

**EL PAPER DE L'ESTIMULACIÓ COGNITIVA
EN LES PERSONES MAJORS.
APLICACIÓ D'UN PROGRAMA**
*THE ROLE OF COGNITIVE STIMULATION
IN ELDERLY PEOPLE.
A PROGRAM IMPLEMENTATION*

*Dolors Agut i Tena**

En els últims anys ha tingut lloc un augment important de la població major a la nostra societat. L'envelliment de les persones comporta també canvis a nivell físic, psicològic, social i cognitiu, que van acompanyats de l'augment de probabilitats de patir demències i altres trastorns cognitius. Per fer front a aquestes malalties, s'han desenvolupat programes d'estimulació cognitiva que, mitjançant el desenvolupament de diverses activitats, pretenen mantindre les capacitats cognitives existents, facilitant el raonament i l'activitat motora i millorant les relacions interpersonals. Es presenta un programa d'estimulació cognitiva desenvolupat a una residència de persones majors. Els resultats d'aquest programa mostren que una ampla proporció dels participants obtenen millores a les àrees cognitiva, emocional i motora. D'aquesta manera, les dades del present estudi corroboren la literatura científica existent que demostra que activar la ment és beneficiós per mantenir els processos cognitius de les persones majors sanes en plenes facultats i per alenir la deterioració progressiva d'aquelles que sofreixen demència, per la qual cosa la participació en aquest tipus d'activitats millora la qualitat de vida.

* Correspondència: Psicòloga de «Residencial Castelló». Castelló de la Plana. Adreça electrònica: <lolagut@hotmail.com>.

Introducció

En els últims anys el perfil piramidal de població de la Comunitat és el propi de les poblacions envellides, gràcies al avanços científics i al desenvolupament de polítiques socials és viu més temps i en millors condicions de vida. El 20.30% de la població és major de 60 anys i aquesta tendència anirà en augment derivant en un canvi profund en l'estructura per edats de la població, que comporta un increment en el grup de persones majors amb disminució del col·lectiu de menor edat. A mesura que la població envelleix es van produint canvis en diferents nivells: físic, psicològic, socials, cognitius i augmenten les probabilitats de malaltia d'Alzheimer i altres demències (Gramunt, 2010). En diversos estudis s'ha observat que el fer tasques que ocupin major activitat intel·lectual, redueix el risc d'algunes malalties, com la Malaltia d'Alzheimer. Actualment, des del punt de vista de millorar la qualitat de vida es fomenta la activitat física i mental en els majors, especialment en un context de socialització.

La importància de la estimulació cognitiva en persones majors

L'estimulació cognitiva engloba totes aquelles activitats dirigides a millorar els processos cognitius en general (atenció, orientació, memòria, llenguatge, concentració, càlcul, raonament...), mitjançant programes d'estimulació. Consisteix en preservar el funcionament dels processos existents i frenar el deteriorament. Això contribuirà a millorar l'autoestima i el estat d'ànim de la persona major.

En general els objectiu de qualsevol programa d'estimulació cognitiva són els següents (Puig, 2001):

- Mantindre les habilitats intel·lectuals conservades el màxim temps possible amb la finalitat de preservar l'autonomia.
- Crear un entorn amb estímuls que faciliti el raonament i la activitat motora.
- Millorar les relacions interpersonals.

Malgrat totes les investigacions realitzades en aquesta àrea, existeix poca evidència sobre l'eficàcia d'aquests programes d'intervenció (Francés, Barandiarán, Marcellán i Moreno, 2003). Aquest treball pretén estudiar els resultats dels programes d'estimulació cognitiva en una residència de persones majors.

Programa d'estimulació cognitiva en un centre de persones majors

Mitjançant aquest treball es pretén mostrar l'aplicació i els resultats d'un programa dut a terme en una residència de persones majors amb persones majors

institucionalitzades. El desenvolupament del programa d'estimulació cognitiva del centre «Residencial Castelló Servicis Integrals a la Tercera Edat», té com objectius estimular els processos cognitius bàsics, potenciar l'autonomia, potenciar les relacions interpersonals amb els demés residents, augmentar l'autoestima i reduir l'ansietat i l'estrès.

El programa d'estimulació cognitiva estarà dividit en tres grups clarament diferenciats per el deteriorament cognitiu dels residents i per la dificultat de les activitats.

- En el grup A, estan inclosos els residents vàlids sense deterioració cognitiva.
- En el grup B, estan inclosos els residents semi-assistits amb una deterioració cognitiva lleu a moderada.
- En el grup C, estan inclosos els residents assistits amb deterioració cognitiva greu a molt greu.

Per a l'avaluació de la capacitat cognitiva dels residents s'utilitza com instrument de mesura l'escala cognitiva Mini Examen Cognoscitivo (Lobo, Ezquerria, Gómez, Sala i Seva, 1979), administrada a tots els residents durant les primeres sis setmanes d'ingrés i segons la puntuació obtesa ja s'inclou al resident en un grup o altre d'estimulació. Tots els residents cada sis mesos van ser avaluats cada sis mesos, per comprovar l'efectivitat del programa. El grau de dificultat dels activitats anirà disminuint a mesura que els residents que componen el grup tinguen més deterioració cognitiva. El tipus d'activitats que es realitzaren a cada grup d'estimulació estan basades en els treballs de Tàrraga i Boada (2000) i García, Estévez i Kulisevsky (2002), i contemplaven activitats de diversos tipus: cognitives autònomes (freqüència setmanal), memòria (freqüència setmanal), orientació (freqüència quinzenal), i habilitats comunicatives (freqüència quinzenal).

