



VIVIFRAIL BEWEGUNGSPROGRAMM ANLEITUNG

interreg
POCTEFA



viviFrail



Lebensstil geht in
Gesundheit ein
und so überleben wir



aptitude

UNIVERSITÄT ZÜRICH
KOOPERATIONSPARTNER

Mehrkomponenten-Bewegungsprogramm zur
Vorbeugung von Gebrechlichkeit und Sturzgefahr.

© Mikel Izquierdo



BEWEGUNGSPROGRAMM PASS VIVIFRAIL

AUTOREN:

Mikel Izquierdo, Alvaro Casas-Herrero, Fabricio Zambom-Ferraresi,
Nicolás Martínez-Velilla, Cristina Alonso-Bouzón, Leocadio Rodríguez-Mañas
als Vertreter von VIVIFRAIL (Erasmus+ 556988-EPP-1-2014-1-ES-SPO-SCP)

VERSCHREIBUNG DES BEWEGUNGSPROGRAMMS

1. AUSWAHL DER TEILNEHMER

Personen ab 70 Jahren können am Bewegungsprogramm teilnehmen; folgend werden sie als ältere Personen bezeichnet.

Überprüfen Sie die Liste der Kontraindikationen, bevor Sie mit der Vorstellung des Programms beginnen.

2. VORSTELLUNG DES PROGRAMMS

Informieren Sie die ältere Person über die Notwendigkeit des Bewegungsprogramms. Zeigen Sie ihr das Poster 1 (Promotions-Poster).

3. VIVIFRAIL TEST

Führen Sie den Test auf Seite 5 dieser Anleitung durch und zeigen Sie der älteren Person das Poster mit dem Vivifrail-Einstufungstest und den Bewegungsprogrammen (Poster 2).

4. VERSCHREIBUNG

Informieren Sie die Person über das Ergebnis des Tests, geben Sie ihr den entsprechenden Pass ab und erklären Sie das Bewegungsprogramm.

KONTRAINDIKATIONEN

- Akuter Myokardinfarkt oder kürzlich instabile Angina pectoris.
- Unkontrollierte atriale oder ventrikuläre Arrhythmien.
- Disseziertes Aortenaneurysma.
- Schwere Aortenstenose.
- Endokarditis / akute Perikarditis.
- Unkontrollierter Bluthochdruck.
- Akute thromboembolische Erkrankung.
- Akute oder schwere Herzinsuffizienz.
- Akute oder schwere Atemwegsinsuffizienz.
- Unkontrollierte posturale Hypotonie.
- Akut dekompensierter Diabetes mellitus oder unkontrollierter niedriger Blutzucker.
- Ein kürzlich erlittener Knochenbruch
- Jeder andere Umstand, der die ältere Person an der Durchführung von körperlicher Aktivität hindert.

VORSTELLUNG DES BEWEGUNGS- PROGRAMMS

Sie können das Poster 2 verwenden, um der älteren Person den Prozess mit den Tests und den geeigneten Bewegungsprogrammen zu erklären.

Informieren Sie die Person darüber, dass sie aufgrund ihres Alters und ihrer Körperfunktion für ein kontinuierliches Bewegungsprogramm in Frage kommt. Erklären Sie, dass Sie mehrere Tests durchführen werden, um die körperlichen Fähigkeiten und das geeignete Bewegungsprogramm zu bestimmen.

Teilen Sie der Person mit, dass Sie ihr nach Abschluss der Tests ein Bewegungsprogramm mit verschiedenen Übungen verschreiben.

VIVIFRAIL TEST

Mit dem VIVIFRAIL-Test bestimmen Sie die Körperfunktion sowie das Sturzrisiko der Person. Basierend darauf wählen Sie das geeignete Bewegungsprogramm aus.

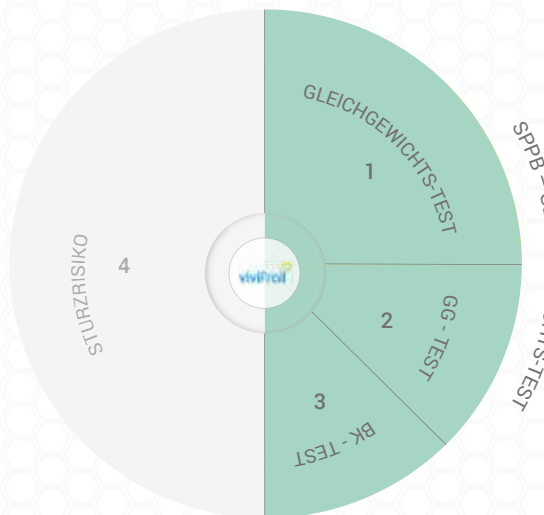
Der VIVIFRAIL-Test besteht aus dem SPPB-Test (Short Physical Performance Battery) und vier weiteren Abklärungen zur Einschätzung des Sturzrisikos. Falls die Person Einschränkungen beim SPPB-Test zeigt, empfiehlt sich die Gehgeschwindigkeit über 6 Meter zu messen.

