



GUIA DE PRESCRIPCIÓ VIVIFRAIL

Interreg
POCTEFA



viviFrail



Col·laboració per al
programa d'actius
de la Unió Europea



aptitude

ICER 2018 LA 161/17/18/19/20/21/22/23/24/25/26/27/28/29/30/31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100/101/102/103/104/105/106/107/108/109/110/111/112/113/114/115/116/117/118/119/120/121/122/123/124/125/126/127/128/129/130/131/132/133/134/135/136/137/138/139/140/141/142/143/144/145/146/147/148/149/150/151/152/153/154/155/156/157/158/159/160/161/162/163/164/165/166/167/168/169/170/171/172/173/174/175/176/177/178/179/180/181/182/183/184/185/186/187/188/189/190/191/192/193/194/195/196/197/198/199/200/201/202/203/204/205/206/207/208/209/210/211/212/213/214/215/216/217/218/219/220/221/222/223/224/225/226/227/228/229/230/231/232/233/234/235/236/237/238/239/240/241/242/243/244/245/246/247/248/249/250/251/252/253/254/255/256/257/258/259/260/261/262/263/264/265/266/267/268/269/270/271/272/273/274/275/276/277/278/279/280/281/282/283/284/285/286/287/288/289/290/291/292/293/294/295/296/297/298/299/300/301/302/303/304/305/306/307/308/309/310/311/312/313/314/315/316/317/318/319/320/321/322/323/324/325/326/327/328/329/330/331/332/333/334/335/336/337/338/339/340/341/342/343/344/345/346/347/348/349/350/351/352/353/354/355/356/357/358/359/360/361/362/363/364/365/366/367/368/369/370/371/372/373/374/375/376/377/378/379/380/381/382/383/384/385/386/387/388/389/390/391/392/393/394/395/396/397/398/399/400/401/402/403/404/405/406/407/408/409/410/411/412/413/414/415/416/417/418/419/420/421/422/423/424/425/426/427/428/429/430/431/432/433/434/435/436/437/438/439/440/441/442/443/444/445/446/447/448/449/450/451/452/453/454/455/456/457/458/459/460/461/462/463/464/465/466/467/468/469/470/471/472/473/474/475/476/477/478/479/480/481/482/483/484/485/486/487/488/489/490/491/492/493/494/495/496/497/498/499/500/501/502/503/504/505/506/507/508/509/510/511/512/513/514/515/516/517/518/519/520/521/522/523/524/525/526/527/528/529/530/531/532/533/534/535/536/537/538/539/540/541/542/543/544/545/546/547/548/549/550/551/552/553/554/555/556/557/558/559/560/561/562/563/564/565/566/567/568/569/570/571/572/573/574/575/576/577/578/579/580/581/582/583/584/585/586/587/588/589/590/591/592/593/594/595/596/597/598/599/600/601/602/603/604/605/606/607/608/609/610/611/612/613/614/615/616/617/618/619/620/621/622/623/624/625/626/627/628/629/630/631/632/633/634/635/636/637/638/639/640/641/642/643/644/645/646/647/648/649/650/651/652/653/654/655/656/657/658/659/660/661/662/663/664/665/666/667/668/669/670/671/672/673/674/675/676/677/678/679/680/681/682/683/684/685/686/687/688/689/690/691/692/693/694/695/696/697/698/699/700/701/702/703/704/705/706/707/708/709/710/711/712/713/714/715/716/717/718/719/720/721/722/723/724/725/726/727/728/729/730/731/732/733/734/735/736/737/738/739/740/741/742/743/744/745/746/747/748/749/750/751/752/753/754/755/756/757/758/759/760/761/762/763/764/765/766/767/768/769/770/771/772/773/774/775/776/777/778/779/780/781/782/783/784/785/786/787/788/789/790/791/792/793/794/795/796/797/798/799/800/801/802/803/804/805/806/807/808/809/810/811/812/813/814/815/816/817/818/819/820/821/822/823/824/825/826/827/828/829/830/831/832/833/834/835/836/837/838/839/840/841/842/843/844/845/846/847/848/849/850/851/852/853/854/855/856/857/858/859/860/861/862/863/864/865/866/867/868/869/870/871/872/873/874/875/876/877/878/879/880/881/882/883/884/885/886/887/888/889/890/891/892/893/894/895/896/897/898/899/900/901/902/903/904/905/906/907/908/909/910/911/912/913/914/915/916/917/918/919/920/921/922/923/924/925/926/927/928/929/930/931/932/933/934/935/936/937/938/939/940/941/942/943/944/945/946/947/948/949/950/951/952/953/954/955/956/957/958/959/960/961/962/963/964/965/966/967/968/969/970/971/972/973/974/975/976/977/978/979/980/981/982/983/984/985/986/987/988/989/990/991/992/993/994/995/996/997/998/999/1000

