

ERORKETAK PREBENITZEKO TAILERRA

Erorketak dira lesioen arrazoi nagusia 64 urtetik gorakoen artean. Adin-talde horretako pertsonen erdia, urtean behin erortzen da gutxienez, baina erorketen ondorioak ez dira soilik fisikoak; ondorio psikologikoak eta sozioekonomikoak ere eragiten dituzte erorketek.

Arazo horren garrantzia kontutan izanda, Okondoko Udala, Osakidetzako Osasun Zentroarekin, Arabako Aldundiarekin eta Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailarekin elkarlanean, tailerra antolatu dute 64 urtetik gorakoei zuzenduta, erorketak eta horien ondorioak prebenitzen ikasteko.

Tailerra 2 saio teoriko-praktikotan egingo da urriaren 18 eta 19, goizez (11:30-13:30), Okondoko Erretiratuen Elkartearen.

Erorketak zergatik gertatzen diren eta horiek saihesteko zer egin dezakegun azalduko dute; era berean, bizimodu osasuntsuaren eta jarduera fisikoaren garrantzia azpimarratuko dute, BETI-ON Programa eta beste laguntzak.

Izen-ematea Okondoko farmazian, anbulategian eta udaletxean eman ahal izango da.

1. Urriaren 18ko programa:

LEHEN SAIOKO GAIAK (TEORIKOA)
Zahartze-prozesua eta erorketei lotutako arriskuak
Etxe barruko eta kanpoko erorikoei lotutako ingurumen-arriskuak
Prebentzio-faktoreak: <ul style="list-style-type: none">• Etxeko arriskuak ekiditea• Jarduera fisikoa: kirola egitearen onurak eta udal-baliabideak• Osasun-azterketak: Elikadura, ikusmena, entzumena, oinetakoak

2. Urriaren 19ko programa:

BIGARREN SAIOKO GAIAK (PRAKTIKOA)
Jarrera-higienea, oreka eta indarra lantzeko ariketak
Nola altxatu erorketa baten ondoren
Makila, makuluen erabilpena ... nola igo eta jaitsi eskailerak
Giza-baliabideak eta laguntzak. Telelaguntza-zerbitzua
Ebaluazioa

HIZLARIAK:

Osasun-zentroko profesionalak, Udaleko eta Eusko Jaurlaritzako teknikariak.

PERTSONA ZAHARREN ERORIKOAK PREBENITZEKO TAILERRA



► TOKIA: ERRETIRATUEN ELKARTEA

► EGUNA: URRIAK 18-19

► ORDUA: 11:30- 13:30

► INFORMAZIOA ETA IZENA EMATEA:

FARMAZIAN, ANBULATEGIAN ETA UDALETXEAN

