



# GUIDE DE PRESCRIPTION VIVIFRAIL

interreg  
POCTEFA



viviFrail



aptitude



Programme d'activité physique multimodal pour la prévention  
de la fragilité et du risque de chute.

© Mikel Izquierdo



# PASSEPORT D'EXERCICE PHYSIQUE VIVIFRAIL

AUTEURS:

Mikel Izquierdo, Alvaro Casas-Herrero, Fabricio Zambom-Ferraresi, Leocadio Rodríguez-Mañas au nom et pour le compte de VIVIFRAIL  
(Erasmus+ 556988-EPP-1--2014-1-ES-SPO-SCP).

# ÉTAPES POUR LA PRESCRIPTION DU PROGRAMME D'EXERCICE PHYSIQUE

## 1 SÉLECTION DU BÉNÉFICIAIRE

Toutes les personnes âgées de 70 ans ou plus peuvent bénéficier d'un programme d'exercice physique. Vérifiez la liste des contre-indications avant de commencer la présentation du programme.

## 2 PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Informez la personne âgée de la nécessité de réaliser le programme d'exercice physique. Montrez-lui l'affiche d'information initiale.

## 3 TEST VIVIFRAIL

Faites passer le test Vivifrail (détaillé à partir de la page 5 de ce guide) en montrant à la personne le poster présentant les composantes du test et les programmes d'exercice physique recommandés.

## 4 PRESCRIPTION

Informez à la personne du résultat des tests. Donnez lui le passeport correspondant et expliquez lui comment procéder.

# CONTRE-INDICATIONS

- Infarctus du myocarde récent ou angine de poitrine instable.
- Arythmies auriculaires ou ventriculaires non contrôlées.
- Anévrisme disséquant de l'aorte.
- Rétrécissement aortique sévère.
- Endocardite / péricardite aiguë.
- Hypertension artérielle non contrôlée.
- Maladie thrombo-embolique aiguë.
- Insuffisance cardiaque aiguë sévère.
- Insuffisance respiratoire aiguë sévère.
- Hypotension orthostatique non contrôlée.
- Diabète avec décompensation aiguë ou hypoglycémie non contrôlée.
- Fracture récente au cours du dernier mois (renforcement musculaire).
- Toute autre circonstance qui pourrait selon vous empêcher la réalisation d'activité physique.

# PRÉSENTATION DU PROGRAMME D'EXERCICE PHYSIQUE

Vous pouvez utiliser l'affiche initiale pour expliquer à la personne âgée la démarche clinique et le type de programme personnalisé correspondant à sa situation actuelle.

Expliquez à la personne que du fait de son âge et de son état physiologique, elle doit faire de l'exercice de manière continue.

Expliquez lui que pour établir son programme d'activité physique, vous allez lui faire passer des tests permettant d'évaluer sa capacité fonctionnelle.

Dites-lui qu'une fois le test terminé, vous lui présenterez le programme d'activité avec les exercices qu'elle devra réaliser.

# ÉVALUATION VIVIFRAIL

L'évaluation VIVIFRAIL vous permet de déterminer le type de programme d'activité physique multimodal le plus adapté à la capacité fonctionnelle et au risque de chute de la personne âgée.

L'évaluation VIVIFRAIL consiste à mesurer la capacité fonctionnelle avec le SPPB et le risque de chute à l'aide de 4 tests complémentaires. En cas de limitations pour effectuer le SPPB, il est recommandé de mesurer la vitesse de marche sur 6 mètres.

