

Ekainaren 3an: SAIO TEORIKOA ETA PRAKTIKOA

17:00 – Aurkezpena. Osasun Publikoko langilea.

17:05 - Zahartze-prozesua, osasun-azterketak eta erorikoek berekin dituzten arriskuak. Osakidetzako Osasun langileak.

17:25 - Elikagaien, oinetakoen eta arroparen garrantzia. Etxe barruko ingurune-arriskuak. Osakidetzako Osasun langileak.

17:45 – Ortopedia: ortopedia produktu arruntenak, laguntza euskarriak, etab. Ortopeda.

18:05 - Jarduera fisikoa: osasunerako onurak. Udal-eskaintza. Jarrera-higienea: oreka eta malgutasuna. Udaleko kirol zerbitzua.

Ekainaren 5ean: SAIO TEORIKOA ETA PRAKTIKOA

17:00 - Teleasistentzia, etxeko laguntza eta suteen aurkako sistema. Udaleko Gizarte Zerbitzuak .

17:40 – Ariketa praktikoak nola erori eta erori ondoren nola jaiki ikastea. Fisioterapeuta, Osakidetzako Osasun langileak.

18:00 – Ortopedia: Laguntza produktuak, erabilera egokia eta motak (bastoi eta makuluak). Ortopeda.

18:30 - Ebaluazioa eta amaiera. Osasun Publikoko langilea.

OHARRA: ARROPA EROSOA ERAMAN.

GOGORATU zer behar duzun autonomo izateko ...

- Ariketa fisikoa egin egunero. Barneratu ariketa eguneroko bizitzan.
- Zaindu hartzen duzun medikazioa
- Zaindu zure ikusmena eta oinetako egokiak erabili
- Bastoia inongo lotsarik gabe erabili
- Zaindu gorputz-jarrera eguneroko lanak egitean
- DISFRUTATU!



ADINEKOEN ERORIKOAK SAIHESTEKO TAILERRA



- LEKUA: Oñatiko Euskaldun Berria Gela.
Bidebarrieta kalea 18
- EGUNAK: Ekainak 3 eta 5
- ORDUTEGIA: **17:00 – 18:30**

INFORMAZIOA ETA IZEN EMATEA:

Osasun Zentroan: 08:00 - 20:00

Gehienez, 30 pertsona



3 de Junio: SESIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA

17:00 – Presentación. Personal de Salud Pública.

17:05 – Proceso de envejecimiento, revisiones de salud y riesgos intrínsecos asociados a las caídas. Personal sanitario de Osakidetza.

17:25 – La importancia de la alimentación, calzado, y ropa. Riesgos ambientales dentro del hogar. Personal sanitario de Osakidetza.

17:45 – Ortopedia: productos de ortopedia más habituales: soportes de ayuda, etc. Ortopeda.

18:05– Actividad física: beneficios en salud. Oferta municipal. Higiene postural: equilibrio y flexibilidad. Servicios deportivos del Ayuntamiento.

5 de Junio: SESIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA

17:00 - Teleasistencia, ayuda a domicilio y sistema antiincendios. Servicios Sociales del Ayuntamiento.

17:40 - Ejercicios prácticos para aprender a caerse y a levantarse tras una caída. Fisioterapeuta, Personal sanitario de Osakidetza.

18:00 – Ortopedia: productos de apoyo: tipos y uso correcto de bastones, muletas, etc. Ortopeda.

18:30 - Evaluación y cierre. Personal de Salud Pública.

NOTA: ACUDIR CON ROPA COMODA.

RECUERDA que para ser autónomo/a debes...

- Hacer ejercicio a diario, asúmelo dentro de tus rutinas.
- Revisar tu medicación
- Cuidar tu vista y tu calzado
- Utilizar bastones sin reparo
- Cuidar las posturas en las labores diarias
- ¡DISFRUTA!



TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS PARA PERSONAS MAYORES



- LUGAR: Euskaldun Berria Gela, Oñati. Bidebarrieta kalea 18
- DÍAS: 3 y 5 de Junio
- HORARIO: **17:00 – 18:30**

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Centro de Salud: 08:00-20:00

Plazas limitadas, 30 personas



PERTSONA HELBURU