



L'ESBARJO

R. Raguasol

I ÈPOCA

NÚM. 49

desembre 2015

CALDES DE MONTBUI



MENT I MOVIMENT



QUÈ FEM PER MANTENIR LES NOSTRES CAPACITATS MENTALS?

Com vam veure a L'Esbarjo nº 48 "Ens movem", tots tenim assumit, en menor o major grau, la importància de l'exercici físic pel manteniment del nostre estat de salut. Anem a caminar una estona cada dia o a córrer, sortim a fer excursions, anem a nedar o fins i tot al gimnàs. Inclús hi ha qui té un "personal trainer", és a dir, un entrenador personal per a dissenyar un programa específic d'entrenament segons les necessitats individuals. Tot això ens ajuda a anar fent anys cada cop amb més bon estat físic.

Però, i les nostres habilitats cognitives? O per dir-ho de forma més planera: què fem per a mantenir la nostra memòria, la capacitat de raonament, l'atenció, la concentració i la fluïdesa del llenguatge?

No podem deixar de banda aquesta part. Tal com succeeix en el sistema musculoesquelètic, el nostre cervell també necessita estimulació i exercici per a un correcte funcionament i equilibri del nostre organisme. Hem de tenir cura de la màquina i, sobretot, del panell de comandament.

És per això que cada cop més es van dissenyant també programes específics d'entrenament de totes aquestes habilitats adaptats al nivell i a la necessitat de cada persona ja que, al llarg del procés vital, no totes les capacitats es deterioren al mateix ritme ni de la mateixa forma. Hi ha estudis que confirmen els beneficis que aporta el treball mental per a la major qualitat de vida de les persones.

Existeix un gran ventall d'opcions que ens poden ajudar a potenciar i mantenir les nostres habilitats cognitives. Algunes propostes són molt senzilles,

només es tracta d'estar predisposat a jugar amb la memòria.

Us proposem uns quants exercicis estimuladors per poder fer en qualsevol moment i amb poc temps:

- realitzar passatemps: buscar les diferències, mots encreuats, sudokus, sopes de lletres...
- jugar a jocs d'entreteniment: cartes, parxís, domino, escacs...
- utilitzar els jocs didàctics: trencaclosques, Scrabble, Tangram, el joc de les parelles...
- intentar recordar allò que s'ha dit quan hem vist un documental o les notícies, fer resums...
- fer exercicis de càlcul mental: sumar els números de les matrícules, repassar les compres que fem, comptar saltant números, comptar enrere...
- jugar amb les paraules: pensar en paraules de diferent nombre de lletres, paraules que comencin amb una lletra concreta o la mateixa síl·laba, paraules que acabin igual...
- procurar participar a la vida social i de la comunitat.

A més a més, a Caldes s'ofereixen tallers per al manteniment de la memòria. I en cas de necessitar una major intervenció, podem comptar amb els programes específics d'estimulació cognitiva adaptats a les necessitats de cada persona.

Tenir cura de la ment i el cos és un hàbit saludable que ens serà un gran aliat en la nostra vida.

Núria Anglès i Maria José Fernández
terapeutes ocupacionals
de la Fundació Santa Susanna

CONCEPTES CLAU

ACTIVITAT MENTAL

Activitat que comporta l'ús de les habilitats cognitives.

HABILITATS COGNITIVES

Conjunt de processos mentals pels quals la persona adquireix informacions sobre l'entorn i elabora una resposta per mitjà de la percepció, la memòria, la imaginació, l'atenció, la comprensió o el raonament.

MENTS QUE ES MOUEN

PEPITA FORNS



La Pepita està contenta de ser gran: “em sento segura i capaç, em sento en pau i sóc feliç”. Diu que podem escollir entre estar amargats i ser feliços. Ella és positiva i ha escollit ser feliç malgrat les sotragades que li ha tocat viure (una mort a la família en plena joventut, una malaltia que li va fer deixar la professió abans d’hora i un canvi familiar a la tercera edat), té clar que “cal buscar on agafar-se i llençar-s’hi”.

