

# NAPA FALL PREVENTION *Coalition*

## **APOYANDO PREVENCIÓN DE CAÍDAS PARA LAS PERSONAS DE TERCER EDAD DEL VALLE DE NAPA**

Area Agency on Aging serving Napa & Solano Counties

Foundation for Osteoporosis Research & Education

Napa Valley Hospice and Adult Day Services

Joyful Body Fitness for Senior Exercise

Kaiser Permanente

Latino Elder Coalition

Napa Long Term Care Ombudsman

Napa Transportation Planning Agency

Napa Valley Physical Therapy Center

Napa Valley Medical Group

Piner's

Queen of the Valley Medical Center

St. Helena Hospital

Volunteer Center of Napa Valley

Veteran's Home of Yountville, CA

The Eye Works

Napa County Health & Human Services

Financiado por Queen of the Valley Medical Center,  
County of Napa y Archstone Foundation

Apoyo Técnico proveído por the  
California Fall Prevention Center of Excellence



# STOP FALLS *Napa Valley*

Si usted corre riesgo de caídas o se a caído...  
Si usted conoce alguien que corre riesgo de caídas...  
Si a usted le gustaría aprender más sobre la  
prevención de caídas...  
Si a usted le gustaría ser voluntario, o unirse a  
la Coalición Preventiva de Caídas, o recibir  
entrenamiento...

**Favor de comunicarse a  
Stop Falls Napa Valley.**



## **707.255.5328**

O visite nuestra pagina Web a  
**[www.StopFallsNapaValley.org](http://www.StopFallsNapaValley.org)**

**Prevenga Caídas. Manténgase Independiente.**



**PASOS PRECAVIDOS PARA  
LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS**

707.255.5328  
[www.StopFallsNapaValley.org](http://www.StopFallsNapaValley.org)

Un programa de Area Agency on Aging  
Sirviendo a los Condados de Napa y Solano

# STOP FALLS Napa Valley



## COMO PUEDE AYUDAR USTED

### Cinco cosas que usted puede hacer para prevenir caídas...

- Mejore su balance con ejercicio y entrenamiento para firmeza
- Hagase se chequeos regularmente de la vista y de los oídos
- Pida que su doctor revise todos los medicamentos que usted toma
- Revisé su hogar para la prevención de caídas
- Preguntele le a su doctor si usted esta en riesgo de caídas

## PROPÓSITO

- Prevenir las caídas entre los adultos mayores
- Apoyar a los adultos mayores mantenerse fuertes y independientes con mejor calidad de vida

## NOSOTROS CREEMOS QUE LAS CAÍDAS PUEDEN SER PREVENIDAS

### La mayor parte de las caídas son causadas por:

- factores del medio ambiente
- desorden de balance y forma de caminar
- problemas médicos

### Programas de evaluación e intervención y pueden prevenir caídas y lesiones

## INVOLUCRE A LA COMUNIDAD

- Promueva estilos de vida saludables incluyendo acceso a actividades físicas para todas las edades y habilidades
- Mejore la seguridad de la comunidad y la seguridad para caminar
- Tener pólizas institucionales para el asesoramiento de caídas
- Crear ambientes seguros para su hogar y la comunidad
- Asegurar apoyo después de las caídas

## LO QUE NOSOTROS HACEMOS

### Educamos a la Comunidad sobre la prevención de caídas a través de...

- Los medios de comunicación
- Eventos en la comunidad
- Materiales sobre la prevención de caídas
- Educación y evaluación a la comunidad

### Promovemos Actividades Físicas para Mejorar el Balance y Movilidad a través de...

- Listas de recursos y referencias
- Eventos comunitarios que promueven la actividad física
- Nuevos programas para persona mayores, débiles e aislados

### Conducimos evaluaciones del Riesgo de Caídas y estamos al tanto de los Adultos Mayores

- Trabajamos con hospitales, proveedores, o personas que responden primero para identificar a los adultos mayores que han sufrido caídas o están en riesgo
- Desarrollamos planes para reducir los riesgos, hacemos referencias y evaluaciones rutinarios

### Proveemos Evaluacion de la Seguridad En su Hogar y mejoraramos el acceso a modificaciones economicas

- Conducimos asesoramiento de seguridad en su hogar
- Referimos a servicios y productos de modificación

### Ofrecemos Entrenamiento para Organizaciones, e Instituciones

- Entrenamiento para entrenadores
- Prevención de caídas de mejores practicas

### Somos Partidarios para mejores Cambios

- Pólizas Publicas e Institucionales
- Acceso a Transportación
- Coordinación entre proveedores