



ASOCIACIÓN PARKINSON BIZKAIA - ASPARBI

**BOLETÍN
INFORMATIVO
DE ASPARBI
ASPARBI
ALDISKARIA**

Nº 2 - SEPTIEMBRE 2021

2. ZBK.- 2021 KO IRAILA

NOVEDADES CURSO 2021/2022

VOLVEMOS POR LA TARDE

Tras un duro año de restricciones, la **Asociación Parkinson de Bizkaia** comienza este nuevo curso con muchas ganas e ilusión. Pese a mantener todas las medidas de seguridad e higiene, y sin dejar de controlar el aforo de nuestras instalaciones, por fin podemos anunciar que, a partir de septiembre abriremos también **dos tardes** a la semana.

Los **martes** y los **jueves**, en horario de **16:00 a 18:00h**, ofreceremos a nuestros socios/as dos actividades: **Terapia Vocal y Manualidades**, y **Gimnasia**.

SERVICIO DE TRANSPORTE ADAPTADO

A partir de la **segunda quincena** del mes de **septiembre**, Asparbi contará de nuevo con el Servicio de Transporte Adaptado.

CONSULTA MÉDICA

El **Dr. Jon Argote** reanuda el servicio de consulta médica, a partir de Octubre, los **martes** en horario de **16:00 a 18:00h.**

Recordamos que es importante solicitar **cita previa.**

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

REHABILITACIÓN Y MASAJE A DOMICILIO

Para las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson que tienen dificultades para desplazarse hasta las instalaciones de la asociación, ofrecemos el **servicio de rehabilitación y masaje terapéutico a domicilio.**



Agradecer a Batz Zamudio, proveedor mundial de productos y servicios para el sector de la automoción, la donación realizada a ASPARBI.



Servicios y terapias en Asparbi curso 2021/2022

En septiembre seguiremos con AFORO LIMITADO por lo que es importante una valoración individual previa para establecer los grupos y los horarios.

FISIOTERAPIA

PARA PERSONAS AFECTADAS EN FASE INICIAL :

Talleres grupales que se realizan en función del estado físico en el que se encuentre el afectado. Las clases son aptas para la mayoría de las personas, el método es sencillo y se trabajan todas aquellas partes del cuerpo que necesitan una recuperación o una mejor condición física. Con ello conseguimos una reeducación postural, para dar movimiento a zonas que lo tienen disminuido; mejoramos el inicio de la marcha, la coordinación y el equilibrio; y aumentamos la flexibilidad, la tonificación y la fuerza.

PARA PERSONAS AFECTADAS EN FASES AVANZADAS :

Talleres enfocados a frenar el deterioro avanzado que provoca la enfermedad. Esta actividad de gimnasia se realiza de forma grupal sentados en sillas, movilizand las distintas partes del cuerpo desde el cuello, parte superior del cuerpo y parte inferior. De esta manera se mejora la respiración y la coordinación, además de facilitar los movimientos de las diferentes articulaciones.

HORARIO:

Lunes a Jueves de 09:00 - 13:00 h / Viernes de 12:00 - 13:00 h

PILATES

El Pilates es un método que desarrolla ejercicios en los que la postura y la toma de conciencia del cuerpo se combinan con el control mental. Esta terapia favorece el equilibrio y la coordinación, mejora la postura, la respiración, potencia la actividad muscular y facilitar los movimientos de la vida cotidiana.

HORARIO:

Viernes de 10:00 - 11:00 h

LOGOPEDIA

SESIONES GRUPALES

En los talleres grupales se trabaja la agilidad en el acceso al léxico, la fluidez verbal, la mejora de la inteligibilidad y prosodia del habla, expresividad y mímica facial, aumento del volumen y de la resonancia de la voz, control de la respiración costodiafragmática, y prevención e intervención en disfagia orofaríngea.

HORARIO GRUPALES:

Lunes a Jueves de 09:00 - 13:00 h

SESIONES INDIVIDUALES

Servicio de logopedia individual y personalizado, adaptada al enfermo/a de párkinson.

Atención logopedia individual CON CITA PREVIA - Miércoles, Jueves y Viernes

SESIONES ONLINE

Continuamos ofreciendo el servicio de logopedia de forma online para garantizar la seguridad y el acceso a todos aquellos que no pueden acudir de forma presencial al centro.

