NOMBRES: JHEYSON **DAVID ACEVEDO MONTES**. AREA ATENCION: **DEPORTES**

A continuación, en virtud de su formación académica, experiencia profesional y/o ocupacional, basados en la película ***"VIVIR DOS VECES***", establezca y socialice al auditorio:

- **EN VIRTUD DE SU PROFESION. MENCIONE TRES (03), PAUTAS – RECOMENDACIONES O CONSEJOS PRACTICOS DIRIGIDOS A CUIDADORES O ASISTENTES PERSONALES, QUE TIENEN A SU CARGO PERSONAS MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO – DEMENCIA**

  Desde el área de la actividad física, el deporte y la recreación se recomienda a las personas cuidadoras de adultos mayores con diagnostico de deterioro cognitivo lo siguiente:

  1. Fomentar actividades de disfrute en la persona mayor juegos tradicionales como parques, domino y/o actividades recreativas que favorezcan a su diversión y estimulen el componente cognitivo mediante la memoria y la atención

  2. Promover Actividades físicas dirigidas de manera demostrativa que favorezcan el componente físico trabajos como fuerza, equilibrio, aérobicos y demás ayudaran a mantener y mejorar el estado de salud física del adulto mayor

  3. Aplicar actividades cognitivas de manera física utilizando melodías (Canciones) que le estimulen el componente cognitivo mediante la memoria y a su vez ejecute movimiento físico.

- **EN VIRTUD DE SU PROFESION. MENCIONE TRES (03), PAUTAS U ORIENTACIONES QUE USTED REALIZARIA A LA FAMILIA DE PERSONAS MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO.**

  Desde el área de actividad física, recreación y deportes a las familias le dejaría las siguientes orientaciones:

  1. Identificar los gustos y las actividades que generan disfrute de manera natural en el adulto mayor y adaptarlas para generar un estímulo cognitivo y físico que ayuden a mejorar las condiciones físico - mentales

2. Establecer una rutina de ejercicios físicos, adaptados a la condición física del paciente en aras de mantener y mejorar su capacidad física y su sistema musculo esquelético.

3. Promover actividades de carácter cognitivo como escuchar música, leerle cuentos, y adentrarse en actividades pasadas que le remuevan el sistema cognitivo y lo lleven al estimulo de la memoria, la atención entre otras.

"Asistir a una Persona Mayor con "Deterioro Cognitivo – Demencia ", es un acto de amor, dedicación que requiere formación. No te olvides de ti mismo en el proceso de cuidar a otros…. "Muchas gracias por su colaboración".