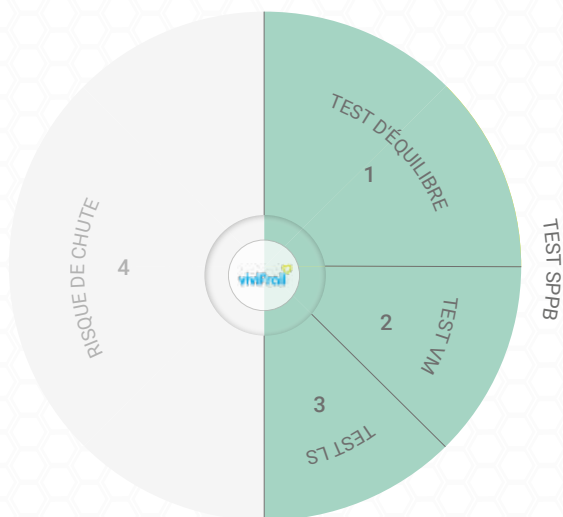
Cette évaluation qui repose sur 7 tests peut être réalisée en 15 minutes environ.

Une fois les tests terminés, les résultats vous permettent de déterminer le type de passeport selon les indications des pages 15 et 16.

# SPPB - PERFORMANCES PHYSIQUES

Pour évaluer les performances physiques, le SPPB comprend les tests suivants:

- 1.- Test d'équilibre.
- 2.- Vitesse de marche sur 4 mètres.
- 3.- Test de lever de chaise.



# TEST D'ÉQUILIBRE

(SPPB - TEST D'ÉQUILIBRE)

TEST 1



## PIEDS JOINTS

Les pieds sont joints, placés l'un à côté de l'autre. Mesurez le temps de maintien dans cette position.

10 secondes = **1 point**

moins de 10 secondes = **0 point**.

Si vous obtenez 0 point, passez directement au test 2.



## PIEDS EN SEMI-TANDEM

Debout, le talon d'un pied est placé à la hauteur du gros orteil de l'autre pied. Mesurez le temps de maintien dans cette position.

10 secondes = **1 point**

moins de 10 secondes = **0 point**

Si vous obtenez 0 point, passez directement au test 2



## PIEDS EN TANDEM

Debout, un pied devant l'autre, avec le talon d'un pied au contact de la pointe de l'autre pied. Mesurez le temps de maintien dans cette position.

### Temps

10 s

3 - 9 s

< 3 s

### Points

2

1

0





# VITESSE DE MARCHÉ

(SPPB - TEST DE VITESSE DE MARCHÉ SUR 4 MÈTRES)  
TEST 2

Demandez-lui de marcher 4 mètres à un rythme normal, 3 fois. Mesurez le temps à chaque fois. Utilisez le temps le plus bas pour attribuer le nombre de points::

Temps	Points
< 4,82 s	4
4,82 - 6,20 s	3
6,21 - 8,70 s	2
> 8,7 s	1
Incapable	0



# LEVER DE CHAISE

(SPPB - TEST DU LEVER DE CHAISE)  
TEST 3

Demandez à la personne de se lever 5 fois de sa chaise, aussi vite que possible, le dos droit et les bras croisés. Le test commence assis et se termine en position debout.

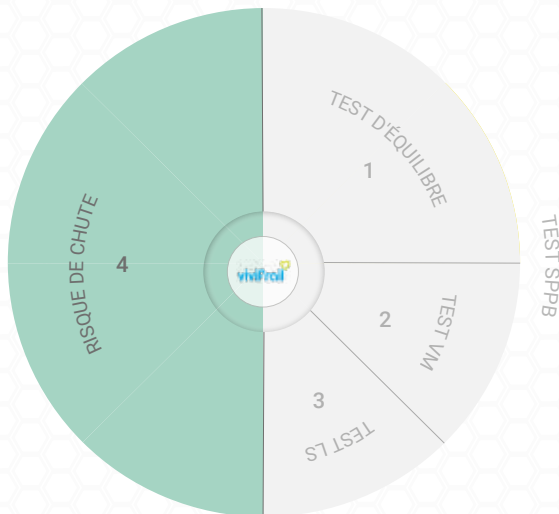
Mesurez le temps qu'il faut à la personne pour se lever 5 fois. Consultez le tableau pour attribuer le nombre de points :

Temps	Points
< 11,19 s	4
11,20 - 13,69 s	3
13,70 - 16,69 s	2
16,7 - 59 s	1
Plus de 60 s	0

# RISQUE DE CHUTE

Afin de détecter le risque élevé de chutes et de pouvoir prescrire un programme d'entraînement spécifique pour ce type de personnes, il est proposé d'effectuer l'évaluation suivante:

- Chutes récentes.
- Timed Up and Go.
- Vitesse de marche (6m).
- Altération cognitive modérée





# CHUTES RÉCENTES

(RISQUE DE CHUTE)

TEST 4

Posez la question suivante:

Avez-vous fait au moins deux chutes au cours de la dernière année ou une chute qui aurait nécessité des soins médicaux?

