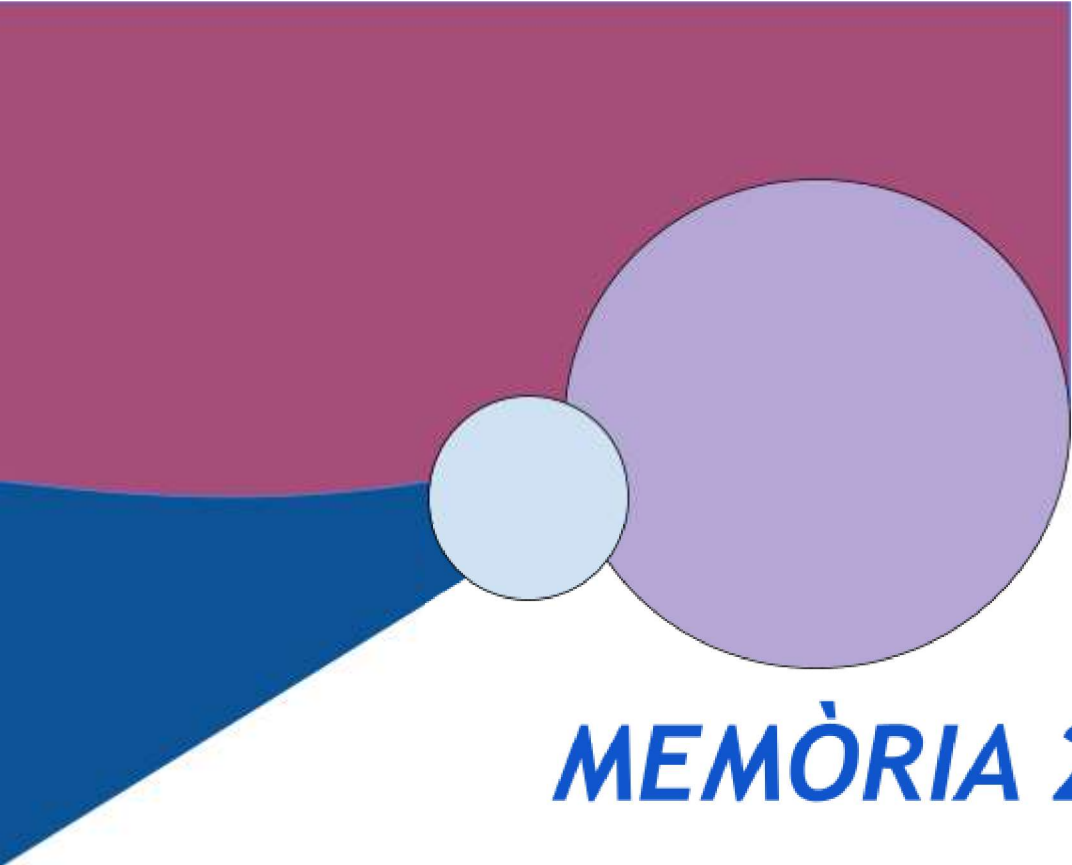




MEMÒRIA 2024

ACAPBLANES



**ASSOCIACIÓ CATALANA PARKINSON BLANES I
COMARCA LA SELVA**

Avda Joan Carles I, 1 Blanes

972 350 035

www.acapblanes.cat

asociacion.parkinson.blanes@gmail.com



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	3
2. QUI SÓM?	4
3. QUI HI HA DARRERA DE L'ASSOCIACIÓ?	5
4. OBJECTIUS	6
2.1. Objectius generals.....	6
2.2. Objectius específics	6
5. POBLACIÓ D'ACTUACIÓ.....	7
6. DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS.....	8
6.1. FISIOTERÀPIA	9
6.2. MARXA NÒRDICA.....	11
6.3. LOGOPÈDIA.....	12
6.4. TALLER COGNITIU.....	13
6.5. MUSICOTERÀPIA.....	14
7. RESUM INGRESSOS I DESPESES.....	17
8. ENTITATS I ORGANISMES COL·LABORADORS	19
9. REFERÈNCIES.....	20



1. INTRODUCCIÓ

La malaltia de Parkinson (MP) és un trastorn neurològic que es manifesta de forma lentament progressiva, el qual els símptomes empitjoren gradualment amb el temps, afectant de manera diferent a cada persona. La MP és la segona malaltia neurodegenerativa més freqüent després de la malaltia d'Alzheimer, i afecta a uns cinc milions de persones al món (1).

