



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



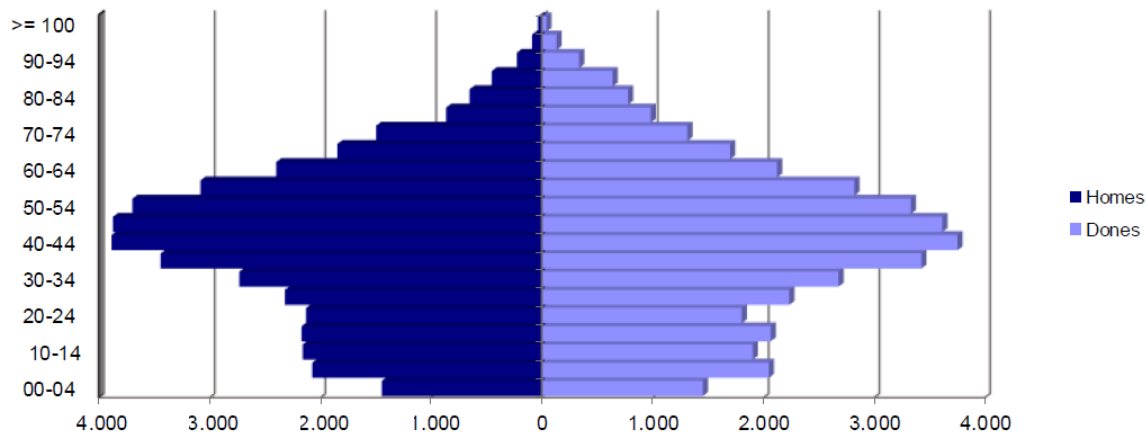
UNIÓN EUROPEA
UNION EUROPÉENNE

Simposi 2 : Accions de proximitat pel maneig i seguiment de les persones grans fràgils.

Andorra, el 30 de Novembre del 2018

Dades poblacionals a Andorra

Piràmide de la població total registrada del 2017



Edat	Població	%
>= 64	11.534	14,4%
>= 80	3.337	4,1%
Total	80.209	100,00%

Cribratge de la fragilitat a Andorra

Persona \geq 65 anys amb Barthel \geq 90

Detecció:
Cribratge poblacional
Cribratge oportunista

Qüestionari de Auto Find i Gerontopôle Frail Scale

Persona fràgil?

Centre Atenció Primària
1era avaluació

Short Physical Performance Battery
Cognitiu, Nutrició, Sensorial, Social

Consulta de fragilitat-
HNSM

- Metge geriatra
- Metge rehabilitador
- Infermera gestora de casos
- Treballadora social
- Nutricionista

Valoració integral

Intervencions

Retorn a primària/ Reavaluació en 6 mesos

Primer pas: Identificació de la persona amb Fragilitat

□ **Cribratge poblacional**

❖ **On/Qui?**

Llar de jubilats, comuns, centres esportius, envio per correu, enquesta telefònica.

❖ **Eina?**

Auto-qüestionari de FIND al majors de 65 anys autònoms.

□ **Cribratge oportunista**

❖ **Qui?**

Professionals del sector sanitari: Metge, infermera.

❖ **Eina?** Gerontopôle Frail Scale

Cribratge Poblacional: Auto-qüestionari de FIND

Figura 5: Eina d'autoavaluació per identificar les persones amb edat fràgil que viuen a casa (auto qüestionari FIND) – Versió catalana

Domini	Preguntes	Respostes	Puntuació
<i>Dependència</i>	A. Teniu dificultats per caminar 400 metres (una volta a un camp de futbol o a 2-3 edificis)?	a. Poca o cap dificultat b. Molta dificultat o incapacitat	0 1
	B. Teniu dificultats per pujar escales (uns 10 passos)?	a. Poca o cap dificultat b. Molta dificultat o incapacitat	0 1
<i>Fragilitat</i>	C. Durant l'any passat, heu perdut més de 4,5 kg involuntàriament?	a. No b. Sí	0 1
	D. La setmana passada, amb quina freqüència vaau sentir els següents estats: «Tot el que faig en suposa un esforç» o «No puc seguir endavant»?	a. Rarament o de vegades (2 vegades o menys per setmana) b. Sovint o la major part del temps (més de 3 vegades per setmana)	0 1
	E. Quin és el vostre nivell d'activitat física actual?	a. Activitat física regular (menys de 2-4 hores per setmana) b. Cap activitat física o rara vegada (algun passeig o sortida per anar de compres)	0 1
Si A+B ≥1, el subjecte es considera "depenent".			
Si A+B=0 et C+D+E ≥1, el subjecte es considera "fràgil".			
Si A+B+C+D+E=0, el subjecte es considera "fort".			

