

## COIDADOS DOS MAIORES NO VERÁN

154724

**Lugar de celebración:** Salón de actos da Residencia Nosa Señora dos Milagres.  
Estrada Piñor, nº 25. Cabeza de Vaca-Barbadás -Ourense.

**Data:** 16 de xuño de 2015.

**Horario:** 10:30 – 14:30 horas.

### Obxectivos:

- Dar a coñecer os cuidados necesarios para que sigan as persoas maiores e os seus cuidadores fronte ao verán e a tempada de calor.
- Adquirir habilidades para o autocuidado da saúde.

### Programa:

- As necesidades de auga e a prevención da deshidratación.
- Os cuidados da pel fronte ao sol.
- A actividade física e a mobilidade no verán. Efecto das altas temperaturas e recomendacións prácticas.
- A hixiene corporal, a vestimenta e a calor.
- Recomendacións dietéticas no verán.
- Prevención dos problemas mais frecuentes relacionados coas altas temperaturas.

### Profesorado:

**Ana Martínez Lorente.** Diplomada en Alimentación e Nutrición aplicada Técnico do Servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación para a Saúde da Consellería de Sanidade..

### Dirixido a:

Persoas maiores da residencia dos Milagres e os seus cuidadores.

### Programadora:

Ana Martínez Lorente.

### Nota:

Esta actividade non se considera formación continua para o persoal do Servizo Galego de Saúde.