



Riverside County Office on Aging together with



Eisenhower Desert Orthopedic Center

Is offering a workshop to Family Caregivers:

Body Mechanics

Positioning, Moving and Transferring

Learn tips and techniques from Physical Therapists

**Friday, July 13
2018**

**10:00 am -12:30 pm
At**

**Braille Institute
70-251 Ramon Road
Rancho Mirage, CA 92270**

**RSVP by July 10, 2018
760-863-7891
1-800-510-2020**

Limited Respite Available

Light snacks will be provided.

If you require assistance with reasonable accommodations (ADA), please notify staff while registering at the above number, at least one week prior to the workshop.

Family Caregivers can benefit greatly from learning proper body mechanics.

Body mechanics involves standing and moving one's body so as to prevent injury, avoid fatigue, and make the best use of strength. When you learn how to control and balance your own body, you can safely control and move another person. Back injuries are common to family caregivers who provide hands-on-care.

Training will be provided by Physical Therapists

- ◆ Fall Prevention
- ◆ Safe Wheelchair Use
- ◆ Review of Mobility Aids
- ◆ Exhibit of Durable Medical Equipment
- ◆ Transfer Training

**DEMONSTRATIONS
DURABLE MEDICAL EQUIPMENT
Q & A**



La Oficina de la Tercera Edad del Condado de Riverside

Juntos Con



Eisenhower Desert Orthopedic Center

Están ofreciendo un taller para los Cuidadores Familiares:

Mecánica del Cuerpo

Cómo Posicionar, Mover y Transferir

Aprenda técnicas que usan los Terapistas Físicos

**Viernes,
13 de julio de 2018
10:00 am—12:30 pm
Braille Institute
70-251 Ramon Road
Rancho Mirage, CA 92270
Regístrese antes del
10 de julio de 2018
(760) 863-7891
1-800-510-2020 o
Respiro limitado disponible**

**Se proporcionara
aperitivos ligeros**

Si necesita ayuda con un alojamiento razonable (ADA), por favor notifique al personal al inscribirse, por lo menos una semana antes.

Los Cuidadores Familiares pueden beneficiar de aprender mecánica corporal apropiada.

La mecánica corporal consiste en pararse y mover el cuerpo para evitar lesiones, evitar la fatiga y hacer el mejor uso de la fuerza. Cuando aprendes a controlar y equilibrar tu propio cuerpo, puedes controlar y mover con seguridad a otra persona. Las lesiones de espalda son comunes con los cuidadores familiares que proporcionan cuidado.

El entrenamiento será dado por terapeutas físicos

- ◆ Prevención de caídas
- ◆ Uso seguro de silla de ruedas, andadores, bastones y otro equipo medico
- ◆ Exhibición de equipo durable
- ◆ Entrenamiento en como transferir

**Demonstraciones de
Equipo Medico Durable y
Preguntas Frecuentes**