



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Programa de formación multicomponente **APTITUDE**

Antoni Salvà Casanovas / Sergi Blancafort Alias

Fundació Salut i Envelliment UAB

3er Workshop. Pamplona, 3 julio 2019



Centre Collaborateur OMS pour la Fragilité,
la Recherche Clinique et la Formation en Gériatrie

OCCITANIE
Equipe Régionale Vieillesse
Et Prévention de la Dépendance



**Fundació
Salut i Envelliment
UAB**

SAMS
SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA



COMPLEJO
HOSPITALARIO
DE NAVARRA



NAVARRABIOMED
BIOMEDICAL RESEARCH CENTER





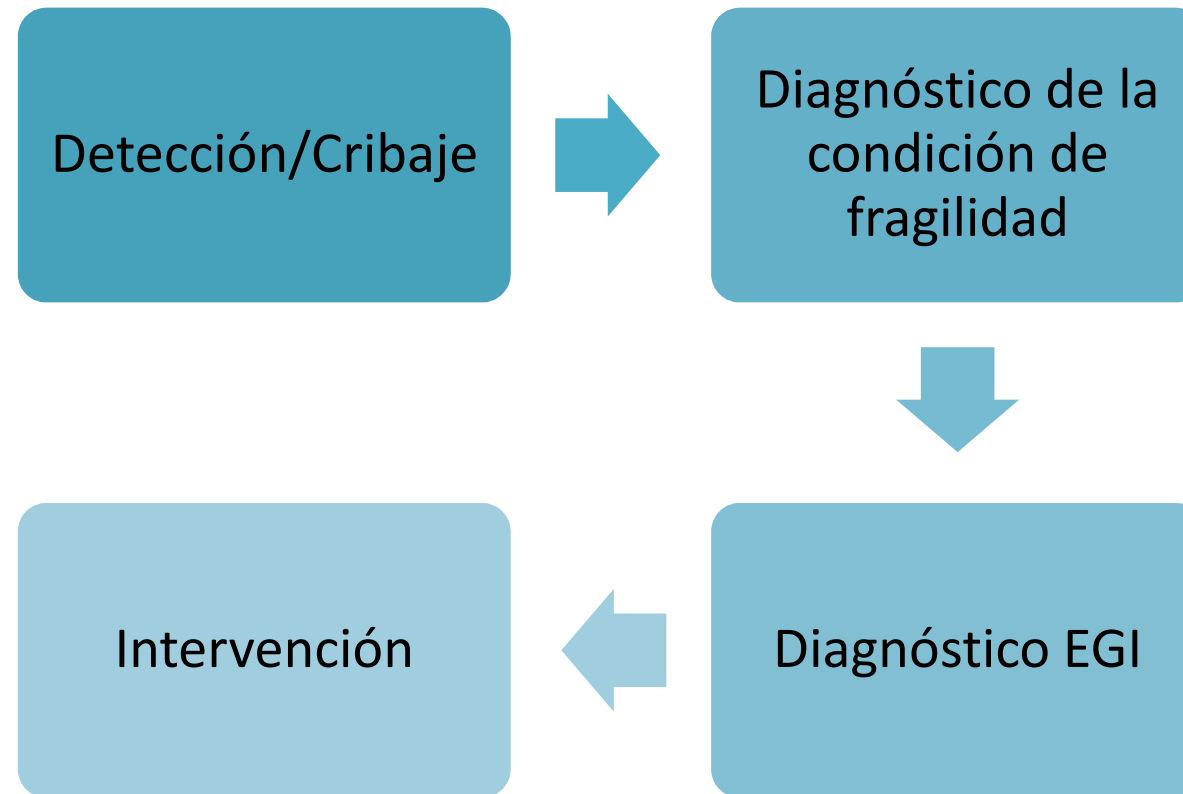
aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Una estrategia para el abordaje de la fragilidad





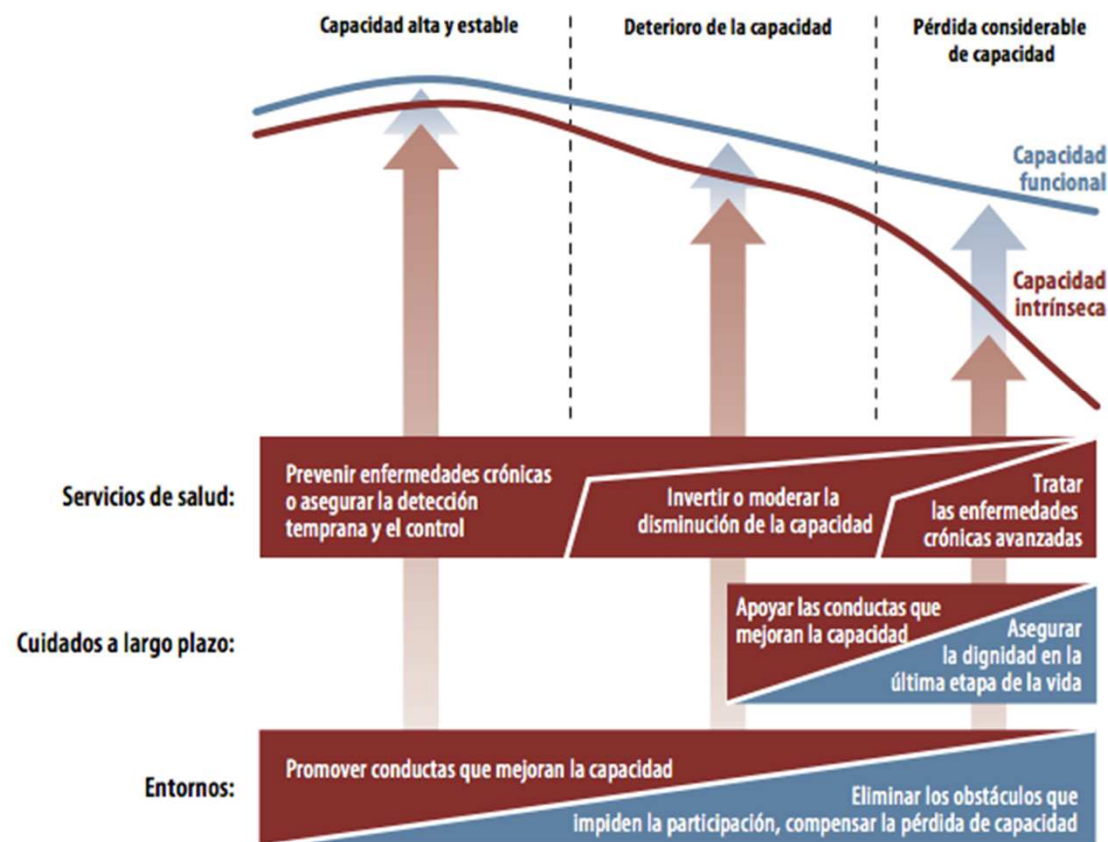
aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Figura 2.4. Un marco de salud pública para el *Envejecimiento Saludable*: oportunidades para la acción de salud pública en el curso de la vida