La psicòloga realitza un calendari anual de programació dels activitats que componen el programa, cada activitat d'estimulació cognitiva tindrà una duració d'una hora i es realitzarà tres voltes per setmana per a cada grup. El material utilitzat en cada activitat pot variar des de fulls de paper, fitxes, balons, lamine de dibuixos, periòdics, lectures reflexives...

Residencial Castelló Servicis Integrals a la Tercera Edat coneix la necessitat d'oferir aquestes activitats amb la intenció de preservar en tot el possible els processos cognitius necessaris per a gaudir de la major autonomia possible. De la mateixa manera, el Centre, és veu en la obligació de valorar i qüestionar, anualment, el programa en la seua planificació, organització, participació, satisfacció i registre . Tot això queda reflectit en les memòries que es realitzen cada any.

Els tres punts a valorar al programa són els següents:

1. Índex de participació: es trau comparant el nombre de residents programats i el registre dels que realment han assistit a la activitat.

2. Compliment de l'ordre de les sessions: comparant el calendari programat amb les activitats registrades.
3. Compliment dels objectius: comparant les avaluacions a nivell cognitiu, emocional i funcional d'abans de l'inici del programa i de després.

Avaluació del programa d'estimulació cognitiva 2011

A continuació es presenten els resultats del programa d'estimulació cognitiva desenvolupat al llarg de l'any 2011.

1. *Índex de participació, comparant el nombre de residents programats i el nombre de residents que ha assistit a cada activitat.* L'índex de participació del total de residents en els tres grups d'estimulació cognitiva és del 84.59%, entenent que els residents que no han acudit a les activitats programades, ha resultat ser per assumptes personals com a visites al metge, a la perruqueria, indisposició... Aquells residents que després d'introduir-los en un grup determinat del programa i després d'un període de temps acceptable, no han acudit a les mateixes de forma mes o menys contínua, s'ha pres la determinació després d'arribar a un acord, amb dit resident, d'eliminar-ho de la llista programada de moment.
2. *Si s'ha complert o no l'ordre previst de les sessions, per a això compararem el calendari programat amb les activitats registrades.* Del total d'activitats programades als tres grups (A, B i C), el 88.78% de les mateixes s'han complert tal com s'indica en el calendari proposat a l'inici de l'any.
3. *Si s'han complert o no els objectius, per a això compararem les avaluacions a nivell cognitiu, emocional i funcional d'abans de l'inici del programa i de després.* En comparar les valoracions cognitives efectuades, mitjançant el MEC (Lobo *et al.*, 1979), dels residents que participen en les activitats d'estimulació cognitiva, es detecta que el 77.90% d'ells han mantingut o augmentat les puntuacions en la mateixa. El 22.09% dels residents han disminuït les seves puntuacions comparatives de manera significativa. Si es comparen les valoracions de l'estat emocional, mitjançant l'Escala de Depressió de Yesavage (Yesavage *et al.*, 1983), es detecta que el 81.03% dels residents que participen en les activitats d'estimulació cognitiva, mantenen o milloren les seves puntuacions, mentre que el 18.96% dels residents disminueixen significativament els resultats de l'escala. Finalment, si comparem les valoracions funcionals, mitjançant l'Índex de Barthel (Mahoney i Barthel, 1965), s'observa que el 75 % dels residents que participen en les activitats d'estimulació cognitiva, mantenen o superen les valoracions anteriors. El 25 % disminueixen la puntuació significativament.

Conclusions generals

Els resultats del programa d'estimulació cognitiva que s'ha desenvolupat han estat molt positius. El percentatge de l'índex de participació dels residents (84.59%), reflecteix que la participació dels mateixos és superior a la considerada com a òptima (75%). D'altra banda, s'ha complert amb el percentatge d'activitats programades i després complertes, ja que s'ha superat en 9.59% el valor considerat com a òptim. Finalment, s'observa a trets generals, que els valors que mes es mantenen o se superen després de participar en les activitats d'estimulació cognitiva, són els cognitius i els emocionals. El percentatge de residents que han mantingut o superat la puntuació en l'Índex de Barthel ha estat 75%.

Es pot concloure, per tant, que els resultats d'aquest estudi van en la línia d'allò que proposa la literatura en aquesta àrea, segons la qual activar la ment és beneficiós per mantenir els processos cognitius de les persones majors sanes en plenes facultats i per alenir la deterioració progressiva d'aquelles que sofreixen demència, per la qual cosa la participació en aquest tipus d'activitats millora la qualitat de vida.

Referències bibliogràfiques

- Francés, I., Barandiarán, M., Marcellán, T., i Moreno, L. (2003). Estimulación psicocognoscitiva en las demencias. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 26(3), 405-422.
- García, C., Estévez, A., i Kulisevsky, J. (2002). Estimulación cognitiva en el envejecimiento y la demencia. *Revista Psiquiatría Facultad de Medicina de Barcelona*, 29(6), 374-378.
- Gramunt, N. (2010). *Vive el envejecimiento activo. Memoria y otros retos cotidianos*. Barcelona: Obra Social Fundación «La Caixa».
- Lobo, A., Ezquerro, J., Gómez, F., Sala, J. M., i Seva, A. (1979). El Mini Examen Cognoscitivo: un test sencillo, práctico, para detectar alteraciones intelectivas en pacientes médicos. *Actas Luso-Españolas de Neurología, Psiquiatría y Ciencias Afines*, 3, 189-202.
- Mahoney, F. I., i Barthel, D. W. (1965). Functional evaluation: The Barthel Index. *Maryland State Medical Journal*, 14, 61-65.
- Puig, A. (2001). *Programa de psicoestimulación cognitiva preventiva. Un método para la prevención del deterioro cognitivo en ancianos institucionalizados*. Editorial CCS.
- Tárraga, L., i Boada, M. (Eds.). (2000). *Volver a empezar: Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer*. Barcelona: Novartis.

Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., i Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17, 37-49.