

MATERIAL DE LA CHARLA “ADAPTACIÓN A LA VEJEZ”

A problemas soluciones

Proyecto de Estimulación Cognitiva para el desarrollo integral de las Personas Mayores Sordas
&
Proyecto de Promoción de la salud mental y autonomía personal en Personas Mayores Sordas

ORGANIZA



Asociación de
Personas
Mayores Sordas
de Granada y
Provincia

Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"



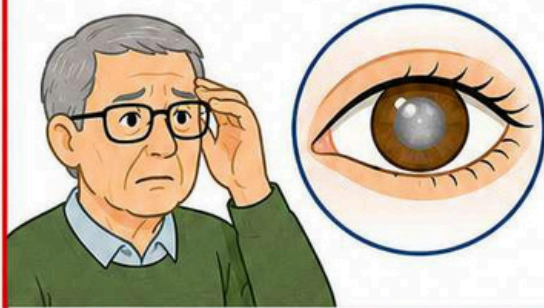
AYUNTAMIENTO
DE GRANADA



Vista

PROBLEMA 1 | VISTA

**Glaucoma o
cataratas.**



PROBLEMA 2 | VISTA

**Sequedad o
picor.**



PROBLEMA 3 | VISTA

**Fatiga visual o
deslumbramiento.**



SOLUCIÓN 1 | VISTA

Revisar la vista.



SOLUCIÓN 2 | VISTA

**Lágrimas artificiales
si están indicadas.**



SOLUCIÓN 3 | VISTA

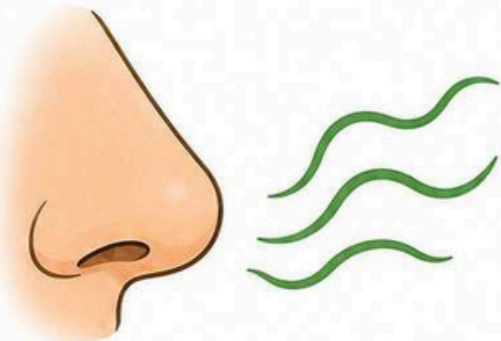
**Bajar brillo o usar
tema oscuro.**



Olfato

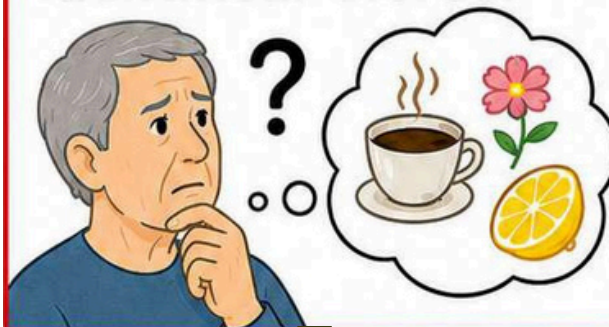
PROBLEMA 4 | OLFATO

Me cuesta olér.



PROBLEMA 5 | OLFATO

Me cuesta identificar olores.



PROBLEMA 6 | OLFATO

Irritación en la nariz.



SOLUCIÓN 4 | OLFATO

Detector de gas y humo.



SOLUCIÓN 5 | OLFATO

Etiquetar alimentos con fecha.



SOLUCIÓN 6 | OLFATO

Evitar ambientadores fuertes.



Gusto

PROBLEMA 7 | GUSTO

Boca seca.



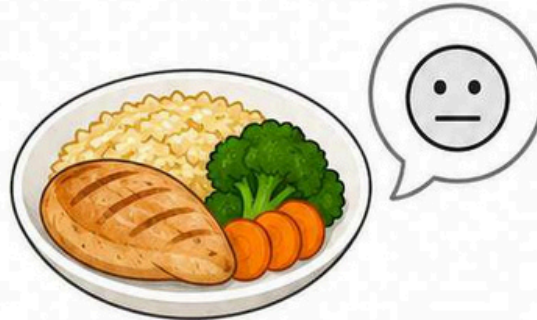
SOLUCIÓN 7 | GUSTO

Beber suficiente agua.



PROBLEMA 8 | GUSTO

Menos sabor.



SOLUCIÓN 8 | GUSTO

Usar especias o hierbas suaves.



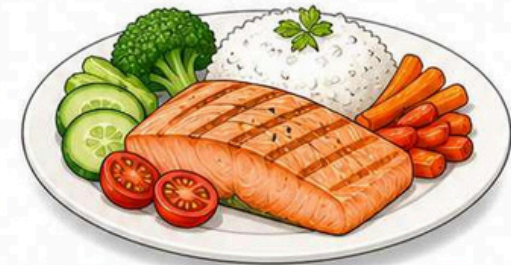
PROBLEMA 9 | GUSTO

Menos apetito.



SOLUCIÓN 9 | GUSTO

Cuidar la presentación de la comida.



Tacto

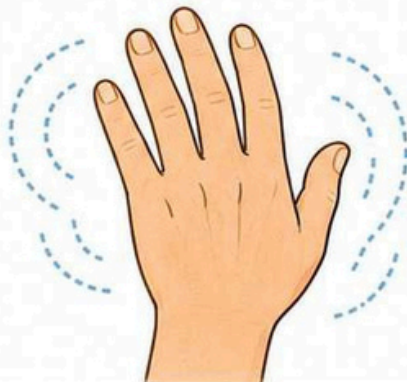
PROBLEMA 10 | TACTO

Piel seca y picor.



