

TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Las caídas son la causa predominante de lesiones entre las personas mayores de 64 años. Un tercio de las personas de esta edad sufren, 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 Ermua, Osakidetza y el Departamento de Salud, han organizado un taller dirigido a personas mayores de 64 años.

Este taller se llevará a cabo en dos sesiones teórico-prácticas **los días 27 y 30 de mayo de 10:30 a 12:30 en la Casa de cultura de Lobiano.**

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 y los recursos de servicios sociales de los que se disponen en el municipio.

La inscripción se realiza en los Centros de Salud y Servicios Sociales del municipio

27 de mayo: SESIÓN TEÓRICA

Podemos evitar las caídas.
Salud Pública, Gobierno Vasco

Proceso de envejecimiento
Osakidetza

Beneficios de la Actividad Física
Ayuntamiento de Ermua

Recursos de Servicios Sociales
Ayuntamiento de Ermua

30 de mayo: SESIÓN PRÁCTICA

Uso correcto de bastones, muletas y andadores. Subir y bajar escaleras
Osakidetza

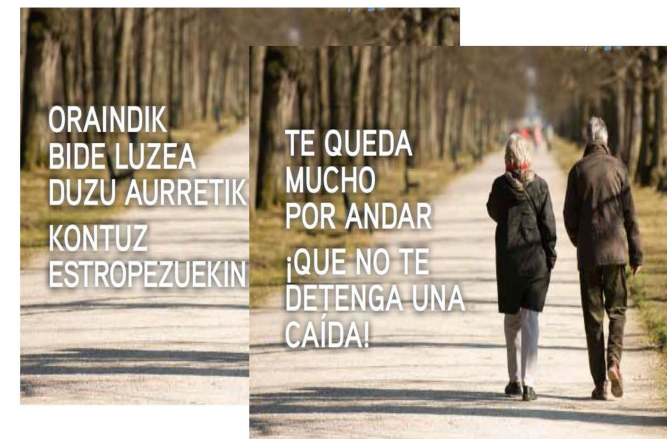
Ejercicios de fuerza para evitar las caídas. Cómo mejorar nuestra higiene postural: tareas del hogar
Ayuntamiento de Ermua

Cómo levantarse tras una caída, sentarse, levantarse, acostarse
Salud Pública, Gobierno Vasco

ADINEKOENTZAKO
ERORIKOAK PREBENITZEKO
TAILERRA



TALLER DE
PREVENCIÓN DE CAÍDAS
EN PERSONAS MAYORES



▶ **LEKUA/LUGAR: Lobiano Kultur gunea**

▶ **DATA ETA ORDUA/FECHAS Y HORARIOS:**

MAIATZAK 27 DE MAYO - 10:30- 12:30

MAIATZAK 30 DE MAYO - 10:30- 12:30

▶ **INFORMAZIOA ETA INSKRIPZIOA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:**

Osasun Zentruak/ Gizarte Zerbitzuak

Centros de Salud/ Servicios Sociales



DEBARRARENEN
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
IRAKI SEKA



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

ERORKETAK PREBENITZEKO TAILERRA

Erorketak lesioen sortzaile nagusia dira 64 urtetik gorako pertsonen artean. Adin horretako pertsonen herenak urtean gutxienez erorketa bat izaten dute, ondorio fisikoak, psikologikoak eta sozioekonomikoak pairatuz.

Arazo honen garrantzia kontuan hartuta, Ermuko Udalak, Osakidetza, eta Osasun Sailak 64 urtetik gorako pertsonentzako tailerra antolatu dute.

Tailerra bi saio teoriko-praktikoetan burutuko da **Lobiano Kultur Gunean, maiatzaren 27 eta 30an 10:30etatik 12:30etara.**

Adinekoen erorketak zergatik gertatzen diren eta ekiditeko moduak, bizi-ohitura osasungarriak mantentzearen eta modu aktiboan mantentzearen garrantzia eta udalerrian dauden gizarte-zerbitzuetako baliabideak azalduko dira.

Izen-ematea herriko Osasun zentruetan eta Gizarte Zerbitzuetan egingo da

Maiatzak 27: SAIO TEORIKOA

Erorketak ekidin daitezke

Osasun Publikoa. Eusko Jaurlaritza

Zahartze prozesua

Osakidetza

Osasunerako eta erorketak saihesteko jarduera fisikoaren onurak

Ermuko Udala

Gizarte Zerbitzuetako baliabideak

Ermuko Udala

Maiatzak 30: SAIO PRAKTIKOA

Bastoi, makuluak eta taka-takaren erabilera zuzena. Nola igo eta jaitsi eskailerak

Osakidetza

Erorketak sahiesteko indar ariketak. Gorputz-jarrerak nola hobetu ditzakegu: etxeke lanak

Ermuko Udala

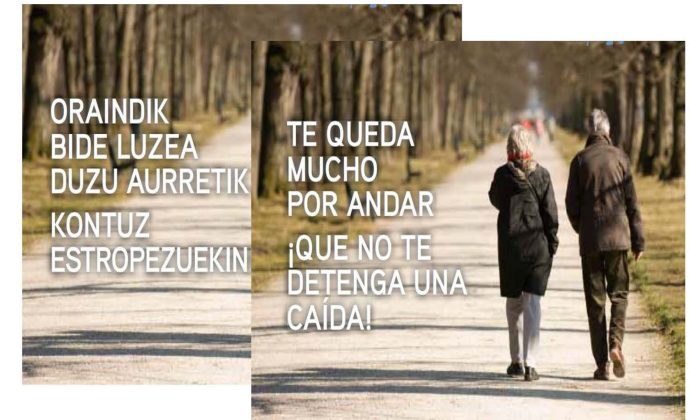
Jausi baten ondoren nola altxatu, jesartzea, altxatzea, oheratzea

Osasun Saila. Eusko Jaurlaritza

ADINEKOENTZAKO
ERORIKOAK PREBENITZEKO
TAILERRA



TALLER DE
PREVENCIÓN DE CAÍDAS
EN PERSONAS MAYORES



▶ **LEKUA/LUGAR: Lobiano Kultur gunea**

▶ **DATA ETA ORDUA/FECHAS Y HORARIOS:**

MAIATZAK 27 DE MAYO - 10:30- 12:30

MAIATZAK 30 DE MAYO - 10:30- 12:30

▶ **INFORMAZIOA ETA INSKRIPZIOA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:**

Osasun Zentruak/ Gizarte Zerbitzuak

Centros de Salud/ Servicios Sociales

