



ASOCIACIÓN CÁNTABRA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Plan de actividades 2023

PRESENTACIÓN

- Este plan de actividades del 2023 está alineado a los fines de la entidad y a las líneas establecidas en el plan estratégico 2021-2025.
 - 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



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.



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

TALLERES 2023

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.



Taller de Pilates

- **Concentración:** Se requiere una conexión profunda entre cuerpo y mente. La concentración es trabajo de la mente, durante la realización de los ejercicios permitirá visualizar el paso siguiente para que el sistema nervioso prepare la mejor combinación de músculos para realizarlo, posibilitando un trabajo más ágil y correcto. Sentir el movimiento y no limitarse a ejecutarlo.
- **Control y precisión:** El control o conciencia del cuerpo clave para conseguir calidad en el movimiento. No se trata de ejecutar movimientos intensos o bruscos, sino movimientos de calidad, mediante la activación de la musculatura correcta y en la secuencia adecuada.
- **Core:** Formado por los músculos abdominales, la región lumbar y los glúteos. Pilates establece como principio fundamental que se fortalezca este centro y que sea el origen de todo movimiento. Los músculos asociados a él soportan la columna, los órganos internos y mantienen la postura, estabilizan el torso y permiten el estiramiento y alargamiento del cuerpo de la forma más adecuada y con menos gasto de energía.
- **Fluidez:** En el método Pilates no hay movimientos estáticos o aislados, ya que el funcionamiento natural de nuestro cuerpo no lo contempla. El movimiento debe ser fluido e ininterrumpido. El final de un movimiento es el principio de otro.
- **Respiración:** Una correcta respiración facilita una oxigenación apropiada de la sangre, ayuda a conseguir una relajación del cuerpo y la mente y a liberarse del estrés. La incorporación de una respiración adecuada durante el ejercicio ayuda a relajar los músculos y evita la tensión innecesaria del cuerpo. Centrarse en la respiración favorece la atención y la conciencia.

Taller de Conciencia Plena

- Recientes estudios publicados, indican que el Mindfulness en personas con Esclerosis Múltiple (EM) está asociado con una **mejor calidad de vida, menor depresión y ansiedad, menores niveles de fatiga y mejor calidad del sueño**, indicando además que estos resultados se mantienen a largo plazo. Concluyen, además, que las intervenciones basadas en Mindfulness tienen el potencial de **mejorar el bienestar** de las personas que viven con EM.

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

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: La MSIF ha prolongado un año más el tema central 2020-2022, por lo que nuevamente será **#ConexionesEM**. El lema será: **“Una vida en comunidad. Una vida con más oportunidades”**.

Día Nacional

- 18 de diciembre 2023
- 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
- El tema central: una vida con más oportunidades
- 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. (pendiente de la colaboración)
- Recorrido: Corrales-Potes-Reinosa-Corrales.

Colaboradores