Cribratge Oportunista: Gerontopôle Frail Scale



Gerontopôle Frailty Screening Tool (GFST)

Pacients de 65 i més anys, autònom (AVD $\geq 5/6$), sense cap malaltia aguda actual.

	<i>SI</i>	<i>NO</i>	<i>No ho sé</i>
El seu pacient viu sol ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El seu pacient ha perdut pes de manera involuntària en els darrers 3 mesos ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El seu pacient es troba més cansat en aquest darrers 3 mesos ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El seu pacient té més dificultats de mobilitat en aquests darrers 3 mesos ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El seu pacient es queixa de problemes de memòria ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El seu pacient té una velocitat de marxa lenta (més de 4 segons per recórrer 4 metres) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si ha contestat SI a una o més d'aquestes preguntes :

A vostè li sembla que el seu pacient és fràgil ? *SI* *NO*

Si *SI*, el seu pacient accepta la proposta de fer-li una avaluació de la fragilitat en una consulta externa o hospital de dia ? *SI* *NO*

Segon pas: valoració inicial de la persona amb fragilitat

Sigui quina sigui la via de cribratge la persona serà derivada al centre d'atenció primària per completar l'avaluació.

Qui? Infermera referent dels centres d'atenció primària d'Andorra.

Lloc? Al centre de salut de cada parròquia.

Mètode?

Si és confirma que el Barthel de la persona es igual o >90 , es prossegueix amb l'estudi, amb la valoració de les 5 capacitats intrínseques: Cognició (Codex), Locomoció (SPPB), Vitalitat, dinamisme (Mini MNA), funció sensorials, status psico social.

Short Physical Performance Battery

TEST DE L'EQUILIBRI

Un peu al costat de l'altre

Peus junts un al costat de l'altre

1: 10 segons. 0: menys de 10 segons. Si puntua 0 vagi directament al test de velocitat de la marxa.

POSICIÓ SEMI-TANDEM

Taló d'un peu a l'alçada de dit gros del peu contrari

1: 10 segons. 0: menys de 10 segons. si puntua 0 vagi directament al test de velocitat de la marxa.

POSICIÓ TANDEM

Taló d'un peu en contacte amb la punta del altre peu,

2: 10 segons. 1: entre 3 i 9 segons. 0: menys de 3 segons.

TEST D'AIXECAR-SE DE LA CADIRA

PRETEST

L'individu ha de creuar els braços sobre el pit e intentar aixecar-se amb els braços creuats en aquesta posició.

0: incapaç

si és Capaç, seguir amb:

5 REPETICIONS

Mesurar el temps invertit per aixecar-se 5 vegades de la cadira, amb l'esquena recta el més ràpid possible mantenint els braços creuats.

0: més de 60 segons o incapaç, 1:Entre 1,67-59 segons., 2: entre 13,7 i 16,69 segons, 3:entre 11,20 i 13,69 segons

4: menys de 11,19 segons.

Puntuació total màxima: 12 punts

- ✓ Test de l'equilibri: 4 punts
- ✓ Test de velocitat de la marxa: 4 punts
- ✓ Test de la cadira: 4 punts.

Màxim de temps per realitzar el SPPB: 10 minuts.

TEST DE LA VELOCITAT DE LA MARXA

Mesura el temps invertit per caminar 3 o 4 metres a pas normal.
(utilitzar el millor temps de dos intents)

Marxa 3m Punts

<3,625 s..... 4

3,63-4,65s 3

4,66-6,52s..... 2

>6,52 s0

Marxa 4m Punts

<4,82 s..... 4

4,83-6,20s. 3

6,21-8,70s..... 2

>8,70 s0

CODEX Cognitive Disorder Examination

CODEX- Test ultra ràpid de les funcions cognitives

El CODEX implica la valoració de la memòria, les funcions executives, l'atenció i la praxi espacial.

Inclou:

- Tasca de memòria: repetir 3 paraules i, a continuació, recordar-les.
- Prova del rellotge simplificada,
- i en base als resultats d'aquestes dues primeres tasques: 5 preguntes d'orientació espacial.