Programa multicomponent d'exercici físic per la prevenció
de la fragilitat i el risc de caigudes.



© Mikel Izquierdo



PASSAPORT D'EXERCICI FÍSIC VIVIFRAIL

AUTORS:

Mikel Izquierdo, Alvaro Casas-Herrero, Fabricio Zambom-Ferraresi, Leocadio Rodríguez-
Mañas en Representació de VIVIFRAIL (Erasmus+ 556988-EPP-1-2014-1-ES-SPO-SCP).



PASSOS PER A LA PRESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC

1. SELECCIÓ DE DESTINATARI

Poden ser destinatàries del programa d'exercici físic aquelles persones de 70 anys o més; des d'ara persones grans. Revisa el llistat de contraindicacions abans de començar amb la presentació del programa.

2. PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA

Informa a la persona gran sobre la necessitat de realitzar el programa d'exercici físic. Mostra-li el pòster inicial.

3. TEST VIVIFRAIL

Realitza el test que es troba a la pàgina 5 d'aquesta guia, i mostra-li el pòster dels components del Test Vivifrail i els programes d'exercici físic recomanats.

4. PRESCRIPCIÓ

Comunica-li el resultat que ha obtingut en el test. Entrega-li el passaport corresponent i explica-li.



CONTRAINDICACIONS

- Infart agut de miocardi, o angina inestable recent.
- Arrítmies auriculars o ventriculars no controlades.
- Aneurisma dissecant d'aorta.
- Estenosi aòrtica severa.
- Endocarditis / pericarditis aguda.
- Hipertensió arterial no controlada.
- Malaltia trombo-embòlica aguda.
- Insuficiència cardíaca aguda severa.
- Insuficiència respiratòria aguda severa.
- Hipotensió ortostàtica no controlada.
- Diabetis mellitus amb descompensació aguda o hipoglucèmies no controlades.
- Fractura recent en l'últim mes (entrenament de força).
- Qualsevol altra circumstància que consideris que impedeix la realització d'activitat física.



PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC

Pots utilitzar el pòster inicial per explicar a la persona gran el procés que seguireu i el tipus de programa individualitzat que més s'ajusta a la seva situació inicial.

Comunica a la persona que per la seva edat i característiques és candidata a realitzar exercici de manera continuada.

Explica-li que per determinar el programa d'activitat adequat realitzarà unes proves de valoració de la seva capacitat funcional.

Comunica-li que una vegada completat el test li facilitaràs un programa d'activitat amb els exercicis que ha de realitzar.



TEST VIVIFRAIL

El test VIVIFRAIL et permet determinar el tipus de programa físic multicomponent més recomanable per la capacitat funcional i risc de caigudes de la persona gran.

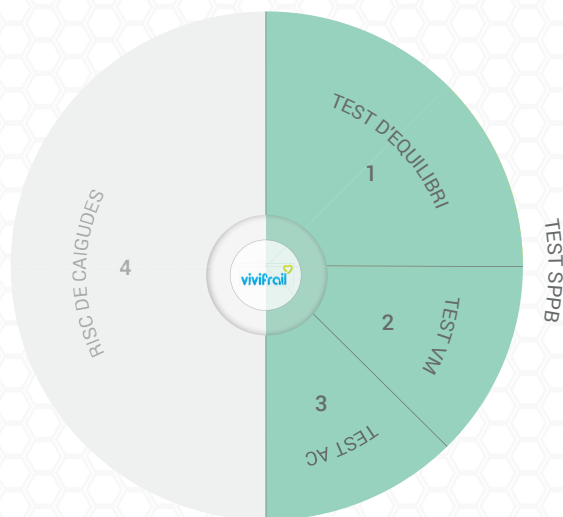
El test VIVIFRAIL consisteix en valorar la capacitat funcional mitjançant el SPPB i una bateria de 4 proves que permeten avaluar el risc de caigudes. En cas de tenir limitacions per realitzar el SPPB, es recomana mesurar la velocitat de marxa en 6 metres.

