



AFMAVA

“HUERTO URBANO AFMAVA”



Associació de Familiars de
Persones amb Alzheimer i
altres demències d'Albaida



PROYECTO: HUERTO URBANO

1. AFMAVA



AFMAVA (Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias de Albaida) se constituyó en febrero de 2000 e inauguró la Unidad de Respiro en junio del mismo año. Desde entonces han participado en el Programa de Estimulación y Activación Cognitiva cientos de personas procedentes de toda la comarca de La Vall d'Albaida.

En mayo de 2016 fue Declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior y en enero de 2013 la Conselleria de Bienestar Social concedió a AFMAVA la autorización administrativa de funcionamiento de los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal (Resolución nº4/2013).

Los fines estatutarios de AFMAVA son:

- Ofrecer atención directa a las personas que padecen la enfermedad de Alzheimer y/u otras demencias.
- Proporcionar apoyo psicológico, social y económico a las familias que conviven o tienen a su cargo personas con Alzheimer u otras demencias.
- Promover la formación y entrenamiento del personal que atiende a estos pacientes, ya sean familiares, cuidadores o voluntarios.
- Sensibilizar a la opinión pública ya las instituciones políticas, administrativas, sanitarias y sociales sobre la carga que supone el cuidado de estos enfermos.



2. RESPONSABLE Y DIRECCIÓN DEL PROGRAMA EN AFMAVA

✚ Leticia Monzó Blasco

✚ Fisioterapeuta Col. n ° 1227

✚ Mail: leticiamonzoblasco@hotmail.com



✚ Directora/Fisioterapeuta de AFMAVA

3. JUSTIFICACIÓN

En AFMAVA atendemos a usuarios que presentan la enfermedad de Alzheimer y/u otra enfermedad neurodegenerativa. Con sus programas se actúa para mejorar la calidad de vida de los usuarios y sus familiares abordando el estado físico, cognitivo y social. Si bien es cierto, que las terapias convencionales son efectivas y se consiguen beneficios, se observa que con el paso del tiempo los usuarios se van cansando de realizar siempre las mismas actividades y es necesario innovar.

El proyecto de establecer un huerto urbano en el Centro de Día de AFMAVA para personas mayores con Alzheimer u otras enfermedades neurodegenerativas se justifica en base a una variedad de beneficios que abordan tanto las necesidades físicas como psicológicas de los participantes.



Trabajar en un huerto urbano proporciona una valiosa estimulación cognitiva, crucial para personas con enfermedades neurodegenerativas al mantener habilidades mentales y ralentizar el deterioro cognitivo. La jardinería ofrece conexión con la naturaleza, reduciendo estrés y ansiedad, creando un entorno terapéutico. Implica ejercicio físico moderado, adaptable a capacidades

individuales, como cavar, plantar y regar. La actividad genera una sensación de logro y propósito al ver el crecimiento de plantas y cosechar frutos, manteniendo la autoestima. Además, la jardinería estimula los sentidos, ofreciendo experiencias enriquecedoras.

Crear un huerto urbano fomenta la interacción social, contrarrestando la soledad, y actividades intergeneracionales fortalecen la comunidad. La participación al aire libre reduce comportamientos agitados asociados con enfermedades neurodegenerativas. Considerada terapia ocupacional, mejora el estado de ánimo y reduce la agitación. La conexión con el crecimiento de plantas despierta recuerdos emocionales, fomentando la expresión emocional. Participar en un huerto promueve la autonomía al tomar decisiones y realizar tareas. Sirve como punto de conexión con la comunidad, involucrando a voluntarios y fortaleciendo lazos comunitarios.



La jardinería estimula la memoria procedural al seguir una secuencia de pasos, ayudando a recordar y llevar a cabo tareas específicas. La exposición regular a la naturaleza tiene efectos terapéuticos, mejorando el sueño y reduciendo síntomas depresivos, beneficios relevantes para personas con enfermedades neurodegenerativas.



En resumen, el huerto urbano no solo atiende las necesidades físicas, sino que también aborda aspectos emocionales, sociales, cognitivos y ofrece una experiencia enriquecedora. La combinación con actividades intergeneracionales refuerza aún más su impacto positivo en la calidad de vida de los participantes.

4. OBJETIVOS

Cuando se trabaja con personas mayores que sufren de demencia o Alzheimer, es fundamental adaptar los objetivos del huerto urbano para satisfacer sus necesidades específicas y brindarles una experiencia significativa. Al hacerlo, se puede contribuir de manera significativa a mejorar su bienestar emocional, proporcionándoles experiencias positivas y conexiones valiosas con la naturaleza.



Algunos objetivos clave al adaptar el huerto urbano para este grupo de personas incluyen:

Objetivo General:

- Mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas mayores con demencia o Alzheimer a través de la participación en un huerto urbano.

Objetivos Específicos:

- **Estimular la conexión emocional:** Proporcionar un entorno tranquilo y agradable para fomentar la conexión emocional con la naturaleza.
- **Promover la estimulación sensorial:** Utilizar plantas aromáticas y texturas diversas para estimular los sentidos y proporcionar experiencias sensoriales positivas.
- **Fomentar la reminiscencia:** Seleccionar plantas que puedan evocar recuerdos y estimular conversaciones sobre experiencias pasadas.



