

HACIA ADELANTE (STEPPING ON)

Cómo aumentar la confianza y reducir caídas

Primera Sesión

1. Introducción.
2. Resumen y objetivos del programa.
3. Puntos de vista de los participantes.
4. Ejercicios de fortalecimiento y de equilibrio.

Descanso

1. Ejercicios de fortalecimiento y de equilibrio.
2. Riesgo de caídas.
3. Deberes.

**Ponga a prueba su equilibrio.
Mejorará.
Tenga constancia y no lo perderá.**

Resumen general del programa

Primera Sesión:	Presentación, resumen y estimación de los riesgos Desarrollo de confianza. Resumen de los objetivos del programa. Intercambio de experiencias de caídas. Elección de temas y presentación de los ejercicios de equilibrio y de fortalecimiento.
Segunda Sesión:	Los ejercicios y cómo movilizarse de manera segura Revisión y práctica de ejercicios. Discusión acerca de las dificultades y los beneficios de los ejercicios. Movilizarse con seguridad. Sillas y pasos. Aprender a controlar el temor después de una caída.
Tercera Sesión:	Riesgos en el Hogar Identificación de los riesgos dentro y en los alrededores del hogar. Soluciones para estos problemas.
Cuarta Sesión:	Seguridad en la comunidad y calzado Generar estrategias para movilizarse en la comunidad local y reducir el riesgo de caídas. Aprender cuáles son las características de un calzado seguro y a identificar riesgos de las prendas de vestir.
Quinta sesión:	La visión, las caídas y la vitamina D Reconocer la influencia que tiene la visión en el riesgo de caídas. Análisis de estrategias para reducir el riesgo de caídas debidas a disfunciones. Identificar la importancia que tienen la vitamina D. La luz solar y el calcio para evitar lesiones después de una caída.
Sexta Sesión:	Administración de medicamentos y experiencias de control de la movilidad Identificar los riesgos de los medicamentos con relación a las caídas. Explorar estrategias para reducir el riesgo de caídas producidas por el mal uso o los efectos secundarios de los medicamentos. Identificación de conductas alternativas para inducir el sueño. en lugar de la toma de somníferos. Revisión de ejercicios. Revisión y análisis de estrategias para movilizarse en la comunidad local de manera segura. Práctica de técnicas para movilizarse de manera segura, aprendidas durante el programa. En un sitio cercano al aire libre.
Séptima Sesión:	Revisión del programa y planes para el futuro Los participantes relatarán sus logros personales durante las últimas siete semanas y reflexionarán acerca del alcance de lo que han aprendido. Se analizarán todos temas solicitados por los participantes. Se finalizarán temas que no se hayan completado de manera adecuada. Identificación de estrategias para viajar en el transporte público de manera segura. Determinación de estrategias de seguridad para evitar el robo de carteras. Identificación de estrategias para viajar en tren de manera segura. Despedida y clausura del curso.
Llamada telefónica para revisión:	Das semanas después de haber finalizado la última sesión grupal. Usted recibirá una llamada telefónica para que podamos saber cómo le va con las estrategias preventivas y para evaluar si necesita ayuda con modificaciones en su hogar.
Sesión de refuerzo a los dos meses de la finalización: en esta sesión se analizarán los logros obtenidos y la manera de seguir avanzado.	

Lista de temas

Temas que podemos incluir en el programa

✓ Marque lo que le interesa.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Piernas débiles | <input type="checkbox"/> Transporte Público |
| <input type="checkbox"/> Equilibrio | <input type="checkbox"/> Terrenos irregulares |
| <input type="checkbox"/> Hacer cosas de prisa y sin prestar atención | <input type="checkbox"/> Escalones y escaleras |
| <input type="checkbox"/> Calzado | <input type="checkbox"/> Levantar y transportar objetos |
| <input type="checkbox"/> Pies | <input type="checkbox"/> Visión |
| <input type="checkbox"/> Cables en el piso | <input type="checkbox"/> Sostenerse de objetos para moverse |
| <input type="checkbox"/> Alcanzar cosas fuera del alcance de la mano | <input type="checkbox"/> Hacer cosas que requieren estar en o llegar a una posición elevada |
| <input type="checkbox"/> Soledad | <input type="checkbox"/> Poca ayuda |
| <input type="checkbox"/> Sentir mareos al pararse | <input type="checkbox"/> Temor de hacer cosas y caerse |
| <input type="checkbox"/> Levantarse durante la noche | <input type="checkbox"/> "Protectores de cadera" |
| <input type="checkbox"/> Ir al baño de noche | <input type="checkbox"/> Vitamina D y calcio para fortalecer los huesos |
| <input type="checkbox"/> Bañera resbaladiza | <input type="checkbox"/> Delitos, por ejemplo: robo de carteras |
| <input type="checkbox"/> Distintos recubrimientos de pisos | <input type="checkbox"/> Medicamentos |
| <input type="checkbox"/> Veredas irregulares | <input type="checkbox"/> Somníferos |

Agregue otros temas de interés:
