HORARIO DE ACTIVIDADES

8,00-9,00.

Autobús. Llegada al centro Es el momento en que los profesionales del Centro de Día de estimulación cognitiva para la atención de personas. Acceden a sus puestos de trabajo, al objeto de estar preparados para recibir a los usuarios conforme vayan llegando y para cerciorarse de que disponen de todos los elementos materiales que van a precisar durante la jornada. Igualmente pueden aprovechar para intercambiar información sobre los usuarios o sobre las actividades concretas que van a realizar durante la jornada.

Una de las funciones principales del personal es recibir a los usuarios conforme vayan llegando, saliendo al encuentro y acompañándoles al interior del centro. En este momento se comprueba si traen todos los elementos necesarios para la jornada (medicación, ropa limpia, etc.) y se les ayuda a despojarse de la ropa de abrigo. Hasta que no hayan llegado todos los usuarios, se les acompaña hasta el sitio que a cada uno le corresponda. En este caso, en función del deterioro de cada usuario, de modo que se sientan arropados en todo momento.

9,00-9,30.

Bienvenida. Orientación Una vez que todos los usuarios del centro han llegado a sus instalaciones y están ubicados en sus respectivos talleres, el personal encargado de su atención mantiene con ellos una breve conversación de bienvenida y de orientación, al objeto de facilitar su adaptación tanto al medio como al grupo de usuarios. En este sentido, se les puede preguntar por su nombre, si reconocen los nombres del resto de miembros del grupo, qué han desayunado hoy o qué han hecho desde que se han levantado hasta que han llegado al centro. Normalmente, lo primero que se trabaja es el día de la semana (tanto en nombre como número, por ejemplo, viernes 14), el mes y la estación del año en la que nos encontramos. En el caso de los lunes, además, se les puede preguntar por las actividades que hayan realizado durante el fin de semana. De esta manera, se ayuda al usuario a ubicarse en el tiempo en el momento de acceder al centro. Igualmente, y a modo de introducción preparatoria, se les puede explicar en qué va a consistir la actividad que van a desarrollar durante la jornada, recordándoles cada una de las tareas, incidiendo en los momentos de comida o descanso, en el final del día o en el momento en que vendrán a recogerlos sus familiares o se montarán en el autobús para regresar a sus hogares. Se trata de ayudar a los usuarios a situarse en el Centro de Día, lo cual, dependiendo de la evolución de cada enfermedad, es un aspecto a tener en cuenta de manera especial, pues puede evitar temores o reacciones conductuales adversas. Finalmente, y antes de comenzar con la sesión programa, se procede a hidratar a todos los usuarios del centro, invitándoles a beber un vaso de agua o zumo. En este sentido, cada usuario dispone en el centro de una botella de agua mineral (todas de la misma cantidad) identificada con su nombre, en la que periódicamente se señala el nivel de agua que va quedando, de modo que pueda saberse en todo momento los niveles de hidratación de cada enfermo.

9,30-10,30.

Terapia cognitiva Superada la fase de bienvenida y orientación, y en función de la programación establecida para cada caso en el programa terapéutico individualizado, se hace entrega a cada usuario del material de trabajo asignado.

Algunos usuarios llegarán en autobús siguiendo un horario previamente establecido y otros serán llevados al centro por algún familiar, con lo que aquí el horario puede no ser siempre el mismo, aunque se procurará una cierta regularidad en cuanto a la hora de llegada. Momento del día. Por ejemplo, supongamos que se va a trabajar durante esta hora la memoria. Para ello se entregará individualmente a cada enfermo su ficha correspondiente junto con explicaciones o diálogos por parte del personal encargado. En este caso, la ficha podría ser como sigue:

