



**Instituto de la salud y el bienestar de las
personas adultas mayores**

Seniors Health & Wellness Institute

COSCO

Talleres

Octubre 2020

Tabla de contenidos

Vida Saludable

- *Derechos de los adultos mayores**
- Comunidades adaptadas a las necesidades de los adultos mayores
- *Envejece bien, vive bien con un uso seguro de la medicación**
- *Cuidado para el cuidador**
- Enfermedades crónicas
- EPOC
- *Manejo de conflictos**
- *Manejo del estrés**
- Diabetes
- *Alimentación saludable en adultos mayores**
- Audición
- *Hipertensión**
- *Identificando adicción**
- Conoce tu vejiga
- La vida sin conducir
- *Educación en el uso de la medicación**
- *Memoria y envejecimiento**
- *Salud mental**
- *Manejo del servicio de urgencias**
- *Manejo del Sistema de Salud**
- Osteoartritis
- Osteoporosis
- Cuidados paliativos
- Enfermedad del Parkinson
- Condiciones de la piel
- *Sueño**
- *Conexiones Sociales**
- *Accidente cerebrovascular**
- *Tecnología y envejecimiento**
- Visión

Legal y financiero

- Educación financiera
- *Fraudes y estafas**
- *Alojamiento y atención continuada**
- Opciones de pensión e impuestos

Planificación personal

- *Revisión de planificación personal**
- *Planificación anticipada de los cuidados**
- *Voluntades anticipadas**
- *Poder notarial**
- *Acuerdo de representación**
- *Testamentos**

Seguridad

- Preparación para emergencias
- *Prevención de caídas**
- *Mantener a los adultos mayores seguros**
- Seguridad vial
- Seguridad en el hogar*

Cómo reservar un taller gratuito para tu grupo de personas adultas mayores

Actualmente los talleres online disponibles están limitados a aquellos marcados en Azul con un

Instituto de la salud y el bienestar de las personas mayores

COSCO

Vida saludable

Derechos de los adultos mayores*

Tanto si estás abogando por ti mismo o por otra persona, se exponen herramientas importantes, estrategias y sugerencias prácticas.

Comunidades adaptadas a las necesidades de los adultos mayores

Este taller asistirá a individuos y a grupos para promover ambientes comunitarios que apoyan la salud y el bienestar no solo para adultos mayores sino para todos los ciudadanos.

Envejece bien, vive bien con un uso seguro de la medicación*

A medida que envejecemos, nuestros cuerpos cambian y las dosis de algunos medicamentos quizás sean muy altas ahora, o quizás sean menos efectivas que en el pasado. Este taller le ayudará a entender por qué puede pasar esto y qué acciones usted y su profesional de la salud podrían considerar, para que su medicación actual, cubra las necesidades de su cuerpo.

Cuidado para el cuidador*

Examinamos las causas del agotamiento del cuidador y sugerimos cómo prevenirlas. Se revisan recursos de asistencia y soporte.

Enfermedades crónicas

Repasamos los signos de alerta de cuatro de las enfermedades más comunes en las personas adultas mayores: Cáncer, Diabetes, Enfermedades cardíacas y enfermedades respiratorias, enfatizando en el reconocimiento precoz.

EPOC

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica es un término que designa dos tipos de enfermedades pulmonares: Bronquitis crónica y Enfisema. Este taller examina las posibles causas y las opciones de tratamiento, incluyendo útiles técnicas de respiración.

Manejo de conflictos*

El conflicto es parte de la vida cotidiana y puede ocurrir por pequeñas cosas como adónde ir a por café o por cuestiones más complejas como decidir si mudarse o no y cuándo. Esta sesión ofrece estrategias comunicativas que nos ayudan a trabajar el conflicto de manera calmada para ser capaces de encontrar soluciones con las que todos se sientan ganadores.

Manejo del estrés*

Nadie puede llevar una vida cien por cien sin estrés. Sin embargo, el estrés excesivo perjudica la calidad de vida de muchas personas adultas mayores. Ayudamos a identificar y ofrecemos consejos sobre cómo manejar fuentes de estrés.

Diabetes

La diabetes tipo 2 es una de las enfermedades crónicas más extendidas a nivel mundial y predomina en las personas mayores de 40 años. Se discuten las causas, las posibles medidas preventivas y el manejo de la enfermedad.

Alimentación saludable en adultos mayores*

Comer sano y mantener una dieta saludable a medida que envejecemos es importante. Esta sesión ofrece consejos para ayudarte a controlar y ajustar tus hábitos alimenticios y revisa “*La guía canadiense sobre alimentación*” (*Canada Food Guidelines*) para una salud óptima.

Audición

Analizamos la anatomía del oído, las causas comunes de pérdida de audición, remedios y cómo elegir audífonos.

Hipertensión*

Revisamos los efectos de la hipertensión. Este taller analiza la necesidad de controlar la presión arterial, opciones de tratamiento y la importancia de un rápido diagnóstico.

