



---

# ASOCIACIÓN CÁNTABRA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Plan de actividades 2022

# PRESENTACIÓN

- Este plan de actividades del 2022 está alineado a los fines de la entidad y a las líneas establecidas en el plan estratégico 2019-2022.
  - PROMOCIÓN DE UN MODELO DE ORGANIZACIÓN PARTICIPATIVO
  - PROMOVER UN MODELO DE EFICIENCIA Y CALIDAD EN LOS RECURSOS DE LA ENTIDAD
  - DESARROLLO DE UN SISTEMA DE GESTIÓN RESPONSABLE.
  - INCIDENCIA DEL PAPEL DE LA ASOCIACIÓN EN NUESTRA SOCIEDAD

A vertical bar on the left side of the page with a gradient from orange at the top to blue at the bottom.

# SERVICIOS PRESTADOS

---

# Información, orientación y atención social

- Además de necesidades físicas y psicológicas, las personas con esclerosis múltiple y sus familias presentan necesidades relacionadas con el ámbito social, el ámbito educativo y en el comunitario, que afectan a todos los ámbitos de la vida.
- Es imprescindible que las personas conozcan sus derechos y los recursos o dispositivos de los cuales disponen para atender sus necesidades.
- Informamos y apoyamos en la realización de trámites para la solicitud de ayudas, prestaciones, reconocimiento de derechos, recursos y reclamaciones.
- Y, para tu total tranquilidad, la educadora te acompañará en todo el proceso



# Fisioterapia

- Una rehabilitación física específica adaptada a las necesidades y deficiencias de cada individuo, con carácter intensivo y continuada en el tiempo, les permite mejorar las cualidades físicas alteradas, y en el peor de los casos, detener o enlentecer el progresivo deterioro de su estado físico.
- Por ello, desde la ACDEM proporcionamos un servicio de fisioterapia que atiende a las personas que presentan una disminución o alteración de sus capacidades físicas, que les impide o entorpece la realización de las actividades de la vida diaria



---

# Psicología

- La Esclerosis múltiple puede tener repercusiones psicológicas sobre el afectado y sus familiares. El diagnóstico, la evolución incierta o las limitaciones funcionales pueden afectar a su estado de ánimo o provocarle ansiedad.
- El servicio de psicología de la ACDEM promueve la mejora de la calidad de vida de los enfermos y familiares con intervención totalmente individualizada, mediante el desarrollo de las habilidades necesarias para el afrontamiento y apoyo emocional a los enfermos y sus familiares.
- GAM: Grupos de ayuda mutua



---

# Autonomía Personal

- Este programa propone una intervención domiciliaria y en despacho, dirigida a la Promoción de la Autonomía Personal (PAP) de PcEM. Los profesionales tienen un perfil centrado en habilidades psico-sociales, rehabilitadoras y comunicativas.
- La finalidad del proyecto es ofrecer las herramientas educativas para adaptarse a los nuevos cambios que se producen en PcEm y mantener y potenciar las habilidades de autonomía, así como reconducir emocionalmente y aprender a gestionar las frustraciones generadas del mismo con técnicas de coaching y gestión de conflictos y mediación.





# TALLERES 2022

---

# YOGA

- El taller de yoga tiene como objetivo desarrollar y mantener la movilidad psicomotriz, la coordinación corporal y la asimilación del esquema corporal. Además, favorece las relaciones sociales, al tratarse de una actividad grupal, favoreciendo la interacción entre los integrantes del grupo.
- El yoga es un elemento clave para conseguir un equilibrio total en todos los sistemas del cuerpo, que le hace diferenciarse de otras terapias mente-cuerpo.
- Se imparte todos los martes por la mañana



---

# Taller de pintura

- El taller de pintura de la ACDEM aprovecha todos estos beneficios con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes:
- Mejora el estado de ánimo de los pacientes.
- Aumenta el empoderamiento en la realización de la tarea: se sienten valiosos y repercute directamente en la salud.
- Mejora la motricidad fina de los pacientes: los utensilios para pintar suelen ser finos, y el manejo de esto y que salgan los trazos deseados, hacen que haya que combinar con destreza tanto los músculos, como los huesos y los nervios, para así producir finos movimientos.
- Aporta grandes beneficios en el cerebro: con la pintura se estimulan ambos hemisferios del cerebro, se estimula el lado lógico y racional junto con el lado creativo y de las emociones.





# **OTRAS ACTIVIDADES**

DE SENSIBILIZACIÓN

# Día Mundial

- El Día Mundial de la EM se celebra de forma oficial el 30 de mayo. Reúne a la comunidad internacional de EM para compartir historias, concienciar y hacer campañas con y para todos los afectados por la esclerosis múltiple (EM).
- El Día Mundial de la EM se celebra durante todo el mes de mayo y a principios de junio. La campaña ofrece flexibilidad para que las personas y las organizaciones consigan diversos objetivos
- El tema de del Día Mundial de la EM entre 2020 y 2022 es «Conexiones». La campaña Conexiones EM trata de establecer una conexión comunitaria, una conexión personal y conexiones para lograr una atención de calidad. El eslogan de la campaña es «Me conecto, nos conectamos» y el hashtag de la misma es #ConexionesEM.
- Conexiones EM intenta romper las barreras sociales que provocan que las personas afectadas por la EM se sientan solas y socialmente aisladas. Se trata de una oportunidad para reivindicar mejores servicios, promover redes de apoyo y defender el cuidado personal.



# Día Nacional

- 18 de diciembre 2022
- Conocer la Esclerosis Múltiple y darla a conocer es importante no solo en la autogestión de la enfermedad, sino además en la divulgación y concienciación acerca de ésta.
- La sensibilización social es un paso fundamental que contribuye tanto a la empatía y comprensión por parte de los demás como a conseguir apoyos en ámbitos como el de los derechos y la investigación



# Mójate por la Esclerosis Múltiple

- Se celebra el segundo domingo de julio
- Pendiente del tema central de este año.
- El segundo domingo de julio miles de personas se mojan en todo el país en solidaridad con las personas que viven con Esclerosis Múltiple.
- Más de 500 playas y piscinas en España y cientos de personas voluntarias te esperan el día 11 de julio. Puedes mojar te nadando por la EM o comprando camisetas y otros productos. “Mójate” que ayudarán a que las personas con Esclerosis Múltiple cuenten con servicios de atención y rehabilitación especializados.

# Envoltorio solidario

- La campaña se desarrolla entre el 19 de diciembre y el 5 de enero en tiendas Forum. Una iniciativa solidaria, que es muy bien recibida y logra una amplia participación de los clientes de Forum Sport.
- Forum Sport ha contribuido una vez más en la lucha contra la Esclerosis Múltiple, a través de la campaña “Envoltorio Solidario”. Los voluntarios de las asociaciones envuelven los regalos navideños de los clientes de Forum Sport.
- Por motivos de pandemia los dos últimos años no se han realizado pero esperamos este año poder llevar a cabo la actividad

# Maratón individual

- De la mano de Ángel Piedra Cuevas.
- Realizará el solo una maratón en agosto de 200km en dos días, con el objeto de sensibilizar a la población cántabra de la EM.
- Recorrido: Corrales-Potes-Reinosa-Corrales.

# Colaboradores