Fuente: A public-health framework for Healthy Ageing (WHO 2015, 33)



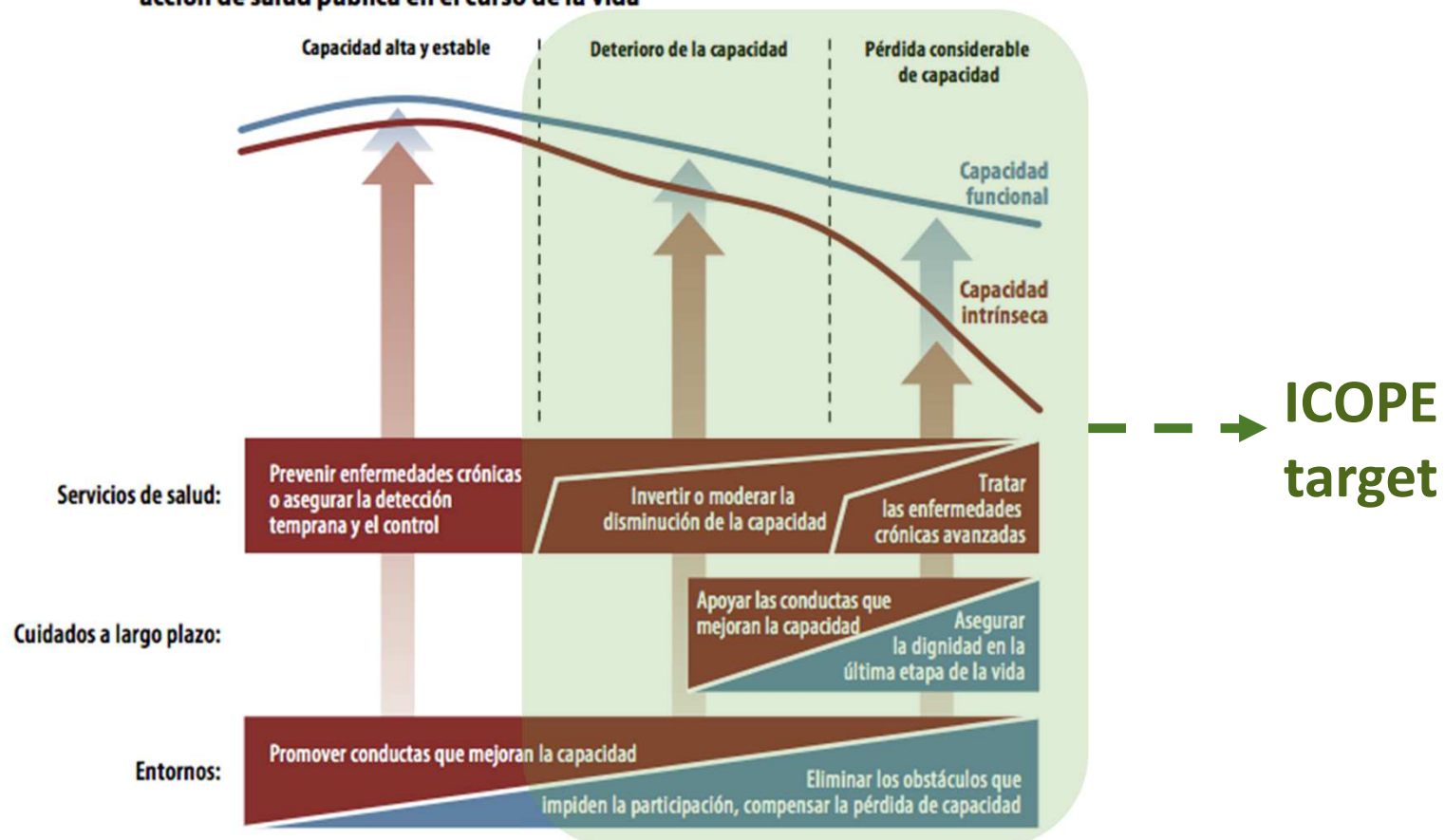
aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Figura 2.4. Un marco de salud pública para el *Envejecimiento Saludable*: oportunidades para la acción de salud pública en el curso de la vida