L'etiologia segueix sent desconeguda i multifactorial. La prevalença és aproximadament d'un 0,3% en la població general, arriba a un 2% en majors de 60 anys i és superior al 4% en majors de 80. Segons les estimacions de la Societat Espanyola de Neurologia (SEN) es calcula que a Espanya hi ha uns 300.000 pacients amb MP i cada any és diagnosticat un cas nou per cada 10.000 habitants. A més, a causa de l'envelliment progressiu de la població espanyola s'estima que es dupliquin els casos d' aquí a 20 anys i es tripliquin el 2050 (2,3)

Tot i tenir un bon control farmacològic, els pacients amb MP continuen experimentant un deteriorament funcional que intervé en les activitats de la vida diària (AVD). Aquesta proposta recull la necessitat de promoure les teràpies coadjuvants al tractament mèdic, com la fisioteràpia, la logopèdia, la musicoteràpia i el treball cognitiu, que ofereixen al pacient un benestar físic i emocional, dirigit a millorar la seva qualitat de vida i promovent una intrerrelació personal en el centre on comparteixen les seves inquietuts.



La intervenció es basa en un programa estructurat d'activitats individuals i grupals, elaborades en funció de les necessitats específiques de cada pacient i segons el seu grau d'afectació, amb el fi de contribuir a millorar una sèrie d'objectius específics segons l'àrea d'intervenció: físic, cognitiu i emocional.

2. QUI SÓM

L'Associació Catalana Parkinson Blanes i Comarca la Selva ACAPBLANES, és una entitat sense ànim de lucre.

L'entitat es va constituir a Associació de ple dret el 19 de Novembre de 2005. Va néixer arran de la col·laboració i de

com
el





l'intercanvi de coneixements entre persones afectades i familiars. L'Associació ofereix informació, assessorament, i suport emocional i atenció directa i integral al malalt i a la seva família, per tal d'aprendre a conviure amb aquesta malaltia.

Ens trobem aquí:

Avinguda de Joan Carles I, 1
17300 Blanes



3. QUI HI HA DARRERA DE L'ASSOCIACIÓ?

Convocada l'Assemblea Extraordinària el dia 23 de novembre de 2024. Votat i decidit per unanimitat. La composició actual de la nova junta directiva queda de la següent manera:



L'**Assemblea general** està integrada per tots els socis, i és el màxim òrgan de l'Associació i es reuneix anualment. Aquests prenen les decisions lliurement i democràticament.

La **Junta directiva** gestiona, governa i representa els interessos dels socis d'acord a les disposicions i directrius que emanen de l'Assemblea General, tal com consta en els estatuts de l'associació.

La junta directiva té al seu càrrec la gestió social de l'Associació. Els càrrecs de la junta així com la seva gestió estan sotmesos al control per part de l'Assemblea General.



Actualment l'Associació disposa de 5 professionals que desenvolupen les tasques dirigides a donar una atenció integral al malalt de Parkinson i a la seva família o cuidadors



4. OBJECTIUS

4.1. OBJECTIU GENERAL

L'objectiu principal de l'Associació és poder aconseguir una millor qualitat de vida i independència en les AVD de les persones afectades per la MP a la comarca la Selva, alt Maresme i rodalies.