Professionalment es va dedicar a l’ensenyament, fet que li ha permès estar en contacte amb persones de totes les edats a les que ha procurat ajudar independentment de la seva ideologia

i/o nivell adquisitiu. Ara continua ajudant perquè “ets feliç si fas feliç a algú altre”, així que participa com a voluntària al programa Lecxit a l’escola dels seus néts (per millorar la comprensió lectora dels infants i motivar-los a llegir) i al programa Voluntariat per la Llengua (per promoure l’ús del català de persones castellanoparlants).

El seus pares no van anar a l’escola però, tot i no tenir títols universitaris, eren persones amb molta saviesa i aprenentatges per a la vida; per exemple: “cal saber acceptar”, “que res ni ningú et domini” o “la llengua no té óssos però en trenca de molt grossos”.

Conscient de la importància del llegat que ella ha heretat, se sent moralment obligada a transmetre’l a la seva família i als que l’envolten. Per aquest motiu està preparant un llibre autobiogràfic. A més a més, el fet de posar-se a escriure l’ha motivat a esforçar-se per recordar coses de la seva infantesa i joventut que la malaltia li havia fet oblidar.

A part del curs de lectura i escriptura a l’Ateneu Barcelonès que la va portar a escriure el llibre, s’ha apuntat a altres cursos i activitats ben variades: a la Facultat de Teologia, al Taller d’art Manolo Hugué, classes per aprendre a tocar la bateria i a sessions de ball.

Està convençuda que “vivim per aprendre”!

SANTI NAVARRO

En Santi és aficionat al sudoku, un joc d’estratègia matemàtica. Fa vuit anys va iniciar-se amb aquest passatemps amb la premsa escrita diària, augmentant amb la pràctica el nivell de dificultat. Participa anualment al concurs sudokaire de Festa Major de Caldes (tot i que enguany no s’ha fet i ho ha trobat a faltar) i ha quedat en tres ocasions classificat entre els tres primers llocs.

De petit ja li agradava l’aritmètica i el càlcul mental. Ha provat altres passatemps però cap no l’atrau tant: els autodefinits, els mots encreuats i les sopes de lletres (que a vegades fa conjuntament amb la seva mare, una gran aficionada).

“Els sudokus són un estímul i un repte amb un mateix: no es tracta de fer-ho millor que els altres, sinó fer-ho millor del que ho vaig fer ahir”. I així, sense necessitat de comparar-se amb ningú, es concentra per desxifrar els nombres que han d’anar a cada casella.

A vegades s’encalla i no aconsegueix resoldre’l, però el Santi ho té clar: “no s’ha de caure en el desànim, si va bé perfecte i si no, no passa res, demà sortirà millor”. Un bon consell per a la vida! I és que “és més satisfactori intentar-ho encara que no surti, que no quedar-se parat i deixar de provar-ho per por a que no surti”.





PAQUITA GUILLÉN

La Paquita tenia clar que quan es jubilés aprofitaria el temps per fer tot el que fins el moment no havia pogut, i així ho va fer. Com moltes persones, buscava diversió i fugir de les preocupacions, però un problema de salut la va fer reaccionar: “si tens una planta que s’està pansint i no fas res, segur que es morirà, però si la regues i li dónes aliment, es va recuperant”. Així explica la Paquita el que li passava al seu cervell. I va optar per fer treballar la ment.

D’aquesta manera, va decidir participar a una activitat que no havia contemplat abans: el taller de memòria, una activitat trimestral organitzada per l’Ajuntament i la Fundació Santa Susanna on, a través d’explicacions i d’activitats proposades per una psicòloga, la persona posa en funcionament el seu potencial mental, experimenta com funcionen les seves capacitats i aplica estratègies per millorar-ne el seu funcionament.

