

Telenovela Mirela Program Guide (English)

Introduction

The Telenovela Mirela contains an informative video package for Hispanic/Latino caregivers of individuals with Alzheimer's or other dementia on coping with caregiving. It was developed by Photozig, Inc. in collaboration with Stanford University, the Stanford Alzheimer's Disease Research Center, and the Alzheimer's Association.

This is a self-paced program that can be followed individually or in a group. Participants can access the website and watch it online for a small fee at:

www.miramirela.com

Content

The Telenovela Mirela tells the story of a Hispanic/Latino family facing dementia, when the grandmother develops Alzheimer's Disease and difficult situations start to affect everybody. The Telenovela is named after Mirela, the main character of the story and the main caregiver, who struggles with the challenges of dementia, while raising children and taking care of the family. The Telenovela has 18 episodes in Spanish language (with English Subtitles) with about 10-20 minutes per episode. It is both entertaining and informative. The story covers the period from initial memory loss, diagnosis, and dementia progression to mid stage. The family encounters difficult situations and stressful moments, but the family is able to sort out issues over time, by using strategies, tips, and techniques of the training demonstrated in the Telenovela. These strategies and tips are based on the findings of several recently completed research programs with Hispanic/Latino caregivers conducted by Photozig, Inc. in collaboration with Stanford University, the Stanford Alzheimer's Disease Research Center, and the Alzheimer's Association chapter in San Francisco Bay area. This Telenovela shows the path of a family confronting Alzheimer's Disease with courage, unity, and love.

Duration

Due to its self-paced nature, the participation in the program is flexible. Typically, it takes 9-18 weeks, depending on selected content and watching frequency.

Language

The Telenovela is in Spanish language. English subtitles are also included in the online video player.

Instructions

- 1) Watch one or two episodes of the Telenovela per week.
- 2) It is recommended to watch the Telenovela with a group (e.g. friends, family members, support group, etc.).
- 3) After watching each episode, talk in the group about the issues that Mirela and her family faced, and how they tried to deal with difficult situations.
- 4) It is recommended to watch all 18 episodes in 9-18 weeks. This way you will see the story unfold and understand how challenges and responses change over time.
- 5) Practice the skills that you learn (Telenovela) in your own life.

Requirements

Internet access is required to watch the Telenovela, which is also referred as the Webnovela, since online distribution is the main dissemination method.

Typical speeds for streaming video or watching a standard online video, such as YouTube, are recommended (0.7 to 5 Mbps). Depending on the Internet speed, you may need to wait until the video is “buffered” to watch it.

Mobile Access

With a good connection (e.g. 4G or LTE), the videos may stream in mobile devices such as iPhones and modern smartphones/tablets. WiFi is recommended to improve experience and avoid data plan costs.

Online access

Go to: <https://vimeo.com/ondemand/mirela>

List of Episodes (English)

1. Episode 1: Our Family	15 min
2. Episode 2: I'm Just Tired	16 min
3. Episode 3: The diagnosis and its bewilderment	14 min
4. Episode 4: She has Alzheimer's	13 min
5. Episode 5: iCare Program: You're Not Alone	14 min
6. Episode 6: Denial	9 min
7. Episode 7: Keeping Stress Under Control	10 min
8. Episode 8: Passive Communication	10 min
9. Episode 9: A Difficult Communication	15 min
10. Episode 10: But what jealousy!	09 min
11. Episode 11: My Favourite Activity	10 min
12. Episode 12: The Hallucination	10 min
13. Episode 13: The magic of memory	16 min
14. Episode 14: Resources	19 min
15. Episode 15: My Country	11 min
16. Episode 16: Cielito Lindo (Cute Little Heaven)	10 min
17. Episode 17: Fill My Heart with Chlorophyll	14 min
18. Episode 18: At Peace	17 min

© 2019 Photozig, Inc.

Telenovela Mirela - Guía del programa (Español)

Introducción

La Telenovela Mirela contiene un paquete de video informativo para cuidadores hispanos / latinos de personas con Alzheimer u otra demencia, para sobrellevar el cuidado. Fue desarrollado por Photozig, Inc. en colaboración con la Universidad de Stanford, el Centro de Investigación de Enfermedades de Alzheimer de Stanford y la Asociación de Alzheimer.

