nota una mejoría para recordar más fácilmente.

- Utilizar calendarios anuales para tener anotado el día y la hora de los compromisos y citas pendientes.
- Consultar el reloj frecuentemente.
- Tener papel y bolígrafo al lado del teléfono para anotar los mensajes. El simple hecho de escribir las cosas ayuda a recordarlas mejor.
- Llevar siempre en un bolsillo o en un bolso una libreta pequeña de notas y bolígrafo.
- En el momento de pensar que hay que comprar un producto, hay que antarlo inmediatamente en la lista de la compra.
- Colgar notas en lugares importantes.
- Al salir de casa, llevar siempre el móvil.
- Hacer fotos de actividades y ordenarlas en álbumes con los nombres y fechas correspondientes.
- Ordenar las cosas de manera clasificada, lo que ayuda a encontrarlas más rápido.
- Dejar las cosas de uso cotidiano siempre en el mismo sitio.

Estimulación de la memoria

También se pueden probar algunos de estos ejercicios para estimular la memoria:

- Ejercitar voluntariamente la memorización de textos y canciones nuevas.
- Recitar de memoria poesía, textos, listados o capitales. Si falta algún elemento, hay que buscarlo. No dejar pasar el olvido.
- Observar atentamente un cuadro, una estantería o un escaparate. Fijarse en el mayor número de detalles posible. Después, cerrar los ojos e intentar imaginar la situación recordando todo.
- Asociar los nombres o palabras nuevas a imágenes conocidas.
- Esforzarse en aprender y recordar los nombres de personajes de actualidad.
- Después de leer el periódico o de ver noticias de actualidad, procurar recordarlas y, si es posible, comentarlas.
- Consultar álbumes de fotografías.
- Participar en juegos de mesa.

> **“No se debe dejar pasar un olvido. Hay que pensar hasta recordar lo que se ha olvidado.”**

SALUD Y BIENESTAR

Enfermedades que aumentan el riesgo de enfriamentos

En invierno, la prevención es importante para evitar enfriamientos.

> **“En El Saliente, llevamos a cabo un plan de intervención individualizado con cada uno de los usuarios.”**

REDACCIÓN. Cuando el frío aprieta, es importante adoptar una actitud preventiva, para evitar, en la medida de lo posible, coger un resfriado o un enfriamiento. Hay varios factores que influyen en la temperatura corporal. Entre ellas se encuentra una mala alimentación y también sufrir algunas enfermedades, que incrementan el riesgo de que el frío haga mella en el cuerpo y en la salud en general. Entre dichas enfermedades están las siguientes:

Parkinson: Quien la padece, suele presentar problemas de movilidad, por lo que le resulta más complicado vestirse o desplazarse. Por ello, las personas con Parkinson deberían tener una asistencia constante para contar con el abrigo adecuado y para desplazarse sin dificultad.

Artritis y artrosis: Estas enfermedades se caracterizan por unos altos índices de dolor y dificultad para moverse. Por eso, al igual que el Parkinson, influyen en las medidas preventivas que toma la persona enferma para protegerse del frío.

> **“El Parkinson, el Alzheimer o la diabetes pueden relacionarse con el riesgo de enfriamiento.”**

Diabetes: Esta dolencia afecta a la circulación sanguínea y, por tanto, también puede contribuir a que el cuerpo presente mayor dificultad para mantener el calor. Las personas que padecen diabetes deben contar, en todo momento, con el abrigo necesario en momentos en los que la temperatura es baja.

Tiroides y Enfermedad Pulmonar Obstructiva (POC): Es posible que enfermedades relacionadas con la tiroides y con POC causen una mayor dificultad para autorregular la temperatura del cuerpo y para mantenerlo caliente. Por tanto, las personas que padecen este tipo de dolencias tienen una menor resistencia a las bajas temperaturas.

Alzheimer y pérdida de memoria: Las personas con Alzheimer o con problemas graves de memoria, tienden a desorientarse y pueden pasar mucho tiempo en condiciones climatológicas adversas sin ser conscientes del riesgo que esto entraña para su salud o sin las capacidades necesarias para encontrar un lugar donde protegerse del frío.

Todas estas enfermedades suponen un riesgo añadido para las personas que las sufren. Por eso, la ayuda de familiares o cuidadores resulta básica para evitar situaciones de riesgo que les expongan a las bajas temperaturas.

En El Saliente, llevamos a cabo un plan de intervención individualizado, junto a la coordinación y colaboración con las familias de los usuarios de los centros que gestionamos, para asegurarnos de que su estado de salud, tanto físico como psicológico es el mejor posible.

