



**AUTONOMÍA Y
AUTOCAUIDADOS**
para personas afectadas por el

Síndrome de NOONAN

y sus familiares

La promoción de conocimientos y habilidades dirigidas a:

Capacitar a pacientes, familiares y cuidadores/as para aumentar el autocuidado y la autonomía del/la paciente frente a las necesidades de la enfermedad rara y crónica Síndrome de Noonan y a potenciar la figura del/la paciente expert@ como agente activo de su propia salud.



Asociación Síndrome
Noonan de Cantabria

ORGANIZA:

Urb. La Soloba, (Eulogio Merino), 43 E
39530 Puente San Miguel. Reocín. Cantabria
Tlf./Fax 942 82 06 64 - Móvil 649 02 47 40
asindromenoonancantabria@yahoo.es
www.noonancantabria.es

COLABORAN



TALLERES / FECHAS / CONTENIDOS

Alimentación y Dietética

Domingos de
10:00 a 15:00 hrs.

Fechas:
07/09 28/09 25/10
14/09 05/10 02/11
21/09 19/10

- 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 boca

Martes de
17:00 a 19:00 hrs.

Fechas:
14/10
21/10

- 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 lesiones bucales.
- Cuidados aftas y otras lesiones bucales.
- Ejercicios masticación correcta.

Cuidados y autocuidados de la piel I

Cuidados y autocuidados de la piel II

Martes y Jueves
17:00 a 19:00 hrs.

Fechas:
04/11 18/11 02/12
06/11 20/11 04/12
11/11 25/11 09/12
13/11 27/11 11/12

- Cicatrices quirúrgicas,
- Cicatrices queloides
- Cicatrices hipertróficas
- Estrías
- Hematomas
- Celulitis
- Retenciones Líquido
- Piel en general

Cuidados y autocuidados de las Articulaciones y Musculatura

Martes de
16:00 a 18:00 hrs.

Fechas:
28/10 15/12

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