Este es un programa a ritmo personalizado que se puede seguir individualmente o en grupo. Los participantes pueden acceder al sitio web y verlo en línea a bajo costo en:

www.miramirela.com

Contenido

La telenovela Mirela cuenta la historia de una familia hispana / latina que enfrenta a la demencia. Cuando la abuela desarrolla la enfermedad de Alzheimer, entonces una serie de situaciones complicadas comienzan a afectar la vida de todos. La telenovela lleva el nombre de Mirela, el personaje principal de la historia y la cuidadora principal, que lucha contra los desafíos de la demencia, y al mismo tiempo es madre y cuida a la familia. La telenovela está dividida en 18 episodios en idioma español (con subtítulos en inglés) con unos 10-20 minutos por episodio. Es entretenido e informativo. La historia cubre el período desde la pérdida de la memoria inicial, el diagnóstico y la progresión de la demencia hasta la etapa media. La familia se encuentra con situaciones difíciles y momentos estresantes, pero juntos logran resolver los problemas a través del tiempo, mediante el uso de estrategias, consejos y técnicas de la capacitación demostrada en la telenovela. Estas estrategias y consejos se basan en los resultados de varios programas de investigación recientemente completados con cuidadores hispanos / latinos realizados por Photozig, Inc. en colaboración con la Universidad de Stanford, el Centro de Investigación de Enfermedades de Alzheimer de Stanford y el capítulo de la Asociación de Alzheimer en el área de la Bahía de San Francisco. Esta telenovela muestra el camino de una familia que enfrenta la enfermedad de Alzheimer con coraje, unidad y amor.

Duración

Debido a su naturaleza a ritmo personalizado, la participación en el programa es flexible. Por lo general, toma de 9 a 18 semanas, dependiendo del contenido seleccionado y la frecuencia de observación.

Idioma

La telenovela está en idioma español. Los subtítulos en inglés también están incluidos en el reproductor de video en línea.

Instrucciones

- 1) Ver uno o dos episodios de la telenovela por semana.
- 2) Se recomienda ver la telenovela con un grupo (por ejemplo, amigos, familiares, grupo de apoyo, etc.).
- 3) Después de ver cada episodio, hable en el grupo sobre los problemas que enfrentaron Mirela y su familia, y cómo trataron de enfrentar situaciones difíciles.
- 4) Se recomienda ver los 18 episodios en 9 a 18 semanas. De esta manera, verá cómo se desarrolla la historia y entenderá cómo cambian con el tiempo los desafíos y las respuestas a ciertos problemas.
- 5) Practica las habilidades que aprendes (telenovela) en tu propia vida.

Requerimientos

Se requiere acceso a Internet para ver la Telenovela, que también se conoce como Webnovela, ya que la distribución en línea es el principal método de difusión.

Se recomiendan las velocidades de Internet típicas para la transmisión de video o para ver un video en línea estándar, como YouTube, (0.7 a 5 Mbps). Dependiendo de la velocidad de Internet, es posible que deba esperar hasta que el video esté "almacenado" para verlo.

Acceso móvil

Con una buena conexión (por ejemplo, 4G o LTE), los videos pueden transmitirse en dispositivos móviles como iPhones y teléfonos inteligentes / tabletas electrónicas. Se recomienda WiFi para mejorar la experiencia y evitar los costos del plan de datos.

Acceso en línea

Ir a: <https://vimeo.com/ondemand/mirela>

Lista de Episodios (Español)

1.	Episodio 1: Nuestra Familia	15 min
2.	Episodio 2: Solo estoy Cansada	16 min
3.	Episodio 3: El diagnóstico y su desconcierto	14 min
4.	Episodio 4: Tiene Alzheimer	13 min
5.	Episodio 5: El programa de "iCare" No estás sola	14 min
6.	Episodio 6: La negación	9 min
7.	Episodio 7: Aquí controlando el estrés	10 min
8.	Episodio 8: Comunicación pasiva	10 min
9.	Episodio 9: Una comunicación difícil	15 min
10.	Episodio 10: ¡Pero qué celos!	09 min
11.	Episodio 11: Mi actividad favorita	10 min
12.	Episodio 12: La alucinación	10 min
13.	Episodio 13: La magia de la memoria	16 min
14.	Episodio 14: Los recursos	19 min
15.	Episodio 15: Mi país	11 min
16.	Episodio 16: Cielito lindo	10 min
17.	Episodio 17: Lléname de clorofila el corazón	14 min
18.	Episodio 18: En paz	17 min

© 2019 Photozig, Inc.