

## EL PROYECTO D-CARE

### ¿Qué es el proyecto D-CARE, Respeto y respiro?

El proyecto brindará capacitación a los cuidadores en Terapia de Estimulación Cognitiva, CST. Esta es una metodología basada en la evidencia científica para ayudar a las personas que tienen demencia leve a media, desarrollada por la Universidad de Central London (UCL) y ahora utilizada por muchos países. Otras intervenciones ayudan a las personas con demencia, pero este proyecto es diferente en el sentido de que brindará conocimientos y habilidades a la familia y amigos de las personas que padecen demencia, así como a los cuidadores profesionales.

El relevo es importante para la familia y los amigos que asumen el papel de cuidado, para ayudarlos a comprender y asistirlos: por ejemplo, creando un hogar amigable para las personas con demencia.



### Avances en el Proyecto D-Care

Recientemente, el equipo celebró la tercera reunión online (utilizando Zoom); todos los socios pudieron asistir y contribuir a las importantes discusiones sobre el progreso y la planificación de los próximos pasos. La pandemia de coronavirus ha afectado los planes de trabajo, pero el equipo está tratando de cumplir con el plan del proyecto y el calendario tanto como sea posible.



Se ha seguido trabajando en el curso "Formar a formadores" (IO3) y ahora está listo para su traducción del inglés a todos los idiomas asociados (español, italiano, griego y danés). El curso está disponible online y, una vez traducido, estará disponible para organizaciones distintas de los socios del proyecto, ya que se reconoce lo útil que podría ser para los cuidadores, tanto profesionales como no profesionales. Se creará una Guía del profesor para facilitar el uso de este curso.

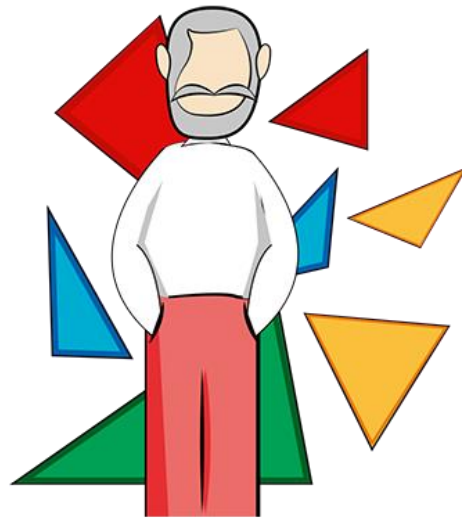


## ¿Qué es la Terapia de Estimulación Cognitiva, CST?

Sigamos hablando de CST, que significa Terapia de Estimulación Cognitiva. No existe cura para la demencia, pero existen intervenciones, como la CST, que mejoran la calidad de vida. La CST desarrollada por University College London (UCL) se basa en evidencia y es muy específico siguiendo un programa establecido, con actividades y sesiones según lo especificado.

Las habilidades cognitivas son las habilidades que usa el cerebro para pensar, aprender, recordar, resolver problemas y comunicarse. Hay una serie de enfoques (intervenciones) para ayudar a las personas con demencia a mejorar su memoria y sus habilidades de pensamiento y hacer frente a la pérdida de memoria. Uno de ellos es la Terapia de Estimulación Cognitiva (CST).

El CST se ha desarrollado revisando las mejores investigaciones disponibles sobre enfoques para mejorar las habilidades cognitivas de las personas con demencia.



## Covid-19 y demencia

Por supuesto, todas las personas mayores se han visto afectadas por el COVID-19; un aspecto es la soledad. El distanciamiento físico es crucial en la forma en que todos tenemos que convivir con este virus, y eso es difícil para las personas mayores, las personas que viven con demencia y sus cuidadores.

Autoaislamiento o incapacidad para visitar a alguien en un hogar de ancianos: ¿cómo lo entiende la persona con demencia? En el Reino Unido, desde principios de marzo de 2020, es ahora cuando se permite que una persona visite a alguien en un hogar de ancianos; esto es diferente en cada país socio.

Es perfectamente comprensible el efecto que la falta de visitas puede tener en una persona, ya sea en una residencia o en su propia casa.

Además, por supuesto, puede ser difícil explicarle a una persona con demencia por qué debe lavarse las manos con más frecuencia. Igualmente difícil es explicar por qué evitas tocarlos.



## Soledad

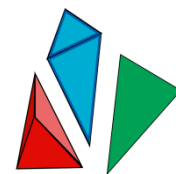
Antes de que ocurriera el Covid-19, la soledad ya había sido reconocida como un problema importante al que se enfrentaban muchas personas en la sociedad. Las conexiones sociales y tener a alguien en quien confiar en tiempos complicados es uno de los impulsores más fuertes del bienestar general. Sentirse solo está fuertemente asociado con reportar una alta ansiedad y se ha relacionado directamente con una mala salud física y mental.

El brote de coronavirus (COVID-19) ha hecho que sea más difícil estar con otras personas. El contacto con familiares y amigos sigue siendo limitado y las actividades sociales y de ocio están restringidas, lo que puede provocar sentimientos de soledad, especialmente si se está confinado en casa.