Der SPBB-Test kann in ca. 15 Minuten durchgeführt werden und besteht aus 7 Tests. Nach Abschluss der Tests können Sie das Schema auf Seite 16 anwenden und das Ergebnis berechnen.

SPPB-TEST (SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY)

Der SPPB-Test zur Bestimmung der Gebrechlichkeit (Frailty) ist eine Kombination aus den folgenden drei Teilen:

1. Gleichgewicht.
2. Gehgeschwindigkeit über 4 Meter.
3. Beinkraft (Aufstehen von einem Stuhl).



GLEICHGEWICHTS – TEST

(SPPB – GLEICHGEWICHTS-TEST)
TEST 1



EIN FUß NEBEN DEM ANDEREN

Stehen Sie aufrecht und stellen Sie die Füße geschlossen nebeneinander. Messen Sie, wie lange Sie in dieser Position stehen können.

Punktzahl 1 = 10 Sekunden.

Punktzahl 0 = weniger als 10 Sekunden.

Wenn die Punktzahl Null ist, gehen Sie direkt zu Test 2 (Gehgeschwindigkeit).



HALB-TANDEM POSITION

Stehen Sie aufrecht und stellen Sie die Ferse des einen Fußes neben die große Zehe des anderen Fußes. Messen Sie, wie lange Sie in dieser Position stehen können.

Punktzahl 1 = 10 Sekunden.

Punktzahl 0 = weniger als 10 Sekunden.

Wenn die Punktzahl Null ist, gehen Sie direkt zu Test 2 (Gehgeschwindigkeit).



TANDEM POSITION

Stehen Sie aufrecht, und stellen Sie die Ferse des einen Fußes direkt vor die Zehen des anderen Fußes, so dass sich die Füße berühren. Messen Sie, wie lange Sie in dieser Position stehen können.

Zeit

10 s

3 - 9 s

< 3 s

Punkte

2

1

0



GEHGESCHWINDIGKEITS- TEST

(SPPB- GEHGESCHWINDIGKEITS-TEST ÜBER 4 METER)
TEST 2

Bitten Sie die Person, 4 Meter in normalem Tempo zu gehen. Führen Sie den Test 3 Mal durch und messen Sie jedes Mal die Zeit. Nehmen Sie die tiefste Zeit und ordnen Sie folgende Punktzahlen zu:

| Zeit | Punkte |
|---------------|---------------|
| < 4,82 s | 4 |
| 4,82 - 6,20 s | 3 |
| 6,21 - 8,70 s | 2 |
| > 8,7 s | 1 |
| Nicht möglich | 0 |



VOM STUHL AUFZUSTEHEN

(SPPB-BEINKRAFT-TEST)
TEST 3

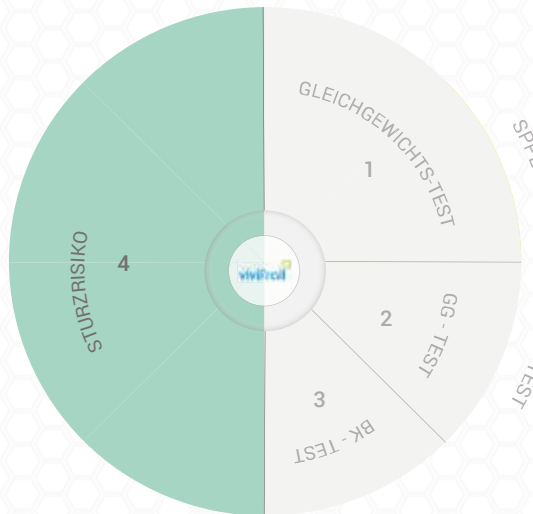
Bitten Sie die Person, 5 Mal so schnell wie möglich mit geradem Rücken und gekreuzten Armen von ihrem Stuhl aufzustehen. Der Test startet in der Sitzposition und endet in der stehenden Position. Messen Sie die Zeit und ermitteln Sie die Punktezahl:

| Zeit | Punkte |
|-----------------|---------------|
| < 11,19 s | 4 |
| 11,20 - 13,69 s | 3 |
| 13,70 - 16,69 s | 2 |
| 16,7 - 59 s | 1 |
| mehr als 60 s | 0 |

