



Mantenir l'autonomia-prevenir la dependència

Definició: És molt freqüent que a mesura que ens anem fent grans necessitem ajuda d'altres persones per fer les activitats bàsiques de la vida diari. L'envelliment pot provocar dependència degut al deteriorament físic i mental. Però si sabem com cuidar-nos podem donar qualitat de vida al pas dels anys

Objectius:

- Identificar les causes del deteriorament físic en l'envelliment
- Conèixer què pot causar un deteriorament cognitiu en la vellesa
- Saber quines activitats són útils per fomentar l'autonomia

Temari:

1. Causes del deteriorament físic en l'envelliment
2. Causes d'un possible deteriorament cognitiu
3. Activitats per prevenir la dependència
4. La nutrició i l'exercici físic com a eina de prevenció