
VII Encontro
de Persoas
Coidadoras

*C*oidando
sementes
“Un agasallo
da vida”

Santa Cruz 2016
Oleiros



Concello de
Oleiros



Semente de ombú

DOCUMENTACIÓN



Enlaces na web

QUIEN AMA CUIDA, grupo de Facebook creado polos cuidadores e cuidadoras dos grupos “Mellorando” de Chantada, “Música e Saúde” de AFACO Coruña e “Descubriendo e cuidando emocións” do Concello de Oleiros.

www.facebook.com/servizossociaisoleiros Servizos Sociais do Concello de Oleiros.
www.facebook.com/AfacoAlzheimer Asociación de familiares de enfermos de alzhéimer de A Coruña

www.fpmaragall.org Fundación Pascual Maragall

www.fundacionreinasofia.es Fundación Reina Sofía

www.ceafa.es Confederación española de asociaciones de familiares de personas con Alzhéimer y otras demencias

www.bancoderecuerdos.es

Libros

Vivir con el Alzheimer. El amor no se olvida. Dr. José Luis Molinuevo. Edit. Plataforma actual

Sentimientos. Ana María Gamallo Fernández

Vara de mimbre. Ana María Gamallo Fernández “Yo añadiría que en el libro hay, por supuesto, poemas de desamor porque la autora ha querido vaciar su alma para iniciar una nueva andadura, aunque, a su pesar, a veces, se resiste ,pero la amargura sigue latiendo en sus versos, como puede leerse en uno que comienza así: “ Hace tiempo juré que olvidaría, cerrándole al amor mi corazón...””.



La caja de Pandora Karma Fims,2008

“La directora turca Yesim Ustaogly retrata en *La Caja de Pandora* (*Pandora'nin kutusu*) el reencuentro de Nesrim, Güzin y Mehmet, tres hermanos alejados por el tiempo, que se ven obligados a asumir un reto en sus vidas: cuidar de su madre Nusret (Tsilla Chelton), una mujer que padece Alzheimer, y que un día se pierde en el pueblo”.

Cuidadores el documental, ¿cómo te gustaría que te cuidaran?

“Documental escrito y dirigido por Oskar Tejedor y producido por moztu filmak. Durante año y medio, cuidadores de familiares con enfermedades degenerativas se reúnen cada 15 días para compartir sus temores y miedos, exponer sus experiencias y sobre todo, aprender a relativizar las cómicas y a veces, embarazosas situaciones cotidianas.”

Pódese ver máis información deste documental neste enlace: <http://cuidadoreseldocumental.blogspot.com>

Bucarest la memoria perdida Cameo Media 2008

DOCUMENTAL.

Támén o podes ver na web, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/los-documentales-de-culturales/documentales-culturales-bucarest-memoria-perdida/489821/>

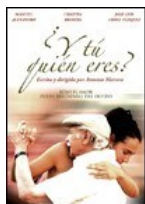
“Es un documental sobre la memoria.Narra la búsqueda personal que hace Albert (un periodista nacido en el exilio en 1962) por recuperar sus propias raíces, enmarcadas entre un doble exilio. Su padre, el político español Jordi Solé Tura, que acabaría convirtiéndose en figura clave durante la Transición Española, fue obligado a exiliarse por su militancia antifranquista a finales de los años 50. Ahora, tras una vida repleta de experiencias políticas y personales apasionantes, Jordi ha iniciado un nuevo exilio interior, esta vez sin posibilidad de retorno: lucha contra el Alzheimer. Su memoria se pierde día a día.”

Las voces de la memoria

“Un documental sobre el Alzheimer y el poder terapéutico de la música. Relata la puesta en marcha de un coro integrado por 30 enfermos de Alzheimer. La música surge como aliada para recuperar la identidad y las emociones”.

Pódese ver neste enlace na web: <http://www.rtve.es/television/20110920/documentos-tv-vozes-memoria/462792.shtml>





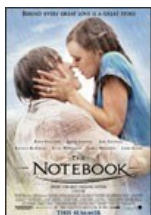
Y tú quién eres?