PROBLEMA 11 | TACTO

Menor sensibilidad.



PROBLEMA 12 | TACTO

Peor equilibrio.



SOLUCIÓN 10 | TACTO

Usar crema hidratante.



SOLUCIÓN 11 | TACTO

Revisar la piel.



SOLUCIÓN 12 | TACTO

Calzado cómodo y seguro.



Oído

PROBLEMA 13 | OÍDO

Más acumulación de cera.



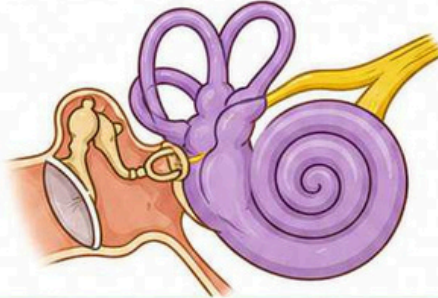
SOLUCIÓN 13 | OÍDO

Vigilar la cera.



PROBLEMA 14 | OÍDO

Cambios en el oído interno.



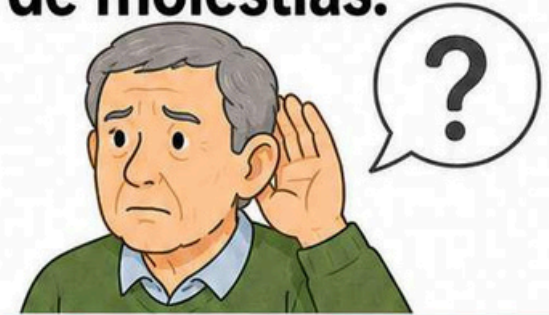
SOLUCIÓN 14 | OÍDO

Consultar por mareos.



PROBLEMA 15 | OÍDO

Menos percepción de molestias.



SOLUCIÓN 15 | OÍDO

Evitar bastoncillos.





Memoria



PROBLEMA 16 | COGNITIVO: MEMORIA

Olvido citas.



PROBLEMA 17 | COGNITIVO: MEMORIA

Olvido tareas.



PROBLEMA 18 | COGNITIVO: MEMORIA

No recuerdo nombres.



SOLUCIÓN 16 | COGNITIVO: MEMORIA

Usar calendario.



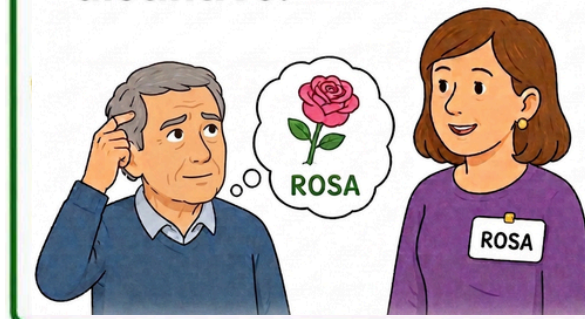
SOLUCIÓN 17 | COGNITIVO: MEMORIA

Poner notas visibles.



SOLUCIÓN 18 | COGNITIVO: MEMORIA

Asocia el nombre con una imagen o rasgo distintivo.





Aprendizaje



PROBLEMA 19 | COGNITIVO: APRENDIZAJE

Me cuesta aprender algo nuevo.



PROBLEMA 20 | COGNITIVO: APRENDIZAJE

Olvido cómo usar una app.



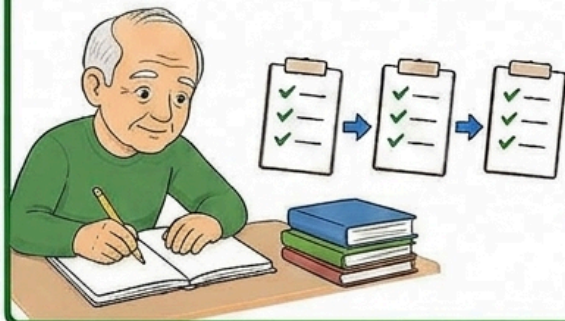
PROBLEMA 21 | COGNITIVO: APRENDIZAJE

Me pierdo con mucha información.



SOLUCIÓN 19 | COGNITIVO: APRENDIZAJE

Practicar varias veces.



SOLUCIÓN 20 | COGNITIVO: APRENDIZAJE

Usar dibujos o capturas.



SOLUCIÓN 21 | COGNITIVO: APRENDIZAJE

Pedir repetir sin vergüenza.





Movilidad



PROBLEMA 22 | MOTORA

Miedo a caerme.



SOLUCIÓN 22 | MOTORA

Levantarme despacio.



PROBLEMA 23 | MOTORA

Menos fuerza.



SOLUCIÓN 23 | MOTORA

Ejercicio adaptado con profesional.



PROBLEMA 24 | MOTORA

Más rigidez o dolor.



SOLUCIÓN 24 | MOTORA

Estiramientos suaves.