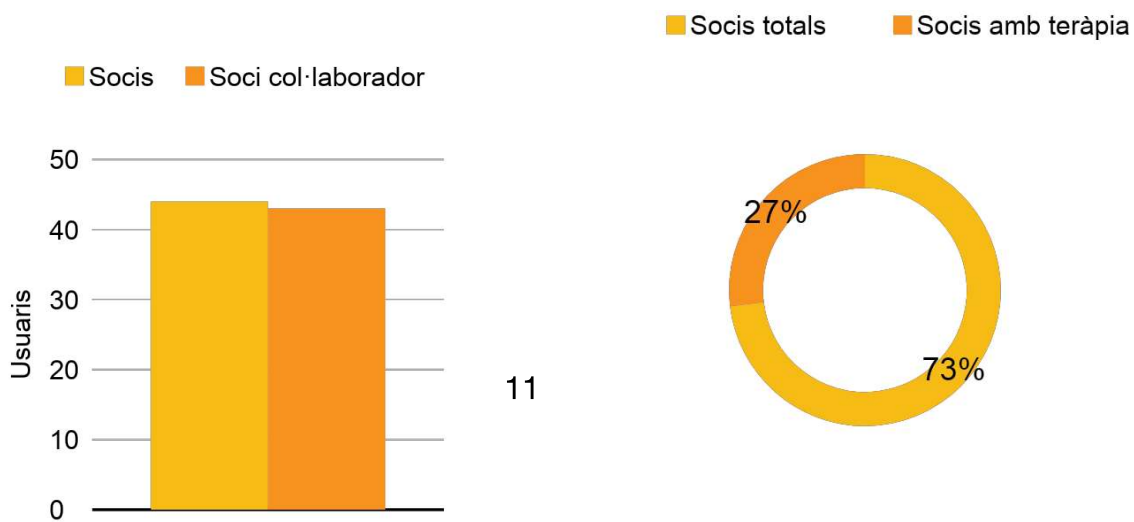


4.2. OBJECTIUS ESPECÍFICS

- La unió solidària de persones afectades per la malaltia de Parkinson, les seves famílies i quantes persones estiguin interessades en la problemàtica que suposa d'aquesta malaltia.
- Promoure que els serveis públics, entre ells els sanitaris i socials atenguin degudament els interessos dels afectats per la malaltia de Parkinson.
- Facilitar, millorar, promoure i controlar l'assistència a les persones afectades per la MP, mitjançant teràpies adequades a les necessitats de les persones afectades i persones properes, amb l'objectiu d'assolir una millora de la qualitat de vida per aquestes.
- Facilitar, millorar, promoure i controlar grups d'ajuda mútua (GAM).
- Portar a terme l'assistència social, moral i psicològica als malalts de Parkinson i als seus familiars.
- Promoure la correcta informació sobre la malaltia de Parkinson davant mitjans de comunicació, administracions públiques i privades.
- Exercitar en tots els àmbits possibles totes les accions que s'estimin convenientes d'acord amb les finalitats de l'associació i en defensa d'interessos de les persones afectades de la MP.
- Participar en unions, federacions i confederacions i qualsevol organisme o entitat, de caràcter municipal, provincial, autonòmic, estatalo internacional, quan esconsideri adequat per assolir els fins socials de l'entitat.

5. POBLACIÓ D'ACTUACIÓ

L'Associació atén als afectats per la malaltia de Parkinson i d'altres malalties neurodegeneratives, així com també als seus familiars/cuidadors. Actualment l'Associació compta amb un total de 115 socis, 56 dels quals són afectats per la malaltia de Parkinson o alguna malaltia neurodegenerativa i realitzen rehabilitació a l'Associació. La població que es beneficia prové de diferents poblacions de les comarques de La Selva i l'Alt Maresme.



6. DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

L'Associació té establert un pla d'activitats individuals i grupals pel manteniment i promoció de les capacitats funcionals i cognitives. Els socis amb disminució de l'autonomia necessiten activitats de manteniment de les capacitats que els restin. Una planificació d'activitats adequada a les capacitats dels socis i potenciant les funcions que encara mantenen pot endarrerir el deteriorament físic i psíquic de les persones i mantenir-les durant més temps amb un millor grau d'autonomia