Aquest test es pot aplicar en un temps aproximat de 15 minuts. Es compon de 7 proves. Un cop realitzades les proves pots seguir l'esquema que es mostra a la pàgina 16 per obtenir un resultat.

TEST SPPB FRAGILITAT

El test SPPB per determinar el nivell de fragilitat física es compon de les següents proves:

1. Test d'Equilibri.
2. Test de Velocitat de la marxa en 4 metres.
3. Test d'Aixecar-se de la cadira.



TEST D'EQUILIBRI

(SPPB - TEST D'EQUILIBRI)
PROVA 1



UN PEU AL COSTAT DE L'ALTRE

Dret, col·locant els peus junts, un al costat de l'altre. Mesura el temps que és capaç d'aguantar.

Puntua 1= 10 segons.

Puntua 0= menys de 10 segons.

Si puntua zero, passa directament a la prova 2.



POSICIÓ SEMI-TÀNDEM

Dret, col·locant el taló d'un peu a l'altura del dit gros del contrari. Mesura el temps que és capaç d'aguantar.

Puntua 1= 10 segons.

Punta 0= menys de 10 segons.

Si puntua zero, passa directament a la prova 2.



POSICIÓ TÀNDEM

Dret, col·locant el taló d'un peu en contacte amb la punta de l'altre peu. Mesura el temps que és capaç d'aguantar.

Temps

10 s

3 - 9 s

< 3 s

Punts

2

1

0

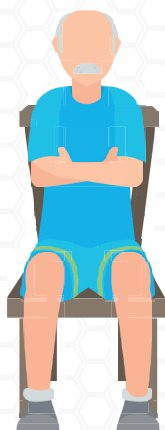


VELOCITAT DE MARXA

(SPPB - TEST VELOCITAT DE MARXA EN 4 METRES)
PROVA 2

Demana-li que camini 4 metres a pas normal, 3 vegades. Mesura el temps cada vegada. Utilitza el menor dels temps per assignar-li els punts corresponents:

Temps	Punts
< 4,82 s	4
4,82 - 6,20 s	3
6,21 - 8,70 s	2
> 8,7 s	1
Incapaç	0



AIXECAR-SE DE LA CADIRA

(SPPB - TEST D'AIXECAR-SE)
PROVA 3

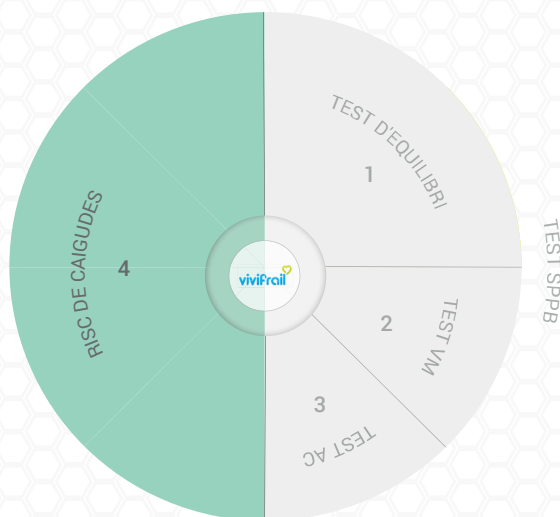
Demana-li que s'aixequi 5 vegades de la cadira, el més ràpid possible, amb l'esquena recta i els braços creuats. El test comença assegut i acaba en la posició de peu. Mesura el temps que li cal per aixecar-se les 5 vegades. Consulta la taula per establir la puntuació:

Temps	Punts
< 11,19 s	4
11,20 - 13,69 s	3
13,70 - 16,69 s	2
16,7 - 59 s	1
més de 60 s	0

TEST RISC DE CAIGUDES

Per poder detectar el risc elevat de caigudes i poder prescriure un programa d'entrenament específic per a aquest tipus de persones es proposa realitzar la següent valoració:

- Caigudes recents.
- Timed Up and Go.
- Velocitat de Marxa (6m).
- Deteriorament cognitiu moderat.