 OVEJA . . . . . . . . . . . . . . . . . . → CORDERO

CARRETERA …………… …...→ COCHE

VACA. . . . . . . . . . . . . . . . . . . → LECHE

LEÑA . . . . . . . . . . . . . . . . . . . → FUEGO

MÉDICO . . . . . . .. . . . . . . . . . → ENFERMO

ABEJA . . . . . . . . . . . . ... . . . . → MIEL

VERANO . . …... . . . . . . . . . . → PLAYA

JARDÍN . . . . . . . . .. . . . . . . . → FLORES

PADRE. . . . . . . . . . . . . . . . . . → HIJO

BANCO . . . . . . . . . . . . . . . . . → DINERO

PÁJARO. . . . . . . .. . . . . . . . . → NIDO

ROPA. . . . . . . …. . . . . . . . . . → CAMISA

BOSQUE . . . . . . . . . . . . . . . . → MONTAÑA

Una vez que cada usuario tiene la ficha correspondiente, se le explica en qué consiste la actividad, es decir, qué tiene que hacer. Las instrucciones, expresadas de la manera más clara y sencilla posible, son repetidas cuantas veces sea necesario hasta que comprenda qué tiene que hacer. En este caso, por ejemplo, las instrucciones pueden ser de la siguiente manera: Ante cada acierto es importante el reconocimiento con palabras y expresiones del estilo de “muy bien”, “cada vez mejor”, etc., de manera que el usuario sepa que su esfuerzo se ve recompensado. Es importante que el ejercicio se repita varias veces procurando incrementar paulatinamente el grado de dificultad. No obstante, el profesional asignado al taller deberá observar todos los comportamientos de los usuarios, a fin de valorar si continúa con la actividad o si, por el contrario, modifica en parte la programación inicialmente prevista. A este respecto, se deberá procurar que el usuario se sienta cómodo a la hora de realizar la actividad; en caso de notar algún signo de agitación, se puede dar por finalizada la actividad en curso y hacerle participar en otra más relajada o de su agrado. – Aquí tienes dos listas de palabras. – La palabra de la izquierda es parecida a la palabra de la derecha. (Aquí se leen en voz alta las palabras.) – OVEJA es parecida a CORDERO, porque el cordero es una oveja pequeña que acaba de nacer. – CARRETERA es parecida a COCHE, porque el coche anda por la carretera. – (Se leen todas las palabras y se explica la relación entre cada par.) – Intenta recordar las palabras de la columna de la derecha, que luego te pregunto. – (Tras comprobar que el usuario ha comprendido la actividad, se tapa alguna palabra de la columna de la derecha y se le pregunta.) – ¿Te acuerdas qué palabra había aquí? (Si responde correctamente, se repite la actividad con el resto de palabras; si tiene dificultad, se le puede ayudar recordándole la relación entre cada par): – ¿Qué anda por la carretera? ¿Te acuerdas? Por la carretera anda el… coche.

INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA DE UN CENTRO DE DÍA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA LA ATENCIÓN DE PERSONAS.

10,30-11,30.

Almuerzo. Terapia funcional (aseo) Tras la sesión de estimulación cognitiva, se acompaña a los usuarios al comedor comentándoles a dónde van y para qué, apoyándose en los distintos soportes de orientación y localización dispuestos a lo largo del centro. Cada usuario tiene asignado un sitio en el comedor (normalmente siempre el mismo), que tendrá que ocupar, bien de manera independiente, bien guiado por el profesional asignado. Durante el almuerzo se procura que todos los usuarios, lógicamente en función de sus capacidades y limitaciones, sean lo más autónomos posible. Para ello, el comedor estará equipado con menaje y vasija adaptado a sus condiciones físicas. En caso de presentar dificultades para la alimentación, es ayudado por el personal del centro. El almuerzo, además de ser considerado como un momento de descanso, es un espacio de trabajo de las capacidades funcionales de los usuarios (terapia funcional) procurando mantener su independencia respecto de su cuidador durante el mayor tiempo posible, al menos en lo que se refiere a las actividades básicas de la vida diaria relacionadas con la alimentación. Igualmente, durante el almuerzo, el personal asignado está atento a cualquier eventualidad que pueda surgir para actuar en consecuencia. Por ejemplo, puede darse el caso de que algún usuario se manche con el almuerzo o que haya sufrido algún accidente provocado por la incontinencia. En estos casos, se acompaña a la persona hasta el baño y se le ayuda a asearse y, si procede, a cambiarse de ropa. Tras el almuerzo, se acompaña a los usuarios al baño para que hagan sus necesidades y se aseen.