Identificando adicción*

Las tres grandes adicciones con las que es más probable que las personas mayores se puedan tener que enfrentar son: El abuso del alcohol, adicción al juego y abuso de la medicación. Examinamos los factores de riesgo y sugerimos cómo abordar a un amigo o familiar cuando sospechamos adicción.

Conoce tu vejiga

Explicamos cómo funciona la vejiga y las causas de la incontinencia vesical, así como la infección y la irritación de esta. Presentamos posibles remedios y cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a reducir o eliminar los problemas de incontinencia.

La vida sin conducir

La difícil decisión de no volver a conducir provoca un profundo impacto en muchas personas adultas mayores. Exploramos señales que alerten la necesidad de considerar alternativas para desplazarse, fomentamos la planificación temprana e indicamos alternativas al manejo del automóvil.

Educación en el uso de la medicación*

El posible uso indebido de la medicación es una preocupación creciente. Se proporciona información sobre cómo las personas adultas mayores pueden interactuar con médicos y farmacéuticos para garantizar un uso seguro y eficaz de la medicación.

Memoria y envejecimiento*

Este taller explica cómo funciona la memoria y cómo cambia a medida que envejecemos. Se ofrecen consejos para mantener y mejorar la memoria y se informa sobre cuándo buscar ayuda profesional.

Salud mental*

¿Está preocupado por su salud mental? Se expone una visión general sobre trastornos mentales y las formas en que las personas pueden contribuir sobre su propia salud mental.

Manejo del servicio de urgencias*

En este taller revisamos algunas de las razones para acudir a Urgencias y razones para no acudir. También se explica cómo prepararse para la visita y qué esperar cuando llegas a Urgencias.

Manejo del Sistema de Salud*

Revisamos muchos de los servicios médicos disponibles y lo que puede esperar de ellos. Se enfatiza la comunicación efectiva entre el paciente y el proveedor de atención médica.

Osteoartritis

Esta enfermedad debilitante es la forma más común de artritis. Describimos los síntomas, explicamos estrategias de autocuidado y revisamos diversas terapias.

Osteoporosis

Esta enfermedad de los huesos, a menudo llamada “enfermedad silente”, es la causa de muchas caídas. Debatimos las causas, los factores de riesgo y las opciones de tratamiento recientes.

Cuidados paliativos

El enfoque de este taller es en el confort y la dignidad del paciente mientras se enfrenta a una enfermedad grave. Se explica el alcance de los cuidados paliativos. El objetivo general es controlar el dolor y proporcionar la atención adecuada para permitir que la persona viva su vida al máximo de sus posibilidades.

Enfermedad del Parkinson

Este taller ofrece una clara explicación sobre los cambios en el cerebro que causan esta enfermedad. Se exponen los signos y síntomas y se examinan las opciones del tratamiento.

Condiciones de la piel

Se habla sobre cuatro problemas comunes de la piel: Cáncer, Herpes, Hongos en las uñas y úlceras por presión. Se ilustran posibles señales de alerta a través de

imágenes. Se enfatiza en la importancia del diagnóstico temprano.

Sueño*

Muchos adultos mayores tienen dificultades para dormir y este taller explora las razones y los remedios. También se ofrece información sobre los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar.

Conexiones sociales *

La soledad y el aislamiento no son sanos. Este taller examina los determinantes sociales de la salud y el bienestar. Se ayuda a los participantes a determinar el nivel de conexión que necesitan y cómo conseguirlo.

Accidente cerebrovascular*

A medida que nos hacemos mayores la posibilidad de experimentar un accidente cerebrovascular aumenta. Describimos los tipos de accidentes cerebrovasculares, enfatizando en los mini accidentes cerebrovasculares, así como las señales de alerta tempranas. También se incluye información sobre prevención.

Tecnología y envejecimiento*

Describimos cómo la tecnología puede ayudar a gestionar las demandas de la vida diaria, conectarse con familiares y amigos y acceder a asistencia cuando sea necesario.

Visión

Se describe la estructura de los ojos y se explican las principales enfermedades que pueden afectar a las personas adultas mayores. Hacemos hincapié en la prevención y exploramos posibles tratamientos.

Legal y financiero

Educación financiera

Este taller ofrece una descripción general de cómo manejar y proteger su dinero, incluidos los servicios bancarios y los préstamos. Examinamos y explicamos la terminología financiera.

*Fraudes y estafas**

Investigamos las formas en que los estafadores se aprovechan de las personas para robarles su dinero y posesiones. Con frecuencia las personas adultas mayores son víctimas de estas estafas y deben saber cómo protegerse de ellas.

*Alojamiento y atención continuada**

Explicamos la atención continuada para el alojamiento o albergue en BC. Se exponen los requisitos y procedimientos para acceder a una vivienda adecuada.

