newsletter
41| Setembro 2017

A Qualidade de Vida no Envelhecimento Ativo

Em Portugal, tal como noutros países, assiste-se a um crescente aumento da população idosa, o que leva ao aparecimento de diversas estratégias no âmbito do Envelhecimento Ativo que tendem a promover a Qualidade de Vida e a Saúde das Pessoas Idosas. Parte-se do pressuposto que Qualidade de Vida nesta faixa etária passa por acrescentar vida aos anos, com vista ao seu bem-estar físico, mental e social. Deste modo, promover a Qualidade de Vida em Idosos é um enorme desafio para todos os profissionais que trabalham com esta população.

Na nossa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) temos como objetivos:

A) Promover um envelhecimento ativo

B) Adequar os cuidados às necessidades das Pessoas Idosas

C) Promover o desenvolvimento de ambientes capacitadores

Relativamente à promoção do envelhecimento ativo dispomos:

- atividades de estimulação cognitiva e sensorial (exemplo: atividades de desenvolvimento pessoal e social, exercícios de desenvolvimento da atenção, concentração, memória e linguagem).

- atividades físicas (exemplo: exercício físico moderado e regular, exercícios de relaxamento).

- atividades com envolvimento familiar (exemplo: convívios com a família e/ou pessoas de referência).

- atividades socioculturais (exemplo: promoção de interações sociais e visitas culturais).

Quanto à adequação dos cuidados face às necessidades das pessoas idosas prestamos:

- cuidados adequados de saúde física e mental (exemplo: controlo dos medicamentos, aplicação de ajudas técnicas, rastreio de demências e outras patologias associadas à idade).

- cuidados especiais nas áreas da alimentação, higiene e mobilidade (exemplo: fornecimento de uma alimentação adequada; cumprimento de hábitos de higiene, treinos específicos nestas áreas).

- cuidados ao nível da autonomia e da independência (exemplo: desenvolvimento da capacidade funcional para realização de tarefas diárias).

Relativamente ao desenvolvimento de ambientes capacitadores defendemos:

- promoção de ambientes capacitadores da segurança e independência (exemplo: construção adequada de acessos; sinalização adequada dos espaços; sistema de sinalização de emergências).

- formação aos cuidadores e profissionais no âmbito das necessidades concretas dos idosos (exemplo: prestação de cuidados pessoais e psicossociais; primeiros socorros; intervenção em situações de crise e/ou luto).

Resumindo, dever-se-á reduzir as causas que levam à perda de autonomia, promovendo um nível de funcionalidade mais elevado possível e mantendo uma participação social que contribua efetivamente para o aumento a sua Qualidade de Vida das Pessoas Idosas .

Teresa Reis, ***Psicóloga***

newsletter
41| Setembro 2017

EM REVISTA

Agosto é tempo de sol e calor. É tempo de praia. Os nossos clientes da Estrutura Residencial para Idosos tiveram a oportunidade, de em vários grupos, irem passear até à praia entre amigos e aproveitar para respirar a brisa do mar enquanto se deliciam com um gelado em plena esplanada em Oeiras.

Aniversários

José Vicente - dia 4

Joaquim Carvalho - dia 6

Paulo Fonseca - dia 16

Domicilda Gonçalves - dia 16

Hermínia Simões - dia 29

A partir do passado mês de Agosto, a Fundação AFID Diferença é signatária da ***Carta Portuguesa para a Diversidade***.

Esta nova iniciativa só vem expressar mais um dos ideais defendidos pela Fundação AFID , o do combate à discriminação e promoção da igualdade de oportunidades no trabalho, independentemente da origem étnica e social, orientação sexual, género, idade, características físicas, estilo pessoal e religião dos seus colaboradores.

CARTA PORTUGUESA PARA A DIVERSIDADE

Testemunho

"Enquanto Terapeuta Ocupacional estou grata pela oportunidade que a AFID me proporcionou, de poder fazer aquilo que tanto gosto numa área que me fascina pessoalmente, que é trabalhar com idosos."

Diana da Silva, ***Terapeuta Ocupacional***, Colaboradora de ERPI

AGENDA* | Setembro

7	Passeio a Sintra	28	Passeio ao Oceanário l Lisboa
14	Passeio a Sintra	29	Gala do Idoso l ERPI
21| Passeio a Sintra	*Programa sujeito a alterações

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas - AFID Geração, Praça de São José, Amadora - 210 962 170
Serviço de Apoio Domiciliário—Centro Social de Reabilitação do Zambujal - Rua Quinta do Paraíso, Alto Moinho - 214 724 040

Siga-nos online

fundação afid diferença