

ADINENKOENTZAKO ERORIKOAK PREBENITZEKO TAILERRA

Erorikoak dira 64 urtetik gorako pertsonen artean lesioen arrazoi nagusia. Adin-talde horretako pertsonen erdiak, gutxienez, urtean behin erortzen dira; baina erorketen ondorioak ez dira soilik fisikoak, ondorio psikologikoak eta sozioekonomikoak ere eragiten dituzte erorikoek.

Arazo horren garrantzia kontutan izanda, Eltziegoko Udalak, Osakidetzako Osasun Zentroarekin, Gizarte Ongizaterako Foru Erakundearekin, Guardia-Arabako Errioxako Kuadrillarekin eta Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailarekin elkarlanean, tailerra antolatu du 65 urtetik gorakoei zuzenduta, erorikoak eta horien ondorioak prebenitzen ikasteko.

Tailerra 2 saio teoriko-praktikotan egingo da azaroaren 23an eta 24an, goizez (10:30-12:30), Eltziegoko adinekoen elkarteetan.

Erorikoak zergatik gertatzen diren eta horiek saihesteko zer egin dezakegun azalduko dute; era berean, bizimodu osasuntsuaren eta jarduera fisikoaren garrantzia azpimarratuko dute, telelaguntza-programa laguntza azalduko dute...

Izen-ematea Udaletxean eta Eltziegoko Osasun Zentroan eman ahal izango da.

1. Saioaren programa: azaroak 23

SAIO TEORIKOA
<ul style="list-style-type: none"> • Zahartze-prozesua • Erorikoei lotutako arrisku pertsonalak • Etxe barruko eta kanpoko erorikoei lotutako ingurumen-arriskuak • Prebentzio-faktoreak: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Etxeko arriskuak ekiditea ✓ Osasun-azterketak: Elikadura, ikusmena, entzumena, oinetakoak ✓ Jarduera fisikoa: kirola egitearen onurak
SAIO PRAKTIKOA
<ul style="list-style-type: none"> • Nola altxatu eroriko baten ondoren • Makila, makuluaren erabilpena • Nola igo eta jaitsi eskailerak • Jarrera-higienea ariketak • Koordinazioa, oreka eta indarra lantzeko ariketak

2. Saioaren programa: azaroak 24

EDUKIA
<ul style="list-style-type: none"> • Giza-baliabideak eta Telelaguntza-zerbitzua • Kultur eta kirol udal-baliabideak: ARABAKO ERRIOXAKO AISIALDI ETA KIROL IKASTAROAK 2023-24
TAILERRAREN EBALUAZIOA

HIZLARIAK: Osasun-zentroko profesionalak, Guardia-Arabako Errioxako Kuadrillako langilea, Betion-Telelaguntza Zerbitzu Publikoko arduraduna eta Eusko Jaurlaritzako teknikariak.

ADINENKOENTZAKO ERORIKOAK PREBENITZEKO TAILERRA TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES



▶ LEKUA / LUGAR: Eltziegoko adinekoen elkarte / Hogar de Personas Mayores de Elciego	
▶ DATA / FECHA: Azaroaren 23 eta 24 23 y 24 de noviembre	▶ ORDUA / HORA: 10:30 - 12:30
▶ IZENA EMATEKO LEKUA / LUGAR DE INSCRIPCIÓN: Eltziegoko Osasun Zentroa / Centro de salud de Elciego Eltziegoko Udala / Ayuntamiento de Elciego Tfno: 945 60 65 20	

Gomendioa: Arropa erosoak jantzi eta behar izanez gero, betaurrekoak ekarri



TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES

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 Elciego, en colaboración con el Centro de Salud de Osakidetza, el Instituto Foral de Bienestar Social, la Cuadrilla de Laguardia-Rioja Alavesa y el Departamento de Salud del Gobierno Vasco, ha organizado un taller dirigido a personas mayores de 65 años.

Este taller se llevará a cabo en 2 sesiones teórico-prácticas los días **23 y 24 de noviembre por la mañana (de 10:30 a 12:30 h)** en el Hogar de Personas Mayores de Elciego. 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 de Teleasistencia, etc.

La inscripción se podrá hacer en el Ayuntamiento y en Centro de Salud de Elciego.

Programa primera sesión: 23 de noviembre

CONTENIDO PARTE TEÓRICA
<ul style="list-style-type: none"> • Proceso de envejecimiento • Riesgos personales 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 ✓ Revisiones de salud: alimentación, medicación, vista, oído, cuidado de los pies, etc. ✓ Actividad física: beneficios de la práctica deportiva
CONTENIDO PARTE PRÁCTICA
<ul style="list-style-type: none"> • Cómo levantarse tras una caída • Uso del bastón, muletas y otros dispositivos de apoyo • Cómo subir y bajar escaleras • Ejercicios de higiene postural • Ejercicios de coordinación, equilibrio y fuerza

Programa segunda sesión: 24 de noviembre

CONTENIDO
<ul style="list-style-type: none"> • Recursos sociales municipales y Servicio de Teleasistencia • Recursos culturales y deportivos municipales: CURSOS DE OCIO y ACTIVIDAD FÍSICA RIOJA ALAVESA 2023-2024
EVALUACIÓN DEL TALLER

PONENTES: Profesionales del Centro de Salud, Personal Técnico de la cuadrilla de Laguardia, de Betion- Servicio público de Teleasistencia y del Gobierno Vasco.

ADINEKOENTZAKO ERORIKOAK PREBENITZEKO TAILERRA TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES



ORAINDIK BIDE LUZEA DUZU AURRETIK, KONTUZ ESTROPEZUEKIN!

TE QUEDA MUCHO POR ANDAR, ¡QUE NO TE DETENGA UNA CAÍDA!



▶ LEKUA / LUGAR: Eitziogoko adinekoen elkartera / Hogar de Personas Mayores de Elciego

▶ DATA / FECHA: Azaroaren 23 eta 24 23 y 24 de noviembre

▶ ORDUA / HORA: 10:30 - 12:30

▶ IZENA EMATEKO LEKUA / LUGAR DE INSCRIPCIÓN:

Eitziogoko Osasun Zentroa / Centro de salud de Elciego
Eitziogoko Udala / Ayuntamiento de Elciego Tfno: 945 60 65 20

Recomendación: Acudir con ropa cómoda y gafas si se precisa.



mugiment
persona aktiboak

