

RESUMEN DEL PROGRAMA

Sesión 1 **Introducción y descripción general**

Formar confianza; ofrecer una descripción general de los objetivos del programa; elegir qué cubrir; introducir los ejercicios de equilibrio y fuerza, intercambiar experiencias de caídas.

Sesión 2 **Ejercicios y moverse con seguridad**

Repasar y practicar los ejercicios; explorar las barreras y los beneficios del ejercicio; hablar sobre cómo moverse de manera segura con sillas, escalones y bordillos; aprender cómo levantarse de una caída; aprender a no asustarse después de una caída.

Sesión 3 **Peligros de caídas en el hogar**

Identificar los riesgos de caídas dentro y fuera del hogar; encontrar soluciones a los problemas; identificar los riesgos de las ropas.

Sesión 4 **Visión y calzado**

Reconocer la influencia de la visión en el riesgo de caídas; revisar estrategias para reducir el riesgo de caerse por problemas en la visión; discutir las características de un calzado seguro.

Sesión 5 **Manejo de medicamentos, vitamina D y calcio**

Identificar la conexión entre los medicamentos y el riesgo de caídas; explorar estrategias para reducir el riesgo de caídas por efectos secundarios o uso indebido de medicamentos; identificar la importancia de la vitamina D, la luz del sol y el calcio como protección contra la fractura de huesos.

Sesión 6

Experiencias para dominar la movilidad y cómo moverse cuando hay mal tiempo

Repasar los ejercicios; practicar las técnicas de movilidad segura (aprendidas durante el programa) en un lugar cercano al aire libre; crear estrategias para la movilidad segura en condiciones climáticas adversas.

Sesión 7

Seguridad en la comunidad, dormir mejor y hablar con su médico

Generar estrategias para moverse en la comunidad local con un riesgo reducido de caídas; identificar alternativas a tomar sedantes para dormir; identificar estrategias para hablar con un profesional de la salud sobre las caídas y el riesgo de caerse.

Sesión 8

Seguridad en los viajes, participante anterior, repasar y planificar para el futuro

Discutir las estrategias para ayudar con el transporte público seguro; revisar lo aprendido y cualquier tema que los participantes deseen; terminar cualquier segmento que no se haya cubierto de manera adecuada; reflexionar sobre los logros personales de las últimas ocho semanas; graduación; tiempo de despedidas y cierre.

Visita a domicilio o llamada telefónica

Recibirá una visita a domicilio o una llamada telefónica en las primeras semanas después de la sesión 8 para verificar como se siente con las estrategias preventivas y ayudar con las modificaciones en el hogar.

Sesión 9

Sesión de refuerzo a los tres meses

Revisar los logros y hablar cómo mantenerlos en marcha.