Fisioteràpia

Marxa Nòrdica

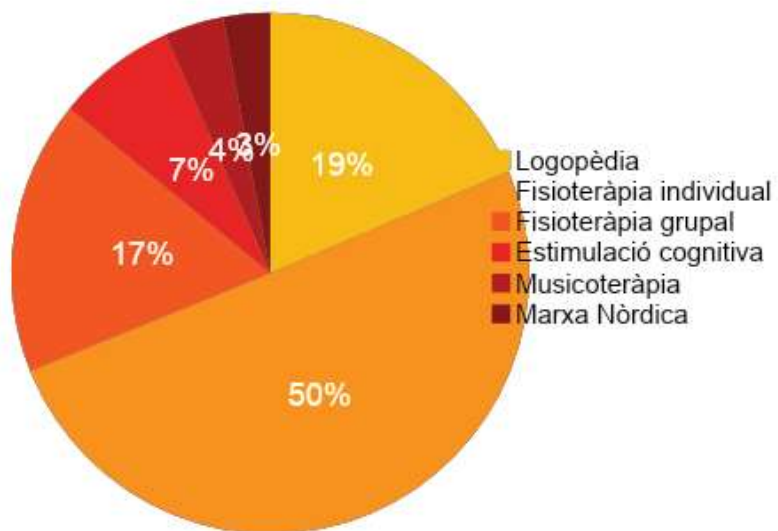
Logopèdia



Taller cognitiu

Musicoteràpia

SESSIONS REALITZADES EL 2024





6.1. FISIOTERÀPIA

És una rehabilitació dirigida a millorar l'estat físic i retardar la progressió dels trastorns motors de la malaltia de Parkinson. És una disciplina d'especial importància l' inici de la malaltia, ja que permet millorar autonomia física de la persona afectada, principalment en la mobilitat i rigidesa. Després d'una avaluació inicial, s'inicia un tractament personalitzat de les diferents àrees motores, ja siguin en sessions individuals o grupals. La rehabilitació es realitza en el nostre centre i en ocasions on el pacient ho necessiti, a domicili.

Els objectius de la rehabilitació fisioterapèutica són:

1. Mantenir i millorar la amplitud articular, aconseguint una mobilitat adequada per a l'execució de les activitats quotidianes.
2. Reeducar els patrons de la marxa, així com ensenyar estratègies per a superar els bloquejos.
3. Incidir en la reeducació postural: facilitar els canvis de postures
4. Mantenir i millorar la funció respiratòria. Aplicació de tècniques de relaxació.
5. Mantenir el trofisme muscular i estimular la circulació sanguínia.
6. Mantenir l'equilibri amb la fi de millorar les reaccions automàtiques, les complicacions de la marxa i l'aparició de caigudes.
7. Treballar la postura per tal d'evitar deformacions i retraccions associades
8. Alleugerir el dolor derivat de les alteracions posturals, així com d'altres símptomes propis de la malaltia com ara la rigidesa muscular.
9. Reforçar la coordinació dels moviments
10. Actuar sobre les manifestacions secundàries derivades de la pròpia malaltia o del propi tractament farmacològic
11. Millorar la psicomotricitat fina, important per a les AVD
12. Fomentar la pràctica quotidiana d'exercici per part del malalt.

Per alleugerir o pal·liar els símptomes motors derivats de la malaltia, parlem de la fisioteràpia en les diferents sessions que es realitzen diàriament a l'Associació:

- **Grup d'Estiraments:** Amb aquesta sessió grupal es pretén disminuir un dels símptomes cardinals de la malaltia del Parkinson, que és la rigidesa muscular. Ajuden a relaxar la tensió muscular, augmentant al mateix temps el marge de moviments de les

articulacions. Ajudant també a millorar la postura i disminuir el risc de lesions musculars.

- **Grup de Reforç muscular:** Serveix per prevenir l'atròfia muscular, i potenciar la musculatura afectada, utilitzant diferents materials de tonificació.
- **Grup de Marxa, equilibri i coordinació:** En el pacient Parkinsonià la marxa i l'equilibri van lligats de les mans, i aquests dos es veuen alterades. Quan caminem la base per aguantar-nos està disminuïda per la rigidesa de les cames i la línia de gravetat, degut a la postura en flexió, recau sobre la part anterior dels peus, fet que provoca un desequilibri. La marxa i l'equilibri, també es troba dificultada per la rigidesa muscular. Aquest grup ens ajudarà a millorar aquests aspectes.