“Los Rivero, una familia que se va de vacaciones, deja en Madrid a su hija Ana, que está opositando, y al abuelo Ricardo, al que instalan en una residencia durante ese periodo. Allí, Ricardo, conocerá a Andrés, su compañero de habitación y nuevo amigo. Juntos recordarán vivencias de la juventud, algunas tiernas y divertidas. Pero, a medida que pasa el verano, el Alzheimer acechará cada vez más a Ricardo

El diario de Noah

Tripictures 2005

PELÍCULA.



“Estamos en los años cuarenta. Una joven va a la ciudad costera de Seabrook para pasar el verano con su familia. Allie Hamilton (Rachel McAdams), todavía adolescente, conoce a un chico local – Noah Calhoun (Ryan Gosling) – en la feria. Nada más verla, Noah sabe que él y Allie están destinados a vivir juntos. Aunque ella es de una familia adinerada y él es un pobre trabajador de fábrica, a lo largo de un apasionado verano sureño los dos se enamoran profundamente. Las circunstancias – el repentino estallido de la Segunda Guerra Mundial – les separan, pero ambos conservan vivo el recuerdo del otro. Cuando años después Noah regresa de la guerra, Allie ha salido irrevocablemente de su vida pero no de su corazón”.

UP (infantil)

“Carl Fredricksen es un viudo vendedor de globos de 78 años que, finalmente, consigue llevar a cabo el sueño de su vida: enganchar miles de globos a su casa y salir volando rumbo a América del Sur. Pero ya estando en el aire y sin posibilidad de retornar Carl descubre que viaja acompañado de Russell, un explorador que tiene ocho años y un optimismo a prueba de bomba”.



Lejos de ella

Manga Films, 2008

PELÍCULA. “Es la hermosa y conmovedora historia de amor de Fiona (Julie Christie) y Grant (Gordon Piment), que, casados desde hace mucho tiempo, han superado juntos los momentos difíciles de sus vidas. Hoy disfrutan de una convivencia tan cómoda y tranquila como merecida. La estabilidad desaparece cuando ella comienza a sufrir pérdidas de memoria. Dado que sus descuidos son cada vez más frecuentes, Fiona insiste en ingresar en una residencia. A partir de ese momento, el universo de Grant también se desestabiliza, llevándole a una vida nueva en todos los sentidos.”



El año del pensamiento mágico. Joan Didion. Literatura Random House. 2015. Unas memorias conmovedoras sobre la enfermedad y la muerte a través de la experiencia personal de la escritora tras el fallecimiento de su marido.

Diario de un vampiro en pijama. Mathias Malzieu. Reservoir books. 2016. Una fábula contemporánea, inteligente y deliciosa en la que nos cuenta su propia historia de superación personal.

Justo antes de la felicidad. Agnés Ledíg. Grijalbo. 2015. La emotiva historia de un grupo de personajes que atraviesa un período de su vida en busca de su espacio. La autora sorprende a todos al mostrar de una forma elocuente el coraje y fortaleza cuando el destino desafía a los protagonistas.

La vida secreta de la mente. Mariano Sigman. Debate. 2016. El autor, uno de los neurocientíficos de mayor prestigio internacional, nos propone en este fascinante libro un viaje a lo más íntimo de la mente humana: los sueños, la conciencia, las decisiones, el aprendizaje y las emociones.

Ser feliz en Alaska. Rafael Santandreu. Grijalbo. 2016. El psicólogo Rafael Santandreu presenta un método contrastado científicamente que nos permitirá convertirnos en personas sanas y fuertes emocionalmente, sosegadas, centradas en el presente y liberadas de todos nuestros temores, mediante una narración acerca de cómo apreciar la vida.

Vivir es un asunto urgente. Mario Alonso Puig. Aguilar. 2015. El Dr. Alonso nos invita a reflexionar sobre aspectos capitales de nuestra existencia y nos ayuda a trazar el itinerario que nos conducirá a una nueva tierra: el terreno de las múltiples oportunidades, con ejercicios para superar el estrés y modificar nuestras conductas inadecuadas.

Las Amapolas del olvido, Andrea Gillies . TEMAS DE HOY, 2011
Andrea Gillies es una periodista británica que decidió dejarlo todo para dedicarse a cuidar de su suegra Nancy, con inicios de Alzheimer, en una vieja casa en el norte de Escocia.

