

AUTONOMÍA Y AUTOCUIDADOS PARA PERSONAS AFECTADAS POR EL SÍNDROME DE NOONAN Y SUS FAMILIARES


OBJETIVO:

La promoción de conocimientos y habilidades dirigidas a: capacitar a pacientes, familiares y cuidadores/as para aumentar el autocuidado y la autonomía del/la paciente frente a las necesidades de la enfermedad rara y crónica Síndrome de Noonan y a potenciar la figura del/la paciente expert@ como agente activo de su propia salud.

TALLERES	CONTENIDOS	FECHAS
Alimentación y Dietética <u>Horario:</u> Domingos de 10:00 a 15:00	Salud y Seguridad de los alimentos.	11/11/2012
	Dietas según la edad.	18/11/2012
	Dietas saludables.	25/11/2012
	Prevención del sobrepeso y la obesidad.	02/12/2012
	Elaboración platos fáciles, nutritivos y equilibrados. (calientes)	09/12/2012
	Elaboración platos fáciles, nutritivos y equilibrados. (fríos)	16/12/2012
Cuidados y autocuidados vista y oído. <u>Horario:</u> Lunes y Miércoles 17:00 a 19:00	Revisión oftalmológica, ayudas técnicas y reeducación para la mejora visual.	12/11/2012
	Revisión auditiva, ayudas técnicas y reeducación para la mejora auditiva.	14/11/2012

TALLERES	CONTENIDOS	FECHAS
Cuidados y autocuidados de la piel I	Cicatrices quirúrgicas queloides e hipertrofes, estrías, hematomas...	19/11/2012
		21/11/2012
Cuidados y autocuidados de la piel II <u>Horario:</u> Lunes y Miércoles de 17:00 a 19:00	Piel sensibilizada.	26/11/2012
		28/11/2012
Cuidados y autocuidados extremidades inferiores y columna vertebral. <u>Horario:</u> Lunes de 17:00 a 19:00	Educación postural. Esguinces, torsiones, elección del calzado adecuado.	03/12/2012
		10/12/2012
Actividad física mejora articulaciones <u>Horario:</u> Sábados de 10:00 a 13:00	Ejercicios basados en yoga y pilates. Salida	08/12/2012
		15/12/2012

ORGANIZA:  Urbanización La Soloba, 43 E
PUENTE SAN MIGUEL - C.P. 39530 (Reocin)
CANTABRIA - ESPAÑA
Teléf.- Fax 942 820 664 - Móvil 649 024 740
E-mail: asindromenoonancantabria@yahoo.es

COLABORA:   **CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES**
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN Y ATENCIÓN SANITARIA