



“UN BALL PER L'ALEGRIA”

- * Mercè Ramoneda (*Pedagoga Social*)
- * Belén Wic (*T.S. Animació Sociocultural*)
- * Eva Casals (*Fisioterapeuta*)
- * Belén Montes (*Subdirectora d'àmbit d'Atenció a les dependències*)
- * Carme Civit (*Directora d'àmbit d'Atenció a les dependències*)



RECERCA



1. Augmenta el sentiment de benestar.
2. Redueix els símptomes de la depressió.
3. Potencia l'autoestima.
4. Manté a les persones actives a nivell social ja que afavoreix la relació, i la comunicació.
5. Estimula l'activitat cognitiva.
6. Millora la coordinació i l'equilibri, es potencia la musculatura i augmenta la resistència.

RECERCA

Introducing a Latin ballroom dance class to people with dementia living in care homes, benefits and concerns: a pilot study. [Guzmán-García A¹, Mukaetova-Ladinska E, James I. Dementia \(London\).](#) 2013 Sep;12(5):523-35. doi: 10.1177/1471301211429753. Epub 2012 Mar 16.

Estudi qualitatiu que fa intervenir al cuidador i avalua els canvis en els dos grups.

Dancing as a psychosocial intervention in care homes: a systematic review of the literature. [Guzmán-García A¹, Hughes JC, James IA, Rochester L. Int J Geriatr Psychiatry.](#) 2013 Sep;28(9):914-24. doi: 10.1002/gps.3913. Epub 2012 Dec 7.

Revisió sistemàtica; l'evidència dels beneficis del ball en els centres és limitat degut a problemes de metodologia dels estudis.

Preventing Loss of Independence through Exercise (PLIÉ): qualitative analysis of a clinical trial in older adults with dementia. [Wu, Eveline; Barnes, Deborah E.; Ackerman, Sara L.; Lee, Jennifer; Chesney, Margaret; Mehling, Wolf E. Aging & Mental Health \(AGING MENT HEALTH\), Apr2015; 19\(4\): 353-362.](#) (10p)

Estudi qualitatiu on es comprova que l'exercici convencional combinat amb el no convencional (ball) aporta beneficis tant a nivell funcional com a nivell emocional i social en malalts amb demència.

JUSTIFICACIÓ

El nostre projecte va adreçat tant als residents com als professionals de la nostra llar. Volíem cercar una activitat en la que les vessants lúdica, física i psicosocial es treballessin alhora. En el BALL vam trobar la forma d'unir aquestes tres vessants, i afavorir un espai de relació tan distesa com positiva entre residents i professionals.



OBJECTIUS



- ✓ Enriquir la relació entre els residents i els professionals
- ✓ Crear un espai per gaudir i intercanviar coneixements i experiències
- ✓ Potenciar l'autoestima i el benestar
- ✓ Estimular l'atenció i la memòria
- ✓ Potenciar el moviment actiu i enfortir la musculatura
- ✓ Exercitar l'equilibri i la coordinació de moviments
- ✓ Millorar la tolerància a l'esforç

METODOLOGIA



GRUP 2



GRUP 1



GRUP 3



GRUP 4

Perquè tots els residents poguessin participar de forma activa els distribuïm en grups en base a les seves capacitats funcionals i/o cognitives.

METODOLOGIA



METODOLOGIA



Primera sessió:

1. Plantejament del projecte
2. Grup de conversa (motivació, interès, participació)
3. Preferència de balls i músiques, reminiscència cançons i cantants
4. Escales de valoració inicial

METODOLOGIA



METODOLOGIA



ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ

1. Orientació diària
2. Recordatori sessió anterior
3. Escalfament
4. Introducció del nou ball: història, tècnica, música i curiositats
5. Demostració del ball per part del personal
6. Aprenentatge del ball entre professionals i residents
7. Repàs balls anteriors
8. Tornada a la calma/conversa

BALL	"VALS"
HISTÒRIA	<p>El vals és originari del Tirol (Àustria), i natiu el 3. Xl. En alemany "Waltzen" vol dir "dansa". És el ball de saló per excel·lència, i ara el que ballaven els nuvis com a primer ball en els casaments. És típic el concert de valses a Viena, el diada Cap d'Any, treu el ball que veiem a la pel·lícula de la Nany Solheim de "Una Emperatriu".</p>
TÈCNICA	<p>El ritme del vals és de tres temps. La postura ha de ser elegant i rígida, el home ofereix la mà i la dona l'agafa, és fe un pas al costat i dos cerques de pas als peus i es van fent gir.</p> <p>Variacions: Diplo de rotació: -Per una passada lateral (dos temps de contrapés) -Passada endavant, passada lateral, passada enrere, passada endavant lateral... -Agafe la parella de la mà, i girar al seu voltant -Agafer-la i ballar fontanelles -Per fe per parelles: -Per una passa endavant aixocat braços i una passa enrere aixocat braços -Aixocat braços, amb les mans agafades i fer passa lateral -Amb les mans aixocat des on parella fem l'últim i les parelles van passant per sota des de la última a la primera. Cadira: -Aixocat peu i moure'l -El que està dret agafa la mà de la persona que està a la cadira i gira al voltant d'ell -Agafe-la de les mans el que està dret fa una passa endavant i tota dos acompanyon el moviment de la poca aixocat les mans i braços, després fa un pas enrere mentre tota dos ballen als braços -Balanceig de braços cap a la dreta i cap a l'esquerra, a continuació el que està dret dona una volta sobre si mateix.</p>
MÚSICA	<p>Vals de les Mariposes (del Dany Denis) Vals del Emperador Demulè Bleu (Johann Strauss)</p>
CURIOSITATS	