Centros de Atención Integral

Pensamos en tu salud, cuidamos de ti

FISIOTERAPIA

PSICOLOGÍA

TERAPIA OCUPACIONAL

NUTRICIÓN

LOGOPEDIA

ENFERMERÍA

+ Información:

Almería

669 06 41 27 - 950 62 06 07

atencionintegral.almeria@elsaliente.com

C/Santa Filomena, nº 15, Bajo, 04009 Almería

Albox

616 24 39 00 - 950 12 02 83

atenciónintegral.albox@elsaliente.com

C/Cordoba, nº7, Bajo,04800, Albox, Almería

Consulte nuestras tarifas en nuestra web:
www.elsaliente.com/servicios/centro-atencion-integral/

Síguenos en:
www.elsaliente.com

El Saliente
ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y MEDIO AMBIENTE

El Saliente Agro aparece en el programa “Cómetelo” de Canal Sur

REDACCIÓN. Cómetelo, el programa de cocina para toda la familia de CANAL SUR TV, ha dedicado parte de su tiempo a El Saliente Agro, dándolo a conocer a todos los andaluces y andaluzas.

Esta iniciativa sostenible, social, saludable y solidaria es un interesante proyecto en el que las personas con capacidades diversas participan de las tareas propias del huerto, del cuidado de los animales y de todas aquellas tareas que competen al manejo de una granja.

Intervención de Dori Torregrosa en el Programa “Cómetelo” de Canal Sur TV.

¿Quieres ver estos reportajes de tv?

Puedes hacerlo en nuestras redes socales

REDACCIÓN. Para visualizar las dos apariciones que El Saliente Agro ha tenido en el programa de Canal Sur TV “Cómetelo” puedes visitar nuestras redes sociales Facebook, Twitter y YouTube.

CONTACTA AQUÍ. ÚNETE A NUESTRAS REDES SOCIALES:

Facebook: www.facebook.com/elsaliente
Twitter: twitter.com/SalienteCEE
Youtube: http://www.youtube.com/ElSalienteCEE

El Saliente Agro en Cómetelo de Canal Sur TV

Adquisición de MOTOMED VIVA2 financiado por Bankia y CajaGranada Fundación

REDACCIÓN. La Asociación El Saliente, por segundo año consecutivo, ha sido beneficiaria de la convocatoria de ayudas a proyectos sociales “Ayudamos a los que ayudan” 2019 de CajaGranada Fundación y Bankia. El proyecto presentado ha obtenido una aportación económica de 4.000 euros y ha permitido mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad gravemente afectadas, gracias a la adquisición del equipo de rehabilitación adaptado, MOTOmed VIVA2, para desarrollar terapias de movimiento en los usuarios atendidos en la Residencia Francisco Pérez Miras de Albox.

Una persona utiliza el dispositivo MOTOMED VIVA2.

Esta iniciativa se ha llevado a cabo gracias al apoyo del programa
Ayudamos a los que Ayudan - Acción social

Bankia en·acción

CAJAGRANADA FUNDACIÓN

ENTREVISTA A UN USUARIO

Nuestros Usuarios

Usuario del Centro de Día para Personas con Discapacidad Gravemente Afectadas

Ginés V. Sánchez Gabrera

“Este centro te cambia la vida a mejor en todos los sentidos”

Ginés V. Sánchez Cabrera.

“Cada día me levanto con alegría porque sé que aquí voy a estar bien”

REDACCIÓN. Debido a un accidente de tráfico, perdí algo de movilidad y tengo algunos problemas de memoria. Sin embargo, en este centro he pasado de estar deprimido en mi casa, dándole vueltas a la cabeza y lamentándome de mi situación, a levantarme con alegría porque sé que cada día voy a estar bien, haciendo actividades y conviviendo con gente con la que me llevo bien. Me siento muy bien atendido. Agradezco mucho las sesiones de Fisioterapia, porque me alivian las molestias y me ayudan a mantener la movilidad de las piernas.

También hacemos actividades manipulativas y estimulación cognitiva. Me gusta mucho también compartir un rato con los compañeros en el tiempo libre, las salidas que hacemos fuera del centro para visitar algún sitio y relacionarnos de una manera más relajada. Cuando llegan nuevos compañeros, tratamos de ayudarles entre todos a que se integren y conozcan cómo funciona el centro. Entre todos nos apoyamos.

Aquí se está muy bien y por eso recomendaría este centro a todas las personas que tengan una discapacidad que le suponga verse deprimido y sin opciones. Venir aquí te cambia la vida totalmente a mejor y en todos los sentidos.

ENTREVISTA A UNA TRABAJADORA

Uno de los Nuestros

Centro de Día de Gravemente Afectados y Centro de Día Ocupacional “El Saliente”

Rocío Galera

“Trabajar ayudando a otras personas es muy satisfactorio”

Rocío Galera.

“Formamos un equipo con mucha solidaridad, motivación y esfuerzo.”

REDACCIÓN. Me llamo Rocío Galera Liria y soy la Auxiliar de Enfermería del Centro de Día Ocupacional y de Centro de Día para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas que la Asociación El Saliente gestiona en Albox. Durante toda mi trayectoria en esta Entidad, he trabajado con personas mayores y con personas con discapacidad intelectual y física.