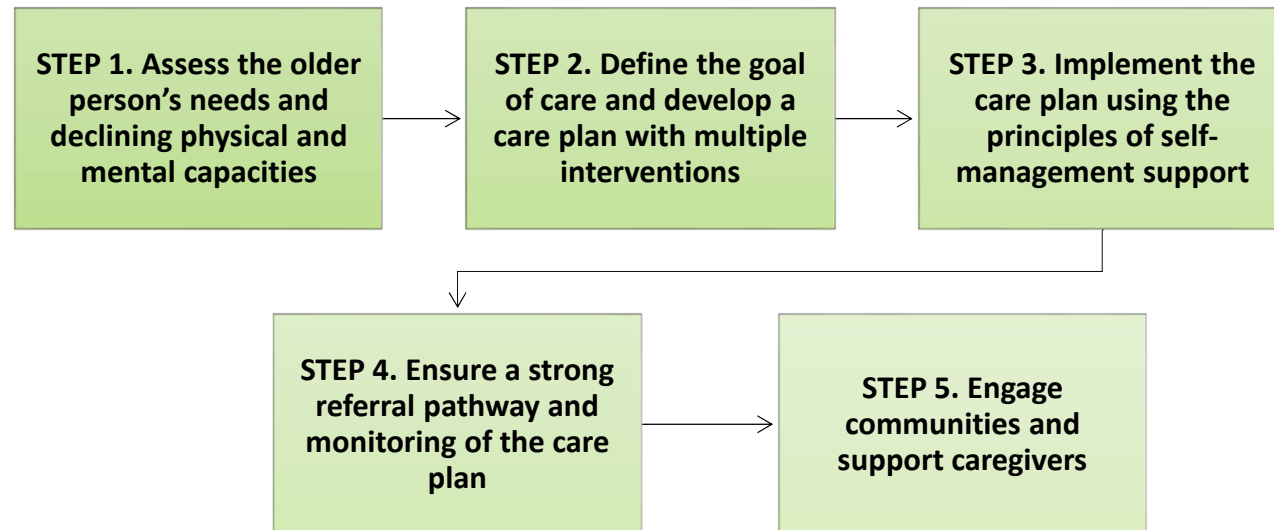
Fuente: A public-health framework for Healthy Ageing (WHO 2015, 33)



Meeting older people's health and social-care needs with an integrated care approach

**Integrated care for
older people (ICOPE)**
Guidelines on community-level
interventions to manage declines in
intrinsic capacity

World Health
Organization





aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Acción 4 del proyecto APTITUDE: Enseñanza y formación
Socio responsable: Fundació Salut i Envelliment 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 Envelliment. Universitat Autònoma de Barcelona
	Enseignement et formation	Fundació Salut i Envelliment. 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 de experiencias de formación en los territorios APTITUDE

Elaboración y validación de la propuesta de plan de formación

Diseño e implementación plan de formación



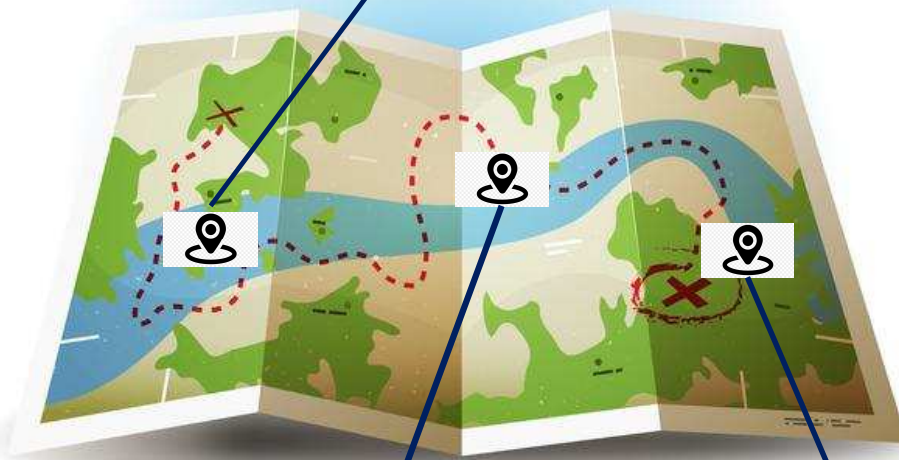
aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

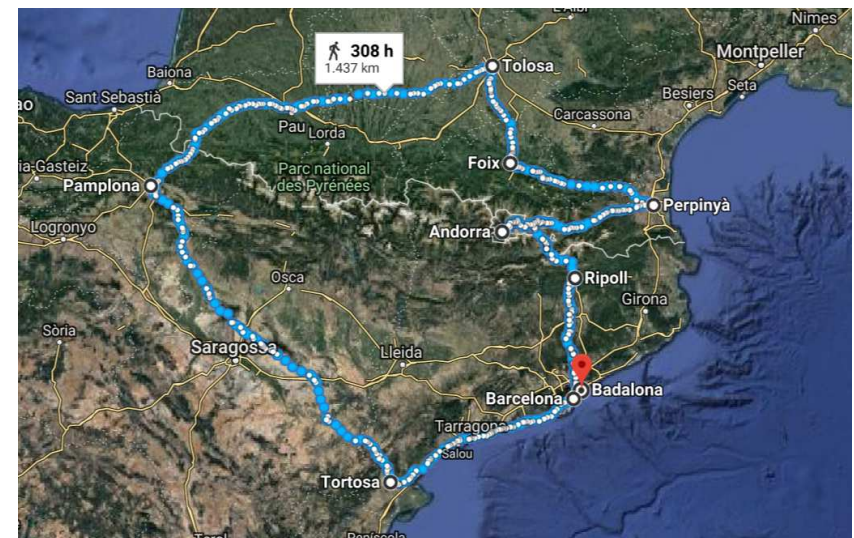
Interreg
POCTEFA



Etapa 1: Formación de profesionales de la salud para la prevención de la discapacidad en la práctica clínica



Etapa 2: Diseño de una intervención multicomponente para prevenir la discapacidad en la comunidad



Etapa 3: Formación de profesionales para dinamizar una intervención multicomponente dirigida a personas mayores frágiles