DURADA	LLOC	TALLER	DIES	TEMPS DESTINAT	DESTINATARIS
Tot l'any	Espai Obert a Blanes	Grup Reforç muscular Estiraments musculars	Dilluns	45-50 minuts	Tots els socis
		Grup equilibri i coordinació	Dimarts	45-50 minuts	
		Grup Reforç muscular	Dijous	45-50 minuts	



6.2. MARXA NÒRDICA

La Marxa Nòrdica és una manera de caminar que utilitza bastons especialment dissenyats per aquesta pràctica, on s'inclou l'acció de les cames amb la part superior del cos.

Beneficis:

- Enforteix i tonifica el 90% de la musculatura del nostre cos.
- Millora la flexibilitat i mobilitat de les articulacions.
- Millora la postura, corregeix mals hàbits i alteracions de la columna vertebral.
- Millora la resistència aeròbica i l'eficiència respiratòria.
- Disminueix la pressió sobre les articulacions.
- Contribueix a la prevenció de l'osteoporosi.



Varis estudis demostren que la Marxa Nòrdica millora els símptomes de pacients amb Parkinson ajudant a obtenir un major equilibri, millorar el braceig i la postura del tronc, a més de millorar la capacitat funcional i la qualitat de vida

DURADA	LLOC	TALLER	DIES	TEMPS DESTINAT	DESTINATARIS
Tot l'any	Espai Obert a Blanes	Marxa nòrdica	Dimecres	60 minuts	Tots els socis amb autonomia en la marxa



6.3. LOGOPÈDIA

Durant el transcurs de l'evolució de la malaltia de Parkinson poden aparèixer canvis significatius en la parla del malalt. Aquests estan relacionats amb la simptomatologia de la rigidesa i de l'acinèsia, i es manifesten amb una reducció del moviment de la musculatura que controla la respiració, la fonació (veu), l'articulació (pronunciació) i la prosòdia (ritme, entonació i pauses) entre d'altres.

Els objectius van dirigits a aconseguir una comunicació efectiva i eficient en tots els contextos socials, prevenir i mantenir els components de la parla preservats, conscienciar sobre els aspectes de la parla que dificulten la comunicació, aprendre tècniques i estratègies per a millorar la intel·ligibilitat de la parla i assolir una deglució segura i eficaç.

Els objectius específics que ens proposem dins de la logopèdia en el malalt de Parkinson són els següents:

- Entrenament en tècniques i exercicis que incideixin en l'augment de la capacitat pulmonar, en enfortir els músculs que participen en la respiració, aconseguir una correcta respiració costo - diafragmàtica i la regulació i control de l'expiració per a la fonació.
- Aconseguir una millora en l'articulació i en el ritme de la parla.
- Respectar les característiques melòdiques i entonació del missatge.
- Entrenament en les estratègies i tècniques en el procés de deglució.

Els malalts de l'associació que realitzen logopèdia, realitzen les sessions de forma individualitzada i amb cita prèvia.

DURADA	LLOC	TALLER	DIES	TEMPS DESTINAT	DESTINATARIS
Tot l'any	Seu ACAPBLANES	Logopèdia Teràpia individual	Dilluns a divendres a convenir	45 minuts	Tots els socis



6.4. TALLER COGNITIU

Els pacients amb malaltia de Parkinson poden presentar deficiències cognitives, com ara dèficits en processos d'atenció i memòria, percepció visual, en les funcions executives i la cognició social. Aquestes disfuncions afecten negativament a les AVD dels pacients.