HORARIO INDIVIDUALES Y ONLINE:

Viernes de 09:00 - 13:00 h

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Los talleres de Estimulación Cognitiva engloban todas aquellas actividades que se dirigen a mejorar el funcionamiento cognitivo de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson, encaminadas a lograr tres objetivos:

- Potenciar la autodeterminación. Mejorar y conservar la capacidad de decidir uno mismo qué es lo que quiere, en función de sus intereses y del bagaje vital que cada persona posee con el objetivo de fomentar su autonomía.
- Mejorar la calidad de vida cognitiva. Preservar, potenciar y desarrollar las capacidades cognitivas en ámbitos prácticos y cotidianos.
- Fomentar el bienestar.

HORARIO:

Lunes a Jueves de 09:00 - 13:00 h / Viernes de 11:00 - 12:00 h

MUSICOTERAPIA Y TERAPIA VOCAL

El servicio de Musicoterapia y Terapia Vocal se enfoca en mejorar y mantener las habilidades de la voz y del habla en los socios/as a través de la música. En los talleres se realizan ejercicios de voz, canto y respiración en los que se trabajan activamente elementos como el sonido, el ritmo, la melodía y la armonía con el objetivo de mejorar el funcionamiento del aparato fonador.

HORARIO:

Martes y Jueves de 10:00 - 12:00 h

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

El servicio de Psicología aborda los principales aspectos emocionales, cognitivos y relacionales que conlleva la enfermedad. Para ello se ofrece al usuario atención individual personalizada y talleres grupales a los que pueden asistir tanto los socios/as como los familiares y cuidadores que estén en el entorno de la persona afectada. Además, continuamos ofreciendo la atención psicológica telefónica.

Consulta psicológica CON CITA PREVIA

MASAJE TERAPÉUTICO

El masaje terapéutico mejora las funciones diarias como el caminar y el comer, facilita las habilidades para dormir, aumenta la confianza en uno mismo y en general el bienestar del afectado, además de constituir una magnífica herramienta para disminuir los niveles de nerviosismo y estrés en los enfermos de Parkinson.

Ayuda también a nutrir las células, haciendo que mejore la circulación de la sangre, eliminar impurezas y sustancias tóxicas de la medicación, además de contribuir a liberar endorfinas, que da una sensación de bienestar y ayuda a combatir el dolor.

Sesión de masaje CON CITA PREVIA

MARCHA NÓRDICA

El deterioro de la marcha es uno de los aspectos que más debilitan la calidad de vida de las personas con párkinson. Merma la velocidad, la amplitud de la zancada, el bloqueo en el inicio de la marcha, se deja de bracear y se pierde el equilibrio. Este servicio ayuda a recuperar la falta de equilibrio y, al caminar con bastones, se movilizan brazos y piernas a la vez, volviendo a bracear, recuperando la coordinación, ayudando al equilibrio y se movilizan casi todos los músculos del cuerpo.

HORARIO:

Viernes de 11:00 - 12:00 h

SERVICIO DE ENFERMERÍA

En este servicio se atienden las diversas necesidades que el paciente puede presentar, tales como control de tensión arterial, de diabetes, curas e inyectables, etc. El objetivo fundamental es adecuar tanto el tratamiento farmacológico como las terapias rehabilitadoras a las necesidades cambiantes del enfermo/a.

Consulta CON CITA PREVIA

Programa de promoción de la salud y el bienestar de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson y sus familias.



CONSULTA DE ATENCIÓN PRIMARIA

El Dr. Jon Argote Atxalandabaso, médico de atención primaria, colabora con Asparbi con una consulta presencial que realiza en nuestra asociación y en la que atiende a todos los socios/as, para llevar a cabo un control global de las personas afectadas.

Consulta CON CITA PREVIA

HORARIO:

Martes de 16:00 - 18:00 h

TALLERES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

Los talleres de información, formación y educación en nuevas tecnologías para personas afectadas por la enfermedad de Parkinson, familiares y cuidadores tienen como objetivo adquirir una serie de conocimientos y destrezas que les ayude a enfrentarse, de forma autónoma y responsable, a un mundo de tecnologías de comunicación que avanza día a día.

HORARIO:

Miércoles de 9 - 10 h y de 11 - 12 h / Jueves de 10 - 11 h



REHABILITACIÓN A DOMICILIO

Asparbi también ofrece, para los afectados por la enfermedad que tienen dificultades para desplazarse hasta las instalaciones de la asociación, rehabilitación y masaje terapéutico a domicilio.