STURZRISIKO- ABKLÄRUNG

Für die Abschätzung des Sturzrisikos und die Verschreibung eines geeigneten individuellen Trainingsprogrammes sollten folgende Messungen durchgeführt werden:

- Stürze in letzter Zeit
- Timed Up and Go – Test (Aufstehen und Gehen)
- Gehgeschwindigkeits-Test (6 m).
- Kognitive Verschlechterung.





STÜRZE IN LETZTER ZEIT

(STURZRISIKO)
TEST 4

Stellen Sie die folgende Frage:

Hatten Sie im letzten Jahr 2 oder mehr Stürze oder 1 Sturz, der eine ärztliche Behandlung erforderte?

Notieren Sie die Antwort (Ja/Nein).



TIMED UP AND GO (AUFSTEHEN UND GEHEN)

(STURZRISIKO)
TEST 5

Bei dem Wort GEHEN stehen Sie vom Stuhl auf, gehen zur Markierung auf dem Boden (3 Meter), drehen sich um, gehen zurück zum Stuhl und setzen sich. Gehen Sie in Ihrem normalen Tempo.

Messen Sie die Zeit, um die Übung zu beenden.

Ist die Zeit grösser als 20 Sekunden?

Notieren Sie die Antwort (Ja/Nein)



GEHGESCHWINDIGKEITS- TEST

(STURZRISIKO)
TEST 6

Bitten Sie die Person, zweimal 6 Meter in normalem Tempo zu gehen.

Messen Sie die Zeiten und nehmen Sie die kürzere Zeit.

Ist die Zeit größer als 7,5 Sekunden?

Notieren Sie die Antwort (Ja/Nein)



KOGNITIVE VERSCHLECHTERUNG

(STURZRISIKO)
TEST 7

Wurde bei dem Patienten eine kognitive
Verschlechterung diagnostiziert?

Notieren Sie die Antwort (Ja/Nein)

BERECHNEN SIE DIE ERGEBNISSE DES VIVIFRAIL-TESTS

Mit dem Schema unten können Sie den Gebrechlichkeitsgrad der Person quantifizieren und das Sturzrisiko bestimmen.

SPPB-TEST - KÖRPERLICHE GEBRECHLICHKEIT

Addieren Sie die Punkte des SPPB-Tests (**Test 1 – 3**):

| Punkte | GG (6m)* | Einstufung |
|---------------|-----------------|---|
| 0-3 | > 12 s | A Person mit Behinderung |
| 4-6 | 12 - 7,5 s | B Person mit Gebrechlichkeit (Frailty) |
| 7-9 | 7,4 - 6 s | C Person mit Vorstufe von Gebrechlichkeit (Pre-Frailty) |
| 10-12 | < 6 s | D Robuste Person |

* Wenn Sie aufgrund von Einschränkungen den SPPB-Test nicht durchgeführt haben und Sie sich für den 6-Meter-Gehtest entschieden haben, werden diese Werte zur Empfehlung des Bewegungsprogramms verwendet.

STURZRISIKO-TEST

Die ältere Person ist sturzgefährdet, wenn sie eine der in den Tests **4 bis 7** gestellten Fragen bejaht hat.

BESTIMMUNG DES PASSES

Für jede ältere Person gibt es einen passenden Pass, je nach Funktionalitätsgrad. Die Pässe mit dem “+”-Symbol sind für die sturzgefährdeten Personen bestimmt. Lesen Sie die Empfehlungen für diese Personen auf den Seiten 23 und 24.

- Typ A** Person mit Behinderung
- Typ B** Person mit Gebrechlichkeit (Frailty)
- Typ B+** Person mit Gebrechlichkeit und Sturzrisiko
- Typ C** Person mit Vorstufe von Gebrechlichkeit (Pre-Frailty)
- Typ C+** Person mit Vorstufe von Gebrechlichkeit und Sturzgefahr
- Typ D** Robuste Person



GEWICHT DER FLASCHEN BESTIMMEN

Die Übung *FLASCHEN HEBEN* ist eine Kraftübung, für die das angemessene Gewicht für jede Person festgelegt wird:

- Füllen Sie zwei 500 ml Wasserflaschen.
- Prüfen Sie, ob die Person in der Lage ist, etwa 30 Wiederholungen mit der 500-ml-Flasche durchzuführen.
- Passen Sie die Wassermenge so an, dass die Person mit etwas Aufwand etwa 30 Wiederholungen durchführen kann.
- Notieren Sie die Wassermenge auf Seite 4 und auf der Übungsseite des Patienten-Pass.
- Es wird empfohlen, das Gewicht nach 6 Wochen neu zu bestimmen und die Wassermenge anzupassen.

