

Ya está abierto el período de votaciones de los proyectos que optamos a recibir las aportaciones de **“La voz del paciente”**, la acción solidaria de **Cinfa**, que este año entregará 100 ayudas de **2.500 €** cada una.

Estas donaciones están destinadas a entidades de pacientes españolas, a fin de que podamos poner en marcha programas que mejoren la calidad de vida de los/las pacientes o sus cuidadores/as, tanto a nivel físico, mental o emocional.

De los 401 proyectos que se han presentado, **ASEM** participa con **YOGA ADAPTADO**. El objetivo de este proyecto es acercar la práctica de Yoga, adaptándola a cada paciente y lograr mejorar su bienestar general, el de sus cuidadores y miembros de su unidad familiar.

Así es que **ya podéis votar nuestro proyecto, tenéis hasta el 15 de marzo a las 12 horas!!**

El proceso es muy sencillo, mediante verificación por teléfono móvil. La evolución del proceso podrá seguirse con un ranking y los 100 proyectos que más apoyo ciudadano reciban serán los beneficiarios de las ayudas.

Para votar nuestro PROYECTO, entra en

<https://lavozdelpaciente.cinfa.com/admin/la-voz-del-paciente—3-edicion-vota-por-tu-proyecto-11616/proyecto-de-yoga-adaptado-15274>

Para los pacientes de Esclerosis Múltiple y otras patologías, esta práctica mejora su equilibrio, da mayor autonomía y movilidad, capacidad de mantenerse en pie o desplazarse, espasticidad, mejora la capacidad de concentración, atención mental, fuerza y el alineamiento del cuerpo en diferentes posiciones. No solo beneficia al paciente, sino que los cuidadores y miembros de la unidad familiar pueden encontrar en el yoga una forma de reducir el estrés y relajarse, con lo que ayuda a toda la unidad familiar.

Nuestros miembros se enfrentan día a día a retos aparentemente sencillos, pero que para ellos les implica horas de trabajo y comprensión. Se encuentran con dificultades diarias, ya que deben reajustar sus estilos de vida a la nueva realidad que muchos de ellos sufren, necesitan de un apoyo vital no solo de sus cuidadores y familiares, sino de la comunidad que los acompaña.

Por ello, nuestro centro brinda estos servicios dónde se trabaja directamente con el paciente y su unidad familiar, ofreciendo herramientas y servicios que ayuden a mejorar su calidad de vida. En el centro se desarrollan los diferentes servicios, tales como rehabilitación, logopedia, atención social, dónde trabajamos bajo citas concertadas. La celebración de distintos talleres, como el de Yoga Adaptado para personas con discapacidad, están enfocados a la autonomía personal, ayudan a mejorar el bienestar físico y mental del paciente, pero también del cuidador, ya que se trabaja conjuntamente para lograr que el objetivo sea común.

El hecho de pertenecer a una comunidad hace que el paciente busque motivación fuera de su entorno diario, creando un ambiente de trabajo con otros pacientes que conocen su misma situación o parecida, se busca una participación activa por parte de los asistentes y se logra buscar un objetivo común, planteando retos que, trabajando día a día, se pueden lograr.

A través de los distintos estímulos que ofrecen al paciente, se crean dinámicas para lograr establecer los objetivos centrados en las necesidades que cada paciente tiene, creando así rutinas de mejora de la calidad de vida y autonomía personal. Esto ayuda al paciente a establecer objetivos a conseguir, crear rutinas de trabajo, y con el apoyo de los profesionales del centro, cuidadores y

familiares, conseguir una mejoría a corto plazo.

La Asociación Sevillana de Esclerosis Múltiple se define como un centro de Neuro-Rehabilitación, socio-sanitario, reconocido y autorizado por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Trabajamos con un programa de atención integral: rehabilitación, neurólogo, fisioterapia, psicología, neuropsicología, logopedia, atención social, asesoramiento y orientación jurídica, programa de transporte adaptado, programas de ocio y tiempo libre, programa de rehabilitación y formación de personas cuidadoras, campañas de sensibilización (jornadas informativas, carrera solidaria “Muévete por la esclerosis múltiple”, Fitness solidario “Muévete por la esclerosis múltiple”), grupos de ayuda mutua, entre otras muchas actividades. Todo con el objetivo de mejorar la calidad de vida, física, mental y emocional de los pacientes, cuidadores y familiares.