**Notez si la réponse est affirmative ou négative.**



# TIMED UP AND GO

(RISQUE DE CHUTE)

TEST 5

Demandez à la personne de se lever de la chaise sans utiliser ses bras, de marcher 3 mètres, de faire demi-tour et de s'asseoir à nouveau.

Mesurez le temps mis pour réaliser l'exercice complet.

Ce temps est-il supérieur à 20 secondes?

**Notez si la réponse est affirmative ou négative.**



# VITESSE DE MARCHÉ

(RISQUE DE CHUTE)

TEST 6

Demandez à la personne de parcourir une distance de 6 mètres à la vitesse habituelle, 2 fois.

Mesurez à chaque fois le temps nécessaire pour parcourir les 6 mètres et utilisez le temps le plus bas pour répondre à la question.

Ce temps est-il supérieur à 7,5 secondes?

**Notez si la réponse est affirmative ou négative.**



# ALTÉRATION COGNITIVE MODÉRÉE

(RISQUE DE CHUTE)  
TEST 7

Le patient a-t-il un trouble cognitif objectivé?

**Notez si la réponse est affirmative ou négative.**

# OBTENIR LES RESULTATS DE L'ÉVALUATION VIVIFRAIL

Les éléments ci-dessous vous permettent d'estimer le niveau de performances physiques ainsi que l'existence ou non d'un risque de chutes pour la personne évaluée.

## SPPB-PERFORMANCES PHYSIQUES

Additionnez les points résultant des différents tests du SPPB (**tests 1 à 3**) pour déterminer le score global ou utilisez la vitesse de marche sur 6 mètres.

Points	VM(6m)*	Type
0-3	> 12 s	<b>A</b> Personne dépendante
4-6	12 - 7,5 s	<b>B</b> Personne fragile
7-9	7,4 - 6 s	<b>C</b> Personne pré-fragile
10-12	< 6 s	<b>D</b> Personne robuste

\* Si, en raison de limitations, vous n'avez pas fait le SPPB et avez décidé d'utiliser le test de marche de 6 mètres, les valeurs suivantes seront utilisées pour recommander le programme d'exercices physiques.

## RISQUE DE CHUTE

La personne âgée présente un risque de chutes s'il a répondu par l'affirmative à l'une des questions posées dans les tests **4 à 7**.



# TYPOLOGIE DE PASSEPORT

Comme vous pouvez le constater, il existe un passeport adapté au profil fonctionnel de la personne âgée. Les passeports portant le symbole "+" sont destinés aux personnes présentant un risque de chute. Consultez les conseils et recommandations pour ces personnes aux pages 22 et 23.

- Type A** Personne dépendante
- Type B** Personne fragile
- Type B+** Personne fragile avec risque de chute
- Type C** Personne pré-fragile
- Type C+** Personne pré-fragile avec risque de chute
- Type D** Personne robuste



# DÉTERMINER LE POIDS DES BOUTEILLES

L'exercice *Soulever une bouteille* est un exercice de renforcement musculaire pour lequel il est nécessaire de déterminer la charge appropriée pour chaque personne:

- Remplissez 2 bouteilles d'eau de 500 ml.
- Vérifiez si la personne est capable d'effectuer environ 30 répétitions avec la bouteille de 500 ml.
- Ajustez l'eau contenue dans la bouteille jusqu'à ce que la personne puisse faire environ 30 répétitions en faisant un léger effort.
- Notez la quantité d'eau à la page 4 et à la page du passeport correspondant à cet exercice.
- Il est recommandé de recalculer la charge après 6 semaines et de réajuster la quantité d'eau dans la bouteille.