Un ataque de lucidez , Jill B. Taylor . DEBATE, 2009
“Una inspiradora exploración de la conciencia humana y sus posibilidades. Una mañana, la neuroanatomista Jill Taylor descubrió que estaba teniendo un derrame cerebral masivo. Amante del funcionamiento del cerebro, Jill presenció fascinada cómo sus capacidades mentales la iban abandonando una a una”

La voz de los sabios , Elena García Quevedo LUCIERNAGA, 2013
Durante miles de años el hombre ha vivido en equilibrio con el medio. Muchos saberes tradicionales muestran una consciencia de que naturaleza y ser humano son parte de lo mismo: lo que se le hace a la naturaleza se le hace a la propia Humanidad. Tras la revolución industrial comenzó el olvido. El sistema global se impuso al local y arrasó la cultura ancestral. La última generación heredera de los secretos del manejo de la tierra son el puente entre el pasado y el presente sin memoria que vivimos

El mundo de Alice, Caroline Stoessinger Zenith editorial
“El mundo de Alice es la verdadera historia de la pianista Alice Herz-Sommer, una obra en la que destaca, por encima de todo, el poder del optimismo. A sus 108 años, Alice Herz-Sommer ha sido testigo de todo el siglo XX y se ha relacionado con figuras tan fascinantes como Franz Kafka o Sigmund Freud, entre otros. Su vida ha sido muy dura — asistió al juicio de Adolf Eichmann, sobrevivió al campo de concentración de Theresienstadt y a los asesinatos de su madre, marido y amigos a manos de los nazis y, mucho después, a la prematura muerte de su hijo—, pero ella ha sabido vivirla sin amargura. La música ha sido la clave de su supervivencia, así como su capacidad para reconocer la humanidad en cada persona, incluso en sus enemigos. Alice ha tenido una vida muy dura, pero nunca ha perdido el optimismo ni las ganas de vivir”.



Amanecer de un Sueño

“Marcel, que ha sido abandonado por su madre, crece junto a su abuelo Pascual. Cuando cumple veinte años y planea emanciparse, se da cuenta de que ahora tiene que cuidar a su abuelo que presenta síntomas de la enfermedad de Alzheimer”



Algo queda

Cortometraje sobre cuidadores del Alzheimer

“Algo queda de la ardua tarea que desempeñan los cuidadores de enfermos de Alzheimer. Su esfuerzo no es vano, aunque así lo parezca en un primer momento. Este cortometraje habla de esa dedicación, ese sacrificio desinteresado, que no espera nada a cambio, cuando solo está por venir el peor de los desenlaces.

Una traductora de mediana edad, soltera y sin hijos, cuida a su madre, enferma de Alzheimer. Al mismo tiempo podemos observar como su madre, costurera, la cuidaba a ella en la niñez.”

Pódese ver en este enlace da web entre outros: http://www.solomayores.net/algo-queda-%C2%B7-cortometraje-sobre-cuidadores-del-alzheimer-general_16.html



El hijo de la novia

El País, Crin, 2006
PELÍCULA.

“Rafael piensa que las cosas deberían irle mejor: dedica 24 horas al día a su restaurante, está divorciado, ve muy poco a su hija, no tiene amigos y elude comprometerse con su novia. Además, desde hace mucho tiempo no visita a su madre, interna en un geriátrico porque sufre el mal de Alzheimer. Una serie de acontecimientos inesperados le obligan a replantearse su vida. Entre ellos, la intención que tiene su padre de cumplir el viejo sueño de su madre: casarse por la iglesia.”



Bicicleta, cuchara, manzana

Documental que conta a loita persoal de Pascual Maragall contra o Alzheimer.

Pódese ver na seguinte ligazón:

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/el-documental/documental-bicicleta-cuchara-manzana/1203753/>

Memoria contra Alzheimer _por [Laso Lorenzo, Rafael](#) Publicación: Vigo : Xerais, 2008

“Despois do seu paseo polo monte, o protagonista desta novela curta de Rafael Laso non soubo voltar a súa casa. Alí empezou todo. Días despois perdeuse tamén entre as liñas do escrito, e máis tarde non lembraba tampouco os anos que ten, nin sabía en que día vive, nin recordaba sequera o seu nome. Comezou a fallarlle a memoria. Porén, o protagonista cre ter unha certeza: é campión do mundo de xadrez, o seu deporte favorito, e ten un novo contrincante cun nome raro: Alzheimer. Xoga ao xadrez contra a máquina, contra a memoria. Soña partidas. Lembra xogadas. Mestura movementos dunhas e doutras sobre os escaques do taboleiro. *Memoria contra Alzheimer*. Unha novela sobre o xadrez e o Alzheimer”.