- **Facilitar la participación con tareas simples:** Adaptar las actividades del huerto para que sean simples y fácilmente comprensibles, como regar o tocar las plantas.
- **Estimular la motricidad fina:** Proporcionar actividades que involucren movimientos precisos, como sembrar semillas o manipular herramientas pequeñas.
- **Crear un espacio seguro y accesible:** Diseñar un huerto que sea seguro y accesible, minimizando riesgos de tropiezos y utilizando herramientas ergonómicas.
- **Fomentar la interacción social:** Facilitar la participación en actividades grupales para promover la interacción social y el sentido de comunidad.
- **Celebrar logros pequeños:** Reconocer y celebrar los logros de cada individuo, aunque sean pequeños, para fomentar un sentido de logro.
- **Adaptar el entorno según las preferencias individuales:** Personalizar el huerto de acuerdo con las preferencias personales de cada individuo, eligiendo plantas que les resulten familiares o atractivas.
- **Proporcionar apoyo emocional:** Ofrecer apoyo emocional y paciencia durante las actividades del huerto, adaptándose a los cambios de humor y nivel de participación.



5. METODOLOGÍA

Diseñar un proyecto urbano destinado a personas mayores con Alzheimer y pérdida de memoria implica un enfoque integral y centrado en sus necesidades específicas. Para llevar a cabo esta iniciativa, se inicia con una exhaustiva investigación para comprender las particularidades y desafíos asociados con la demencia en sus primeras etapas.



La definición de objetivos se convierte en un paso esencial, estableciendo metas medibles orientadas a mejorar la calidad de vida y fomentar la participación activa de los participantes. La participación comunitaria desempeña un papel clave al involucrar tanto a familiares como a cuidadores, permitiendo una comprensión completa de las preferencias y expectativas de este grupo.



El diseño del proyecto debe ser cuidadosamente concebido para facilitar la movilidad y la participación activa, teniendo en cuenta la accesibilidad universal para adaptarse a diversas habilidades físicas y cognitivas.

La formación del personal del centro de día se centra en enfoques centrados en la persona, al mismo tiempo que se promueve un entorno de apoyo emocional para el personal y los cuidadores. La evaluación continua, a través de indicadores de éxito y retroalimentación regular, permite ajustar el diseño y las actividades según las necesidades emergentes, siempre con el objetivo de mejorar el bienestar físico y emocional de los participantes.



El proceso concreto incluiría que la directora establezca un calendario de actividades y realice una reunión interdisciplinaria con el equipo de AFMAVA para compartir los detalles del proyecto. A partir de ahí, se forman grupos reducidos de usuarios, cada uno supervisado por un profesional de AFMAVA. Se llevan a cabo las actividades planificadas en relación con el proyecto urbano, seguido de actividades de mantenimiento y cuidado del huerto.

Finalmente, se evalúa el trabajo realizado con los frutos, flores o vegetales obtenidos. El último paso consiste en evaluar las actividades y a los usuarios, verificando si se han cumplido los objetivos y si ha mejorado el bienestar de los participantes.

6. DESTINATARIOS

El proyecto está dirigido hacia un colectivo de individuos que enfrentan la enfermedad de Alzheimer u otras enfermedades neurodegenerativas. Este conjunto de personas experimenta una patología crónica incapacitante que no solo limita su capacidad para llevar a cabo actividades básicas de la vida diaria



(ABVD) en diversos grados, sino que también los expone a riesgos significativos de accidentes y agrava o repercute en enfermedades crónicas existentes. Además, la enfermedad gradualmente erosiona la personalidad del paciente.



Dentro de este colectivo, se pueden distinguir tres estadios progresivos:

❖ **Estadio Leve:**

En esta fase, se observa un mayor deterioro en la memoria, con afectación temporo-espacial. Los pacientes experimentan pérdida de la iniciativa, dificultad de concentración, cansancio, apatía y problemas para encontrar palabras. En este contexto, es fundamental estimular la participación del paciente en actividades de fisioterapia para mantener y mejorar su estado físico y funcional.

❖ **Estadio Moderado:**

En el segundo estadio, surgen dificultades adicionales como afasia, apraxia y agnosia, afectando la capacidad para realizar las ABVD. Se hace necesario proporcionar actividad física al paciente con el objetivo de recuperar funciones perdidas o adaptarlo a la nueva situación, mejorando así su calidad de vida.

❖ **Estadio Grave:**



En esta etapa avanzada, los pacientes son totalmente dependientes. Aumenta la rigidez muscular, la resistencia al movimiento y al cambio postural. En algunos casos, los pacientes pueden encontrarse encamados, con incapacidad para deambular o estar de pie.

7. MEDIOS TÉCNICOS Y MATERIALES

El proyecto de huerto urbano en la sede de la asociación AFMAVA se ha enriquecido con una amplia variedad de medios técnicos y materiales, diseñados para mejorar el bienestar y el desarrollo integral de los usuarios. La sede, que abarca una planta baja de 200 metros cuadrados, alberga un espacio multifuncional equipado con diversas instalaciones, incluyendo un gimnasio de rehabilitación completamente equipado.



