

TALLER DE PREVENCIÓN DE CAIDAS

Las caídas son la causa predominante de lesiones entre las personas mayores de 64 años. La mitad de las personas de esta edad tienen, al menos, una caída al año, cuyas consecuencias no son solamente físicas, también psicológicas y socioeconómicas.

Considerando la importancia de este problema, el Ayuntamiento de Okondo, en colaboración con el Centro de Salud de Osakidetza, la Diputación Foral de Álava y el Departamento de Salud del Gobierno Vasco, ha organizado un taller dirigido a personas mayores de 64 años.

Este taller se llevará a cabo en 2 sesiones teórico-prácticas los días **18 y 19 de octubre por la mañana (de 11:30 a 13:30 h)** en el **Club de Jubilados de Okondo**.

Se explicará por qué se producen las caídas en las personas mayores y qué hacer para prevenirlas, la importancia de mantener hábitos de vida saludables y de mantenerse de forma activa, las ayudas individuales como el Programa Beti-On.

La inscripción se podrá recoger y entregar en la farmacia, el ambulatorio y el ayuntamiento de Okondo.

Programa del día 18 de octubre:

CONTENIDOS PRIMERA SESIÓN (TEÓRICA)
Proceso de envejecimiento y riesgos asociados a las caídas
Riesgos ambientales asociados a caídas dentro y fuera del hogar
Factores preventivos: <ul style="list-style-type: none">• Eliminación de riesgos en el hogar• Actividad física: beneficios de la práctica deportiva y recursos municipales• Revisiones de salud: alimentación, vista, oído, calzado...

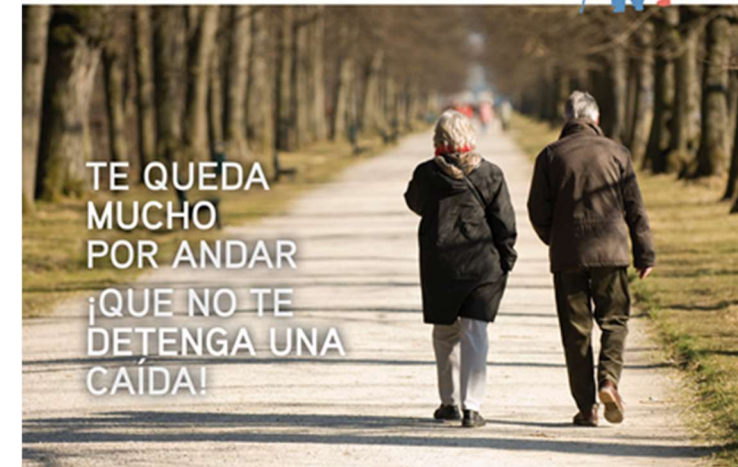
Programa del día 19 de octubre:

CONTENIDOS SEGUNDA SESIÓN (PRÁCTICA)
Ejercicios de higiene postural, equilibrio y fuerza
Como levantarse tras una caída
Uso del bastón, muletas,...cómo subir y bajar escaleras
Recursos sociales y ayudas. Servicio de Teleasistencia
Evaluación

PONENTES:

Profesionales del Centro de Salud, Personal Técnico del Ayuntamiento y del Gobierno Vasco.

TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES



► **LUGAR: CLUB DE JUBILADOS/AS**

► **FECHA: 18 y 19 octubre**

► **HORA: 11:30-13:30**

► **INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:**

FARMACIA, AMBULATORIO y AYUNTAMIENTO