La simptomatologia cognitiva específica que es troba en la malaltia del Parkinson inclou dificultats en diferents àmbits, com són:

- **Atenció** i alentiment en el processament de la informació. L'atenció com és una condició fonamental per la capacitat general del rendiment del sistema cognitiu. És una actitud de preparació que dóna per poder treballar la percepció, la memòria i l'aprenentatge, encarregant-se d'integrar les informacions que provenen de l'exterior.
- **Dèficit en la memòria.** La memòria on es guarda la informació dels recors que conformen el dia a dia, havent diferents tipus de memòria: la memòria a curt, mig i llarg termini.
- **Funcions visuo- espacials i perceptives.** On es parla de la identificació en l'espai i el temps; i les perceptives serà la identificació d'objectes o persones.
- **Funcions executives.** Són les que impliquen la capacitat per poder arribar al final d'un objectiu amb la planificació, seqüenciació i autoregulació.
- **El llenguatge.** En el llenguatge hi ha dificultats motores amb una baixa fluència i un alentiment en la construcció de frases que repercuteix en la lectura i l'escriptura del pacient.

Per aconseguir mantenir el màxim de temps possible la Independència dels malalts, el nostre programa de rehabilitació cognitiva inclou 2 tallers adaptats a les necessitats dels nostres usuaris.

DURADA	LLOC	TALLER	DIES	TEMPS DESTINAT	DESTINATARIS
Tot l'any	Seu ACAPBLANES	Taller de memòria grupal	Dimecres	45- 50 minuts	Tots els socis



6.5. MUSICOTERÀPIA

És una disciplina que consisteix en la utilització de la música i els seus elements (ritme, melodia, harmonia, etc) a fi de provocar una resposta dins el procés terapèutic en funció de la seva malaltia. Amb l'estímul musical es provoca l'estimulació cognitiva i sensorial, que millora la memòria i l'atenció, aixó com la percepció corporal, l'equilibri, la coordinació; aixó com treballar la veu, la fonació i l'expressió oral i no menys important, millorar l'autoestima i l'estat anímic.



Els objectius de la musicoteràpia són:

- Millorar el ritme cardíac i respiratori, la tensió arterial i muscular i ajuda a la coordinació de moviments.
- Afectiivitat: afavorir el desenvolupament emocional i efectiu.
- Sensibilitat: aguditzar la percepció auditiva i tàtil.
- Moviments: Estimular l'activitat i millorar la coordinació motriu.
- Sociabilitat: Fomentar la interrelació social.
- Educatiu: Ajudar a la formació i desenvolupament personal.
- Psiquiàtrica: Millorar l'autoestima i la capacitat de comunicació dels malalts.

DURADA	LLOC	TALLER	DIES	TEMPS DESTINAT	DESTINATARIS
Tot l'any	Seu ACAPBLANES	Musicoteràpia Teràpia grupal	Divendres	45 a 60 minuts	Tots els socis



