

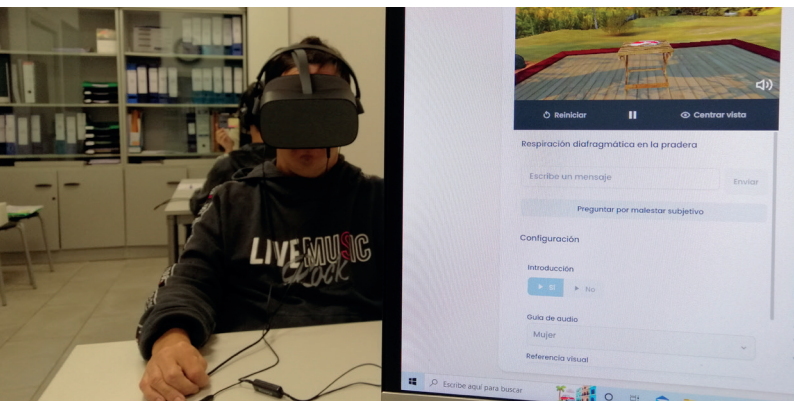
# BIZITZA OSOA-VIDA PLENA

Bienestar psicológico y socioemocional para las personas con síndrome de Down



## Objetivo general

Atender en su globalidad a la salud biopsicosocial y al bienestar emocional y psicológico de la persona con SD en su etapa adulta.



## Objetivos específicos

- **Fomentar un bienestar psicológico y socioemocional** a través de una atención psicológica individualizada.
- **Prevenir problemas de salud mental y/o trastorno dual** asociados al síndrome de Down.
- **Mejorar las funciones cognitivas** y las habilidades y competencias sociales y relacionales a través de estrategias de autocontrol, relajación, reducción de la ansiedad, a través de la práctica del Mindfulness
- **Derivar** el 100% de casos de sospecha de trastorno dual y/o deterioro cognitivo a consultas especializadas y llevar cabo un seguimiento e intervención.
- **Elaboración de Planes Individualizados de Apoyo** para favorecer un envejecimiento activo y saludable.



## Técnicas empleadas

En Bizitza Osoa se emplean **técnicas individuales y grupales innovadoras** como:

- Biofeedback.
- Mindfulness.
- Estimulación cognitiva.
- Role playing.
- Gestión emocional.



## Ámbitos de actuación

**1. Una atención psicológica individualizada** a la persona con SD a través de herramientas y técnicas innovadoras y centrada en el conocimiento y gestión de las emociones, en el desarrollo y entrenamiento en habilidades sociales avanzadas y de autonomía personal, en apoyos conductuales positivos y en la utilización de técnicas innovadoras en la intervención como el entrenamiento en biofeedback para dominar mente-cuerpo y estados de ansiedad ante situaciones estresantes así como trabajo con la técnica del Mindfulness en sesiones grupales.

**2. Diagnóstico**, a través de la pasación de pruebas específicas, de casos de trastorno dual y/o deterioro cognitivo y derivación a consultas especializadas de salud mental y neurología aquellos casos en los que hay sospecha, llevando a cabo un seguimiento e intervención de los mismos, así como coordinación con los servicios de salud pertinentes.

**3. Diseño y elaboración** de Planes de Apoyo Individualizados realizados desde la Planificación Centrada en la Persona que favorezcan una vida activa y autónoma y que sustenten el Proyecto de Vida deseado por ella misma en colaboración con la red de apoyo que la persona elija.

Programa financiado por:

 Fundación "la Caixa"

 DOWN  
Asociación Española de Down