



# APTITUDE

## Agir pour la PrévenTion Transpyrénéenne de la DEpendance chez les séniors

30/11/2018

## Plan de formación





**Acción 4** del proyecto APTITUDE: Enseñanza y formación  
Socio responsable: Fundació Salut i Envel·liment UAB

## Actions

Type d'action	Titre de l'action	Partenaire responsable
Actions nouvelles	Constitution du Réseau Transfrontalier Vieillessement et Prévention de la Dépendance (RTVPD)	Fundació Salut i Envel·liment. Universitat Autònoma de Barcelona
	Enseignement et formation	Fundació Salut i Envel·liment. Universitat Autònoma de Barcelona
	Recherche et développement et innovation (R & D & I)	Navarrabiomed – Fundació Miguel Servet
Actions transversales	Gestion et coordination	CHU Toulouse
	Communication	CHU Toulouse

Revisión experiencias de formación en territorios APTITUDE



Elaboración y validación de la propuesta de plan de formación



Desarrollo e implementación del programa de formación



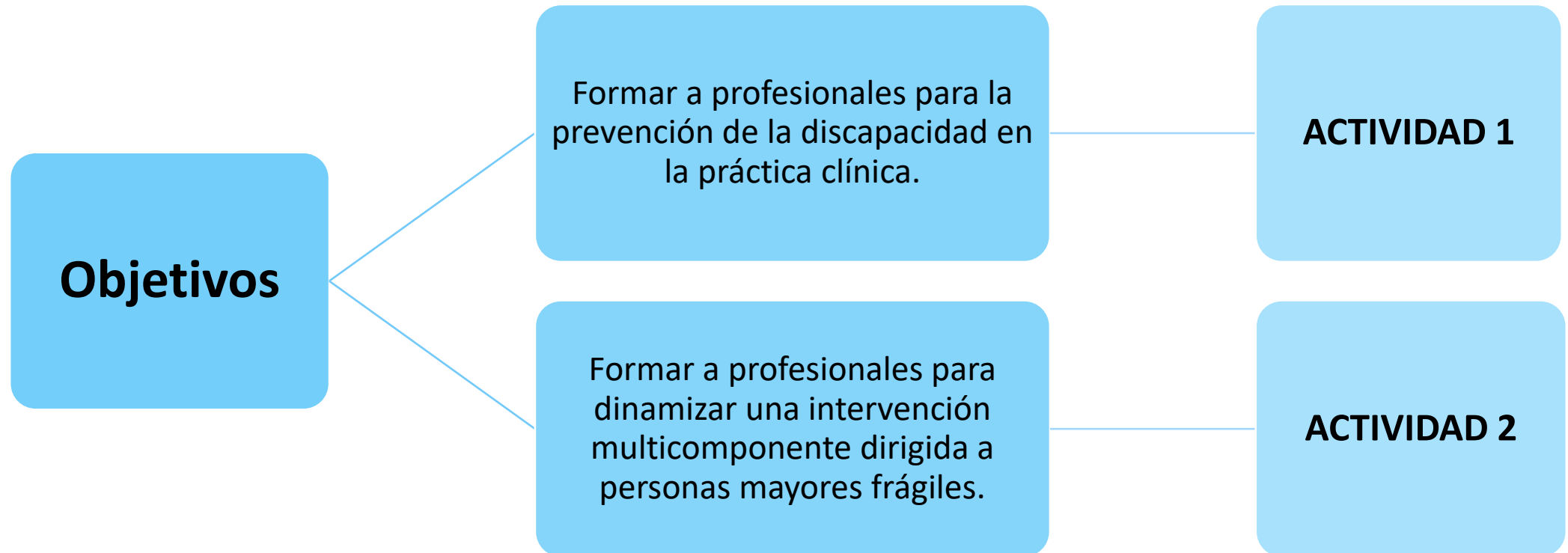
# Revisión de las experiencias de formación existentes en cada territorio



Área de conocimiento	Programa de formación	Territorio
Geriatría	Curso on-line de geriatría para médicos de AP	Catalunya
	Evaluation gérontologique standardisée	Francia
Fragilité	Formation au protocole de coopération (qualifiante); Journée de Formation Fragilité; Journée de Formation Fragilité et Sarcopénie	Francia
Dépendance iatrogène	Journée de formation prévention de la dépendance iatrogène évitable	Francia
Médicaments et personne âgée	Optimisation de la prise en charge médicamenteuse du patient âgé	Francia
Maladie d'Alzheimer	Ponction lombaires(PL)/ Biomarqueurs MA	Francia
Atención centrada en la persona (ACP)	Actualització en ACP amb afectació cognitiva	Andorra
ACP	El Modelo ACP en contextos de atención a la dependencia	Catalunya
Promoción autonomía	Talleres 3A	Catalunya
Envejecimiento saludable	Entrena	Catalunya
Autocuidado	Programa Paciente Experto	Catalunya
Cuidado y autocuidado	Programa Cuidador Experto	Catalunya
Soledad	Camins	Catalunya
Promoción de la salud	Sentirnos Bien	Catalunya
Actividad física	Vivifrail	Navarra
Estimulación cognitiva	REMI	Catalunya