CAIGUDES RECENTS

(RISC DE CAIGUDES)
PROVA 4

Fes-li la següent pregunta:

Has tingut 2 o més caigudes en l'últim any o 1 caiguda que ha requerit atenció mèdica?

Anota si la resposta és afirmativa o negativa.



TIMED UP AND GO

(RISC DE CAIGUDES)
PROVA 5

Demana-li que s'aixequi de la cadira sense utilitzar els braços, que camini 3 metres, doni la volta i torni a seure.

Mesura el temps a realitzar l'exercici complet.

El temps és superior a 20 segons?

Anota si la resposta és afirmativa o negativa.



VELOCITAT DE MARXA

(RISC DE CAIGUES)
PROVA 6

Demana-li que camini 6 metres a pas normal 2 vegades.

Mesura el temps per caminar els 6 metres i utilitza el menor dels temps per al registre.

El temps és superior a 7,5 segons?

Anota si la resposta és afirmativa o negativa.



DETERIORAMENT COGNITIU MODERAT

(RISC DE CAIGUES)
PROVA 7

El pacient ha estat diagnosticat de deteriorament cognitiu?

Anota si la resposta és afirmativa o negativa.

OBTENIR ELS RESULTATS DEL TEST VIVIFRAIL

L'esquema que es mostra a continuació et permet quantificar el grau de fragilitat física, i si existeix risc de caigudes.

TEST SPPB-FRAGILITAT FÍSICA

Suma els punts resultants de les proves del test SPPB (1 a 3) per determinar el grau.

Punts	VM(6m)*	Tipus
0-3	> 12 s	A Persona amb discapacitat
4-6	12 - 7,5 s	B Persona amb fragilitat
7-9	7,4 - 6 s	C Persona amb pre- fragilitat
10-12	< 6 s	D Persona robusta

* Si per limitacions no has fet el SPPB i has decidit utilitzar el test de marxa de 6 metres, s'utilitzaran els següents valors per recomanar el programa d'exercici físic.

TEST RISC DE CAIGUDES

La persona gran té risc de caigudes si ha respost afirmativament a alguna de les preguntes realitzades a les proves **4 a 7**.



TIPOLOGIA DE PASSAPORT

Com veuràs existeix un passaport adequat per a cada persona gran segons el nivell de funcionalitat. Els passaports amb el símbol "+" són per a aquelles persones amb risc de caigudes. Consulta els consells i recomanacions per a aquestes persones a las pàgines 23 i 24.

- Tipus A** Persona amb discapacitat
- Tipus B** Persona amb fragilitat
- Tipus B+** Persona amb fragilitat i risc de caigudes
- Tipus C** Persona amb pre-fragilitat
- Tipus C+** Persona amb pre-fragilitat i risc de caigudes
- Tipus D** Persona robusta



ESTABLIR EL PES PER LES AMPOLLES

L'exercici *Aixecar una ampolla* és un exercici de força per al qual és necessari establir un pes adequat per a cada persona:

- Omple 2 ampolles d'aigua de 500 ml.
- Comprova si la persona és capaç de realitzar unes 30 repeticions amb l'ampolla de 500 ml.
- Ajusta l'aigua que conté l'ampolla fins que la persona sigui capaç de fer unes 30 repeticions notant cert esforç.
- Anota la quantitat d'aigua a la pàgina 4 i a la pàgina del passaport corresponent a aquest exercici.
- És recomanable que passades 6 setmanes es torni a calcular de nou aquest pes i s'ajusti la nova quantitat d'aigua de l'ampolla.



PRESCRIPCIÓ DEL PASSAPORT TIPUS A

ENTREGA DE PASSAPORT

Comunica-li que el Tipus A correspon a una persona gran que no es pot aixecar de la cadira o que està enllitada. Fes-li saber que realitzant el programa potser podrà tornar a aixecar-se o, al menys, guanyar seguretat i autonomia i disminuir el seu risc de caigudes. Comunica-li que el programa té una durada de 12 setmanes i que ha de realitzar una roda diària d'aproximadament 30-45 minuts.