Las personas que se sienten bien y en forma a menudo tienen una visión más positiva de la vida, y lo contrario también puede ser cierto. Sentirse mal o sólo no es una parte inevitable del envejecimiento y nunca es demasiado tarde para pensar en mejorar su bienestar. Incluso los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

## Cuidarse una/o misma como cuidador/a



Un cuidador necesita un respiro y apoyo para poder ayudar correctamente a la persona con demencia. El proyecto D-Care tiene como objetivo capacitar y apoyar a los cuidadores otorgándoles un respiro.

Es imperativo que el cuidador encuentre formas de obtener un respiro, de mantenerse entretenido y distraído. El simple hecho de cuidarte y elegir realizar cualquier actividad que te haga sentir bien promoverá la felicidad y el bienestar. ¡Se siente bien al sentirse bien!



## ¿Cómo podemos auto-cuidarnos?

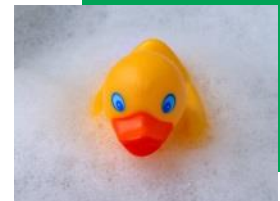
**HACIENDO UN PEQUEÑO CAMBIO** - esta actividad nos anima a considerar las cosas que muchos de nosotros hacemos, como parte de nuestras rutinas diarias, pero sin pensar mucho en el placer que nos brindan. Explore las actividades a continuación o tal vez cree una actividad propia y considere cómo puede incluirlas en su rutina habitual. Si pudo realizar una actividad, ¿cómo se sintió? Si podemos reconocer los pequeños aspectos positivos, se convertirán en los pilares sobre los que crecemos. Recuerde, esto es algo bueno que puede hacer por usted mismo, no debe sentirlo como una tarea.

**BAILA TODOS LOS DÍAS** Solo 10 minutos de baile todos los días es algo FANTÁSTICO. Pon la música a todo volumen y baila: ¡puedes mezclar esto con las tareas del hogar, cocinar la cena o lo que quieras! Bailar y cantar hace sentirnos bien (y es una forma divertida y disimulada de agregar ejercicio al día).



**DONA A UNA ORGANIZACIÓN BENÉFICA** Revisa tu ropa y tus pertenencias, saca las que realmente no necesitas, embólasas y dónalas a alguna organización benéfica. Hace que tu hogar esté más ordenado y uno/a se siente bien donando a organizaciones benéficas.

**TOMA UN AGRADABLE Y RELAJANTE BAÑO** Llene la bañera con agua deliciosamente tibia, vierta sus aceites de baño favoritos o burbujas y luego disfrute de un largo baño. Tal vez disfrute de una copa de vino o una taza de té: encienda algunas velas, lea una revista o un libro, escuche música relajante. Solo haz lo que te haga sentir bien.



**DESAYUNO EN LA CAMA** Disfrute del desayuno en la cama: pruebe croissants, fresas con yogur espeso y cremoso y un café, cargue la bandeja y llévela a la cama. Como un regalo adicional, tómese el tiempo para leer una revista o un periódico.



**RESÉRVATE UN PEQUEÑO "ESPACIO TRANQUILO"** Crea un pequeño refugio: un lugar donde puedas sentarte, para pasar un rato tranquilo, asegúrate de que sea cómodo, acogedor y perfecto para una siesta por la tarde o para acurrucarte con un buen libro o periódico.

**DA UN PASEO CON LA NECESARIA "DISTANCIA SOCIAL"** Salir al aire libre realmente puede cambiar nuestro estado de ánimo, incluso un paseo corto puede darnos un tiempo para disfrutar de nuestro entorno, notar el aire en la cara y beneficiarnos de un ejercicio suave. Un paseo también puede darnos la oportunidad de conectarnos con otros; solo un "hola" amistoso puede marcar la diferencia.



**ESCRIBE CARTAS** ¿No ves a alguien desde hace mucho tiempo? ¿Echas de menos a alguien? Pues escribe algunas cartas: pasa una tarde escribiendo a viejos amigos o seres queridos, actualizándolos sobre su vida, añade algunas fotos. Las letras reales son hermosas.



### TENGA UN PICNIC EN EL JARDÍN O PARQUE

Pase la tarde en el jardín o en el parque, prepare una deliciosa comida de picnic, extienda una manta sobre el césped y pase una tarde completa disfrutando de un agradable picnic. Es probable que pronto haya un día soleado, aprovéchelo al máximo. Si no tiene jardín, puede ir a un parque o simplemente sentarse cerca de una ventana abierta y disfrutar de las vistas y los sonidos.

### OBSERVA EL AMANECER

Levántese temprano y tome un café con una tostada, abríguese y salga al jardín, al balcón, o siéntese junto a una ventana, escuche el canto de los pájaros y observe la salida del sol.

Síguenos en Facebook [D-Care Training](#) o

Visita nuestra web en <https://dcare.training/> para más información!!

## Socios