En este gimnasio, los usuarios pueden beneficiarse de una amplia gama de equipos, como barras paralelas, camilla, autopolea, escalera de dedos, lámpara de infrarrojos, equipo de corrientes (TENS), pedalier, plato de boherer, y un completo conjunto de material de curas, que incluye vendas, esparadrapo, gasas, tensiómetro, cremas analgésicas y antiinflamatorias, aceites de masaje, entre otros. Además, se ofrece material de estimulación, como puzzles, formas geométricas, frutas, colores e imágenes, así como material de psicomotricidad, como aros, picas, balones, paracaídas y bandas terapéuticas. También se proporciona material para el desarrollo de las Actividades de la Vida Diaria (AVD) y ayudas técnicas.



La sede está equipada con recursos didácticos, como CDs musicales, radio-CD, televisión, ordenador, DVD, proyector y material de oficina, que incluye folios, bolígrafos, pinturas y cartulinas. Además, se dispone de un patio exterior accesible para los usuarios, ofreciendo un entorno al aire libre propicio para actividades relacionadas con el huerto urbano.

Para asegurar la participación de los usuarios en el proyecto de huerto urbano, AFMAVA cuenta con un minibús adaptado que facilita el traslado desde sus domicilios, con la asistencia de un auxiliar de transporte para garantizar la accesibilidad a todos los participantes.



El personal de AFMAVA, compuesto por una trabajadora social, tres auxiliares ocupacionales, una fisioterapeuta, una psicóloga y voluntarios, desempeña un papel crucial en la implementación efectiva de cada actividad. La adquisición de material específico para el proyecto de huerto urbano demuestra la

importancia de contar con medios técnicos y materiales adecuados, y la combinación de estos elementos contribuirá al bienestar y desarrollo integral de los usuarios en el entorno de la asociación AFMAVA.

Para llevar a cabo el proyecto de huerto urbano, se identifican medios materiales y técnicos esenciales. Entre los medios materiales se encuentran la tierra para macetas, macetas o contenedores con orificios de drenaje, las mesas altas, herramientas básicas de jardinería, semillas o plántulas de calidad, fertilizantes orgánicos y sistemas de riego. En cuanto a los medios técnicos, se destaca la



importancia de adquirir conocimientos básicos de cultivo, utilizar aplicaciones de jardinería, considerar un sistema de compostaje opcional y buscar métodos orgánicos para el control de plagas y enfermedades.

Con esta combinación de recursos, la asociación AFMAVA busca asegurar un proyecto de huerto urbano exitoso y enriquecedor para todos los participantes.



8. RESULTADOS

La practica de la jardinería urbana (Huerto urbano) tiene muchos beneficios para las personas mayores con demencia y personas con Alzheimer. A continuación, presentamos algunos de los resultados beneficiosos que podemos obtener:

Estimulación sensorial: La jardinería proporciona una variedad de estímulos sensoriales, como el tacto, el olfato, y la vista, lo que puede ayudar a mantener y mejorar las funciones cognitivas en personas con demencia. Toquetear la tierra, plantar semillas y cuidar las plantas puede activar diferentes sentidos y crear experiencias sensoriales agradables.

Conexión con la naturaleza: El contacto con la naturaleza puede tener efectos positivos en el bienestar emocional y mental. La observación de las plantas en crecimiento, el ciclo de vida de las plantas y el entorno al aire libre pueden proporcionar un ambiente terapéutico que reduce la ansiedad y el estrés asociados con la demencia.



Fomento de la actividad física: La participación en actividades de jardinería implica movimientos físicos, como cavar, plantar, regar y cosechar. Esto puede ayudar a mantener la movilidad, la fuerza y la coordinación en las personas mayores, contribuyendo así a un estilo de vida más activo y saludable.

Estimulación cognitiva: La planificación y el cuidado de un huerto urbano involucran actividades cognitivas, como recordar qué plantas se han plantado, planificar el espacio y seguir las etapas del crecimiento de las plantas. Estos desafíos cognitivos pueden ser beneficiosos para mantener la función cognitiva en personas con demencia.



Creación de rutinas y estructura: La jardinería requiere seguir un horario regular para cuidar las plantas, lo que puede ayudar a establecer rutinas y estructuras diarias. Esto puede ser particularmente útil para personas con Alzheimer, ya que proporciona un sentido de orden y estabilidad.

Fomento de la interacción social: La jardinería en entornos urbanos a menudo se realiza en comunidad. Participar en actividades de jardinería puede promover la interacción social, ya sea con otros residentes, cuidadores o miembros de la comunidad local. La socialización es crucial para el bienestar emocional y mental.

Mejora de la autoestima y la autoeficacia: Ver el crecimiento de las plantas y cosechar los frutos del propio trabajo en el huerto puede aumentar la autoestima y la sensación de logro en personas mayores. Esto es especialmente valioso para aquellos que pueden experimentar disminución de la autoestima debido a la demencia.