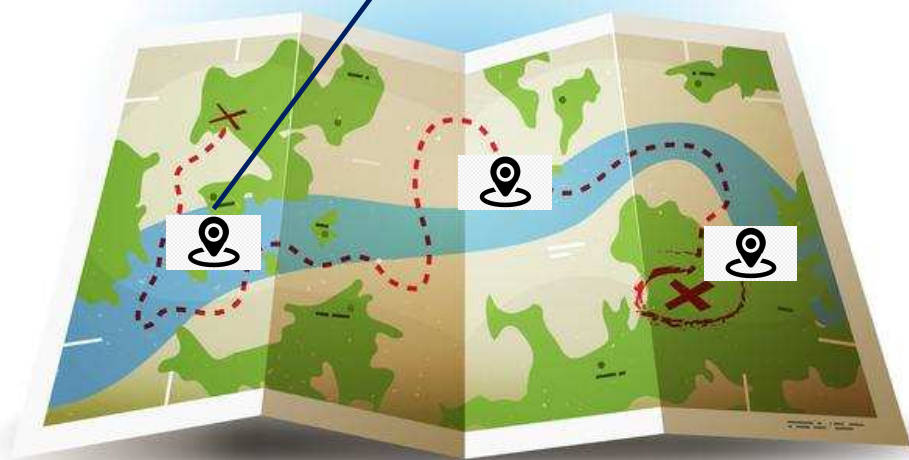
aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Etapa 1: Formación de profesionales para la
prevención de la discapacidad en la práctica clínica





aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Mód. 1

- Conocer estrategias OMS para envejecimiento activo y saludable y la prevención de la discapacidad

Mód. 2

- Conocer las bases conceptuales del concepto de fragilidad

Mód. 3

- Conocer el proceso de diagnóstico de la fragilidad

Mód. 4

- Identificar las intervenciones dirigidas a prevenir la discapacidad

Mód. 5

- Conocer la estrategia de abordaje de la fragilidad en los territorios APTITUDE

Total: 20 h
(4 h / modulo)

Trabajo individual:
lecturas y vídeos
(2 h)

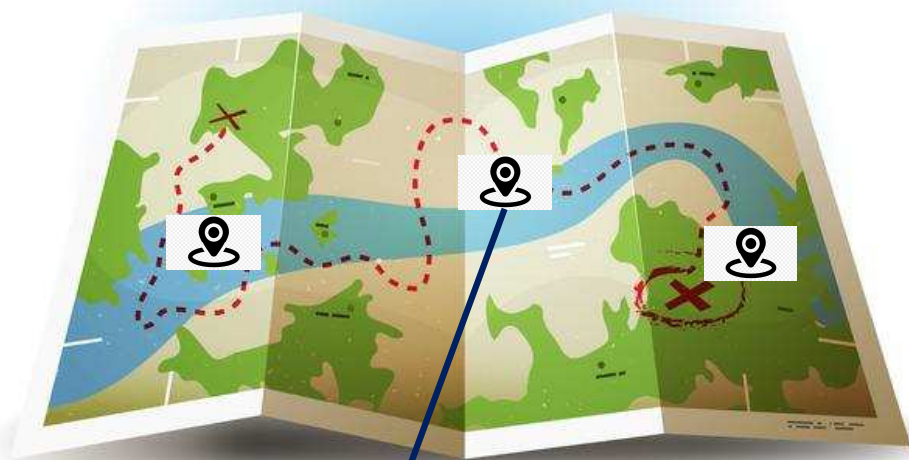
Conferencias y
debate en grupo
(2 h)



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Etapa 2: Diseño de una intervención
multicomponente para prevenir la
discapacidad en la comunidad





aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



¿Qué incluye una intervención multicomponente?



Ejercicio
físico



Alimentación
saludable



Estimulación
cognitiva



Medicación
y uso de
recursos



Aspectos
psico-
sociales



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



¿Qué incluye una intervención multicomponente?



Ejercicio
físico



Alimentación
saludable



Estimulación
cognitiva



Medicación
y uso de
recursos



Aspectos
psico-
sociales

**Dominios de
la capacidad
intrínseca**

Dominios físico y
funcional

Dominio nutricional

Dominios psicológico,
social y sensorial

Dominio cognitivo



Education and debate

BMJ 2000;321:694–6



Framework for design and evaluation of complex interventions to improve health

Michelle Campbell, Ray Fitzpatrick, Andrew Haines, Ann Louise Kinmonth, Peter Sandercock, David Spiegelhalter, Peter Tyrer

Summary points

Complex interventions are those that include several components

The evaluation of complex interventions is difficult because of problems of developing, identifying, documenting, and reproducing the intervention

A phased approach to the development and evaluation of complex interventions is proposed to help researchers define clearly where they are in the research process

Evaluation of complex interventions requires use of qualitative and quantitative evidence

Examples of complex interventions

Service delivery and organisation:

- Stroke units
- Hospital at home

Interventions directed at health professionals' behaviour:

- Strategies for implementing guidelines
- Computerised decision support

Community interventions:

- Community based programmes to prevent heart disease
- Community development approaches to improve health

Group interventions:

- Group psychotherapies or behavioural change strategies
- School based interventions—for example, to reduce smoking or teenage pregnancy

Interventions directed at individual patients:

- Cognitive behavioural therapy for depression
- Health promotion interventions to reduce alcohol consumption or support dietary change

