



# COGNITEL

## Servicio telefónico de Estimulación Cognitiva y Acompañamiento

Para personas mayores de 70 años

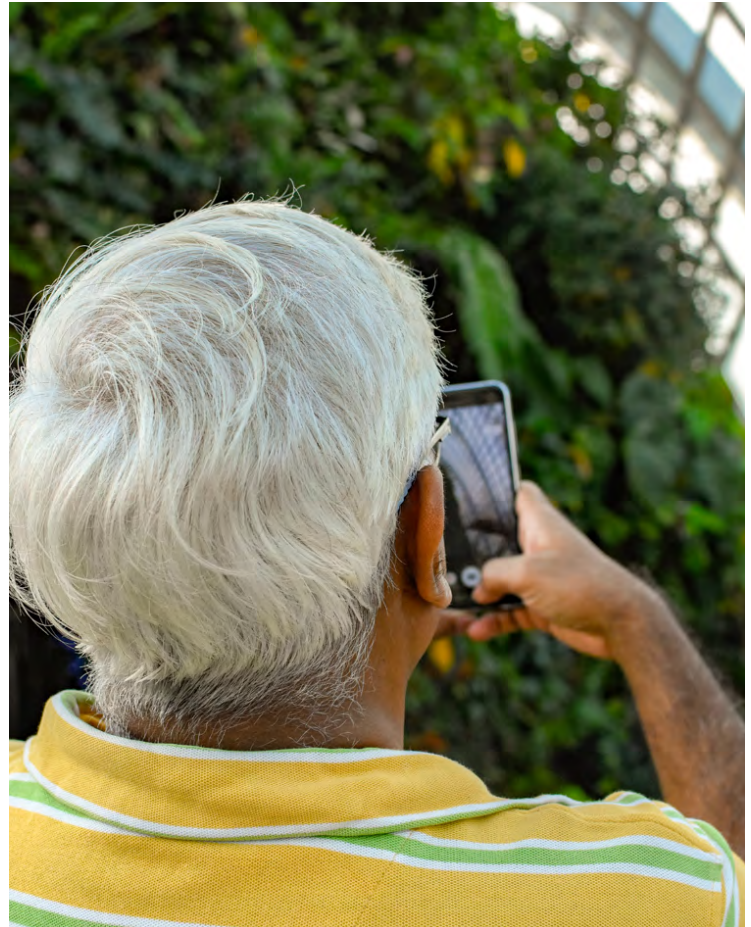
## ¿A quién está dirigido?

A personas mayores de 70 años que deseen mantener su actividad cognitiva y/o han percibido fallos de memoria u otras alteraciones cognitivas\*.

También a adultos mayores en situaciones de soledad no deseada.

\*

No accesible a personas con diagnóstico de demencia.