11,30-13,00

Paseo. Fisioterapia Una vez han descansado brevemente del almuerzo, los usuarios participan en una sesión de fisioterapia. Dependiendo de lo estipulado en el programa terapéutico individualizado, pueden incorporarse en sesiones grupales, individuales o cambiar la sesión propiamente dicha por un paseo por los alrededores del centro. La deambulación durante el paseo está siempre controlada y vigilada por el personal asignado, quien se ocupa de acomodar la marcha a las posibilidades cinéticas de los usuarios. En cualquier caso, siempre se procura mantener con ellos conversaciones que les ayuden a situarse en el lugar en que se encuentran. También se procura hacer las paradas de descanso que sean necesarias. En caso de que las condiciones climatológicas no permitan la salida al exterior, el paseo puede ser sustituido por otro tipo de actividades grupales que exijan la realización de movimientos coordinados (en función siempre de las posibilidades), como, por ejemplo, pasarse una pelota grande en corro, mover coordinadamente distintas partes del cuerpo, realizar ejercicios de coordinación y equilibrio, etc. Aquellas personas que lo precisen, pueden, de manera más individualizada, ser sometidas a sesiones de masajes (terapias antiálgicas, masoterapia) especialmente indicadas para afrontar dificultades derivadas de dolores localizados, o para reforzar determinados músculos, por ejemplo. A pesar de que esta actividad está programada para ser desarrollada durante hora y media, se tiene siempre en cuenta la capacidad de cada usuario, tanto para la adaptación de las dificultades de los ejercicios propuestos como para su duración.

13,00-13,30

Comida (Primer turno) Los usuarios del centro son acompañados al comedor donde vuelven a ocupar sus lugares previamente asignados. Al igual que en el almuerzo, se procura potenciar su independencia en las actividades de alimentación en el marco de las terapias funcionales. Durante la comida, además del aspecto meramente alimenticio, desde el centro se observan dos elementos de trascendental importancia: La hidratación, procurando que todos los usuarios beban líquido suficiente, normalmente agua, si bien, en ocasiones, puede sustituirse por zumo a fin de facilitar su ingesta y la aceptación por parte del usuario. La medicación, conforme a lo prescrito en el programa terapéutico individualizado, para aquellos usuarios que deban seguir un tratamiento prescrito bien por el especialista, bien por su médico de atención primaria.

13,30-14,00

Comida (Segundo turno) La metodología en este caso coincide plenamente con la presentada en el apartado anterior en cuanto a la atención de los usuarios se refiere. La diferencia aquí radica en el hecho de que en este momento suelen producirse los cambios de turno del personal, los cuales tienen lugar de manera que en ningún momento los usuarios se encuentran desatendidos, puesto que, normalmente, los profesionales salientes y entrantes coinciden durante unos minutos para intercambiarse información pertinente sobre la marcha de las actividades del día, la evolución de los usuarios o sobre si algún usuario ha presentado alguna anomalía en su carácter, estado físico, etc. Con carácter general, el cambio de turno se produce entre las 13,30 y 14 horas. A las 13,30 horas entran los trabajadores del grupo de tarde, quienes controlan el comedor y acompañan, una vez acabada la comida, a los usuarios a los aseos y a la zona habilitada de descanso; mientras, el grupo de mañana se encarga de dar las comidas, finalizando su turno a las 14 horas. De esta forma se garantiza la continuidad entre las sesiones de la mañana y las de la tarde, puesto que es fundamental que los usuarios no perciban ambientes o climas diferentes que les puedan provocar cualquier síntoma o signo de alteración o agitación.

14,00-15,00

Descanso. Siesta Tras la comida, todos los enfermos disponen de un período de descanso no sólo para recuperarse de la actividad desarrollada durante la mañana, sino, sobre todo, para facilitar la digestión. Para ello, son acompañados hasta la sala habilitada para ello. En función del estado de cada usuario, éstos podrán simplemente descansar o tomar una pequeña siesta reparadora que, en ningún caso, será prolongada. Este momento de descanso de los usuarios coincide también con el del personal, si bien lo normal es que se preocupen de que tengan todo dispuesto para acometer las actividades programadas para la tarde.

15,00-15,30

Aseo (terapia funcional) Posteriormente, se acompaña a los usuarios hasta el baño para que procedan al aseo básico de después de la comida, es decir, lavado de boca, cara y manos. En este caso, la actividad se considera como terapia funcional, animando a cada usuario a que sea lo más autónomo posible. En el caso de que se haya producido cualquier incidencia o pequeño accidente (es decir, que el usuario se haya manchado durante la comida o que haya sufrido alguna pérdida por motivos de incontinencia) que exijan un mayor aseo, se podrá aprovechar este momento para bañar a quien lo requiera empleando la ducha adaptada. También aquí se procura que el usuarios sea lo más autónomo posible, si bien, en aquellos casos de imposibilidad, será asistido por el personal asignado.