## Propuesta de plan de formación





## ACTIVIDAD 1: Envejecimiento saludable y prevención de la discapacidad

**Destinatarios:** Profesionales sanitarios de los territorios incluidos en el proyecto APTITUDE.

**Objetivos específicos:** Al finalizar el programa, los/as profesionales deben estar en condiciones de:

- Comprender los conceptos de capacidad intrínseca y fragilidad.
- Identificar las bases y elementos principales relacionados con:
  - la promoción del envejecimiento activo y saludable
  - la valoración y atención de la dependencia.
  - la valoración geriátrica integral.
  - La identificación, prevención y tratamiento de los síndromes geriátricos.
  - la atención centrada en la persona.
- Conocer la evidencia de las intervenciones preventivas de la discapacidad en personas frágiles.

**Metodología:** Mixta (2 sesiones presenciales de 4 h + trabajo on-line). La formación puede incluir elementos específicos “ad hoc” para cada uno de los territorios.

**Formadores:** Profesionales sanitarios propuestos por los territorios APTITUDE.



## ACTIVIDAD 2: Formación de dinamizadores de la intervención multicomponente

**Destinatarios:** Profesionales de la salud de los territorios incluidos en el proyecto APTITUDE con interés en dinamizar la intervención multi-componente.\*

**Objetivos específicos:** Al finalizar el programa módulo, los profesionales deben estar en condiciones de:

- Implementar una intervención multicomponente dirigida a personas mayores frágiles, utilizando una guía del formador.
- Utilizar técnicas para conducir grupos y gestionar situaciones de complejidad.
- Promover cambios de comportamiento y estilos de vida en personas mayores frágiles

**Metodología:** Presencial (4 sesiones de 5 h). Sesiones prácticas, activas y participativas. Se elaborará una guía de la intervención para dinamizadores. La guía será el hilo conductor de la formación y servirá para explicar de manera detallada el funcionamiento de cada uno de los módulos de la intervención multi-componente.

**Formadores:** Profesionales de la salud propuestos por los territorios APTITUDE.

\* Está prevista la realización, a modo de pilotaje, de una formación a personas mayores y/o cuidadoras que estén en disposición de dinamizar la intervención multi-componente.



# ¿Qué incluye una intervención multi-componente?



## Ejercicio físico

Principal intervención transversal para personas frágiles. Debe incluir ejercicios aeróbico, de fuerza y de equilibrio.



## Alimentación saludable

La incorporación de una intervención nutricional incrementa los beneficios de los programas de ejercicio físico.



## Estimulación cognitiva



## Medicación y uso de recursos



## Aspectos psico-sociales

Posibles módulos adicionales a incluir en la intervención

### Diferentes opciones de implementación

- A** Intervención multi-componente (incluye los 5 módulos)
- B** Incluye módulos ejercicio físico + alimentación saludable
- C** Incluye módulo ejercicio físico
- D** Intervención a medida



**aptitude**

AGIR POUR LA PRÉVENTION  
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA  
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

**Interreg**  
POCTEFA



## INTERVENCIÓN MULTI-COMPONENTE

**Destinatarios:** Personas mayores frágiles de los territorios incluidos en el proyecto APTITUDE.

**Objetivos específicos:** Al finalizar la intervención, los participantes deben estar en condiciones de:

- Comprender la importancia de prevenir la discapacidad.
- Seguir un programa de ejercicio físico.
- Identificar pautas para seguir una alimentación saludable.
- Realizar ejercicios de estimulación cognitiva.
- Identificar activos de salud y participar en actividades comunitarias.
- Utilizar de manera adecuada la medicación y los recursos sanitarios.

**Estructura:** 12 sesiones de 2 h.

- 9 en un equipamiento de la comunidad con espacio para realizar ejercicio físico.
- 3 consistirán en visitas para descubrir activos de salud y aprender a leer etiquetas nutricionales.





**aptitude**

AGIR POUR LA PRÉVENTION  
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA  
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

**Interreg**  
POCTEFA



# Calendario de trabajo

**Enero 2018**

**Junio 2018**

**Enero 2019**

**Junio 2019**

**Enero 2020**



Revisión experiencias  
de formación en los  
territorios

Propuesta y validación  
del plan de formación

Elaboración y  
preparación del plan  
de formación

Implementación  
plan de  
formación