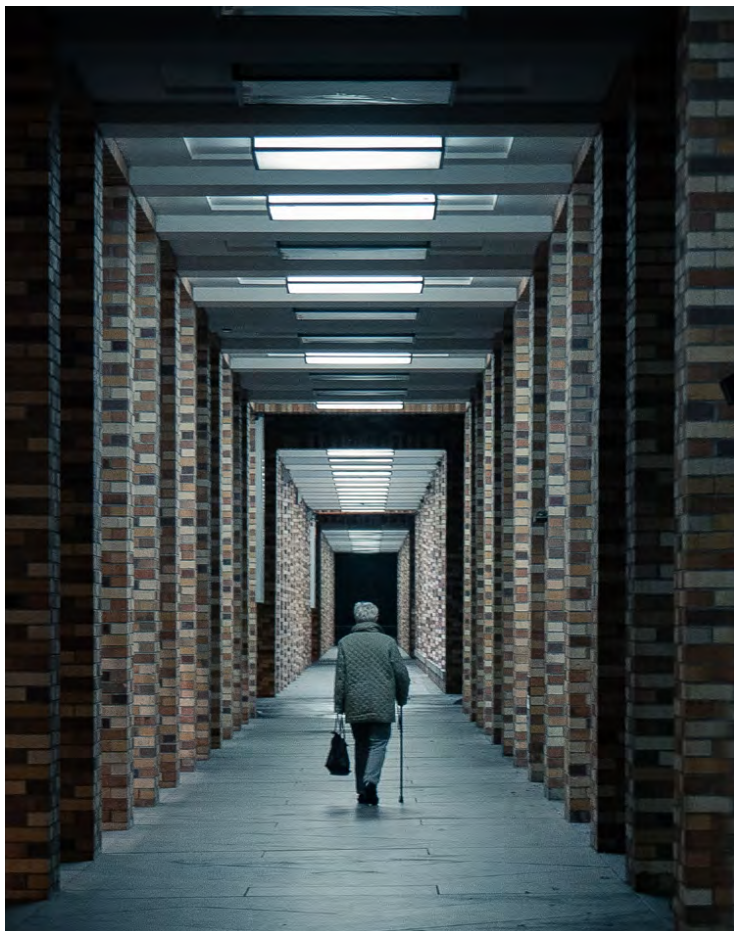


## ¿Qué se trabaja en las llamadas?

En todas las llamadas se trabaja la orientación temporal, la atención y el lenguaje. Además se realizan ejercicios, adaptados a cada persona, que buscan incidir en las siguientes capacidades cognitivas:

- Percepción
- Cálculo mental
- Memoria
- Comprensión
- Razonamiento

Se pueden incluir recordatorios importantes en su día a día como toma de medicación o citas médicas.



Fotografía Leon Seibert

## ¿Qué objetivos se persiguen?

- Colaborar en la preservación de **funciones cognitivas** que pueden empezar a verse alteradas por efectos de la edad y proteger del deterioro.
- **Ayudar en el seguimiento cotidiano** de la persona mayor, reduciendo la sensación de soledad.
- Contribuir a **mejorar su calidad de vida** y a preservar su independencia.
- Articular **canales de protección** que puedan alertar de situaciones de vulnerabilidad y actuar de manera preventiva.





## ¿Tiene beneficios el que sea un servicio telefónico?

En su espacio la persona se siente segura y generalmente acepta y agradece la ayuda.

Favorece un seguimiento cotidiano. Además de la estimulación, se realiza un acompañamiento general que facilita la identificación de posibles situaciones de riesgo.

Permite llegar a todos los domicilios y se adapta a la persona y su situación (citas médicas, visitas familiares, etc.), pudiendo ajustar horarios y utilizar dispositivos fijos o móviles (también videoconferencias).



Fotografía Beth Macdonald

## ¿En qué consiste?

Se realizan 2-3 llamadas semanales de 20-30 minutos cada una en función del servicio contratado.

Los primeros minutos son de toma de contacto, identificación y recordatorio del objetivo de la tarea (realizar ejercicios de estimulación mental, saber cómo se encuentra, etc.). Tras manifestar interés en el estado general de la persona, se recuerda el material que se va a utilizar y empieza la actividad.

Al finalizar cada llamada, se acuerda/ recuerda cuándo se realizará la siguiente y qué materiales se emplearán.

## ¿Cómo empieza?

Las actividades se adaptan a la persona generando un espacio estimulante y respetuoso.