1. La tasca de memòria:

L'examinador demana a la persona que memoritzi 3 paraules que es pronuncia per separat: clau, globus, llimona.

Es demana al subjecte que repeteixi les paraules immediatament per verificar que entén la instrucció.

Després, es fa la prova del rellotge (vegeu el punt 2).

Després de la prova de rellotge, es demana a la persona que recordi les 3 paraules.

La tasca de memòria és normal si es recorden les 3 paraules apreses.

És anormal si la persona recorda menys de 3 paraules apreses.

2. Prova del rellotge simplificada

El pacient rep un bolígraf i un full sobre el qual s'imprimeix un cercle aproximat de 10 cm de diàmetre. Es demana que representi en el cercle els números que veiem en un rellotge.

Una vegada fet, se li demana que dibuixi les agulles per representar una hora determinada per l'examinador (per exemple, 5h10).

La prova de rellotge simplificada és normal si es compleixen les 4 condicions:

1. Els números estan presents
2. La seva posició és correcta
3. Reconeixem una agulla gran i petita
4. Les seves indicacions són correctes

Si no es compleixen una o més condicions, la prova és anormal.

Respostes

- Si ambdues tasques són normals, la prova ha finalitzat: CODEX normal!
- Si 2 són anormals, la prova s'acaba: CODEX anormal!
- Si un és normal i l'altre és anormal, la prova continua amb 5 preguntes d'orientació espacial:
- Quin és el nom del lloc on ens trobem
- Quin és el nom de la parròquia on estem?
- Quin és el nom del país on estem?
- En quina planta ens trobem?

Tota bona resposta val un punt.

Si el total = 4 el CODEX és normal

Si el total <3, el CODEX és anormal.

Què podem explicar al pacient en base al resultat del CODEX?

- ✓ Si el CODEX és anormal, la probabilitat de demència és significativa. Cal aconsellar al individu una valoració per metge de capçalera.
- ✓ Si el CODEX és normal, la probabilitat de demència és baixa. Podem tranquil·litzar el pacient. No és necessària una avaluació cognitiva detallada en un entorn especialitzat.
- ✓ Tanmateix, si ha calgut realitzar una prova d'orientació espacial, es necessari repetir una prova CODEX després de 6 mesos o 1 any.

Mini Nutritional Assessment

Mini Nutritional Assessment
MNA®

Nestlé
Nutrition Institute

Cognoms:	Nom:			
Sexe:	Edat:	Pes, kg:	Alçada, cm:	Data:

Responeu el qüestionari emplenant les caselles amb les xifres apropiades. Sumeu les xifres per obtenir la puntuació final de cribatge.

Cribatge

A S'ha reduït la ingesta d'aliment en els últims tres mesos a causa de pèrdua de la gana, problemes digestius o dificultats de masticació o deglució?
0 = Reducció dràstica de la ingesta d'aliment
1 = Reducció moderada de la ingesta d'aliment
2 = No hi ha hagut reducció de la ingesta d'aliment

B Pèrdua de pes durant els últims 3 mesos
0 = Pèrdua de pes superior a 3 kg
1 = No ho sap
2 = Pèrdua de pes entre 1 i 3 kg
3 = No hi ha hagut pèrdua de pes

F1 Índex de massa corporal (IMC) = (pes en kg) / (alçada en m)²
0 = IMC < 19
1 = 19 ≤ IMC < 21
2 = 21 ≤ IMC < 23
3 = IMC ≥ 23

C Mobilitat
0 = Immobilitzat al llit o a una cadira
1 = Capaç d' aixecar-se del llit / de la cadira però no surt de casa
2 = Capaç de sortir de casa

SI NO ÉS POSSIBLE CALCULAR L'IMC, SUBSTITUÏU LA PREGUNTA F1 PER LA PREGUNTA F2.
NO RESPONGUEU LA PREGUNTA F2 SI JA HEU COMPLETAT LA PREGUNTA F1.