Mi abuelo Simón lo sabe. Nieves Pérez Rivero. Ilustracións de Miguel Díez Navarro. Anaya. Para + 6 anos.

Pandillas Rivales. Javier Malpica. Ilustracións de Claudia Ranucci. SM (El Barco de vapor. Serie naranja) Para + 9 anos.

Al borde del acantilado. Margaret Mahy. SM. Para + 12 anos.

Domingo de pipiripingo. María Jesús Jabato. Ilustracións de Laura Esteban Ferreiro. Hiperión. Obras de poesía sobre a enfermidade de Alzheimer.

Eu son eu. Fina Casalderrey. Edicións Xerais de Galicia. Para menores de 6 anos

Alois. María Ángeles Sánchez-Ostiz. Ilustracións de María Luisa Sánchez Ocaña. Foro Qpea.

“El libro, promovido por el Foro Qpea, enseña quién fue el doctor Alzheimer y en qué consiste la enfermedad que lleva su nombre. Dos años de investigación han dado sus frutos, explica la autora a Europa Press, ya que “se trata de una obra que ha tenido también una gran aceptación por parte de los adultos”. Además, añade, “supone la primera biografía de Aloysius Alzheimer en un formato accesible al público infantil y juvenil”.

La abuela necesita besitos. Ana Bergua y Carmen Sala. Proteus.

“Un cuento lleno de sensibilidad sobre el valor del amor y la ternura, especialmente de los nietos, ante la vejez y las enfermedades degenerativas. El libro pretende fomentar el respeto hacia las personas mayores y ayudar a los más pequeños a ver el envejecimiento y los procesos de deterioro mental asociados como algo natural y, a menudo, inevitable. Además de exponer algunas acciones recomendadas para estimular la memoria, las autoras proponen un remedio infalible para apaciguar los procesos degenerativos: amor, ternura y muchos besitos”.

“Aprender a investigar, aprender a cuidar”, [Ramon Bayés](#), Editorial Plataforma, 2012. “.

“Esta obra aborda de forma sencilla cómo se adquieren las bases del conocimiento científico, necesario para mejorar las estrategias de prevención, diagnóstico y tratamiento, y cómo conseguir experiencia en el uso de dicho conocimiento para cuidar al enfermo y aliviar su sufrimiento.

El mensaje que nos traslada Aprender a investigar, aprender a cuidar es claro: hay que saber investigar para incrementar nuestro conocimiento, pero este conocimiento ha de encontrarse siempre al servicio del cuidado de las personas”.

“Salud para tu cerebro”, Gary Smallgigi Vorgan, Editorial Paidós Ibérica, 2012.

“En la actualidad la única forma de actuar contra la enfermedad de Alzheimer es la prevención. Gary Small nos presenta un plan semanal de prevención del Alzheimer tomando como referencia los últimos descubrimientos científicos sobre la enfermedad”

“El mundo amarillo: si crees en los sueños ellos se crearán ”, Albert Espinosa, Editorial Grijalbo, 2011

“La vida de Albert Espinosa cambió cuando tenía 13 años de edad: le diagnosticaron un cáncer; con 14 años le amputaron la pierna izquierda, a los 16 le quitaron el pulmón izquierdo y a los 18 le extrajeron parte del hígado. Su enfermedad le enseñó que morir no es triste, que lo triste es no vivir.

Cuando el día día tiene 36 horas. Mace Nancy, Rabins Peter. Ed. Pax México.

“En esta guía para cuidar a personas con enfermedad de Alzheimer y padecimientos relacionados, los autores combinan los consejos prácticos con ejemplos específicos. Esta obra cubre los aspectos médicos, legales, financieros y emocionales del cuidado de un paciente incapacitado por una enfermedad demencial.”

Y la música sigue sonando , Graham Stokes . “ Narra, con un lenguaje sencillo y cercano, la historia real de 22 personas y sus familiares a los que el diagnóstico de la enfermedad les cambió la vida. A través de sus vivencias y recuerdos, el doctor Stokes nos ayuda a conocer mejor esta enfermedad y explicarnos por qué las personas con demencia se comportan de la forma en que lo hacen”

Vivir con la enfermedad de Alzheimer. Guía práctica para los cuidadores, los familiares...(etc) por Selmes, Jacques Meditor, 2005
GUÍA PRÁCTICA DE CUIDADOR/A.