L'exercici de caminar només s'iniciarà quan la persona gran hagi millorat la seva força muscular.

Revisa amb la persona gran el passaport, secció per secció, i completa la secció de dades personals.

Mostra-li el teu interès perquè s'esforci a completar el programa fins al final, i concreta una cita per aquest moment.



PRESCRIPCIÓ DEL PASSAPORT TIPUS C I C+

ENTREGA DE PASSAPORT



Explica-li que el tipus C (Pre-fràgil) es refereix a aquelles persones que tenen lleugeres dificultats quan caminen i/o tenen dificultats per aixecar-se o amb l'equilibri.

És molt important que realitzi exercici físic per seguir disfrutant dels passejos. Comunica-li que el programa té una durada de 12 setmanes i que ha de realitzar una roda diària d'aproximadament 45-60 minuts.

Tipus C+ es recomana revisar les recomanacions per a persones amb risc de caigudes. (pàgines 22 i 23).

Revisa amb cada persona gran el passaport, secció per secció, i completa la secció de dades personals.

Mostra-li el teu interès perquè s'esforci a completar el programa fins al final, i concreta una cita per aquest moment.



CONSELLS I RECOMANACIONS PER LES PERSONES AMB RISC DE CAIGUDES

- Si existeix dèficit de vitamina D (< 20 ng/ml) cal valorar la seva suplementació amb al menys 800 UI en absència de contraindicacions. Assegurar una ingesta adequada de calci.
- En pacients amb diabetis serà necessari reajustar el tractament hipoglucemiant.
- Si existeixen símptomes compatibles amb hipotensió ortostàtica cal revisar el número i dosi d'hipotensors.
- S'ha de revisar i minimitzar la polifarmàcia parant especial atenció als psicofàrmacs. En aquest sentit la utilització d'eines com els criteris de START/STOPP pot ser d'utilitat.
- En els pacients fràgils cal realitzar una valoració nutricional. Una eina de cribratge útil és el MNA. Si hi ha malnutrició cal intervenir i assegurar una ingesta proteica de 1.2-1.5 gr/kg/dia.
- Quan s'utilitzen suplementes proteico-calòrics cal tenir en compte que el major benefici s'obté quan es combina amb un programa individualitzat d'exercici físic multicomponent. La presa d'aquests suplementes s'ha de realitzar després de la sessió d'entrenament per optimitzar el benefici.



CONSELLS I RECOMANACIONS PER LES PERSONES AMB RISC DE CAIGUDES

- En els pacients amb problemes cognitius és fonamental valorar el risc de caigudes.
- El pacient amb demència té un elevat risc de caiguda i fractures per la qual cosa cal intervenir des d'estadis precoços per prevenir-les.
- L'osteoporosi, les caigudes i les fractures s'han de gestionar de forma conjunta. Al pacient amb osteoporosi cal realitzar-li una valoració del risc de caiguda i fractura. Així mateix, el pacient amb fractura prèvia ha de realitzar un tractament per l'osteoporosi.
- Els principals objectius en un pacient amb una fractura prèvia han de ser la prevenció del deteriorament de la capacitat funcional i la prevenció de noves caigudes i fractures.
- En els pacients amb caigudes de repetició és fonamental avaluar i intervenir sobre els riscos ambientals al domicili (adaptació de lavabos, catifes, calçat, etc).
- La valoració geriàtrica integral s'ha de realitzar a tota la gent gran, especialment als fràgils, ja que és la principal eina per detectar problemes i prendre decisions.



MÉS VIVIFRAIL

Si ho desitges, disposes de més informació i noves eines a:

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

També hem posat a la teva disposició una App per realitzar el Test Vivifrail i seguir el programa d'exercicis corresponent al teu grau de fragilitat i risc de caigudes.

Per descarregar-te l'App només has de buscar Vivifrail App a Google Play o a l'App Store i instal·lar-la al teu dispositiu Android o iPhone, segons correspongui.



PASSAPORT
D'EXERCICI FÍSIC
VIVIFRAIL



PASSAPORT
D'EXERCICI FÍSIC
VIVIFRAIL