Opciones de pensión e impuestos

Este taller describe los posibles beneficios de pensión si una pareja se separa involuntariamente. El taller también se ocupa de las normas que rigen las desgravaciones fiscales para los cuidadores y las personas discapacitadas. Se revisan los procedimientos y formularios que se utilizarán para solicitar estos subsidios.

Planificación personal

*Revisión de planificación personal**

Se enfatiza en la importancia de tener un plan personal. Revisamos los tres documentos legales que puede utilizar (Acuerdo de representación, Poder notarial y Voluntades Anticipadas) para expresar sus deseos con respecto al cuidado personal, ciertos asuntos financieros y el cuidado al final de la vida si usted ya no puede hablar por sí mismo. También introducimos el

concepto de Planificación anticipada de los cuidados y la importancia de tener un testamento vigente.

*Planificación anticipada de los cuidados**

British Columbia tiene una legislación que permite a las personas expresar sus deseos, generalmente por escrito, sobre los cuidados que desean recibir o rechazar. Aunque recomendamos a las personas tener una conversación con su familia y/o amigos, un plan anticipado de cuidados es un resumen escrito de los valores individuales e instrucciones expresados. Esta sesión analiza las opciones de lo que puede incluirse en este resumen escrito.

*Voluntades anticipadas**

Muchas personas mayores en BC no están familiarizadas con este documento legal. En este taller hablamos sobre cómo se debe preparar una persona para crear una Voluntad Anticipada, cuándo debe tenerla, qué es y qué no es, cuándo se puede usar y cuándo se puede ignorar.

*Poder notarial**

Hay cuatro tipos de poder notarial en BC; la mayoría de la gente está familiarizada con solo uno. En este taller mencionamos los cuatro tipos. También revisamos cuándo necesita un poder notarial, los pasos que debe tomar para considerar a quién nombrar como su abogado, los deberes de su abogado, los problemas que puede presentar tener un poder notarial y cómo cambiar de abogado si es necesario.

*Acuerdo de representación**

Este documento legal y vinculante permite que una persona tenga un representante que hable en su nombre en materia de salud, cuidado personal y asuntos financieros rutinarios si no puede hablar por sí misma.

Existen dos tipos de Acuerdos de Representación en BC y debatiremos sobre la importancia y las diferencias de cada uno de estos documentos, a quién considerar nombrar para ser su representante, así como sus deberes y responsabilidades.

Testamentos*

Revisamos y simplificamos parte de la jerga legal que se usa para hacer un testamento. El taller se centra en las reglas legales para la preparación de testamentos en BC. Además, revisamos los pasos necesarios para crear su testamento, y revisamos los deberes de un albacea, incluidos los riesgos que debe evitar. Finalmente, se hablará sobre el impacto de lo que sucede si usted fallece sin un testamento.

Seguridad

Preparación para emergencias

La gente debe estar preparada cuando ocurre un desastre. Exploramos la preparación de kits de emergencia, procedimientos de seguridad en situaciones peligrosas y brindamos información sobre cuándo y cómo pedir ayuda.

Prevención de caídas*

Revisamos el alarmante impacto que tienen las caídas en el bienestar de las personas adultas mayores e identificamos los peligros que contribuyen a la probabilidad de caídas. Recomendamos salvaguardas y demostramos ejercicios para mejorar el equilibrio y la fuerza.

Mantener a los adultos mayores seguros*

El abuso y la negligencia de las personas adultas mayores adopta muchas formas. Los participantes aprenden a identificar signos y síntomas sospechosos. Revisamos las posibles causas, las técnicas de intervención y dónde encontrar ayuda.

Seguridad vial

Aunque caminar tiene muchos beneficios para los adultos mayores, también es necesario comprender sus peligros y tomar las precauciones necesarias. Este taller también informa sobre el uso del transporte público y como mejorar la seguridad en la comunidad.

Seguridad en el hogar*

Proporcionamos listas de verificación detallada de los peligros potenciales tanto fuera del hogar como en todas las habitaciones interiores. Revisamos los riesgos de incendio, los medicamentos y la protección para niños en su hogar. También se proporcionan dispositivos de seguridad y consejos para renovaciones eficaces.

Cómo solicitar un taller en línea gratuito para su grupo de personas adultas mayores

Cada taller de 60 a 90 minutos está disponible de forma gratuita para cualquier grupo de 10 o más personas adultas mayores. Un voluntario formado, que también es adulto mayor, expone información práctica y útil.

El taller no está destinado a proporcionar ningún consejo legal, médico o financiero específico.

Los talleres le darán una mejor comprensión y le ofrecerán algunas sugerencias prácticas.

Para reservar un taller en línea para su grupo, por favor visite nuestro sitio web:
www.SeniorsHelpingSeniors.ca

Siempre estamos interesados en reclutar y formar exponentes.

Si está interesado, comuníquese con:
president@coscoworkshops.org

Acceda rápidamente a nuestro sitio web con su teléfono inteligente o tableta:

Instituto de la salud y el bienestar de las personas adultas mayores
COSCO