I va començar a notar que millorava: podia mantenir una conversa fluida evitant quedar-se en blanc i anava aprenent trucs que l’ajuden a recordar coses en el dia a dia (noms de persones, la llista de la compra...). Això li ha permès guanyar confiança en ella mateixa. Té la sort de comptar amb el recolzament de la família, però la força de voluntat i l’esforç, són mèrit seu: “m’he de cuidar jo”.

Recomana a tothom participar-hi perquè “és important estar preparats i no esperar a tenir un problema per reaccionar”, evitant quedar-se a casa sinó fer coses en grup i estar en contacte amb altres persones.

PEPITA BATLLE

La Pepita va aprendre a fer labors quan era petita a l’escola i va treballar durant una temporada en el sector tèxtil. Mentre treballava a la fàbrica i cuidava els grans de casa, no tenia temps per a la seva afició. Però quan va començar a tenir estones lliures va recuperar el coixí de fer puntes que els reis li havien portat quan tenia sis anys. Sempre pensava “quan em jubili faré el que m’agrada” i, en tancar la botiga, va tenir clar que era el moment de recuperar l’afició a les labors i va començar a participar a les trobades arreu del país amb el grup de puntaires.

En una d’aquestes trobades, a Girona, va veure un penjoll de plata fet de puntes de coixí i ho va tenir clar: volia fer-ne un com aquell. I així ho va fer. Quan va preguntar al venedor de plata qui li podia fer el marc per la peça que havia creat, el noi li va dir que si havia pogut fer el penjoll, també podria fer-se ella mateixa el marc i la va posar en contacte amb una dona que n’hi podia ensenyar.

Així va ser com la Pepita, amb 58 anys, va començar a aprendre a treballar la plata amb una professora particular durant 10 anys a Barcelona. Era la més gran de les alumnes, però fins i tot les joves li demanaven ajuda. Va aprendre noves tècniques més complicades com el frivolité i va enginyar-se-les per trobar solucions per compensar les dificultats del pols pròpies de l’edat.

La Pepita, una dona activa, confessa que tenir una afició “és una sort” perquè li ha permès estar activa. I tot i ser una dona que porta poques joies posades, va aconseguir una bona col·lecció de penjolls, arracades i anells de plata fets per ella. Animada per la família, va començar a participar a les fires que organitza l’Ajuntament de Caldes de Montbui i ara ja la podeu trobar a altres pobles de les rodalies com Palau-solità i Plegamans o Granollers.





JORDI MARTÍ

En Jordi és metge i l'any passat, en jubilar-se parcialment, va tenir clar que era el moment d'estudiar història de l'art, un pensament que l'acompanyava fa uns anys.

Volia aprendre'n molt i va escollir un lloc on s'ensenyava bé: "anar a la universitat és un privilegi, però tornar-hi, encara més". I va decidir optar per fer el grau en comptes de la universitat a l'abast (selecció d'assignatures sense treballs ni exàmens) perquè estudiar no li venia de nou, com a metge ha d'estar al dia de les novetats i anar recordant els coneixements.

En Jordi explica que Sòcrates, just en el moment de prendre's la cicuta, estava intentant memoritzar una ària perquè volia saber-la

abans de morir. I en Jordi, com el gran filòsof grec, creu que "la vida és aprendre i s'ha d'estar al dia".

Seu a la primera fila pel gran interès que té i ahora li va bé per participar més a classe. Treballa a partir dels seus apunts (amb bolígraf i paper) i s'ha adaptat sense problemes al ritme de la universitat, a les noves tecnologies i a la joventut dels seus companys. I creu que als professors els hi agrada que hi hagi alumnes grans que poden aportar la seva experiència.

Li ha sorprès positivament la proximitat dels professors i, negativament, l'actitud poc prudent o respectuosa d'alguns alumnes. Un dels reptes ha estat realitzar treballs en grup a les assignatures de primer; aquest segon curs li han demanat treballs en parelles i aprofita per fer-los amb la seva germana, a qui va convèncer a estudiar i ha esdevingut companya de classe.