Servicio CON CITA PREVIA

TALLER DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

Este nuevo taller que arranca en septiembre nace con la finalidad de ofrecer habilidades funcionales a los socios/as. Aquí se adquirirán destrezas, habilidades motoras, desarrollo de ejercicios a nivel cognitivo, etc. Se trabajarán, sobre todo, tres categorías; actividad de motricidad (manos-pies), respiración y actividad cognitiva (mente activa).

HORARIO:

Martes y Jueves de 16:00 - 18:00 h



Recordaros que es **NECESARIO** entregar en
ASPARBI la **VALORACIÓN** de
DEPENDENCIA.

RESUMEN DE ACTIVIDADES 2021

VACUNACIÓN CONTRA LA COVID-19

Durante el mes de **marzo**, gracias a la **Diputación Foral de Bizkaia**, se realizaron varias jornadas de vacunación tanto a los profesionales como a los socios/as que acuden de forma presencial a la asociación. De esta manera, garantizamos la seguridad de los usuarios que asisten diariamente a las terapias.



CHARLA DE EDUCACIÓN SANITARIA EN COVID-19

Los días **3 y 4 de marzo** organizamos unos talleres sobre **Educación Sanitaria** en **Covid-19** de la mano de las enfermeras en atención primaria de la OSI Barakaldo-Sestao, Naroa Zuza y Elena San José. Las sanitarias explicaron la forma correcta de desinfección de manos, los métodos de transmisión del virus, los síntomas más comunes, así como las pruebas de detección y diagnóstico.



DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON

Para acercarnos a todos los que forman parte de la Asociación, el **11** de **abril** (Día Mundial del Parkinson) lanzamos un emotivo **vídeo-documental** donde mostramos la forma en la que nos hemos reinventado y la nueva manera de abordar terapéuticamente la enfermedad de Parkinson a raíz de la pandemia. A través de este reportaje visualizamos el día a día de las personas que acuden al centro, las terapias que se realizan, además de contar con el testimonio de varios de ellos describiendo lo importante que es para los socios/as la asociación.



Con motivo del día mundial del Párkinson y tras ser seleccionados ganadores de los **“Premios Elkarlan 2020”**, se realizó en el Ayuntamiento de Berango, una **gala virtual** con el **coro de ASPARBI**. Ensayos, trajes, decorado, manualidades, todo estaba listo para demostrar, por medio de la pantalla y con tres canciones preparadas para la ocasión, que gracias al proyecto de Musicoterapia y Terapia vocal **“Yo también Canto- Nik Ere Abesten Dut”**, somos capaces de trabajar la rehabilitación en equipo a través de la música y las nuevas tecnologías.

CONFERENCIA SOBRE ASTROCITOS DEL DR. FABIO CAVALIERE

El **18 y 19** de **mayo** asistió a nuestra asociación el **Dr. Fabio Cavaliere**, investigador del *Achúcarro Basque Center for Neuroscience*, quien nos habló de los **astrocitos** que son tan importantes para la aportación de nutrientes y energía a las neuronas, e imprescindibles para el buen funcionamiento del cerebro.



ENTREGA DE LOS "PREMIOS ELKARLAN 2020"

El **13** de **julio** se celebró la entrega de los **"Premios Elkarlan 2020"** de forma presencial donde recibimos el reconocimiento del Gobierno Vasco de proyectos de cogeneración del valor. Asparbi fue seleccionada ganadora de esta edición gracias a la iniciativa del servicio de Musicoterapia y Terapia Vocal Online **"Yo También Canto - Nik Ere Abesten Dut"** que surge tras decretarse el confinamiento domiciliario el pasado año.



LOTERÍA DE NAVIDAD DE ASPARBI

Precio de cada participación es de 4€ (3€ + 1€ donativo)
Cada talonario tiene 25 participaciones (100€ el talonario)
Se juegan 3€ / boleto // NO SE RESERVA



ENTIDADES COLABORADORAS



ASOCIACIÓN PARKINSON BIZKAIA - ASPARBI

C/ Islas Canarias, 53-55 Bajo 48015 Bilbao

Tel. 94 448 32 70 - 646 159 422

asparbi@parkinsonbizkaia.org - www.parkinsonbizkaia.org