

# Recomendaciones para la persona mayor en situación de dependencia

1



Considere en primer lugar las recomendaciones señaladas en Información General, adaptándolas a su propia situación como persona mayor en situación de dependencia.

2



Participe en programas de recuperación y/o mantenimiento funcional.

3



Practique hábitos de vida saludable: alimentación, actividad física adaptada, gestión emocional, control de hábitos nocivos (alcoholismo, tabaquismo...).

4



Siga las recomendaciones del personal sanitario para la prevención de caídas y de prevención de accidentes.

5



Realice actividades recomendadas para la prevención de problemas de memoria y otras alteraciones cognitivas.

6



Participe en las actividades que promueven las entidades, asociaciones y grupos de voluntariado de su zona.

7



Participe en actividades de promoción, mantenimiento y recuperación de la autonomía personal, terapia ocupacional y estimulación cognitiva disponibles, siguiendo las recomendaciones de su equipo de salud.



FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES



## BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD

¡lo importante es vivir el presente y disfrutar cada etapa de la vida!



¡REGÍSTRATE EN LA PLATAFORMA <http://enbuenaedad.es>

y comparte actividades, experiencias y opiniones!



# INFORMACIÓN

## GENERAL



### VIVIR EL PRESENTE

Es muy importante aprender a envejecer. Aceptar que la juventud pasó y que lo importante es vivir el presente, tratar de gozar de él para una vejez buena y saludable.



### FAMILIA Y AMISTADES

Disponer de una red de personas amigas, compañeras y familiares es importante para la salud y evita la soledad y el aislamiento.



### INTIMIDAD

El envejecimiento da lugar a cambios físicos ante los cuales es importante tener una actitud de aceptación y disfrutar de esta etapa de la vida, cuidando las necesidades de intimidad y contacto físico: tocar, abrazar, besar, etc., que contribuyen al bienestar emocional.



### ACTIVIDAD FÍSICA

Siga activo/a, especialmente a través de la actividad física. Encuentre una actividad que le haga disfrutar y que se adapte a su nivel de movilidad y su condición física.



### APRENDIZAJE

Continúe aprendiendo. Redescubra una afición antigua o aprenda cosas nuevas que le harán sentir más seguridad además de divertirse.



### COMUNIDAD

Siga haciendo cosas amables por los demás. Aproveche la gratificación que supone sentirse útil y conectado a su comunidad.

# MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN



## Elija el mecanismo de participación que mejor se adapte a sus preferencias:

- Participación en grupos comunitarios de interés, a través de actividades de apoyo mutuo y el intercambio de información, experiencia y aprendizaje.
- Participación en programas grupales de carácter lúdico, cultural y/o vacacional, a través de los centros de participación activa de mayores, distritos municipales, asociaciones de personas mayores, programas de termalismo social y viajes adaptados a las personas mayores (IMSERSO).
- Participación en actividades de voluntariado.
- Participación en actividades educativas y ocupacionales como los programas de educación de personas adultas, universidad de mayores, aulas de la experiencia, bibliotecas, actividades locales de índole cultural o académica, talleres de manualidades, baile, idioma, pintura, etc.
- Participación en el programa Escuelas de Pacientes disponible en su zona.