I com que cal estar al dia, ja té clar que aviat li tocarà aprendre anglès!

HERMÓGENES YANGUAS

L'Hermógenes va aprendre a jugar als escacs de petit amb el seu tiet i no ha parat mai de jugar. Quan juga, va a passar-ho bé, però si pot, confessa que intentarà guanyar. Diu que els escacs "no et fan més intel·ligent, però organitzen el cervell i l'activen".

Els escacs són un esport reconegut pel Comitè Olímpic Internacional i és la federació amb més associats. El motiu? Perquè no té limitacions d'edat (ben el contrari: ofereix la possibilitat de crear vincles entre petits i grans ajudant-se mútuament) i perquè només és necessita un tauler (fins i tot, les persones amb més pràctica poden jugar mentalment sense tauler i realitzar partides simultànies).

Creu que els escacs l'ajuden en la seva vida quotidiana: "a reflexionar i a no ser tan impulsiu". Ha adquirit "més rapidesa i agilitat mental en arxivar nous coneixements i en recuperar-los" quan els necessita.

L'Hermógenes presideix el Club d'escacs de Caldes vinculat al Centre Democràtic i Progressista que compta amb una trentena de socis. Ofereixen un dia d'entrenament setmanal al Centre Cívic i la possibilitat de participar en trobades o competicions socials i federades.

Als socis, des dels petits fins als més grans, els ensenyen des de moure les peces fins a diferents nivells d'estratègies. El propi jugador aprèn a valorar les possibles opcions, a assumir les conseqüències dels seus moviments i a controlar-se en aquell moment de patiment que no tothom pot aguantar.

Actualment és un bon moment pel club perquè tenen el nombre més gran de monitors de la seva història i el volen aprofitar. I tenen reptes de futur: poder entrar a les escoles dins l'horari lectiu i oferir classes per a persones grans.

Us bé de gust treure la pols del tauler que de ben segur teniu per casa i començar a moure peces?



ENRIQUE FAJARDO I PAQUITA MUÑOZ

La Paquita va començar a sospitar que l'Enrique, el seu home, tenia algun problema amb les confusions a l'hora de comprar i les repeticions en les converses. I el diagnòstic ho va confirmar: un principi d'Alzheimer.

En un primer moment, juntament amb la medicació, l'Enrique feia exercicis per estimular el cervell a casa, però la doctora els va recomanar participar a un grup de psicoestimulació i van optar per anar a la Fundació Santa Susanna per la comoditat que els garantia la proximitat al centre.

Participa dos dies a la setmana al grup de psicoestimulació a càrrec d'una terapeuta ocupacional. Hi realitza diferents exercicis adaptats a les seves necessitats que l'obliguen a "estar atent i fixar-se bé": activitats per a la memòria, jocs amb paraules, reproduir imatges, operacions matemàtiques, trobar diferències, mots encreuats... Gaudeix de les activitats i ara també participa al grup de gimnàstica suau del centre dos dies a la setmana. El que més li agrada, però, és jugar amb els seus néts cada dia i passejar els dimecres amb la colla de Les Caminades de l'Esplai.

La Paquita li ha notat una millora important i, a més, ella participa a un grup per a familiars de la institució: "m'ajuda a portar-ho millor i em dóna tranquil·litat; he trobat companys, una família, és una segona casa". La por segueix, però ara se senten acompanyats.



LOLA ELIAS

La Lola fa setze anys que participa al taller de teatre de l'Associació Cultural de la Dona. De petita recitava versos i de jove feia teatre a l'Ateneu de la Colònia Güell, on vivia. Després es va casar i va cuidar avis i filles, però quan tenia 65 anys va "començar a ser lliure per sortir de casa" i es va apuntar a natació i gimnàstica i va recuperar la seva afició teatral.