Esto me ha aportado una experiencia enriquecedora, tanto a nivel profesional como a nivel personal, porque aprendes lo que significa superar obstáculos, tener constancia y dedicación para que otras personas mejoren su calidad de vida. Nuestro objetivo principal es proporcionar a los usuarios todos aquellos cuidados, recursos y actividades que les motiven y les ayuden a integrarse con el resto de la sociedad de igual a igual. El hecho de ayudar a que otras personas puedan avanzar y aprender, el ver sus sonrisas cuando superan un obstáculo, es algo muy satisfactorio.

El trabajo en equipo también resulta muy gratificante. De hecho, este trabajo no sería posible sin la cantidad de profesionales que desarrollan su labor en el centro y que formamos un equipo en el que la solidaridad, motivación y esfuerzo son los motores que nos mueven y nos hacen seguir avanzando.

Galería fotográfica

Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas Francisco Pérez Miras y Centro Ocupacional (Albox)

Preparativos Día de la Discapacidad. Diciembre 2019

Visita CEIP Velázquez. Diciembre 2019

Visita Coro Rociero de las misas de gozo de Albox. Dic 2019

Jornadas Inclusivas de Convivencia. Diciembre 2019

Actuación Zumba. Enero 2020

Centro de Día para Mayores Manuela Cortés (Albox)

Taller Cálculo. Enero 2020

Visita del Centro de Educación Infantil Virgen del Saliente. Enero 2020

Visita de la Escuela Infantil Albox. Diciembre 2019

Centro de Día para Mayores Eduardo Fajardo (Almería)

Museo de la guitarra. Dic 2019

Milonga Flamenca. Enero 2020

Rondalla. Enero 2020

Centro de Día para Mayores Minerva (Benahadux)

Día del Cáncer de mama. Octubre 2019

Encuentro Intergeneracional. Enero 2020

Gerontogimnasia. Enero 2020

La Asociación de Personas con Discapacidad El Saliente gestiona dos Centros de Día propios (CDM Manuela Cortés y CDM Eduardo Fajardo) y uno cuya gestión le ha sido encomendada por el Ayuntamiento de Benahadux (CDM Minerva). Estos Centros de Día para Mayores están concertados con la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía. Además, El Saliente gestiona una Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas, un Centro de Día para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas y un Centro de Día Ocupacional, conforme a Convenio de Colaboración con la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

GACETA DE LA DEPENDENCIA.

Director: Matías García Fernández.

Consejo de Redacción: Vanesa Díaz, Antonio Uclés, María Victoria Fernández, Almudena Requena, Ángel Flores, Miriam Padilla, Ana Belia García, Adoración Torregrosa, Rocío Berenguel, María Jesús Bonilla.

Maquetación: Ernesto Gabriel. Depósito Legal: AL 456-2016.

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EL SALIENTE.

Sede Social: C/ Córdoba, nº 7 Bajo 04800 ALBOX. Sede Administrativa: C/ San Rafael, nº 25 Polígono Industrial San Rafael 04230 HUÉRCAL DE ALMERÍA.

CIF: G-04180014.

Teléfono y Fax: En Albox: Tel.: 950 12 02 83. En Huércal de Almería: Tel.: 950 62 06 06 Fax: 950 62 06 08.

Email: elsaliente@elsaliente.com.

Pág. web: www.elsaliente.com. ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA.

- **CDM Manuela Cortés.** C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2 Bajo. 04800. Albox.
  Tel: 950-633296. Email: mcortes@elsaliente.com.
- **CDM Minerva.** C/ Olivo, s/n. 04410. Benahadux.
  Tel: 950-312381. Email: minerva@elsaliente.com
- **CDM Eduardo Fajardo.** C/ Santa Filomena, 15 Bajo. 04009. Almería.
  Tel: 950-620607. Email: efajardo@elsaliente.com.
- **Residencia y Centro de Día para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas Francisco Pérez Miras y Centro de Día Ocupacional El Saliente.** Prolongación C/ Monterroel, s/n Bajo. 04800 Albox (Almería).
  Tel: 950-120725. Email: rga@elsaliente.com, coalbox@elsaliente.com

El Saliente
ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Centros concertados con:
JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN

Mención Especial:

El Saliente ha recibido el Premio Andaluz al Mejor Centro de Atención a Personas Mayores, VII Edición.

BUZÓN DE SUGERENCIAS

Las familias que quieran realizar alguna aportación, queja o sugerencia pueden hacerlo en los buzones que hay habilitados al efecto en los Centros de Día para Mayores y en la Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas Franscico Pérez Miras, que gestiona la Asociación El Saliente, conforme a Convenio de Colaboración con la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía y con el Ayuntamiento de Benahadux.