VERSCHREIBUNG VON PASS TYP A

PASS-ÜBERGABE

Erklären Sie der Person, dass der Pass Typ A für eine ältere Person bestimmt ist, die nicht von einem Stuhl oder Bett aufstehen kann. Erklären Sie, dass sie dank der Durchführung des Programms wieder in der Lage sein könnte, aufzustehen oder zumindest Sicherheit und Autonomie zu gewinnen und ihr Sturzrisiko zu verringern. Erklären Sie, dass das Programm 12 Wochen dauert und dass sie täglich etwa 30-45 Minuten dafür aufwenden sollte.

Die Gehübung beginnt erst, wenn die ältere Person ihre Muskelkraft verbessert hat.

Gehen Sie den Pass mit der älteren Person Abschnitt für Abschnitt durch und füllen Sie die persönlichen Daten aus.

Ermutigen Sie die Person, sich zu bemühen und bis am Ende im Programm zu bleiben. Vereinbaren Sie einen Termin für diesen Zeitpunkt.

VERSCHREIBUNG VON PASS TYP B und B+

PASS-ÜBERGABE

Erklären Sie der Person, dass der Pass Typ B (gebrechlich) für ältere Menschen bestimmt ist, die mit Schwierigkeiten oder Hilfe gehen können. Erklären Sie, dass sie dank der Durchführung des Programms vielleicht wieder ohne Hilfe gehen können oder zumindest Autonomie und Gleichgewicht gewinnen.

Erklären Sie, dass das Programm 12 Wochen dauert und dass sie dafür täglich 45-60 Minuten aufwenden müssen.

Für Reisepass Typ B+ sollen die Empfehlungen für sturzgefährdete Personen hinzugezogen werden (Seiten 22 - 23).

Gehen Sie den Pass mit der älteren Person Abschnitt für Abschnitt durch und füllen Sie die persönlichen Daten aus.

Ermutigen Sie die Person, sich zu bemühen und bis am Ende im Programm zu bleiben. Vereinbaren Sie einen Termin für diesen Zeitpunkt.

VERSCHREIBUNG VON PASS TYP C und C+

PASS-ÜBERGABE

Erklären Sie der Person, dass der Pass Typ C (Vorstufe von Gebrechlichkeit, Pre-Frail) für eine ältere Person bestimmt ist, die leichte Schwierigkeiten beim Gehen, beim Aufstehen oder mit dem Gleichgewicht hat. Es ist sehr wichtig, dass sie die Übungen machen, damit sie ihre Spaziergänge weiterhin genießen können. Erklären Sie, dass das Programm 12 Wochen dauert und dass sie täglich 45-60 Minuten aufwenden muss.

Für Reisepass Typ C+ sollen die Empfehlungen für sturzgefährdete Personen hinzugezogen werden (Seiten 22 - 23).

Gehen Sie den Pass mit der älteren Person Abschnitt für Abschnitt durch und füllen Sie die persönlichen Daten aus.

Ermutigen Sie die Person, sich zu bemühen und bis am Ende im Programm zu bleiben. Vereinbaren Sie einen Termin für diesen Zeitpunkt.

VERSCHREIBUNG VON PASS TYP D

PASS-ÜBERGABE

Erklären Sie der Person, dass der Pass Typ D (robust) für ältere Personen mit minimalen oder keinen körperlichen Einschränkungen bestimmt ist. Es ist sehr wichtig, dass sie die Übungen durchführen, damit sie ihre Autonomie für viele Jahre bewahren können. Erklären Sie, dass das Programm 12 Wochen dauert und dass sie dafür täglich etwa 45-60 Minuten aufwenden müssen.

Gehen Sie den Pass mit der älteren Person Abschnitt für Abschnitt durch und füllen Sie die persönlichen Daten aus.

Ermutigen Sie die Person, sich zu bemühen und bis am Ende im Programm zu bleiben. Vereinbaren Sie einen Termin für diesen Zeitpunkt.

EMPFEHLUGEN FÜR STURZGEFÄHRDETE PERSONEN

- Bei einem Vitamin-D-Mangel (<20 ng / ml) sollte die Supplementation mit mindestens 800 IU geprüft werden, wenn keine Kontraindikationen vorliegen. Es ist notwendig, eine ausreichende orale Kalziumzufuhr sicherzustellen.
- Bei Patienten mit Diabetes wird eine Anpassung der Blutzucker-Behandlung notwendig sein.
- Wenn es Symptome einer posturalen Hypotonie gibt, überprüfen Sie die Anzahl und die Dosis der Antihypotensiva.
- Eine Übermedikation sollte überprüft und minimiert werden, insbesondere für Psychopharmaka. Dafür kann der Einsatz von Hilfsmitteln wie den START / STOPP-Kriterien nützlich sein.
- Bei gebrechlichen Patienten soll der Ernährungsstatus erhoben werden. Ein nützliches Screening-Instrument ist die MNA (Mini Nutritional Assessment). Wird eine Mangelernährung festgestellt, muss man handeln und eine Protein-Aufnahme von 1,2-1,5 g/kg Körpergewicht/Tag sicherstellen.
- Bei der Verwendung von Protein- und Energie-Supplementen muss berücksichtigt werden, dass der größte Nutzen erzielt wird, wenn sie mit einem Bewegungsprogramm kombiniert werden. Für den besten Nutzen sollten diese Nahrungsergänzungsmittel nach der Trainingseinheit eingenommen werden.

EMPFEHLUGEN FÜR STURZGEFÄHRDETE PERSONEN

- Es ist wichtig, das Sturzrisiko bei Patienten mit kognitiven Beeinträchtigungen zu ermitteln.
- Patienten mit Demenz haben ein hohes Sturz- und Frakturrisiko. Zur Verhinderung von Stürzen ist ein frühes Eingreifen notwendig.
- Stürze, Osteoporose und Frakturen müssen gemeinsam behandelt werden. Bei Patienten mit Osteoporose sollte das Sturzrisiko und Frakturrisiko beurteilt werden. Ebenso müssen Patienten mit einer früheren Fraktur auf Osteoporose behandelt werden.
- Die Hauptziele bei Patienten mit einer früheren Fraktur sollten darin bestehen, eine Verschlechterung der Funktionsfähigkeit zu verhindern und neue Stürze und Frakturen zu verhindern.
- Bei Patienten mit wiederkehrenden Stürzen ist es wichtig, die Umgebungsrisiken zu Hause zu beurteilen und wenn nötig anzupassen (Anpassung von Badezimmern, Teppichen, Schuhen, usw.).
- Alle älteren Erwachsenen sollten sich einer umfassenden geriatrischen Beurteilung unterziehen, insbesondere diejenigen, die gebrechlich sind. Dies ist das Hauptinstrument um Probleme zu erkennen und Entscheidungen zu treffen.

MEHR VIVIFRAIL

Wenn Sie möchten, finden Sie hier weitere Informationen und neue Arbeitsmaterialien:

<http://vivifrail.com/de/unterlagen/>

Wir haben Ihnen auch eine App zur Verfügung gestellt, um den Vivifrail-Test zu machen und das Bewegungsprogramm entsprechend dem Grad der Gebrechlichkeit und dem Sturzrisiko zu absolvieren.

Um die App herunterzuladen, müssen Sie einfach nach der VivifrailApp in Google Play oder im App Store suchen und sie auf Ihrem Gerät installieren.



BEWEGUNGSPROGRAMM
PASS
VIVIFRAIL



BEWEGUNGSPROGRAMM
PASS
VIVIFRAIL



VIVIFRAIL MEHRKOMONENTEN BEWEGUNGSPROGRAMM ANLEITUNG

Interreg
POCTEFA



viviPrail



aptitude

LE DÉPARTEMENT
FRANÇAIS DE LA
PÉNINSULE BARCELONÈSE

Das Projekt wurde zu 65% vom Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) über das Programm Interreg V-A Spanien-Frankreich-Andorra (POCTEFA 2014-2020) kofinanziert. POCTEFA zielt darauf ab, die wirtschaftliche und soziale Integration der französisch-spanisch-andorranischen Grenze zu stärken. Seine Unterstützung konzentriert sich auf die Entwicklung wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer grenzüberschreitender Aktivitäten durch gemeinsame Strategien zur Förderung einer nachhaltigen territorialen Entwicklung.

Mehrkomponenten-Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Gebrechlichkeit und Sturzgefahr. © Mikel Izquierdo