A l'associació preparen dues representacions cada any que escullen entre totes en funció del nombre d'actrius ("sempre ens en falten!") i assagen tres dies a la setmana a Les Cases dels Mestres.

Primer llegeixen juntes els papers adaptant si cal el text i practicant per pronunciar bé el català. Llegir els ajuda a entendre els personatges i les escenes, però després cal un treball individual per aprendre el text a casa. Quin és el truc? La repetició i descansar per no atabalar-se. Un cop memoritzat, preparen la interpretació i l'escenificació.

El dia de la representació compten amb l'ajuda dels marits pels decorats i de les apuntadores que els van donant les entrades. Com que la Lola té problemes d'oïda prefereix "memoritzar bé

el text i estar tranquil·la per por a no sentir les apuntadores".

Així, el teatre li és útil per fer servir la memòria i l'obliga a concentrar-se. Unes altres aficions són la lectura, els sudokus i navegar per internet, que també li aporten beneficis. Que continuï la funció!

GERTRU CAYUELA

La Gertru tenia un centre d'estètica i treballava de caracteritzadora al Liceu. Diferents problemes de salut la van apartar de la feina i ella, una dona molt activa i acostumada a treballar moltes hores, es va trobar de cop a casa i s'adonava que s'oblidava d'algunes coses. El metge li va indicar que era un bon moment per dedicar-se a alguna afició i així ho va fer.

Va provar amb la restauració i les manualitats i, quan va veure que la Cooperativa 70 ofería un curs d'italià, s'hi va apuntar. Al Liceu estava en contacte amb persones que parlaven molts idiomes (sobretot italià) i havia realitzat uns cursos on aprenia vocabulari molt bàsic per a comunicar-se amb els actors, les actrius i els directors d'escena quan maquillava.

Diu que no ha sigut mai una bona estudiant, però té bona memòria: "Si aprenc poc no passa res, però aprendré el màxim que pugui". L'estudi l'obliga a concentrar-se i s'oblida de les seves cabòries: "El que vull és exercitar la ment i despertar la memòria".

Per practicar l'idioma canta cançons italianes, això l'ajuda a escoltar la pronunciació i a millorar-la. Cantant cançons del Serrat va ser com va aprendre català quan va arribar de petita des de Bilbao.

I ja té pensat el proper repte: aprendre rus! Així que si sentiu una dona cantant cançons russes, potser és la Gertru practicant!



ACTIVITATS A CALDES PER MANTENIR LA MENT ACTIVA

Conferència: Ment i moviment (Cicle Viure i Aprendre)

A càrrec de la Sra. Mónica Miguélez (neuropsicòloga i responsable del Programa d'Atenció a la memòria de la Fundació Santa Susanna).

divendres 15 de gener de 2016
a les 17:30 a Les Cases dels Mestres

Organitza: Coordinadora de gent gran

Col·labora: Ajuntament de Caldes i Fundació Santa Susanna

- **Grup El Taller de memòria:** activitat trimestral per aprendre com funciona la memòria i millorar el funcionament de les capacitats mentals.
Inici del proper grup: 14 de gener de 2016
Organitza: Ajuntament de Caldes de Montbui
Inscripcions: Fundació Santa Susanna
- **Grups de Psicoestimulació:** activitats terapèutiques dirigides a potenciar les capacitats cognitives de la persona amb problemes de memòria.
Organitza: Fundació Santa Susanna
- **Rehabilitació cognitiva a través de les noves tecnologies:** la Fundació Santa Susanna estrenarà el 2016 un nou espai per a realitzar activitats de psicoestimulació mitjançant l'ús de programes d'ordinador específicament dissenyats per aquesta finalitat.

L'ESTIMULACIÓ COGNITIVA COM A TRACTAMENT. PER QUÈ ÉS IMPORTANT ?