RESULTATS

- ASSISTÈNCIA (residents i treballadors)

Mitja de participació de residents per sessions: **26** (max.31-min.24)

Nombre de professionals que han participat del projecte: **25**

- YESAVAGE (nº enquestats 20)

millor: 8

igual: 7

pitjor: 4

- FOUR SQUARE STEP TEST (nº enquestats 7)

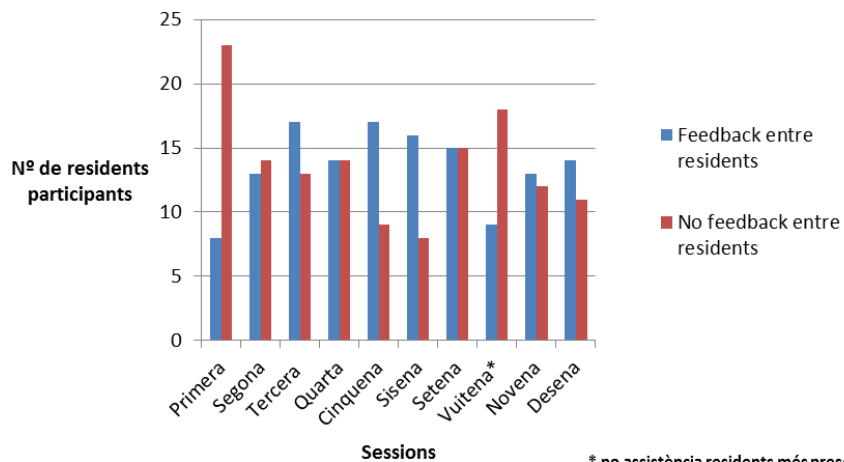
millor: 7

igual:

pitjor:



