

Plano: Sessão de educação para a saúde

Tema: Envelhecer em segurança: prevenção de quedas no domicílio

Grupo: Utentes do apoio domiciliário da SCMA

Local: SCMA

Data: 17/10/2011    18/10/2011    24/10/2011    25/10/2011

Hora: 14h

Objectivos: Que os idosos do apoio domiciliário da SCMA saibam:

- identificar 2 factores de risco para a ocorrência de quedas no domicílio
- identificar 2 medidas de prevenção das quedas no domicílio
- Mencionar 2 atitudes a ter em caso de queda

	Conteúdos	Métodos/Estratégias	Tempo
Introdução	- Apresentação da prelectora - Apresentação do tema; - Apresentação dos objectivos da sessão	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expositivo</li></ul>	5 minutos
Desenvolvimento	- Factores de risco das quedas no domicílio - Medidas preventivas das quedas - Como proceder em caso de queda	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expositivo</li><li>• Demonstrativo</li><li>• Visualização de pequenos vídeos ilustrativos</li><li>• Debate com os utentes</li></ul>	25 minutos
Conclusão	- Resumo da sessão - Esclarecimento de dúvidas - Avaliação	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expositivo</li><li>• Debate com os utentes</li></ul>	15 minutos