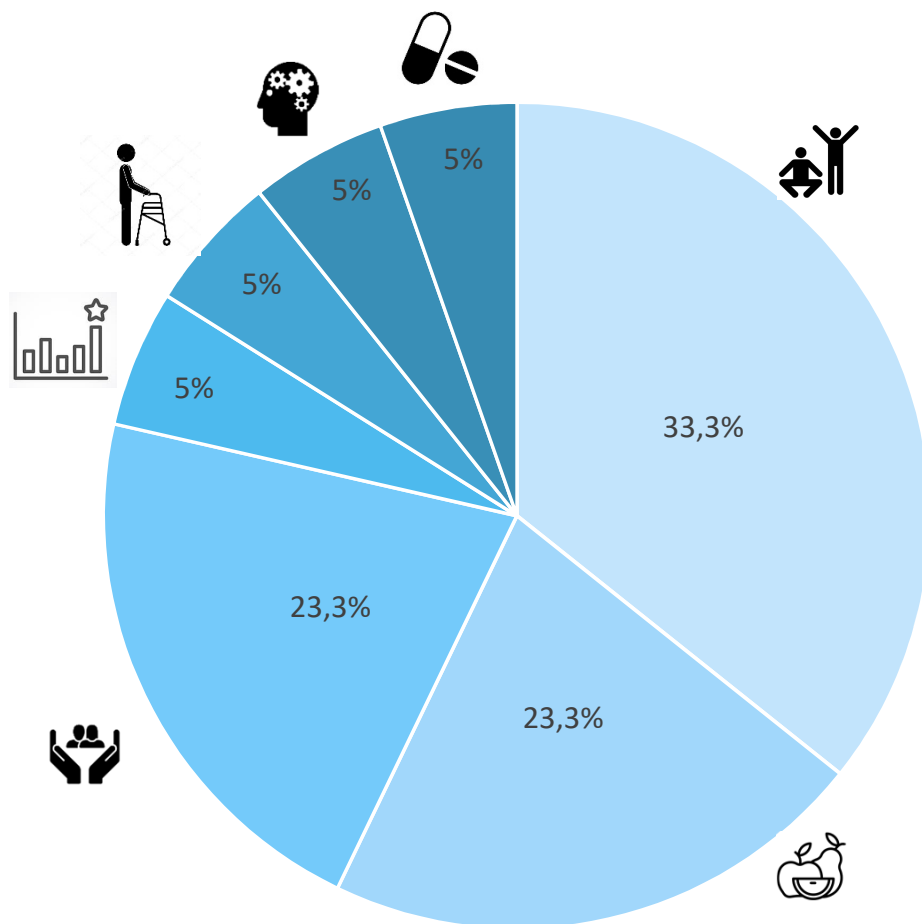
EJEMPLOS

- Intervenciones en la comunidad para promover la salud.
- Intervenciones grupales para implementar estrategias de cambio de comportamiento

- Las intervenciones complejas para la promoción de la salud son aquellas que incluyen diferentes componentes
- La evaluación de las intervenciones complejas es difícil y requiere métodos mixtos (cuantitativos y cualitativos)



Esquema intervención multicomponente APTITUDE



Duración total (30 h)

- Ejercicio físico: 10 h
- Autoeficacia: 1,5 h
- Alimentación saludable: 7 h
- Aspectos psicosociales: 7 h
- Promoción de la autonomía: 1,5 h
- Estimulación cognitiva: 1,5 h
- Revisión medicación: 1,5 h

12 sesiones semanales de 2,5 h

Duración intervención: 3 meses



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Estructura Intervención Multicomponente (30 h)

Sesión	Actividades / contenidos (1 h 30 min)	Actividades /contenidos (1 h)
1	Dinámica de presentación y técnica SMART para promover autoeficacia	Ejercicio físico en el aula
2	Alimentación saludable: compartir hábitos personales	Ejercicio físico en el aula
3	Alimentación saludable: grupos de alimentos	Ejercicio físico en el aula
4	Alimentación saludable: recursos y herramientas	Ejercicio físico en el aula
5	Visita en grupo a un supermercado	
6	Técnica de resolución de problemas y promoción de la autonomía	Ejercicio físico en el aula
7	Aspectos psicosociales: identificar y gestionar emociones	Ejercicio físico en el aula
8	Aspectos psicosociales: soledad y relaciones sociales	Ejercicio físico en el aula
9	Aspectos psicosociales: mapeo de activos de salud	Ejercicio físico en el aula
10	Visita en grupo a un recurso de la comunidad	
11	Estimulación cognitiva	Ejercicio físico en el aula
12	Revisión de la medicación	Ejercicio físico en el aula



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Estructura Intervención Multicomponente (30 h)

Sesión	Actividades / contenidos (1 h 30 min)	Actividades /contenidos (1 h)
1	Dinámica de presentación y técnica SMART para promover autoeficacia	Ejercicio físico en el aula
2	Alimentación saludable: compartir hábitos personales	Ejercicio físico en el aula
3	Alimentación saludable: grupos de alimentos	Ejercicio físico en el aula
4	Alimentación saludable: recursos y herramientas	Ejercicio físico en el aula
5	Visita en grupo a un supermercado	
6	Técnica de resolución de problemas y promoción de la autonomía	Ejercicio físico en el aula
7	Aspectos psicosociales: identificar y gestionar emociones	Ejercicio físico en el aula
8	Aspectos psicosociales: soledad y relaciones sociales	Ejercicio físico en el aula
9	Aspectos psicosociales: mapeo de activos de salud	Ejercicio físico en el aula
10	Visita en grupo a un recurso de la comunidad	
11	Estimulación cognitiva	Ejercicio físico en el aula
12	Revisión de la medicación	Ejercicio físico en el aula



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



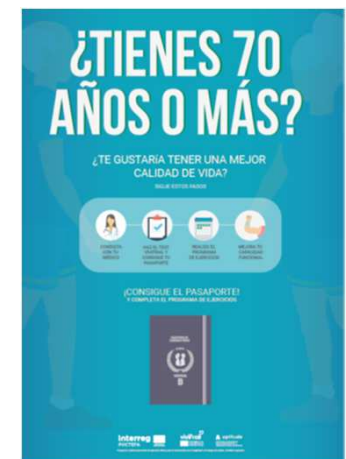
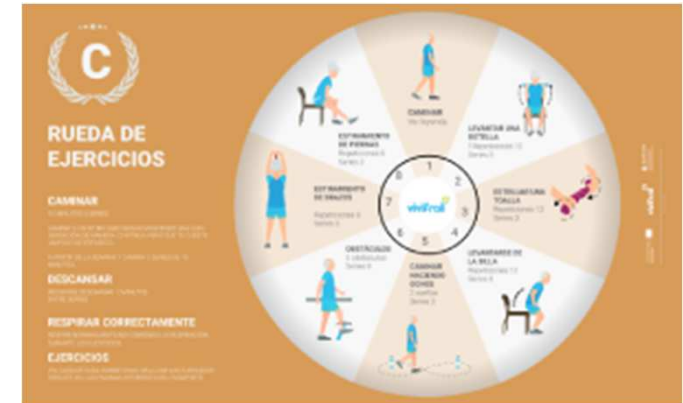
Ejercicio físico