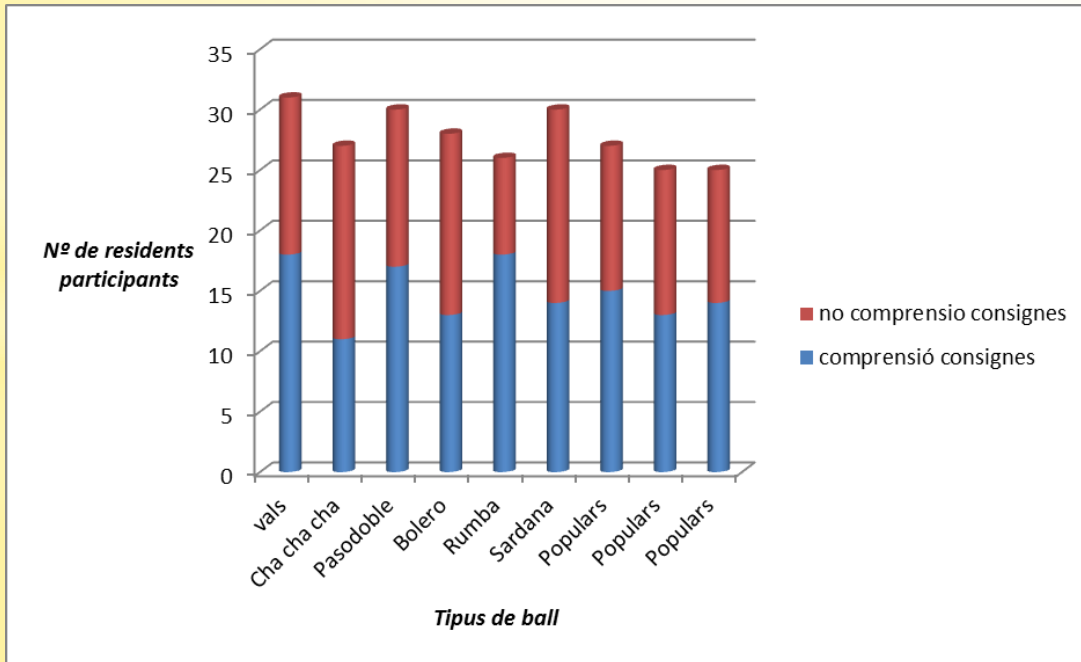
RESULTATS



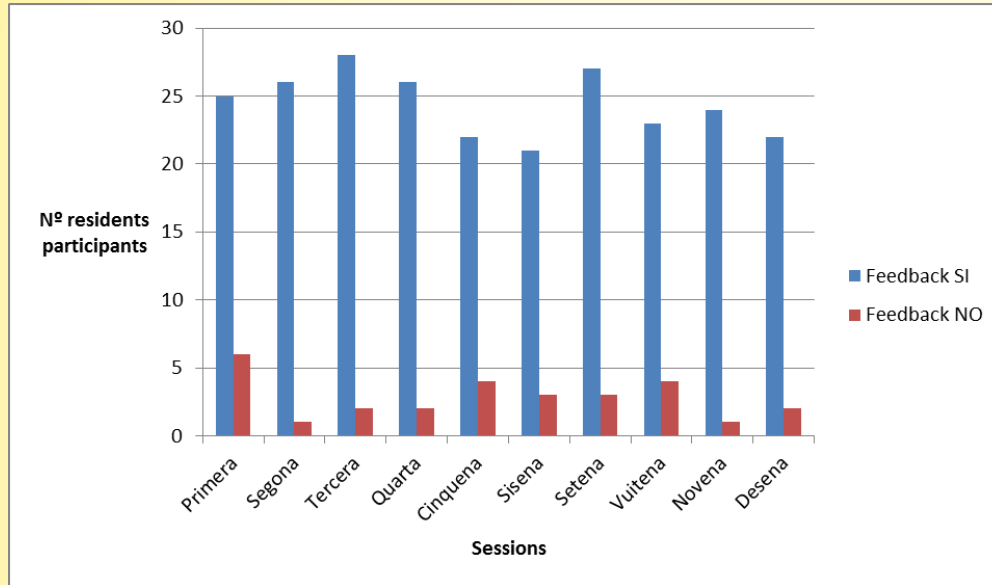
FEEDBACK ENTRE RESIDENTS

RESULTATS

COMPRESIÓ DE LES CONSIGNES



RESULTATS



FEEDBACK ENTRE
RESIDENTS I
PROFESSIONALS



CONCLUSIONS



REMINISCÈNCIA/COMPARTIR EXPERIÈNCIES

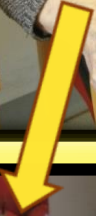
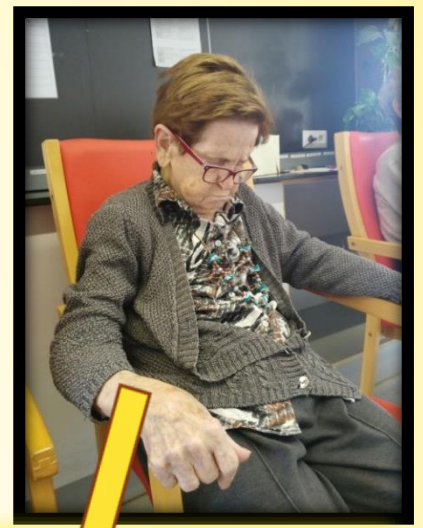


ACTIVITAT FÍSICA ENCOBERTA

OPORTUNITAT D'ESTABLIR RELACIONS
ENTRE EL PERSONAL I EL RESIDENT DES
D'UNA VESSANT MÉS DISTESA FACILITANT
LA SEVA TASCA ASSISTENCIAL



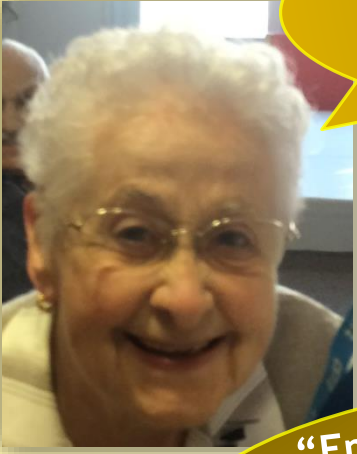
CANVIS D'ESTAT D'ÀNIM



DIFICULTATS

1. Temporització (interrupció per les vacances d'estiu)
2. Traslats residents a altres plantes (desorientació)
3. Davallada residents amb la conseqüent desaparició d'un grup
4. Abandonament de l'activitat per pròpia decisió
5. Rotació del personal
6. Registres subjectius i observadors diferents

COMENTARIS



“Es nota que portem varies sessions”

“Això és millor que fer gimnàs”

“Em sembla que el braç em fa molt menys dolor”

“Estem junts i passem una estona distreta”



“Si yo fuera joven ya os haria rodar por la pista”



“Ens fa una mica més feliços”



MOMENTS



MOMENTS



MOLTES GRÀCIES!!!



La vida pasa tan deprisa que a veces el alma no tiene tiempo de envejecer...