

HABITS DIARIS PER A UN BON DESCANS

Autors: Cristina Font Mendez, Laura Casino Valero M^a Jose Torres Camacho Maria Diaz Martinez
Centre 2D Universitat. Cap Manso.

INTRODUCCIÓ

L'envelliment afecta a totes les funcions de l'organisme, inclòs el son.
En els ancians, l'edat cronològica no sempre coincideix amb la fisiològica, de manera que els canvis en els patrons de son poden aparèixer en alguns subjectes abans i en altres més tard.
En comparació amb adults joves, s'han observat canvis, que afecten tant a l'arquitectura del son nocturn com al ritme circadià del son-vigília.
Tots aquest canvis contribueixen a que el descans de la gent gran es caracteritzi per ser més "fràgil".

OBJECTIUS

La qualitat de vida de les persones està molt relacionada amb la qualitat del descans nocturn. La modificació d'hàbits i comportaments, una organització millor de la vida i el control de les situacions estressants que hem d'afrontar són les mesures preventives més efectives per dormir millor.
Realitzar tríptic informatiu basant-nos en els 8 consells bàsics del DR. Eduard Estivill

MATERIAL I METODES

Vam desenvolupar tríptic a partir de la publicació del Dr. Estivill.
https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente_30/Habitos_es.pdf



Despertar, estirar, mimar la meua pell



Esmorzar de vida



Passeig i sol

Menjar amb gust



Sopar és plaer

La migdiada que fa alegria



Relaxar-se per dormir



Exercicis i activitats Per a la memòria



Resultats i conclusions:

El tractament de l'insomni de la gent gran implica valorar amb una escala terapèutica que tingui en compte les possibles patologies que sovint es presenten i considerar la possibilitat de modificar els factors d'estil de vida que puguin afectar la qualitat del son. Esperem veure resultats òptims en breu, i que aquesta iniciativa tingui una bona acollida.