ALZHEIMER manual de instrucciones. Nolasac Acarín. RBA
“Es un libro de divulgación sobre el Alzheimer y las otras enfermedades que provocan demencia, sus orígenes, causas, síntomas y trastornos que se producen desde el inicio de la enfermedad hasta que al final sobreviene la muerte del paciente”.

Los mayores y la enfermedad de Alzheimer en la literatura infantil y juvenil. Salamanca : Fundación Germán Sánchez Ruipérez 2011

BIBLIOGRAFÍA.

“Esta publicación quiere ser una muestra del tratamiento que la figura de las personas mayores tiene en la literatura infantil y juvenil, así como explicar cómo se abordan problemáticas propias de esta etapa de la vida”.

Arrugas por Paco Roca. Publicación: Bilbao: Astiberri 2009
CÓMIC. “Paco Roca aborda en Arrugas temas delicados, hasta ahora escasamente tratados en historieta, como son el Alzheimer y la demencia senil. Y lo hace de un modo intimista y sensible, con algunos apuntes de humor pero sin caer en ningún momento en la caricatura. El aire de verosimilitud que se respira en el relato se ha visto propiciado por un cuidadoso trabajo de documentación. Comenzó a recopilar anécdotas de los padres y familiares ancianos de sus amigos y visitó residencias de ancianos para saber cómo era la vida en ellas., un material de primera mano que le ha servido para estructurar una consistente ficción. ”

Mi madre. Barcelona : El Aleph 2009.
NOVELA.

A autora escribe: “El amor filial, fuerte y apasionado, se reprime a veces por el pudor y los sobrenetendidos. Pero al contar su pasado, mi madre se liberó de una existencia de una vida en la que raramente fue feliz. Durante muchos días la escuché, intentando seguir sus incoherencias, y sufría a su lado mientras la descubría de

El cuaderno de Noah. Nicholas Sparks. Salamandra. NOVELA PARA MOZOS/AS E ADULTOS/AS.

El poder del tacto. Phyllis K. Davis. Ediciones Paidós Ibérica S.A .
“A través de temas como la necesidad del tacto para mejorar las relaciones de todo tipo (padre-hijo, hombre-mujer, amigo-amigo...) o para ayudar a curar al cuerpo o abrir el corazón a un amor más profundo, Phyllis K. Davis -experta en comunicación interpersonal- explica en este libro cómo el contacto físico interviene en la comunicación humana en su nivel más fundamental”.

El cuidado esencial. Leonardo Boff.

“En estas páginas el autor reivindica al sujeto como ser participante en la gran casa común, la Tierra, la cual está retornando de su largo exilio para encontrarse a sí misma como planeta Tierra unificado. Y en la Madre Tierra el ser humano, como huésped, ha de asumir el "ethos" en su sentido originario, como «aquella porción del mundo que reservamos para organizar, cuidar y hacer nuestro hábitat». Por lo tanto, hay que recuperar el cuidado como "ethos" fundamental de lo humano, el «cuidado como modo-de-ser esencial»”.

La vida es una historia de amor Concha Vaquero.

“La autora propone en este libro la búsqueda de la espiritualidad natural, basada en el descubrimiento del verdadero *amor*, nuestra esencia, que nos permitirá al encontrar el sentido de la vida ser autosuficientes, y anima a que cada uno desde la libertad individual, se atreva a ser protagonista de su propia historia de *amor*, en definitiva la más real para cada persona”.

El sentimiento de culpa. Laura Rojas Marcos. Aguilar.

“Nos ofrece una enseñanza positiva y constructiva sobre este sentimiento tan poderoso y universal. En él nos habla de las diferencias entre la culpa real y la culpa falsa así como de la importancia de superar este sentimiento tan dañino. Y nos explica de forma sencilla que para liberarnos de este peso debemos entender su origen y sus motivos, conocer nuestras habilidades para resolver conflictos, afrontar nuestra culpa, superar el resentimiento, saber pedir ayuda y aprender a perdonar a los demás o a perdonarnos.”

