



Societat Catalana de Geriatria i Gerontologia

Dissabte 21 d'octubre de 2017 de 10 a 14h

II Jornada

La jornada es realitzarà simultàniament a diferents llocs de Catalunya

en marxa contra la **F**ragilitat!



- És una persona gran, encara autònoma, i pot desplaçar-se fora de casa?
- Vol conèixer què és la fragilitat, quines conseqüències té per a la salut i per mantenir-se independent en el dia a dia?
- Vol saber com prevenir i retardar la fragilitat i la discapacitat?

Entitats col·laboradores (lstat en actualització continua):



**PARTICIPI EN LA JORNADA!!**

**Professionals sanitaris de la geriatria i gerontologia l'oferiran una valoració gratuïta i breu de la fragilitat i li donaran algunes recomanacions generals sobre com prevenir-la i tractar-la.**

**La fragilitat** és un estat de risc de progressió cap a la pèrdua d'autonomia i cap a la discapacitat, que pot afectar 1 persona gran sobre 10, entre aquelles que encara mantenen certa autonomia en la seva vida diària.

Encara que la persona es trobi bé, no tingui malalties greus o avançades, i segueixi portant una vida relativament activa, signes com un alentiment físic o mental, una pèrdua de memòria, més cansament, o una pèrdua de pes involuntària podrien ser signes d'alarma.

### **A qui va adreçat?**

A totes les persones majors de 65 anys que puguin desplaçar-se o caminar fora de casa de manera autònoma, encara que sigui amb bastó o caminador, i que no siguin dependents de tercers per a totes les activitats del dia a dia.

### **Qui la promou?**

La Societat Catalana de Geriatria i Gerontologia, en col·laboració amb diferents entitats públiques o no lucratives.

### **Quan?**

El dissabte 21 d'octubre del 2017, de 10 a 14 hores.

### **Quines activitats es realitzaran?**

S'ofereix una valoració gratuïta i breu de diferents àrees relacionades amb la fragilitat, com: 1) funció física, mobilitat i activitat física; 2) funció cognitiva, memòria, i estat d'ànim; 3) nutrició i alimentació; 4) suport i relacions socials. Vostè podrà demanar ser valorat en només una, més d'una o totes aquestes àrees. Cada avaluació requerirà només pocs minuts.

- **Funció física i activitat física**
- **Funció cognitiva**
- **Nutrició**
- **Relacions socials i aïllament**

En base als resultats, si ho desitja, professionals de la salut de diferents disciplines (metges, infermeres, fisioterapeutes etc) i professionals d'àrea social, donaran recomanacions per combatre la fragilitat i mantenir una vida més saludable, sobretot dirigits a donar-li eines d'aplicació fàcil en el seu dia a dia.

A més a més es realitzaran demostracions de diferents tipus d'activitat física i exercici i altres activitats saludables.

### **Cal que m'hi quedi molta estona?**

L'estona que vulgui. Com hem comentat, s'ofereixen diverses valoracions, recomanacions i activitats, i vostè podrà participar en la mesura que ho consideri.