



## Prevenció de les caigudes en la tercera edat.

**Definició:** Les caigudes són freqüents en les persones grans i amb problemes de mobilitat. Una lesió per caiguda en una edat molt avançada pot provocar un deterioro general de l'estat de salut de la persona. Cal sobretot prevenir-les.

### **Objectius:**

- Donar a conèixer les principals causes de caiguda
- Identificar com prevenir les caigudes
- Conèixer els productes de suport que poden evitar les caigudes
- Saber aixecar-nos del terra

### **Temari:**

1. Canvis que es produeixen en la vellesa en el sistema musculoesquelètic
2. Les causes de les caigudes en les persones grans amb problemes de mobilitat
3. Com prevenir les caigudes en el domicili
4. Com prevenir les caigudes fora de casa
5. Com aixecar-se del terra

### **Material:**

Ordinador, projector, pantalla, cadira pels assistents

**Durada:** 90 minuts