D Ha patit estrès psicològic o una malaltia aguda en els últims 3 mesos?
0 = Sí
2 = No

F2 Circumferència del panxell (CP) en cm
0 = CP < 31
3 = CP ≥ 31

E Problemes neuropsicològics
0 = Demència o depressió greu
1 = Demència moderada
2 = Sense problemes psicològics

Puntuació del cribatge (màx. 14 punts)

12 - 14 punts: estat nutricional normal
8 - 11 punts: en risc de malnutrició
0 - 7 punts: malnutrició

Referències

1. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. *J Nutr Health Aging* 2008;12:458-465.
2. Rubenstein LZ, Hanker JD, Salvo A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). *J Geront* 2001; 56A: 399-407.
3. Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA): Review of the Literature - What does it tell us? *J Nutr Health Aging* 2006; 10:480-487.
4. Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsbach C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA-SF): A practical tool for identification of nutritional status. *J Nutr Health Aging* 2002; 16:782-786.

© Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland. Trademark Owners © Nestlé, 1994. Révision 2009. NESTLÉ 1289 1081

Per a més informació, visiteu: www.mna-efelder.com

Tercer pas: Consulta especialitzada de fragilitat.

Les persones fràgils seran derivades a la consulta de fragilitat de la Clínica Meritxell.

Equip: metge geriatra, nutricionista, treballador social, infermera gestora de casos.

Es recolliran dades de la valoració al centre de salut per valorar quines dimensions s'han de prioritzar:

- Valoració geriàtrica integral.
- Valoració part funcional. Barthel/LB/ Força de prensió.
- Valoració nutricional- MNA
- Valoració neuropsicològica.

Consulta de fragilitat- HNSM

Valoració global: clínica/funcional/nutricional

Consulta de fragilitat- HNSM

- Metge geriatra
- Metge rehabilitador
- Infermera gestora de casos
- Treballadora social
- Nutricionista

- Informe mèdic
- Informe valoració metge de rehabilitació
 - Programació d'exercici físic Vivifrail
- Valoració i consells nutricionals
- Intervenció social en cas de precisar

Intervencions

- **Activitat física ajustada en funció de programa VIVIFRAIL.**

- a domicili
- al centre esportiu de la seva parròquia.

- **Tallers de memòria/i altres** a nivell parroquial.

- **Pla nutricional**

Seguiment pel centre de salut- pes/IMC mensualment.

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE

viviFrail

Guía práctica para la prescripción de un programa de entrenamiento físico multicomponente para la prevención de la fragilidad y caídas en mayores de 70 años



viviFrail

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Ejercicios para el paciente con limitación grave (programa A)

TIPO DE ENTRENAMIENTO	TIPO DE EJERCICIOS
Fuerza y potencia	
CONSULTAR EJERCICIO EN PÁGINA	48 48 49 49 49 50 50 51
Cardiovascular	
CONSULTAR EJERCICIO EN PÁGINA	54
Equilibrio y marcha	
CONSULTAR EJERCICIO EN PÁGINA	55 55
Flexibilidad (de pie o sentado)	
CONSULTAR EJERCICIO EN PÁGINA	58 58 59 59 59 60 60