Hem vist la importància de mantenir-nos actius mentalment per tal d'afavorir el bon funcionament del cervell i diferents activitats que ens poden ajudar a fer-ho.

En ocasions, la vida ens presenta una situació de salut que afecta el nostre cervell i perjudica el seu funcionament. És el cas d'un cop fort al cap (traumatisme cranioencefàlic), una feridura (ictus), malalties pròpies del cervell (epilèpsia, infeccions del sistema nerviós, esclerosi múltiple, malaltia de Parkinson, malalties que provoquen demència) o malalties mentals (depressió, malalties greus mentals).

En aquests casos, a banda del control mèdic per part de l'especialista en qüestió (generalment neuròleg) qui cuidarà "l'estructura" del nostre cervell, és recomanable realitzar una intervenció rigorosa i personalitzada que rehabiliti com aquest cervell funciona, com treballa el motor per viure el dia a dia. I aquesta intervenció és l'estimulació cognitiva.

L'estimulació cognitiva és un tipus d'intervenció no farmacològica que pretén, a través d'activitats dissenyades per professionals especialistes, que el cervell es reorganitzi internament per resoldre dificultats produïdes per malalties. Pretén exposar el cervell a un repte, de dificultat suficient com perquè la maquinària es posi en marxa i, per ella sola, pugui obtenir uns resultats que anteriorment no podia. En alguns casos l'objectiu està en recuperar una funció que s'havia perdut, en d'altres, es tracta d'enfortir allò que ja està funcionant, per mantenir-ho.

I això és possible, perquè el nostre cervell és per naturalesa plàstic, és a dir, contínuament pot canviar i canvia. Les neurones fan i desfan connexions entre elles, segons les necessitats, durant tota la vida. La idea que a partir de certa edat el cervell no canvia és totalment equivocada. Com tampoc deixa de canviar pel fet de tenir una malaltia. Les zones del cervell que continuen en funcionament adopten funcions que tenien aquelles zones que han estat afectades per la malaltia, igual que quan falta un company de feina, la resta cobreix

les seves tasques.

L'eficàcia de l'estimulació cognitiva ha estat àmpliament demostrada per un gran ventall de malalties neurològiques. Per aquest motiu, les principals associacions professionals de neurologia d'arreu del món recomanen i indiquen l'estimulació cognitiva com un tractament més d'aquest tipus de malalties, complementari a altres tractaments.

Com s'ha de fer per rebre el tractament?

En primer lloc, un especialista neuropsicòleg realitza una avaluació de totes les capacitats mentals, a través de preguntes i exercicis, exploració que li permet fer una foto de com aquell cervell està funcionant. A partir d'aquesta fotografia, determina quines són les àrees que cal treballar i com fer-ho, tot dissenyant el tipus d'activitat (tipus d'estímul, dificultat, forma de presentació, tipus d'ajudes), i va valorant com la persona va completant aquestes activitats i els canvis que al llarg del temps es vagin produint en el seu funcionament cerebral.

L'estimulació cognitiva tradicionalment s'ha fet amb format de llapis i paper. Poc a poc, les tecnologies informàtiques i de realitat virtual estan prenent gran força, ja que aconsegueixen major potència, variabilitat d'exercicis i similitud amb la vida real que el format clàssic, la qual cosa permet que moltes més persones que ho necessiten puguin tenir aquest tractament.

MÓNICA MIGUÉLEZ

*neuropsicòloga i responsable
del Programa d'Atenció a la memòria
de la Fundació Santa Susanna*



L'ESBARJO

EDITA:

SANTASUSANNA



COL·LABORA:



Ajuntament de
Caldes de Montbui

LOCAL SOCIAL:

Fundació Santa Susanna
Font i Boet, 16
Telèfon 93 865 49 94

Ajuntament de
Caldes de Montbui
Telèfon 93 865 56 56

CREUS CAL·LÍGRAF, S.L. - Dip. Legal: B-37.005 - 89