



COMUNICACIÓ 2019 © GINSA, AIE

Jornada en marxa contra la **F**ragilitat! de Reus



Dissabte, 9 de novembre de 2019
De 10 a 14 h, a la plaça del Mercadal

- 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?

PARTICIPI EN LA JORNADA!

Professionals de l'àmbit de la salut li oferiran una valoració gratuïta i breu de la fragilitat i li donaran algunes recomanacions generals sobre com prevenir-la i tractar-la.

Entitats col·laboradores:



Amb el suport de:



La fragilitat és un estat de risc de progressió cap a la pèrdua d'autonomia i cap a la discapacitat, que pot afectar una de cada deu persones grans, 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.

Quan?

El dissabte, 9 de novembre, de 10 a 14 hores.

On?

A la plaça del Mercadal, 43201 Reus

secdirecciohsj@grupsagessa.com

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, juntament amb l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus, en col·laboració amb diferents entitats públiques.

Quines activitats es realitzaran?

S'oferirà 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; 5) ús dels medicaments. Vostè podrà demanar ser valorat en només una, més d'una o totes aquestes àrees. Cada avaluació requerirà només pocs minuts i es durà a terme en els espais indicats.

- **Funció cognitiva**
- **Funció física**
- **Unitat nutricional**
- **Relacions socials**
- **Ús dels medicaments**

A partir dels resultats, si ho desitja, professionals de la salut de diferents disciplines (mèdica, infermeria, fisioteràpia, nutrició, farmàcia, 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 faran 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'oferiran diverses valoracions, recomanacions i activitats, i vostè podrà participar en la mesura que ho consideri.

En acabar li donarem un petit obsequi per participar.

**També oferirem
un esmorzar saludable!**