15,30-17,00

Ergoterapia El personal acompaña a los usuarios hasta sus respectivos talleres donde, sentados en sus correspondientes lugares, participan en una sesión de ergoterapia que, por ejemplo, puede consistir en la confección de un servilletero de cartulina. Para ello se les facilita la información oportuna a través de mensajes cortos y sencillos que comprenden tanto el resultado esperado (servilletero), los materiales con los que van a trabajar (cartulinas, tijeras, rotuladores o lápices de colores, pegamento, cello, etc.), como los pasos que van a tener que seguir con los materiales para la obtención del producto final. En este taller, al intentar trabajar diferentes aspectos (concentración, motricidad fina, coordinación, etc.), es posible que el usuario muestre fatiga, razón por la cual no se espera que en una sola sesión se complete la actividad, pudiendo, según los casos, ser continuada en otro momento. En caso de coincidencia temporal con fechas concretas, el taller de ergoterapia, o mejor, las actividades concretas a realizar en su marco, se hacen coincidir con los eventos celebrados, como, por ejemplo, carnavales, Navidad, fiestas locales o patronales, etc. En este caso, las actividades propondrán ejercicios que evoquen dichos acontecimientos.

17,00-18,00

Merienda. Aseo El momento destinado a merienda y posterior aseo responde a la metodología señalada anteriormente para el almuerzo y las comidas, por lo que no parece necesario repetirlo en este momento. Simplemente decir que la merienda que se proporciona desde el centro, además de observar lo establecido en el programa terapéutico individualizado que recoge las necesidades nutricionales de cada usuario, no es en ningún caso copiosa (una pieza de fruta o leche, por ejemplo). Puede decirse que la merienda es, además, un momento de esparcimiento y descanso de la actividad para los usuarios del Centro de Día de estimulación cognitiva para la atención de personas.

18,00-19,00

Terapia cognitiva: juegos sociales Para finalizar la jornada se programa una actividad de carácter lúdico que exija, por un lado, el trabajo de capacidades como, por ejemplo, la concentración, la coordinación motora fina, el razonamiento numérico y el abstracto, la memoria, etc., y fomente, por otro, las interrelaciones sociales entre los componentes de cada grupo de usuarios que atienda el centro. A pesar de ser actividades de esparcimiento, siempre se está alerta ante la manifestación de síntomas de cansancio o de agitación que requieran una intervención específica por parte del personal asignado. Durante el período de esta actividad, puede que algún familiar venga al centro a buscar al usuario. En este caso, se acompañará hasta la salida proporcionándole los objetos que sean de su propiedad (ropa de abrigo, medicamentos, etc.) y “entregándolo” al familiar que haya venido a recogerlo, con quien se mantendrá una pequeña conversación de como paso el usuario el dia y sobretodo como realizo las ingestas.

19,00-20,00

Autobús. Preparación y programación de actividades Cuando los usuarios abandonan el centro utilizando el servicio de transporte adaptado, con antelación suficiente al horario de salida, se concluirá la actividad precedente y se preparará a todos los usuarios para que accedan al autobús con destino a sus respectivas viviendas. El personal asignado se preocupará de que a cada usuario se le entregue sus pertenencias junto con el informe de evolución semanal(viernes) para que lo entregue en su domicilio de modo que los familiares estén informados del trabajo realizado durante la semana. Una vez todos los usuarios han abandonado el centro, el personal asignado dispondrá de tiempo suficiente para recoger las salas y talleres, valorar el desarrollo de las actividades realizadas durante la jornada y preparar el inicio de las sesiones futuras. Otras actividades del centro En el cronograma tipo que se ha presentado se han considerado las actividades que el centro programa para ser realizadas con los usuarios. Sin embargo, la actividad cotidiana del centro no acaba ahí, pues cada día ejecuta una gran cantidad de tareas asociadas no siempre dirigidas directamente al usuario, pero sí vinculadas, como no podía ser de otra manera, con los objetivos que le son propios.

Estas tareas se realizan de manera paralela al horario de atención a los usuarios, si bien no interfieren con su normal marcha o evolución. Se trata, entre otras, de la actividad que es propia de:

 • La dirección del centro.

 • Las necesarias tareas administrativas y de gestión.

 • La recepción de nuevas demandas, así como su valoración posterior.

 • La coordinación del equipo de profesionales.

 • La coordinación con otros recursos comunitarios.

• La atención individual a familiares.

• La puesta en marcha de los programas de intervención familiar.

• La labor de información y sensibilización a la sociedad.

• Etcétera.