

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

### **INTERVENCIÓN SOCIAL**

Consiste en un servicio de información y orientación social, mediante atención individual de personas que adolecen de una enfermedad mental, derivadas por la Unidad de Salud Mental de Sabiñánigo. Se llevan a cabo reuniones mensuales de seguimiento de las personas derivadas por esta unidad, y se trabaja en coordinación con otros recursos como la UME y/o Hospital de Día de Huesca, Servicios Sociales de la Comarca Alto Gállego y otros recursos comunitarios, como asociaciones de la comarca.

El objetivo es conseguir su inclusión social y la máxima autonomía, contando siempre con sus preferencias y desarrollando su proyecto de vida. Por ello, se le invita a participar en aquellos programas por los que siente mayor afinidad, haciéndole partícipe de todos los procesos que le permitan cubrir sus necesidades y demandas. Se elabora un cronograma de actividad consensuadamente con cada participante.

Además, se interviene a nivel familiar, mediante una intervención individual orientada al apoyo y asesoramiento a cerca de la enfermedad mental concreta con la que cursa la persona allegada. Así mismo, aquellos familiares que lo deseen pueden participar en las diferentes actividades grupales orientadas al núcleo familiar.

### **APOYO COMUNITARIO**

Consiste en un programa de acompañamiento, apoyo comunitario e intervención en domicilio con quienes lo requieren, con el objetivo de mejorar la relación de la persona con enfermedad mental con su familia y entorno, previniendo el aislamiento, marginación y recaídas.

### **CAMINAR SIN QUEBRANTAR HUESOS**

“Sin quebrantar huesos”, es una actividad que fomenta la realización de ejercicio anaeróbico cardiosaludable. Es una actividad comunitaria que se realiza semanalmente en Sabiñánigo, a la que asiste un profesional de referencia con el grupo de participantes.

En esta actividad participan usuarios/pacientes tanto de ASAPME como del Centro de Salud y Comarca Alto Gállego.

Además de las actuaciones de prevención, detección e intervención, es de suma importancia promover estilos de vida más saludables, tal y como

aconseja el Plan de Salud 2030 del Gobierno de Aragón. Es significativa la necesidad de la orientación a la mejora de la salud y el bienestar de la población general y de los pacientes en particular, estableciendo pautas, ayudando a generar respuestas saludables e integrando estrategias que favorezcan el mantenimiento de la salud y calidad de vida.

Además de la actividad semanal, mensualmente se programan excursiones de más duración.

## **ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

La estimulación cognitiva es el conjunto de acciones que se dirigen a mantener o mejorar las funciones mentales que nos permiten reconocer información y procesarla para interactuar con el ambiente.

En las personas afectadas por una enfermedad mental como la esquizofrenia, trastorno bipolar, la depresión u otros problemas de salud mental, es necesario llevar a cabo actividades que mejoren la cognición.

En nuestro caso, llevamos a cabo un taller los lunes de 10:30 a 11:30, que consta de ejercicios de memoria, percepción, atención, lenguaje, funciones ejecutivas (de planificación y control), funciones viso espaciales, etc. Se lleva a cabo en el centro Socio-Cultural de Puente Sardas.

## **ACTIVIDADES VIRTUALES**

Con la pandemia nos tocó adecuarnos a una nueva situación y desarrollamos un programa virtual de actividades semanales virtuales que continúa en la actualidad. Semanalmente se envía a los pacientes un cronograma de actividades en las que participar a través de conexión virtual, mediante la plataforma ZOOM. Algunas de las actividades llevadas a cabo son:

- **RETOS COGNITIVOS:** se les indica el enlace del blog de Asapme con un nuevo reto cognitivo cada día. Se lleva a cabo semanalmente de lunes a viernes.
- **PSICOEDUCACIÓN**
- **CONSEJOS DE SALUD**
- **ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA**
- **HABILIDADES SOCIALES**
- **ESTIMULACIÓN COGNITIVA**