

## **PREMIO ENFERMERIA EN DESARROLLO 2015**

- **Categoría a la que se presenta :**

“ Iniciativas corresponsable “

- **Título: TALLER MÁS CALIDAD DE VIDA: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE**

- **Resumen:**

Se trata de un programa preventivo creado por nuestra Institución a iniciativa de la Sección Profesional de Fisioterapia en Dependencia y Geriatría , en colaboración con la Dirección General del Mayor de la Comunidad de Madrid, por el cual un fisioterapeuta acudió al centro de mayores de la localidad y en total se llevaron a cabo la realización de 43 talleres, en centros de mayores de distintos Ayuntamientos de la Comunidad de Madrid, tal y como figura en el anexo adjunto.

- **Síntesis del trabajo** realizado por la candidatura, en función de la categoría a la que se presente.

Los talleres tendrán un contenido teórico-práctico, en base a las necesidades de prevención y promoción de la salud de las personas mayores.

Se tratarán los siguientes temas:

- Higiene y ergonomía postural.
- Escuela de espalda, brazos y piernas.
- Consejos generales de promoción de la salud.

Se realizará una sesión teórico-práctica, en dos periodos de 45 minutos con 30 minutos de descanso entre ambos periodos.

Los fisioterapeutas se asegurarán de que los bloques temáticos y la documentación, sea similar en todos los centros.

- .- **Justificación:** Motivos por los que opta al premio.

*Los adultos en edad avanzada que sufren una caída, tienen dos o tres veces más probabilidades de caerse de nuevo en el plazo de un año, e informa de que los mayores ingresan en el hospital por lesiones relacionadas con caídas con una frecuencia cinco veces mayor que por lesiones de otras causas. Asimismo, revela que el 30 % de las personas mayores de 65 años, y el 50 % de las mayores de 80 años, se cae al menos una vez al año.*

*El 25% de las personas mayores que se caen sufren lesiones que disminuyen su movilidad y su independencia, además de la posibilidad de fallecer, estas personas corren el riesgo de sufrir una discapacidad de por vida, o de verse sometidas a una dura y costosa recuperación, para lo que necesitarán probablemente apoyos socio-sanitarios.*

*Con este iniciativa se pretende mejorar la educación en salud de nuestro mayores a través de pautas saludables que mejoren su calidad de vida y prevengan lesiones o accidentes que puedan conducir a disminuir sus capacidades funcionales.*

- **Desarrollo:** Formas y experiencias destacadas, en las que se lleva a cabo el trabajo presentado.

Un fisioterapeuta acudió al centro de mayores de la localidad y en total se llevaron a cabo la realización de 43 talleres, en centros de mayores de distintos Ayuntamientos de la Comunidad de Madrid , para la realización de un taller de una hora y media de duración con los siguiente objetivos :

- *Enseñar las posturas adecuadas para realizar las diferentes actividades de la vida diaria.*
  - *Aprender ejercicios para la prevención del dolor, lesiones y enfermedades de espalda, brazos y piernas (aparato locomotor).*
  - *Facilitar consejos prácticos para prevenir caídas.*
  - *Conocer las diferentes opciones existentes para adaptar el domicilio y los productos de apoyo para evitar caídas.*
  - *Proponer hábitos de ejercicio terapéutico saludable.*
  - *Ofrecer consejos generales de mejora de la salud*
- 
1. *Higiene postural y ergonomía.*
  2. *Escuela de espalda, brazos y piernas.*
  3. *Escuela de prevención de caídas.*
  4. *Adaptaciones en el domicilio y productos de apoyo.*
  5. *Hábitos de ejercicio terapéutico saludable.*
  6. *Consejos generales de prevención y mejora en patologías como Osteoporosis,...*
  7. *Consejos generales de promoción de la salud.*

- **Conclusiones:** Resultados obtenidos o previsibles en función de la necesidad a la que se pretende responder.

Puede visualizarse la satisfacción percibida por los asistentes a los diferentes talleres a través del siguiente enlace : <https://app.box.com/s/jbrhxhnxe5smgdu6r8uyal3uvx9r7fys>

.- **Anexos:** Documentación relacionada con la candidatura (por ejemplo evidencias fotográficas, folletos, etc...). Los anexos no deben contener ningún dato identificativo del candidato.

1) Localidades donde se ha realizado los talleres

TALLER “MÁS CALIDAD DE VIDA: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE”		
	Mancomunidad	Localidad
1	No mancomunado	Alcobendas
2	No mancomunado	Algete
3	Tham	Alpedrete
4	Misecam	Belmonte de Tajo
5	No mancomunado	Boadilla del Monte
6	No mancomunado	Cabrera (La)
7	los Pinares	Cadalso de los Vidrios
8	Este de Madrid	Campo Real
9	Misecam	Carabaña
10	las Vegas	Ciempozuelos

11	No mancomunado	Daganzo de Arriba
12	Sierra Oeste	Escorial (El)
13	2016	Fuente el Saz de Jarama
14	Vega Guadalix	Guadalix de la Sierra
15	La Maliciosa	Guadarrama
16	Tham	Hoyo de Manzanares
17	No mancomunado	Humanes de Madrid
18	No mancomunado	Majadahonda
19	Mejorada-Velilla	Mejorada del Campo
20	Vega Guadalix	Molar (El)
21	las Vegas	Morata de Tajuña
22	Vega Guadalix	Pedrezuela
23	No mancomunado	Pozuelo de Alarcón
24	No mancomunado	Paracuellos del Jarama
25	la Encina	Quijorna
26	No mancomunado	Rivas-Vaciamadrid
27	No mancomunado	Rozas de Madrid (Las)
28	Sierra Oeste	San Lorenzo de El Escorial
29	las Vegas	San Martín de la Vega
30	los Pinares	San Martín de Valdeiglesias
31	No mancomunado	San Sebastián de los Reyes

32	Suroeste	Serranillos del Valle
33	No mancomunado	Torrejón de Ardoz
34	Suroeste	Torrejón de Velasco
35	Sierra Norte	Torrelaguna
36	Sierra Oeste	Valdemorillo
37	Sierra Norte	Valdemanco
38	No mancomunado	Valdemoro
39	Misecam	Valdilecha
40	No mancomunado	Villalbilla
41	No mancomunado	Villa Viciosa de Odón
42	Misecam	Villarejo de Salvanés
43	Sierra Oeste	Escorial (EI)(2ª edición)

2) Videoconsejos publicado por el CPFCM :

2.1.- Consejos prácticos ante una caída : <https://youtu.be/Pbb6ytG4BgQ>

2.2.- Ejercicios en casa para gente mayor: <https://youtu.be/gRcrPU3aWDo>

3) Fotos en talleres