7

. RESUM INGRESSOS I DESPESES

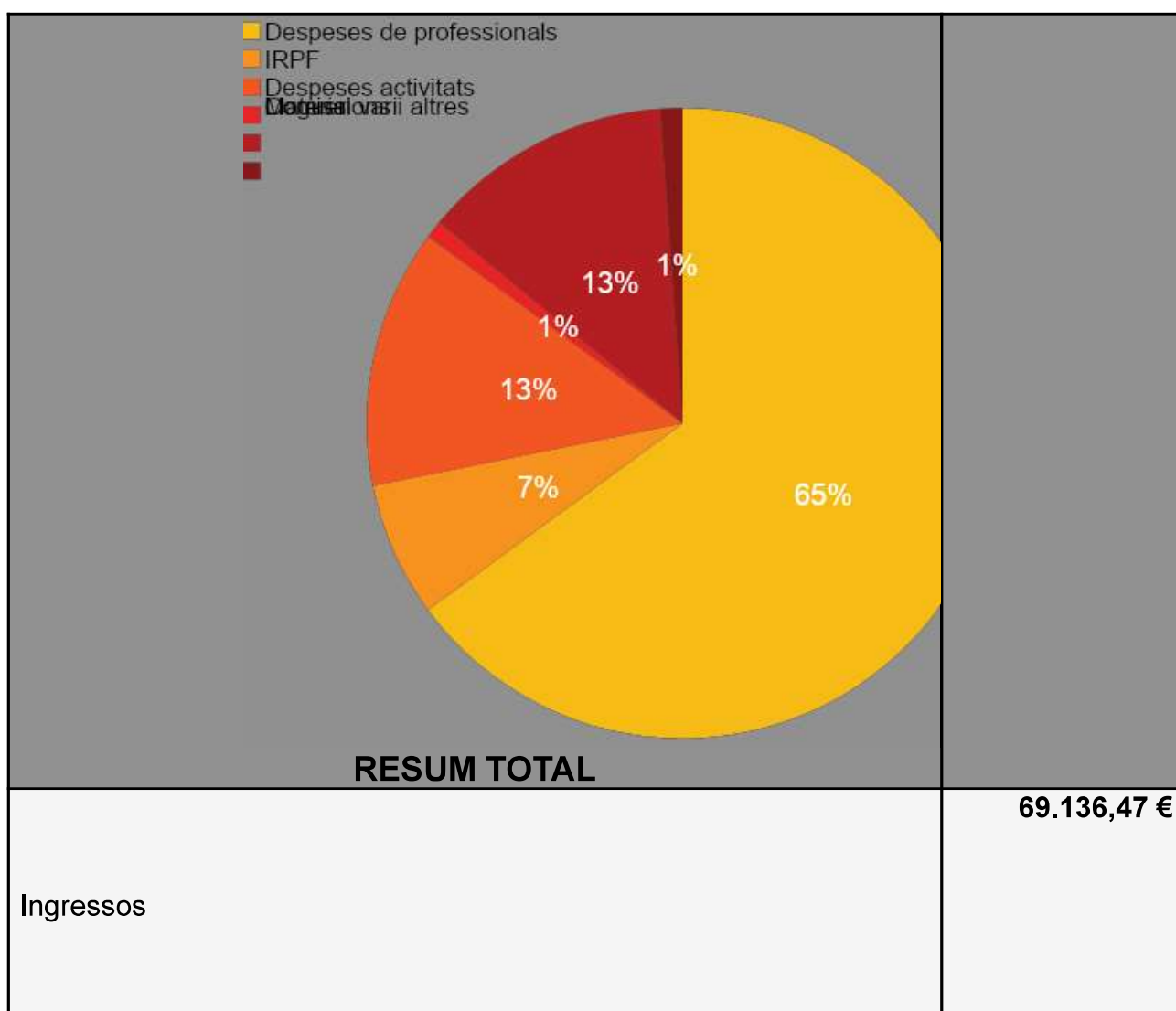
El resum d'ingressos i despeses correspon de l'1 de gener al 31 de desembre de 2024.

Ingressos		Import
Subvencions		8.818,76€
Altres ingressos		2.440,71€
Facturació		57.877,00€
Total general		69.136,47€



Despeses	Import
Nòmines	-41.889,22 €
IRPF+ Seguretat Social	-20.270,88 €
Despeses d'activitat (Assegurances,neteja,suministres,publicitat,reformes i altres...)	-5.247,09 €
Lloguer local	-12.240 €
Comisions CaixaBank	-223,42 €

Material Fisioteràpia	-537,49 €
Total general	-80.408,10 €



Despeses	-80.408,10 €
Total general	-11.271,63€

8. ENTITATS I ORGANISMES COL·LABORADORS QUE,



ENS AJUDEN SUBVENCIONANT LES TERAPIES. GRÀCIES!!



9. REFERÈNCIES

1. Toro AC, Buritic OF. Enfermedad de parkinson: criterios diagnósticos, factores de riesgo y de progresión, y escalas de valoración del estadio clínico. Acta Neurológica Colomb. 2014;30(4):300–6.
2. García-Ramos R, López Valdés E, Ballesteros L, Jesús S, Mir P. The social impact of Parkinson's disease in Spain: Report by the Spanish Foundation for the Brain. Neurologia [Internet]. 2013;31(6):401–13. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2013.04.008>



3. Fox SH, Katzenschlager R, Lim SY, Barton B, de Bie RMA, Seppi K, et al. International Parkinson and movement disorder society evidence-based medicine review: Update on treatments for the motor symptoms of Parkinson's disease. *MovDisord*. 2018;33(8):1248–66.