



Síguenos:

Asociación Síndrome de Noonan Cantabria

www.noonancantabria.es

Conviviendo con el Síndrome de NOONAN Talleres, Autonomía y Autocuidados (Año 2020)

Para personas afectadas, sus familias y cuidadores/as.

Promoción de conocimientos y habilidades dirigidas a:

Capacitar a pacientes, familiares y cuidadores/as para aumentar el autocuidado y la autonomía de el/la paciente, frente a las necesidades de la enfermedad rara y crónica Síndrome de Noonan.

Potenciar la figura de el/la paciente experto/a como agente activo de su propia salud.

TALLERES / FECHAS / CONTENIDOS

Alimentación y Dietética

Domingos de 10:00 h. a 16:00 h.

Fechas:

02/02	16/02	01/03
15/03	05/04	19/04
03/05	17/05	07/06

- ◆ Salud y Seguridad de los alimentos.
- ◆ Dietas según la edad.
- ◆ Dietas saludables.
- ◆ Prevención del sobrepeso y la obesidad.
- ◆ Elaboración platos fáciles, nutritivos y equilibrados (calientes).
- ◆ Elaboración platos fáciles, nutritivos y equilibrados (fríos).

Cuidados y autocuidados de la vista, el oído, la nariz y la boca

Sábados de 16:00 h. a 21:00 h.

Fechas:

08/02	07/03	04/04
-------	-------	-------

- ◆ Revisión odontológica, ayudas técnicas y reeducación para la mejora de la boca y la masticación.
- ◆ Salud de la boca.
- ◆ Higiene bucal correcta.
- ◆ Dietas saludables.
- ◆ Prevención de lesiones bucales.
- ◆ Cuidados de aftas y otras lesiones bucales.
- ◆ Ejercicios de masticación correcta.
- ◆ Conocimiento y prueba de productos.

Cuidados y autocuidados de la piel

Sábados de 16:00 h. a 21:00 h.

Fechas:

15/02	21/03	18/04
16/05		

- ◆ Cicatrices quirúrgicas.
- ◆ Cicatrices queloides.
- ◆ Cicatrices hipertrofas.
- ◆ Estrías.
- ◆ Hematomas.
- ◆ Celulitis.
- ◆ Retenciones de líquido.
- ◆ Piel en general.
- ◆ Conocimiento y prueba de productos.

Cuidados y autocuidados de las Articulaciones

Sábados de 16:00 h. a 21:00 h.

Fechas:

01/02	14/03	18/04
09/05	13/06	

- ◆ Cuidados y autocuidados extremidades inferiores:
 - ◆ Esguinces frecuentes.
 - ◆ Torsiones.
 - ◆ Elección del calzado adecuado.
 - ◆ Control del dolor articular.
- ◆ Conocimiento y prueba de productos.



ORGANIZA: ASNC

C/ Eulogio Merino, 43E

39530 Puente San Miguel. Reocín. Cantabria.

Tf./Fax 942 82 06 64 / Móvil 649 02 47 40

asindromenoonancantabria@yahoo.es

