



Fisioteràpia i dependència

Un dels aspectes que més preocupen en l'actualitat és com l'augment de l'esperança de vida fa que hi hagi cada vegada més adults grans i, en conseqüència, els temes de salut i dependència relacionats directament amb aquest grup social. Al llarg de la vellesa les persones experimenten un seguit de pèrdues o disminucions de les condicions que freqüentment estan involucrades amb la vida, la qual cosa comporta un impacte en la qualitat de vida de la gent gran (Fernández-Ballesteros, 1997).

La fisioteràpia resulta imprescindible per a les persones dependents. Recupera, manté o incrementa la salut, així com millora la qualitat de vida de les persones dependents.

La gent gran i dependent necessita la fisioteràpia per prevenir i tractar els problemes derivats de la falta de mobilitat que provoquen moltes malalties.

I, com ho fa?

- Conserva i promou la teva funcionalitat perquè et puguis valdre per tu mateix.

- Treballa i ajuda per mantenir i millorar, en la mesura del possible, la qualitat de vida.

- Ensenya i ajuda a moure's per seguir amb les activitats del dia a dia: moure's al llit, aixecar-se, caminar, passejar, netejar-se, menjar, comunicar-se, etc.

- Manté i protegeix els músculs i les articulacions per continuar amb el ritme del dia a dia.

- Ensenya a evitar postures inadequades durant el dia i la nit.

- Ensenya a respirar, a relaxar-se i a descansar bé durant les nits per evitar que ens cansem durant el dia.

- Ensenya a familiars i cuidadors com ajudar les persones grans i dependents a moure's i a seguir actives, i alhora els ensenya a tenir una bona higiene postural.

El fisioterapeuta t'ajuda a prevenir i a enfrontar-te a les situacions de dependència, posa't en marxa i vés a veure'l.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural

kyrocream

F'activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com