

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES: FORMACIÓN DE FORMADORES EN EL PROGRAMA DE EJERCICIOS OTAGO.

13758/1

Desarrollo de la actividad formativa

- Fechas: 23 a 25 de febrero de 2016
- Horario: Mañana y tarde (Ver programa).
- Duración: 18 horas.
- Lugar: Aula 8 del CAS.
- Localidad: ALBACETE
- Nº alumnos: 15

Inscripciones

- En SOFOS. Desde el día 12 al 28 de enero de 2016.
- La **relación de admitidos** aparecerá en la web el 29 de enero de 2016 (http://www.chospab.es/cursos_jornadas/intro.php).

- **OBLIGATORIAMENTE** para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en SOFOS, cumpliendo los plazos de matriculación. NO se puede asistir si no están admitidos.

Así mismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

Enlace:

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=13758&edicion=1>

Dirigido a

Fisioterapia, Enfermería y Terapia Ocupacional

Requisitos

- Pertener a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad.
- Cumplir los plazos de inscripción.

MÉTODO DE SELECCIÓN:

- Personal en activo en los Centros de Salud y Centros Sociosanitarios de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete, que esté relacionado con la atención a prevención de caídas en personas mayores.
- Se realizará una distribución proporcional para que estén representados profesionales de distintos Centros. Se seleccionará preferentemente al personal de plantilla.

- En caso de quedar plazas se admitirá personal del Complejo Hospitalario. Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciaciones. En el caso de que quedaran plazas libres, se podrán admitir solicitantes que, cumpliendo los requisitos, pertenezcan a otras gerencias del SESCAM.

Objetivos

Adquirir los conocimientos necesarios para implementar y liderar un programa de ejercicios (OTAGO Exercise Programme, cuya efectividad está científicamente demostrada) para prevención de caídas en personas mayores.

Contenidos

El curso requiere un aprendizaje previo sobre el Manual original del OTAGO Exercise Programme (OEP), cuyo acceso se facilita a los alumnos:

- New Zealand Otago Exercise Manual.
- LLT 'How to lead the Otago Exercise Programme' Handbook.

Este programa de ejercicios sobre fuerza y equilibrio ha demostrado en varios ensayos clínicos su efectividad para prevenir las caídas en personas mayores.

El curso presencial se centra en las habilidades de liderazgo y enseñanza del OEP. Consiste en los 24 ejercicios originales del programa de ejercicios OTAGO, diseñado para prevenir caídas y mejorar el equilibrio, la fuerza y la confianza de las personas mayores más frágiles. Hay algunos ejercicios adicionales para el calentamiento y la relajación. El orden específico para seguir estos ejercicios y las progresiones de cada ejercicio están predeterminadas.

Día 23 de febrero de 2016

8,30 – 10 h. Bienvenida, Introducción, Objetivos de la formación, Resultados esperados. Beneficios del ejercicio para la salud en personas mayores frágiles.

10 – 11 h. **Sesión práctica:** Programa de Ejercicios Domiciliarios OTAGO

11 – 11,30. Descanso.

11,30 – 12,15 h. Caídas: Prevención de caídas. Evidencia científica para la aplicación domiciliaria del Programa de Ejercicios OTAGO (OEP).

12,15 – 13,15 h. **Taller práctico:** Calentamiento: teoría y práctica.

13,15 – 14 h. Programa de Ejercicios domiciliarios OTAGO (OEP): Entrenamiento Parte 1 (Ejercicios de fuerza).

16 – 17 h. **Taller práctico:** Liderando el taller sobre teoría y práctica de los ejercicios de fortalecimiento.

17 – 18 h. Directrices para liderar los talleres de ejercicios.

18 – 19 h. Programa de Ejercicios domiciliarios OTAGO (OEP): Entrenamiento Parte 2 (Ejercicios de equilibrio).

Día 24 de febrero de 2016

8,30 – 9,30 h. **Taller práctico:** Liderando el taller sobre teoría y práctica de los ejercicios de equilibrio.

9,30 – 10,30 h. Principios para la progresión del OEP (en grupos o individual).

10,30 – 11. Descanso.

11 – 12,15 h. Evaluación funcional. Teoría sobre ejercicios de relajación. Ejercicios de flexibilidad.

12,15 – 13,15 h. Directrices para la planificación. Comunicación, motivación.

13,15 – 14 h. Implementación del OEP en el entorno de trabajo.

16 – 17 h. Manejo de las condiciones médicas comunes en personas mayores frágiles.

17 – 17,45 h. Teoría y práctica sobre el caminar: Facilitación del andar.

17,45 – 18 h. Instrucciones para evaluación.

Día 25 de febrero de 2016

9 – 12 h. **Evaluación práctica** consistente en la enseñanza práctica de 5 ejercicios de OEP a un pequeño grupo de compañeros y escribir un plan para una sesión.

Docente: José Enrique Benítez Toledo. Fisioterapeuta y Enfermero. Complejo Residencial para personas con discapacidad intelectual Guadiana I, CIUDAD REAL. Formador en cascada en programa LÍDER EUROPEO de prevención de caídas “The Otago Exercise Programme (OEP) Leader Award” and “Cascade Trainer”.

Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada