



ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ VIVIFRAIL



Πολυδιάστατο πρόγραμμα σωματικής άσκησης για την
πρόληψη της ευπάθειας και του κινδύνου πτώσεων
© Mikel Izquierdo



ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ
VIVIFRAIL

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Άτομα ηλικίας 70 ετών και πάνω μπορούν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα σωματικής άσκησης, και από εδώ και πέρα θα ονομάζονται άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Πριν να ξεκινήσετε ελέγξτε τη λίστα με τις αντενδείξεις συμμετοχής κατά την διάρκεια της παρουσίας του προγράμματος.

2. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ενημερώστε το άτομο μεγαλύτερης ηλικίας, σχετικά με την αναγκαιότητα να κάνει το πρόγραμμα σωματικής άσκησης. Δείξτε τους το αρχικό πόστερ.

3.ΕΛΕΓΧΟΣ VIVIFRAIL

Κάντε τον έλεγχο που βρίσκεται στη σελίδα 5 αυτού του οδηγού και δείξτε τους το πόστερ των επιμέρους στοιχείων του ελέγχου Vivifrail και τα συνιστώμενα προγράμματα σωματικής άσκησης.

4.ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ

Ενημερώστε τους για τα αποτελέσματα που έχουν λάβει κατά τον έλεγχο. Δώστε τους το διαβατήριου που τους αντιστοιχεί και εξηγήστε τους τη διαδικασία.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου ή πρόσφατης έναρξης ασταθής στηθάγχη.
- Μη ελεγχόμενες κολπικές ή κοιλιακές αρρυθμίες.
- Διαχωριστικό ανεύρυσμα της αορτής.
- Σοβαρή στένωση αορτικής βαλβίδας.
- Ενδοκαρδίτιδα/οξεία περικαρδίτιδα.
- Μη ελεγχόμενη υψηλή αρτηριακή υπέρταση.
- Οξεία θρομβοεμβολική νόσος.
- Οξεία ή σοβαρή καρδιακή ανεπάρκεια.
- Οξεία ή σοβαρή αναπνευστική ανεπάρκεια.
- Μη ελεγχόμενη ορθοστατική υπόταση.
- Οξεία απορρύθμιση σακχαρώδη διαβήτη ή μη ελεγχόμενη υπογλυκαιμία.
- Πρόσφατο κάταγμα εντός του τελευταίου μήνα (για την προπόνηση ενδυνάμωσης).
- Οποιαδήποτε άλλη κατάσταση που θεωρείτε ότι σας αποτρέπει από το να κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πόστερ 1 για να εξηγήσετε στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας τη διαδικασία που θα ακολουθήσετε και το είδος του ατομικού προγράμματος το οποίο ταιριάζει καλύτερα στην αρχική τους κατάσταση.

Ενημερώστε το άτομο ότι εξαιτίας της ηλικίας του και των χαρακτηριστικών του είναι υποψήφιοι για συνεχιζόμενη άσκηση. Εξηγήστε ότι προκειμένου να καθοριστεί το κατάλληλο πρόγραμμα δραστηριότητας, θα πρέπει να κάνετε κάποιες δοκιμασίες για να αξιολογήσετε την λειτουργική τους ικανότητα.

Πείτε τους ότι μόλις ολοκληρώσετε τον έλεγχο θα τους δώσετε ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων με τις ασκήσεις που θα πρέπει να ολοκληρώσουν.

ΕΛΕΓΧΟΣ VIVIFRAIL

Ο έλεγχος Vivifrail σας επιτρέπει να καθορίσετε τον πιο κατάλληλο τύπο πολυδιάστατου προγράμματος σωματικής άσκησης, εκτιμώντας την λειτουργική ικανότητα και τον κίνδυνο πτώσεων του ατόμου μεγαλύτερης ηλικίας.

Ο έλεγχος VIVIFRAIL αποτελείτε από την αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας μέσω της δοκιμασίας SPPB και μια σειρά 4 μετρήσεων, που επιτρέπουν την αξιολόγηση του κινδύνου πτώσεων. Στην περίπτωση του περιορισμού στην διενέργεια του SPPB, συστήνεται η μέτρηση της ταχύτητας βάδισης στα 6 μέτρα.

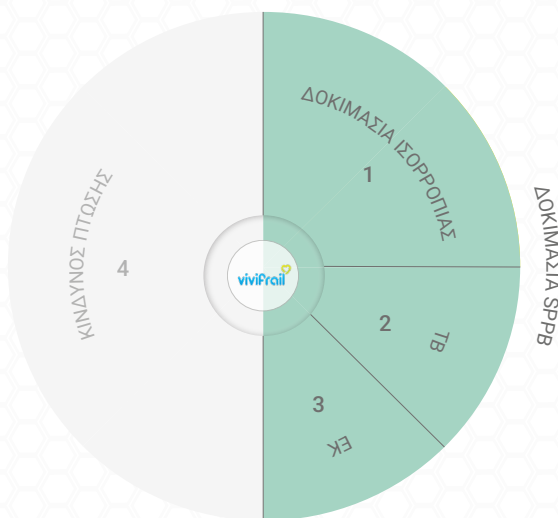
Το SPPB μπορεί να διενεργηθεί σε 15 λεπτά περίπου και αποτελείται από 7 δοκιμασίες. Μόλις ολοκληρωθεί ο έλεγχος μπορείτε να ακολουθήσετε το σχήμα που φαίνεται στη σελίδα 15 για να εξάγετε το αποτέλεσμα.

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ SPPB

ΕΥΠΑΘΕΙΑ

Η δοκιμασία SPPB για να καθοριστεί το επίπεδο της ευπάθειας είναι ένας έλεγχος που αποτελείται από τρεις επιμέρους μετρήσεις

- 1.- Δοκιμασία ισορροπίας
- 2.- Ταχύτητα βάδισης σε απόσταση 4 μέτρων (TB)
- 3.- Δοκιμασία έγερσης από μια καρέκλα (ΕΚ)



ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

(SPPB ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ)

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1



ΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΑΛΛΟ

Σταθείτε με τα πόδια σας ενωμένα δίπλα – δίπλα. Μετρήστε πόσο πολύ μπορείτε να σταθείτε σε αυτή τη θέση.

Βαθμολογία 1 = 10 δευτερόλεπτα

Βαθμολογία 0 = λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα.

Αν βαθμολογηθείτε με μηδέν πηγαίνετε κατευθείαν στον έλεγχο 2.



ΗΜΙ-ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΘΕΣΗ

Σταθείτε με την φτέρνα του ενός ποδιού τοποθετημένη δίπλα στο μεγάλο δάκτυλο του άλλου ποδιού. Μετρήστε πόσο πολύ μπορείτε να σταθείτε σε αυτή τη θέση.

Βαθμολογία 1 = 10 δευτερόλεπτα

Βαθμολογία 0 = λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα.

Αν βαθμολογηθείτε με μηδέν πηγαίνετε κατευθείαν στον έλεγχο 2.



ΘΕΣΗ ΤΟ ΕΝΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΛΟ

Η φτέρνα του ενός ποδιού σε επαφή με την μύτη του άλλου ποδιού. Μετρήστε πόσο πολύ μπορείτε να σταθείτε σε αυτή τη θέση.

Χρόνος

10 δευτ.

3 - 9 δευτ.

< 3 δευτ.

Βαθμοί

2

1

0



ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

(SPPB ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΣΕ 4 ΜΕΤΡΑ)
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2

Ζητείστε από το άτομο να περπατήσει 4 μέτρα σε κανονικό βήμα, 3 φορές. Μετρήστε το χρόνο κάθε φορά. Χρησιμοποιώντας τον μικρότερο χρόνο, βαθμολογήστε το άτομο.

Χρόνος

< 4,82 δευτ.

4,82 - 6,20 δευτ.

6,21 - 8,70 δευτ.

> 8,7 δευτ.

Ανέφικτο

Βαθμοί

4

3

2

1

0



ΕΓΕΡΣΗ ΑΠΟ ΜΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑ

(SPPB ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΕΓΕΡΣΗΣ)
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3

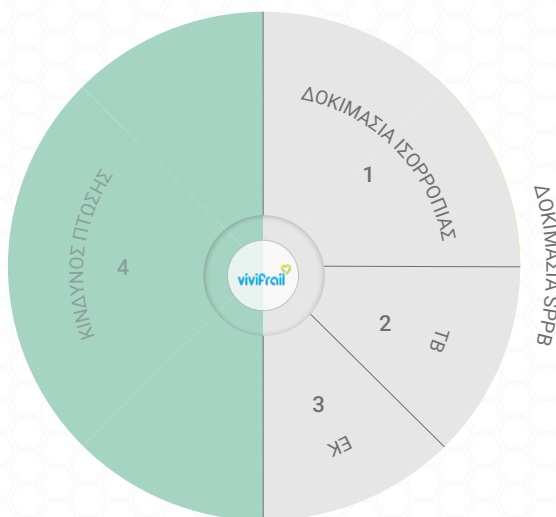
Ζητήστε από το άτομο να σηκωθεί 5 φορές από την καρέκλα του, όσο πιο γρήγορα μπορεί, με την πλάτη του ίσια και τα χέρια του σταυρωμένα εμπρός από το στήθος του. Η δοκιμασία ξεκινάει από την καθιστή θέση και τελειώνει στην όρθια θέση. Η δοκιμασία μετράει τον χρόνο που χρειάζεται να σηκωθεί το άτομο 5 φορές. Ελέγξτε τον πίνακα για να βαθμολογήσετε:

Χρόνος	Βαθμοί
< 11,19 δευτ.	4
11,20 - 13,69 δευτ.	3
13,70 - 16,69 δευτ.	2
16,7 - 59 δευτ.	1
> 60 δευτ.	0

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΠΤΩΣΕΩΣ

Προκειμένου να εντοπιστεί κάποιος αυξημένος κίνδυνος πτώσης και για να συνταγογραφηθεί ένα ειδικό πρόγραμμα εκγύμνασης για το συγκεκριμένο άτομο, θα πρέπει να γίνει η παρακάτω αξιολόγηση:

- Ιστορικό πρόσφατης πτώσης.
- Δοκιμασία Χρονομέτρησης κυκλικής πορείας.
- Δοκιμασία ταχύτητας βάδισης (6 μέτρα).
- Ήπια έκπτωση γνωστικής λειτουργίας.





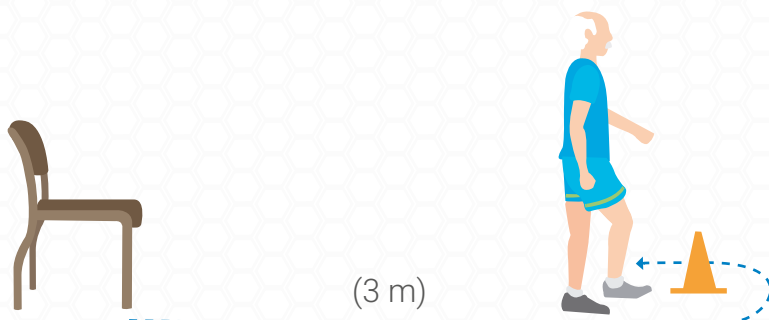
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΡΟΣΦΑΤΗΣ ΠΤΩΣΗΣ

(ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΤΩΣΗΣ)
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 4

Ρωτήστε την παρακάτω ερώτηση:

Μήπως είχατε 2 ή περισσότερες πτώσεις τον τελευταίο χρόνο ή 1 πτώση για την οποία χρειάστηκε ιατρική φροντίδα;

Καταγράψτε αν η απάντηση είναι θετική ή αρνητική.



ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

(ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΤΩΣΗΣ)
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 5

Με το που θα ακούσετε την λέξη ΠΑΜΕ, θα σηκωθείτε από την καρέκλα, θα βαδίσετε κατά μήκος της γραμμής στο πάτωμα, θα στρίψετε και θα επιστρέψετε στην καρέκλα και θα καθίσετε κάτω. Βαδίστε με κανονικό βήμα.

Μετρήστε το χρόνο που χρειάζεται για να ολοκληρωθεί η άσκηση.

Είναι ο χρόνος μεγαλύτερος από 20 δευτερόλεπτα;

Καταγράψτε αν η απάντηση είναι θετική ή αρνητική.



ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

(ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΤΩΣΗΣ)
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 6

Ζητήστε από το άτομο να περπατήσει 6 μέτρα με κανονικό βήμα 2 φορές.

Μετρήστε το χρόνο που απαιτείται να βαδίσει τα 6 μέτρα και καταγράψτε τον μικρότερο χρόνο.

Είναι ο χρόνος μεγαλύτερος από 7.5 δευτερόλεπτα;

Καταγράψτε αν η απάντηση είναι θετική ή αρνητική.



ΗΠΙΑ ΕΚΠΤΩΣΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

(ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΤΩΣΗΣ)
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 7

Έχει διαγνωστεί το άτομο με έκπτωση γνωστικής λειτουργίας;

Καταγράψτε αν η απάντηση είναι θετική ή αρνητική.

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ VIVIFRAIL

Το παρακάτω διάγραμμα σας επιτρέπει να ποσοτικοποιήσετε τον βαθμό της σωματικής ευπάθειας και αν υπάρχει κίνδυνος για πτώσεις.

ΕΛΕΓΧΟΣ SPPB – ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΠΑΘΕΙΑ

Προσθέστε τους βαθμούς από τη δοκιμασία SPPB (1 με 3) για να καθορίσετε τον βαθμό ευπάθειας.

Βαθμοί	TB(6m)*	Τύπος
0-3	> 12 δευτ.	A Άτομο με αναπηρία
4-6	12 - 7,5δευτ.	B Άτομο με ευπάθεια
7-9	7,4 - 6 δευτ.	C Άτομο με προ-ευπάθεια
10-12	< 6 δευτ.	D Εύρωστο άτομο

*Αν λόγω περιορισμών δεν έχετε πραγματοποιήσει την δοκιμασία SPPB και έχετε επιλέξει να χρησιμοποιήσετε τη δοκιμασία ταχύτητας βάδισης στα 6 μέτρα, τότε θα χρησιμοποιηθούν οι αναφερόμενες τιμές για να γίνει η σύσταση του προγράμματος σωματικής άσκησης.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΠΤΩΣΗΣ

Το άτομο μεγαλύτερης ηλικίας διατρέχει κίνδυνο πτώσης αν έχει απαντήσει θετικά σε οποιαδήποτε από τις ερωτήσεις **4 με 7**.

ΤΥΠΟΣ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ

Όπως θα δείτε, υπάρχει ένα διαβατήριο κατάλληλο για κάθε άτομο μεγαλύτερης ηλικίας, σύμφωνα με το επίπεδο της λειτουργικότητας του. Τα διαβατήρια με το σύμβολο «+» είναι για εκείνα τα άτομα που έχουν κίνδυνο πτώσης. Συμβουλευτείτε τις υποδείξεις και τις συστάσεις για αυτά τα άτομα στις σελίδες 22 και 23.

Τύπος A Άτομο με αναπηρία

Τύπος B Άτομο με ευπάθεια

Τύπος B+ Άτομο με ευπάθεια και κίνδυνο πτώσης

Τύπος C Άτομο με προ-ευπάθεια

Τύπος C+ Άτομο με προ-ευπάθεια και κίνδυνο πτώσης

Τύπος D Εύρωστο άτομο



ΚΑΘΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΤΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ

Η άσκηση «Σηκώστε ένα μπουκάλι» είναι μια άσκηση ενδυνάμωσης, για την οποία είναι απαραίτητο να καθοριστεί ένα επαρκές για το κάθε άτομο βάρος:

- Γεμίστε 2 μπουκάλια με 500 ml.
- Ελέγξτε αν το άτομο μπορεί να κάνει περίπου 30 επαναλήψεις με τα 500 ml μέσα στο μπουκάλι.
- Ρυθμίστε την ποσότητα του νερού μέσα στο μπουκάλι μέχρι το άτομο να μπορεί να κάνει περίπου 30 επαναλήψεις καταβάλλοντας κάποια προσπάθεια.
- Σημειώστε την ποσότητα του νερού στη σελίδα 4 και στη σελίδα των ασκήσεων του διαβατηρίου.
- Συστήνεται αυτό το βάρος να επαναυπολογίζεται μετά από 6 εβδομάδες και η καινούργια ποσότητα νερού στο μπουκάλι να προσαρμόζεται ανάλογα.

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ ΤΥΠΟΥ Α

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ

Πείτε στο άτομο ότι το διαβατήριο τύπου Α είναι για ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας που δεν μπορεί να σηκωθεί από το κρεβάτι ή την καρέκλα. Εξηγήστε ότι κάνοντας αυτό το πρόγραμμα μπορεί να καταφέρουν να σηκωθούν ξανά ή τουλάχιστο να επανακτήσουν ασφάλεια και αυτονομία και να μειώσουν τον κίνδυνο να πέσουν. Να τους πείτε ότι το πρόγραμμα διαρκεί 12 εβδομάδες και ότι θα πρέπει να κάνουν ένα καθημερινό κυκλικό πρόγραμμα επαναλαμβανόμενων ασκήσεων διάρκειας περίπου 30-45 λεπτών.

Η άσκηση βάδισης θα ξεκινήσει μόνο όταν το άτομο μεγαλύτερης ηλικίας έχει βελτιώσει την μυϊκή του δύναμη.

Ελέγξτε το διαβατήριο, με το άτομο μεγαλύτερης ηλικίας, αναλυτικά το κάθε τμήμα του και συμπληρώστε το τμήμα που περιλαμβάνει τα προσωπικά του στοιχεία.

Ενθαρρύνετε τους να κάνουν κάποια προσπάθεια να παραμείνουν στο πρόγραμμα μέχρι το τέλος του και κλείστε ραντεβού εκείνη τη στιγμή.

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ ΤΥΠΟΥ Β ΚΑΙ Β+

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ

Πείτε στο άτομο ότι το διαβατήριο τύπου Β (ευπαθές) είναι για ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας που μπορεί να περπατήσει με δυσκολία ή με βοήθεια. Εξηγήστε τους ότι κάνοντας αυτό το πρόγραμμα, μπορεί να καταφέρουν να ξαναπερπατήσουν χωρίς βοήθεια ή τουλάχιστο να κατακτήσουν αυτονομία και ισορροπία. Να τους πείτε ότι το πρόγραμμα διαρκεί 12 εβδομάδες και ότι θα πρέπει να κάνουν ένα καθημερινό κυκλικό πρόγραμμα επαναλαμβανόμενων ασκήσεων διάρκειας περίπου 45-60 λεπτών.

Για το διαβατήριο τύπου Β+ συστήνεται να ανατρέξετε στις οδηγίες που αφορούν τα άτομα με κίνδυνο πτώσης (σελίδες 22-23).

Ελέγξτε το διαβατήριο, με το άτομο μεγαλύτερης ηλικίας, αναλυτικά το κάθε τμήμα του και συμπληρώστε το τμήμα που περιλαμβάνει τα προσωπικά του στοιχεία.

Ενθαρρύνετε τους να κάνουν κάποια προσπάθεια να παραμείνουν στο πρόγραμμα μέχρι το τέλος του και κλείστε ραντεβού εκείνη τη στιγμή.

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ ΤΥΠΟΥ C ΚΑΙ C+

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ

Πείτε στο άτομο ότι το διαβατήριο τύπου C είναι για ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας (προ-ευπαθές) που έχει μικρές δυσκολίες όταν βαδίζει και επίσης έχει δυσκολία όταν σηκώνεται ή με την ισορροπία του. Είναι πολύ σημαντικό να ασκούνται για να συνεχίσουν να απολαμβάνουν τις βόλτες τους. Να τους πείτε ότι το πρόγραμμα διαρκεί 12 εβδομάδες και ότι θα πρέπει να κάνουν ένα καθημερινό κυκλικό πρόγραμμα επαναλαμβανόμενων ασκήσεων διάρκειας περίπου 45-60 λεπτών.

Για το διαβατήριο τύπου C+ συστήνεται να ανατρέξετε στις οδηγίες που αφορούν τα άτομα με κίνδυνο πτώσης (σελίδες 22-23).

Ελέγξτε το διαβατήριο, με το άτομο μεγαλύτερης ηλικίας, αναλυτικά το κάθε τμήμα του και συμπληρώστε το τμήμα που περιλαμβάνει τα προσωπικά του στοιχεία.

Ενθαρρύνετε τους να κάνουν κάποια προσπάθεια να παραμείνουν στο πρόγραμμα μέχρι το τέλος του και κλείστε ραντεβού εκείνη τη στιγμή.

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ ΤΥΠΟΥ D

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ

Πείτε στο άτομο ότι το διαβατήριο τύπου D είναι για ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας (εύρωστο) που έχει ελάχιστους ή καθόλου σωματικούς περιορισμούς. Είναι πολύ σημαντικό να κάνουν σωματική άσκηση για να μπορούν να διατηρήσουν την αυτονομία τους για πολλά χρόνια. Να τους πείτε ότι το πρόγραμμα διαρκεί 12 εβδομάδες και ότι θα πρέπει να κάνουν ένα καθημερινό κυκλικό πρόγραμμα επαναλαμβανόμενων ασκήσεων διάρκειας περίπου 45- 60 λεπτών.

Ελέγξτε το διαβατήριο, με το άτομο μεγαλύτερης ηλικίας, αναλυτικά το κάθε τμήμα του και συμπληρώστε το τμήμα που περιλαμβάνει τα προσωπικά του στοιχεία.

Ενθαρρύνετε τους να κάνουν κάποια προσπάθεια να παραμείνουν στο πρόγραμμα μέχρι το τέλος του και κλείστε ραντεβού εκείνη τη στιγμή.

ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΤΩΣΗΣ

- Αν υπάρχει ανεπάρκεια σε βιταμίνη D (20 ng/ml) θα πρέπει να αξιολογηθεί το ενδεχόμενο λήψης συμπληρώματος τουλάχιστο 800 IU την ημέρα, εφόσον δεν υπάρχουν αντενδείξεις. Είναι επίσης αναγκαίο να εξασφαλιστεί και επαρκής πρόσληψη ασβεστίου.
- Σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, είναι αναγκαίο να ρυθμιστεί η θεραπεία εφόσον υπάρχουν χαμηλά επίπεδα γλυκόζης αίματος.
- Αν υπάρχουν συμπτώματα που είναι συμβατά με ορθοστατική υπόταση, αναθεωρήστε τη δοσολογία και τον αριθμό των αντιυπερτασικών φαρμάκων.
- Η υπερβολική χορήγηση φαρμάκων θα πρέπει να αξιολογηθεί και να ελαχιστοποιηθεί λαμβάνοντας ιδιαίτερες προφυλάξεις σε σχέση με τα ψυχοτρόπα φάρμακα. Κατά αυτή την έννοια η χρήση εργαλείων όπως τα κριτήρια START/STOPP μπορεί να είναι χρήσιμα.
- Θα πρέπει να γίνει μια διατροφική αξιολόγηση στους ευπαθείς ασθενείς. Ένα χρήσιμο εργαλείο διαλογής είναι το MNA. Αν βρεθεί υποσιτισμός, τότε θα πρέπει να γίνει κάποια παρέμβαση που να εξασφαλίζει πρόσληψη πρωτεΐνης σε ποσότητα 1.2 – 1.5 gr/kg/ημέρα.
- Όταν χρησιμοποιούνται πρωτεϊνικά – θερμιδικά συμπληρώματα, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι το μεγαλύτερο όφελος επιτυγχάνεται όταν συνδυάζονται με ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα πολυδιάστατης σωματικής άσκησης. Αυτά τα συμπληρώματα θα πρέπει να λαμβάνονται μετά από την συνεδρία προπόνησης για να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη τους.

ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΤΩΣΗΣ

- Είναι θεμελιώδες να εκτιμάται ο κίνδυνος πτώσης σε ασθενείς με γνωστικά προβλήματα.
- Οι ασθενείς με άνοια έχουν υψηλό κίνδυνο για πτώσεις και κατάγματα και για αυτό χρειάζεται η πρώιμη παρέμβαση για να αποφευχθεί αυτό.
- Οι πτώσεις, η οστεοπόρωση και τα κατάγματα θα πρέπει να αντιμετωπίζονται όλα μαζί. Οι ασθενείς με οστεοπόρωση θα πρέπει να αξιολογούνται για να καθοριστεί ο κίνδυνος πτώσης και κατάγματος. Παρομοίως οι ασθενείς με παλαιότερο κάταγμα θα πρέπει να αντιμετωπίζονται για την οστεοπόρωση.
- Ο κύριος στόχος σε έναν ασθενή με ιστορικό κατάγματος θα πρέπει να είναι η αποφυγή της οποιασδήποτε επιδείνωσης της λειτουργικής του ικανότητας και η πρόληψη νέων πτώσεων και καταγμάτων.
- Σε ότι αφορά τους ασθενείς με υποτροπιάζουσες πτώσεις, είναι θεμελιώδες να εκτιμηθούν οι περιβαλλοντικοί κίνδυνοι στο σπίτι και να γίνουν παρεμβάσεις ώστε να μειωθούν (προσαρμογή των χαλιών, της τουαλέτας, του μπάνιου, των υποδημάτων κλπ).
- Όλα τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας θα πρέπει να κάνουν μια ολοκληρωμένη γηριατρική αξιολόγηση, ιδιαίτερα όσοι είναι ευπαθείς, καθώς είναι το κύριο εργαλείο για την ανίχνευση προβλημάτων και για τη λήψη αποφάσεων.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ VIVIFRAIL

Αν το θέλετε μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και καινούργια εργαλεία στο :

<http://vivifrail.com/resources>

Υπάρχει επίσης διαθέσιμη και μια εφαρμογή (App) για να κάνετε τον Έλεγχο Vivifrail και να ακολουθήσετε το πρόγραμμα ασκήσεων ανάλογα με τον βαθμό ευπάθειας σας και τον κίνδυνο πτώσεων σας.

Για να κατεβάσετε την εφαρμογή (App) πρέπει μόνο να αναζητήσετε την Vivifrail App στο Google Play ή στο App Store και να την εγκαταστήσετε στην Android ή στην iPhone συσκευή σας.



ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ
VIVIFRAIL



ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ VIVIFRAIL

Υπεύθυνοι Ελληνικής Μετάφρασης:
Σούλης Γιώργος, Αγγελιδάκη Ειρήνη,
Στολάκης Κωνσταντίνος, Μεντής Εμμανουήλ.



ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗΣ ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ VIVIFRAIL



Πολυδιάστατο πρόγραμμα σωματικής άσκησης για την
πρόληψη της ευπάθειας και του κινδύνου πτώσεων
© Mikel Izquierdo