



Mantenir l'autonomia-prevenir la dependència

Definició: És molt freqüent que a mesura que 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 cognitiu. 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. Deteriorament físic en l'envelliment
2. Alteracions cognitives i aïllament causant de la dependència
3. Activitats per mantenir l'autonomia
4. La nutrició i l'exercici físic com a eina de prevenció
5. Adaptació de la llar i productes de suport

Material:

Ordinador, projector, pantalla, cadira pels assistents

Durada: 90 minuts