10 horas (10 sesiones de 1 h)



- Programa completo de ejercicio físico adaptado para personas mayores en situación de fragilidad
- Ejercicio físico aeróbico
- Ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad





aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Estructura Intervención Multicomponente (30 h)

Sesión	Actividades / contenidos (1 h 30 min)	Actividades /contenidos (1 h)
1	Dinámica de presentación y técnica SMART para promover autoeficacia	Ejercicio físico en el aula
2	Alimentación saludable: compartir hábitos personales	Ejercicio físico en el aula
3	Alimentación saludable: grupos de alimentos	Ejercicio físico en el aula
4	Alimentación saludable: recursos y herramientas	Ejercicio físico en el aula
5	Visita en grupo a un supermercado	
6	Técnica de resolución de problemas y promoción de la autonomía	Ejercicio físico en el aula
7	Aspectos psicosociales: identificar y gestionar emociones	Ejercicio físico en el aula
8	Aspectos psicosociales: soledad y relaciones sociales	Ejercicio físico en el aula
9	Aspectos psicosociales: mapeo de activos de salud	Ejercicio físico en el aula
10	Visita en grupo a un recurso de la comunidad	
11	Estimulación cognitiva	Ejercicio físico en el aula
12	Revisión de la medicación	Ejercicio físico en el aula



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Alimentación saludable



7 horas (3 sesiones de 1,5 h + salida)

- Principales grupos de alimentos
- Hábitos personales de alimentación
- Relación entre emociones y alimentación
- Compartir recetas saludables
- Relaciones sociales y alimentación
- Herramientas y recursos para alimentación saludable
- Leer y entender etiquetas nutricionales
- Visita en grupo a un supermercado



	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	E
DESAYUNO				
ALMUERZO				
TARDE				
CENA				
COLACIÓN				



Revista Española de
Nutrición Comunitaria
Spanish Journal of Community Nutrition

¿Qué y cuánto comemos? El método Recuerdo de 24 h

Gemma Salvador Castell¹, Lluís Serra Majem^{2,3,4}, Lourdes Ribas-Barba^{3,4}



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (margarinas, sobre las grasas trans).

Mientras más vegetal y negro variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (patatas fritas/papas fritas) no cuentan.

Consejo: Consume más frutas, de todos los colores.

Consume una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Evita los embalados, aves, vegetales, productos lácteos (quesos tipo feta y queso), y otros carnes procesadas.

MANTENGASE ACTIVO!

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (200 ml)
Porciones por envase: 2

	Porción	%*
Energía (Kcal)	35	7%
Proteínas (g)	8,5	17%
Grasa total (g)	0,1	0,2%
H. de C. (g)	5,2	10,4%
Lactosa (g)	5,2	10,4%
Sodio (mg)	45	9%
Potasio (mg)	105	21%
Vitamina B12 (mcg)	0,2	4%
Vitamina B12 (mcg)	0,3	60%
Calcio (mg)	100	20%
Fosforo (mg)	100	20%
Magnesio (mg)	12	6%
Yodo (mcg)	6	13%
Zinc (mg)	0,4	8%

*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta dietética.

MÉTODO DE LA MANO:
Guía útil para el control de las raciones de alimentos

Este método utiliza el tamaño de la mano para medir las raciones de alimentos. Las imágenes muestran ejemplos de raciones para diferentes tipos de alimentos.



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Estructura Intervención Multicomponente (30 h)

Sesión	Actividades / contenidos (1 h 30 min)	Actividades /contenidos (1 h)
1	Dinámica de presentación y técnica SMART para promover autoeficacia	Ejercicio físico en el aula
2	Alimentación saludable: compartir hábitos personales	Ejercicio físico en el aula
3	Alimentación saludable: grupos de alimentos	Ejercicio físico en el aula
4	Alimentación saludable: recursos y herramientas	Ejercicio físico en el aula
5	Visita en grupo a un supermercado	
6	Técnica de resolución de problemas y promoción de la autonomía	Ejercicio físico en el aula
7	Aspectos psicosociales: identificar y gestionar emociones	Ejercicio físico en el aula
8	Aspectos psicosociales: soledad y relaciones sociales	Ejercicio físico en el aula
9	Aspectos psicosociales: mapeo de activos de salud	Ejercicio físico en el aula
10	Visita en grupo a un recurso de la comunidad	
11	Estimulación cognitiva	Ejercicio físico en el aula
12	Revisión de la medicación	Ejercicio físico en el aula



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Aspectos psico-sociales

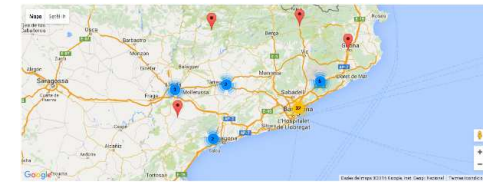


7 horas (3 sesiones de 1,5 h + salida)



- Identificar y reconocer emociones
- Ejercicios de respiración/relajación
- Soledad y relaciones sociales
- Apoyo social
- Recursos de la comunidad
- Mapeo de activos de salud
- Visita en grupo a un equipamiento