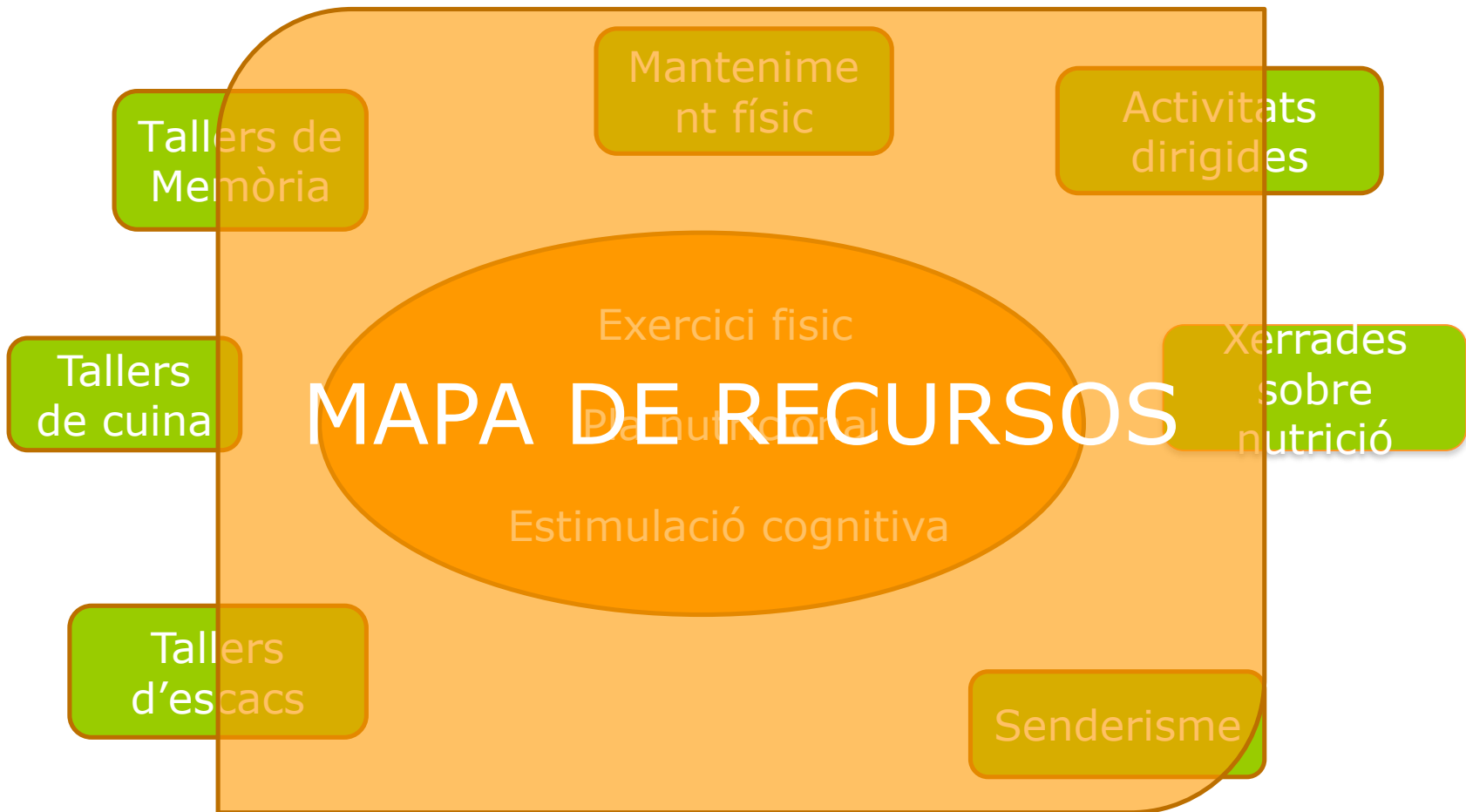
ORGANIZACIÓN DIARIA

L	M	X	J	V	S	D
				braços	piernas (opcional)	

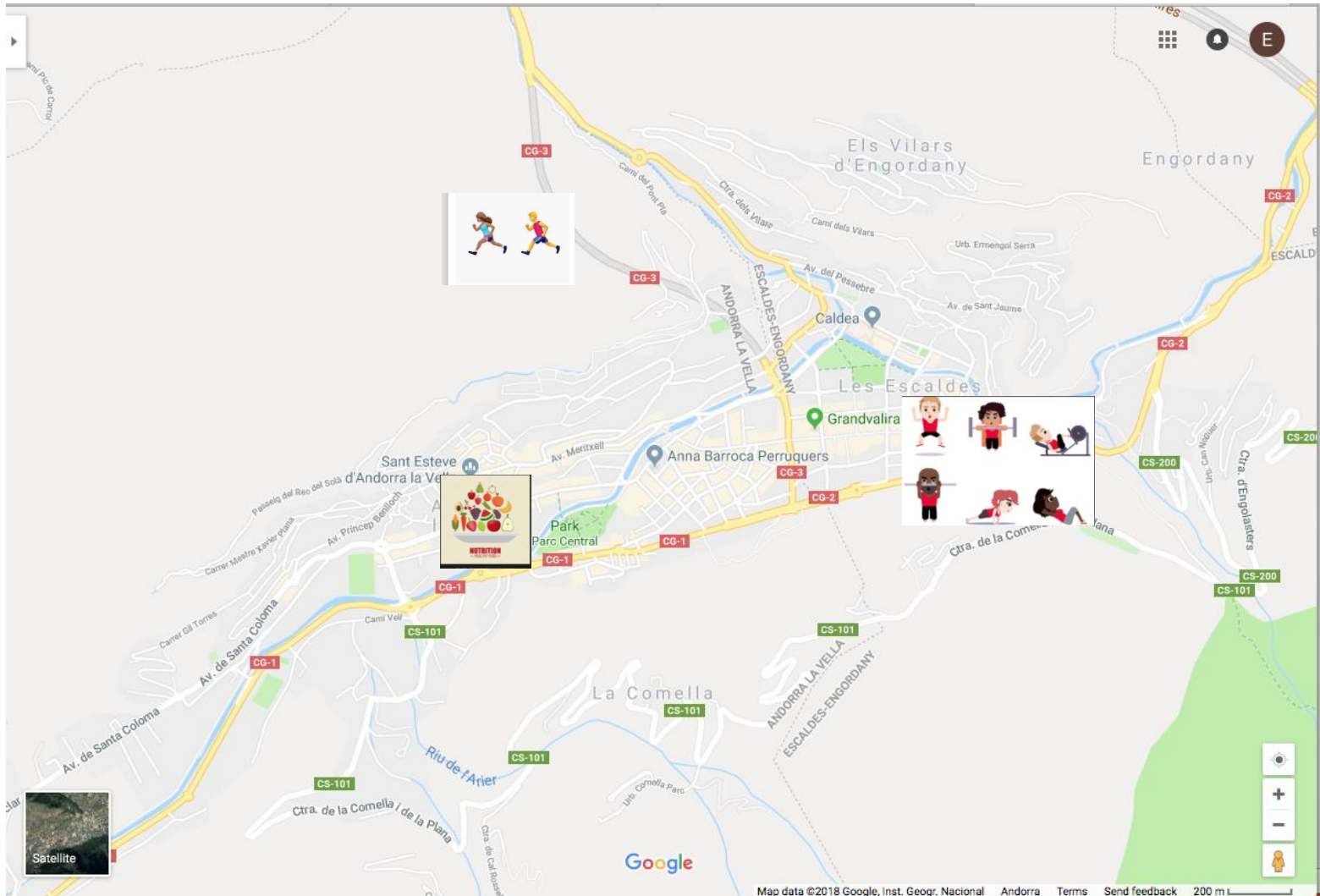
Cuando la persona mayor mejore su fuerza muscular se iniciará el programa de ejercicios cardiovascular. Añade los ejercicios anteriores a los siguientes ejercicios:

1 vez/día	2 veces/día	1 vez/día	2 veces/día	1 vez/día	1 vez/día	2 veces/día

Fuerza brazos y piernas Cardiovascular Equilibrio y marcha Flexibilidad



MAPA DE RECURSOS



Equip operatiu APTITUDE Andorra

Reunió de llançament del equip operatiu: 19 d'Octubre del 2018.

70 professionals de diferents entitats:

- Servei Andorrà d'Atenció Sanitària
- Ministeri de Salut i de Benestar
- Comuns
- Col.legis oficials de metges, infermeria, nutricionistes, farmaceutics, fisioterapeutes.
- Universitat d'Andorra

Funcions del equip operatiu

- ❑ **Sensibilització i conscienciació de la població** i la resta de professionals.
- ❑ **Cribratge** de la fragilitat.
- ❑ **Intervencions**
- ❑ Participació en la creació del **mapa de recursos**
- ❑ **Formació**

Equip operatiu APTITUDE



CALENDARI DE REUNIONS DE TREBALL DE L'EQUIP OPERATIU 2019

- ❖ Primer Trimestre: Dimarts 22 de gener de 13 a 15 hores
- ❖ Segon Trimestre: Dimarts 30 d'abril de 13 a 15 hores
- ❖ Tercer Trimestre: Dimarts 23 de juliol de 13 a 15 hores
- ❖ Quart Trimestre: Dimarts 22 d'octubre de 13 a 15 hores

CALENDARI DE WORKSHOPS 2019

- ❖ Workshop 3: Juny a Pamplona

Agraïments

- ✓ Servei Andorra d'Atenció Sanitària
- ✓ Govern d'Andorra
- ✓ Federació de les persones grans
- ✓ Associació d'Alzheimer
- ✓ Comuns
- ✓ Col·legi Oficial d'infermeria
- ✓ Col·legi Oficial de metges
- ✓ Col·legi Oficial de farmacèutics
- ✓ Col·legi Oficial de fisioterapeutes
- ✓ Col·legi de tècnics ortopèdics
- ✓ Col·legi de Dietistes i Nutricionistes
- ✓ Universitat d'Andorra
- ✓ Creu Roja Andorrana
- ✓ Fundació Crèdit Andorra
- ✓ A prop teu
- ✓ Som salut
- ✓ Assitem

Moltes gràcies



eheras@saas.ad