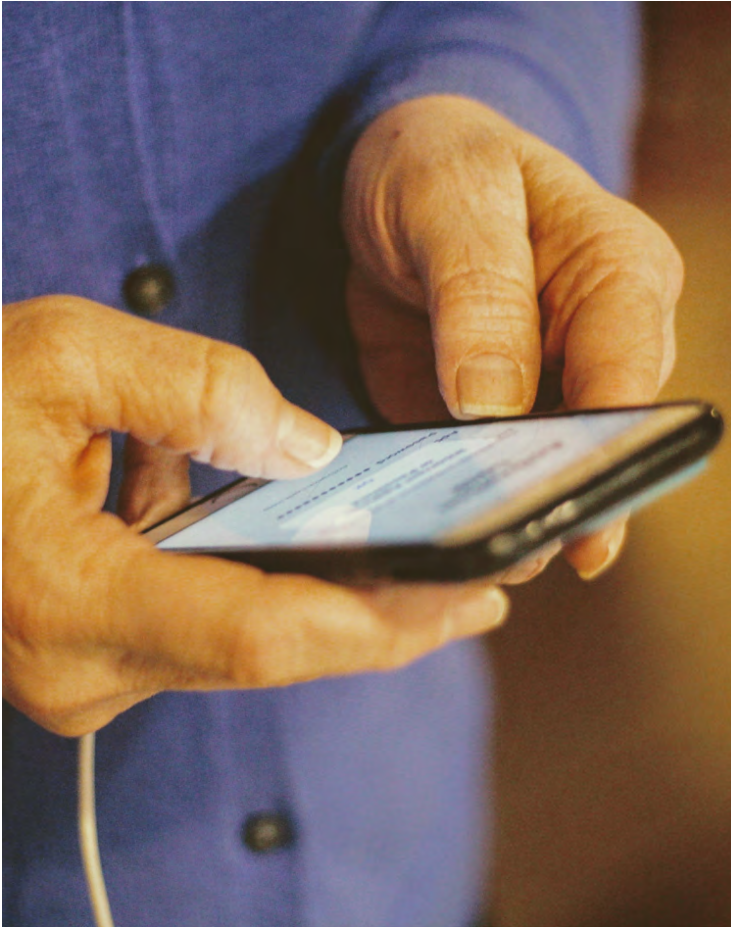
El servicio inicia con la recogida de información básica. En la primera llamada se realiza:

- Presentación al adulto mayor de la persona que realiza las llamadas y explicación de en qué consisten, qué material se utiliza, duración, etc.
- Breve entrevista para adaptar el nivel de dificultad (bajo, medio y alto), contenido y registro de preferencias (llamada telefónica o videoconferencia, horarios, teléfonos o contacto de emergencia e indicaciones en caso de surgir algún problema, etc.).

## ¿Qué material se necesita?

Es imprescindible un dispositivo telefónico (fijo o móvil). A lo largo de las llamadas se emplean elementos cotidianos presentes en la vivienda del adulto mayor, tales como fotografías personales y objetos que favorezcan el trabajo de reminiscencia, incidiendo, al mismo tiempo que la memoria, en otras áreas cognitivas. Siempre que sea posible, papel y lápiz (o bolígrafo) y un calendario.

Si es viable la impresión, se puede remitir, vía correo electrónico, material en el que apoyarse para la realización de los ejercicios. También puede remitirse vía correo postal\*



Fotografía Joshua Hoehne

# Ejemplo de ejercicios

Los ejercicios se adaptan a la persona, sus gustos y su historia.

Nivel sencillo:

- Elija una foto del álbum familiar y diga lo que ve: cuántas personas hay, cómo se llaman, cómo van vestidas, qué hacen, en qué lugar están.
- Le voy a decir números y cuando escuche el 1, dé un golpe.
- Diga 7 prendas de vestir y 7 nombres de arbustos o árboles frutales.

Nivel medio

- Le voy a decir números, cuando escuche el 2 dé un chasquido y con el 7 un golpe en la mesa.

- Deletree al revés: "semana", "descansar", "mordaz", "proponer".
- Diga en alto durante 2 - 3 minutos palabras que tengan la letra "Ñ", por ejemplo: "mañana", "campaña".

Nivel alto

- ¿Cómo continúa la serie? 2B-4D-6F-8H-10J.
- Desde el número 15 sume 5 y reste 2 de forma alternante.
- Diga ciudades que empiecen por la letra "L".



“Todo lo que se ejercita se mejora,  
todo lo que no se ejercita se pierde”

91 013 39 81  
639 54 27 72

[cognitel.es](http://cognitel.es)

@arrugasycanas