	Alegría	Tristeza	Desagrado	Temor	Furia
Alegría	Éxtasis	Melancolía	Intriga	Sorpresa	Justicia
Tristeza	Melancolía	Desesperación	Auto-desprecio	Ansiedad	Traición
Desagrado	Intriga	Auto-desprecio	Prejuicio	Revisión	Aborrecimiento
Temor	Sorpresa	Ansiedad	Revisión	Terror	Odio
Furia	Justicia	Traición	Aborrecimiento	Odio	Rabia



Ref.	Nombre Actividad	Inicio retiro	Localización	Más
444	"A Rosales Fem Salut". Un Proyecto de Salud Comunitaria Integrado en el Plan de Desarrollo Comunitario de la Zona	En 2005 se inició el Plan Comunitario del barrio de Rosales (PCB) a través de un convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Calvià.	Calle Corallero 25-27 06004 Rosales Baleares (Islas) España	+
445	Taller de Masaje Infantil	El que trata de enseñar a los niños a través del aprendizaje del masaje infantil correcto.	Calle Diputación 30 06000 Santa Catalina Baleares (Islas) España	+

AQUÍ SÍ Actius i salut



Photo-elicitation

Mapping Party Elda:
Taller de cartografía colaborativa
con la fundación OpenStreetMap para la mejora de la información geográfica pública en el municipio de Elda

Sede Universitaria de Elda. Universidad de Alicante
Del 18 de febrero al 4 de marzo de 2017

¿Aquí falta información, no?
¿Te apuntas a completarla?





aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Otros aspectos incluidos en la intervención multicomponente



	Identificar pautas y estrategias para prevenir el deterioro cognitivo	Ejercicios de estimulación de memoria, funciones ejecutivas y velocidad de procesamiento	1,5 h
	Mejorar la adecuación de los tratamientos farmacológicos	Casos prácticos para revisar la medicación	1,5 h
	Promover la autoeficacia	Técnica SMART para formular planes de acción y técnica IDEA de resolución de problemas cotidianos	1,5 h
	Promover la autonomía personal	Casos prácticos para entender la importancia de la autonomía personal en la vida cotidiana	1,5 h



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Pilotaje de la interverción multicomponente APTITUDE



Territorio: Baix Ebre
Fecha: Sept-dic 2019

RESEARCH METHODS & REPORTING

Process evaluation of complex interventions: Medical Research Council guidance

Graham F Moore,¹ Suzanne Audrey,² Mary Barker,³ Lyndal Bond,⁴ Chris Bonell,⁵ Wendy Hardeman,⁶ Laurence Moore,⁷ Alicia O’Cathain,⁸ Tannaze Tinati,³ Daniel Wight,⁷ Janis Baird³

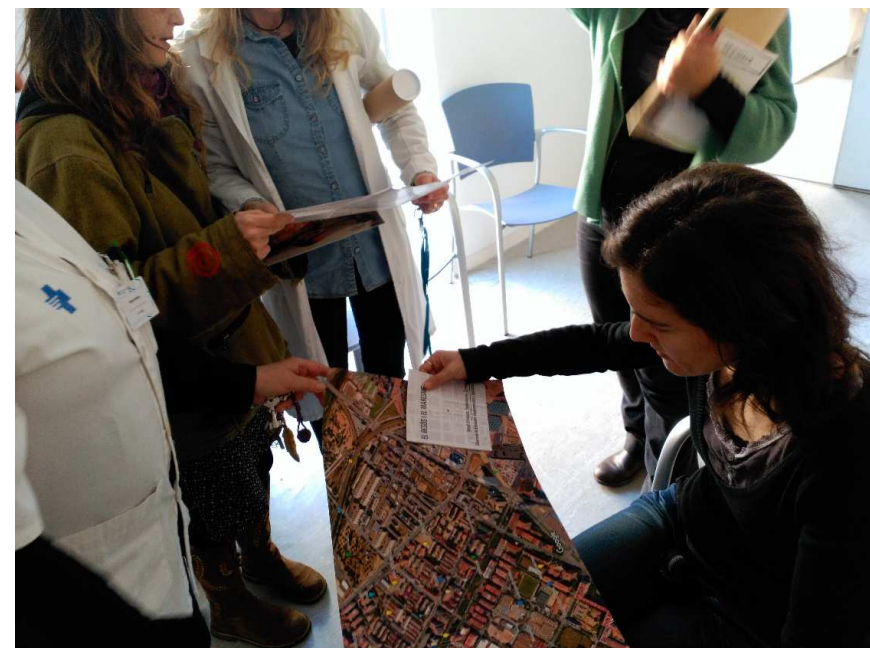
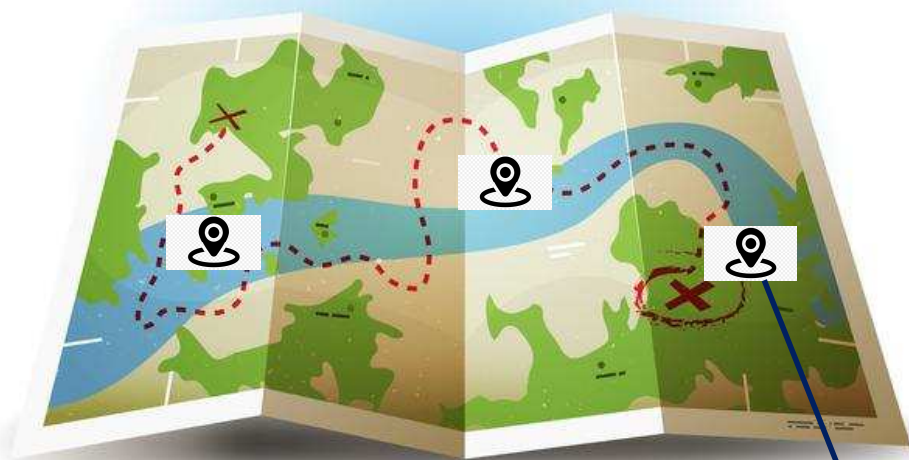
- Es necesario realizar un pilotaje de las intervenciones complejas de promoción de la salud.
- La evaluación del proceso es una parte esencial del diseño y el pilotaje de intervenciones complejas.
- Objetivo evaluación del proceso:
¿Por qué funciona / no funciona la implementación?
- Marco conceptual del MRC para implementar y reportar estudios de evaluación del proceso.



