

Promoción de Salud con mayores de Sevilla





Taller de prevención ante el Exceso de Calor

Objetivos:

- Mejorar la información de los mayores con respecto a las medidas de prevención del golpe de calor.
- Difundir entre los mayores consejos básicos a adoptar ante el exceso de calor.
- Identificar mayores en riesgo y sus necesidades, para su orientación y derivación a los Servicios correspondientes.
- Divulgar, a la población general y a los mayores en particular, mensajes preventivos de la forma más directa posible, durante los meses de abril a septiembre.

Contenidos:

* Sesiones informativas sobre:

- Concepto y características del golpe de calor.
Causas y síntomas.
- Medidas de prevención ante situaciones de altas temperaturas.
- Identificación de síntomas de alarma. Normas de actuación ante el golpe de calor.
- Importancia de la prevención, especialmente en los grupos de riesgo.

Dirigido a:

Personas mayores y cuidadores.

Taller de Alimentación



Objetivos:

- Mejorar la alimentación y fomentar hábitos alimenticios saludables.
- Informar de las características de los alimentos y sus efectos beneficiosos en la salud.
- Enseñar a confeccionar dietas saludables y dirigidas ante determinadas situaciones.
- Mejorar la calidad de vida, la autoestima y crear grupos de apoyo.



Contenidos:

- La alimentación adecuada en los mayores.
- Composición de los alimentos y sus funciones. Conservación y manipulación.
- Confección de dietas saludables.
- Sesiones de proyecciones audiovisuales con emisión de películas.
- Alimentación y publicidad.
- Visitas colectivas a centros de producción y comercialización.
- Mayores como agentes de salud.

Dirigido a:

Personas mayores y cuidadores.





Taller de Prevención de accidentes domésticos

Objetivos:

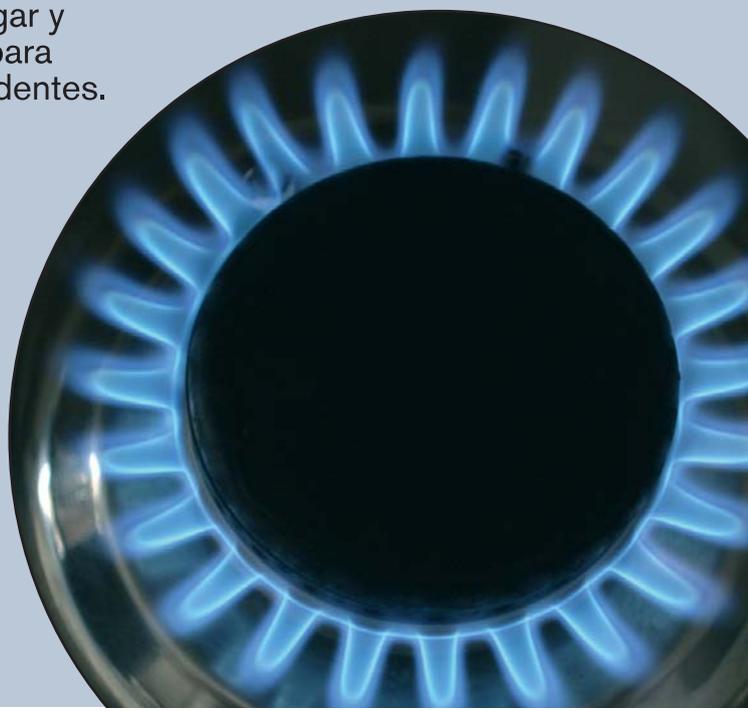
- Contribuir a que las personas mayores tengan un hogar más seguro.
- Informar de la posibilidad de accidentes en el ámbito doméstico.
- Identificar los puntos de riesgo.
- Informar de medidas de prevención.
- Informar de conductas a seguir en caso de accidentes.

Dirigido a:

Personas mayores y cuidadores.

Contenidos:

- Sesiones informativas sobre los accidentes más frecuentes.
- Proyecciones audiovisuales.
- Actuaciones en el hogar y medidas personales para la prevención de accidentes.



Taller de El sueño



Objetivos:

- Dar a conocer el sueño y su importancia.
- Conocer los cambios propios con la edad.
- Favorecer los actos, hábitos y actitudes para mejorar el sueño.
- Favorecer la práctica de la relajación para inducir al sueño.

Contenidos:

- El sueño y su relación con la edad.
- Fases del sueño y el insomnio.
- Factores positivos sobre el sueño.
- Factores negativos sobre el sueño.
- La relajación y sus técnicas.
- Las plantas medicinales y el sueño.

Dirigido a:

Personas mayores y cuidadores.





Taller de Uso y abuso de medicamentos

Objetivos:

- Distinguir entre uso y abuso de medicamentos.
- Conocer el contenido de los prospectos y envases.
- Informar sobre lugares adecuados de conservación.
- Cómo informar al médico de las dolencias. Pasos en la consulta médica.
- Recibir información correcta de pautas y horarios de tratamiento.
- Medidas no medicamentosas para aliviar síntomas.

Contenidos:

- Sesiones informativas sobre el medicamento, envase, prospecto y significados.
- Uso correcto de medicamentos. Efectos secundarios, interacciones y contraindicaciones.
- Actuación práctica demostrativa.

Dirigido a:

Personas mayores y cuidadores.

Taller para el Cuidado de los Pies en Mayores



Objetivos:

- Ayudar a prevenir la aparición y el deterioro de las lesiones en los pies de las personas mayores.
- Informar a los mayores de la importancia de mantener un adecuado cuidado de los pies.
- Fomentar y favorecer el autocuidado podológico a través del aprendizaje de medidas preventivas y protectoras.
- Mejorar la calidad de vida diaria de los mayores.

Dirigido a:

Personas mayores
y cuidadores.

Contenidos:

* Sesiones informativas sobre:

- Cuidado diario de los pies. Autocuidado.
- Medidas de prevención generales y específicas. Tipos de calzado adecuado.
- Identificación de síntomas de alarma. Normas de actuación.
- Importancia de la prevención, especialmente en los grupos de riesgo. Diabéticos



ORGANIZA:

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Salud y Consumo

COLABORAN:



Pan Portillo