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



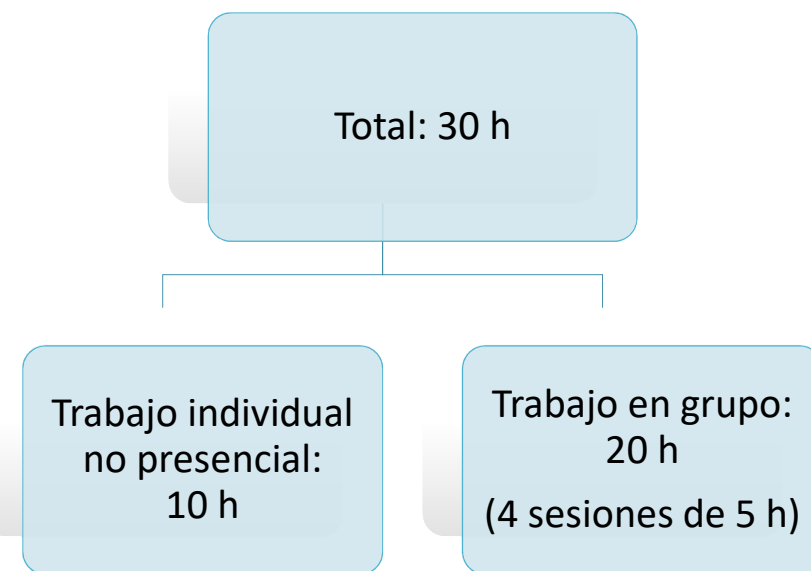
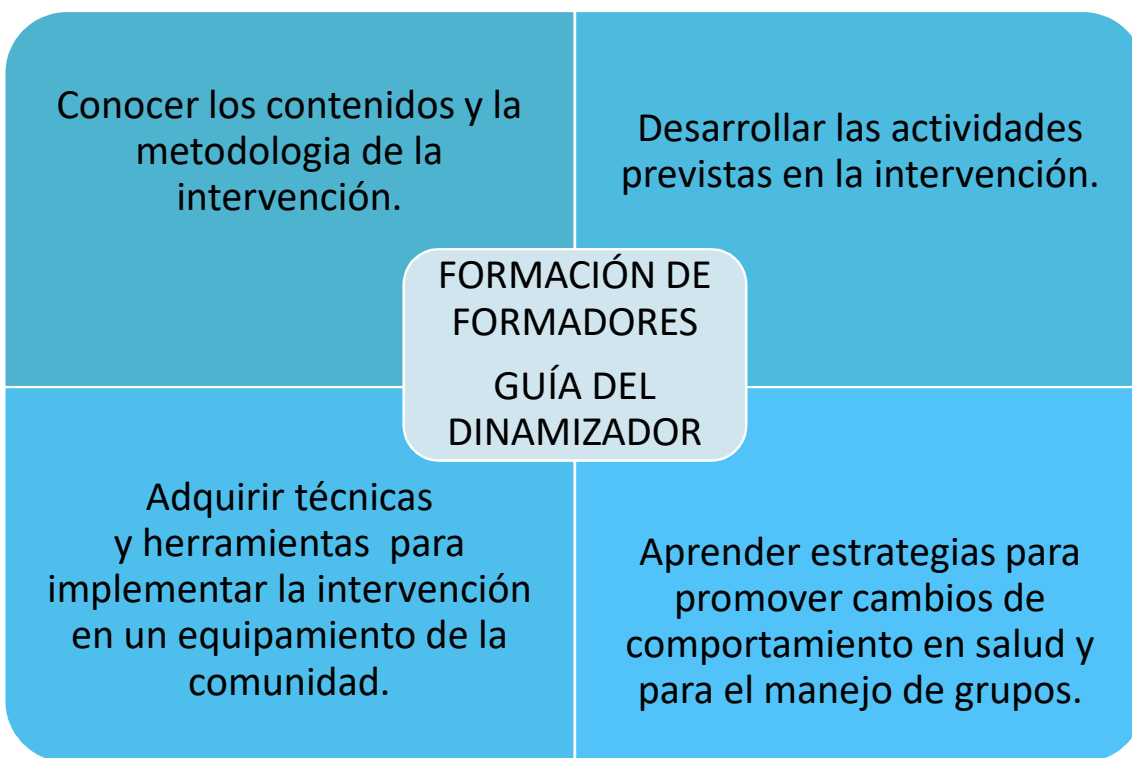
Etapa 3: Formación de profesionales para dinamizar una intervención multicomponente dirigida a personas mayores frágiles



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA





Para terminar

- ✓ La intervención multicomponente del proyecto APTITUDE ayudará a prevenir la discapacidad en personas mayores frágiles y está alineada con la estrategia de la OMS para la promoción de la capacidad intrínseca.
- ✓ La intervención incluye módulos sobre ejercicio físico, alimentación saludable, aspectos psico-sociales y para promover el cambio de comportamiento en salud.
- ✓ Está previsto realizar una formación de formadores en los territorios dirigida a las personas de los grupos operativos interesadas en dinamizar la intervención multicomponente.
- ✓ La metodología de la intervención multicomponente prioriza el desarrollo de habilidades personales y promueve el cambio de comportamiento en salud, en detrimento de la adquisición de información y conocimientos poco aplicables a la vida cotidiana de las personas mayores frágiles.



aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Interreg
POCTEFA



Gracias. Gràcies. Merci.