# PRESCRIPTION DU PASSEPORT TYPE A

## REMISE DU PASSEPORT

Expliquez à la personne que le programme de type A est adapté à une personne âgée ne pouvant pas se lever d'une chaise ou d'un lit. Ce programme peut l'aider à progresser pour effectuer les transferts, gagner en sécurité et en autonomie. Il permet éventuellement de réduire le risque de chute. Indiquez lui que le programme dure 12 semaines et qu'elle doit effectuer la roue quotidienne d'exercices d'environ 30 à 45 minutes.

*L'exercice de marche ne commencera que lorsque la personne âgée aura amélioré sa force musculaire.*

Vérifiez le passeport avec la personne âgée section par section et complétez la partie des données personnelles.

Montrez à la personne l'intérêt du programme afin qu'elle s'efforce de le faire jusqu'au bout et planifiez un rendez-vous à la fin du programme.

# PRESCRIPTION DU PASSEPORT TYPE B et B+

## REMISE DU PASSEPORT

Expliquez à la personne que le programme de type B (fragile) est destiné aux personnes âgées qui marchent avec difficulté ou avec aide. Dites lui que le programme peut lui permettre de marcher à nouveau sans aide ou du moins à gagner en autonomie et en équilibre. Indiquez lui que le programme dure 12 semaines et qu'elle doit effectuer la roue quotidienne d'exercices d'environ 45 à 60 minutes.

*Le type B + a pour objectif complémentaire de rappeler les recommandations de prévention des chutes aux personnes à risque (Pages 22 et 23).*

Vérifiez le passeport avec la personne âgée section par section et complétez la partie des données personnelles.

Montrez à la personne l'intérêt du programme afin qu'elle s'efforce de le faire jusqu'au bout et planifiez un rendez-vous à la fin du programme.

# PRESCRIPTION DU PASSEPORT TYPE C et C+

## REMISE DU PASSEPORT

Expliquez à la personne que le programme de type C (pré-fragile) est destiné aux personnes âgées qui ont de légères difficultés pour marcher, qui ont du mal à se lever ou ont des pertes d'équilibre. Précisez qu'il est très important pour elle de s'entraîner pour continuer à profiter des promenades. Indiquez lui que le programme dure 12 semaines et qu'elle doit effectuer la roue quotidienne d'exercices d'environ 45 à 60 minutes.

*Le type C + a pour objectif complémentaire de rappeler les recommandations de prévention des chutes aux personnes à risque.*

Vérifiez le passeport avec la personne âgée section par section et complétez la partie des données personnelles. Montrez à la personne l'intérêt du programme afin qu'elle s'efforce de le faire jusqu'au bout et planifiez un rendez-vous à la fin du programme.

# PRESCRIPTION DU PASSEPORT TYPE D

## REMISE DU PASSEPORT

Expliquez à la personne que le programme de type D (robuste) désigne les personnes âgées qui ont peu ou pas de limitations physiques. Précisez qu'il est très important de faire de l'exercice physique pour préserver son autonomie dans les années à venir. Indiquez lui que le programme dure 12 semaines et qu'elle doit effectuer la roue quotidienne d'exercices d'environ 45 à 60 minutes.

Vérifiez le passeport avec la personne âgée section par section et complétez la partie des données personnelles.

Montrez à la personne l'intérêt du programme afin qu'elle s'efforce de le faire jusqu'au bout et planifiez un rendez-vous à la fin du programme.

# CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES À RISQUE DE CHUTES

- En cas de déficit en vitamine D (<30 ng/ml), la supplémentation doit être envisagée avec au moins 800 UI/jour en l'absence de contre-indications. Assurer un apport adéquat en calcium.
- Chez un patient diabétique, il est nécessaire de réajuster le traitement hypoglycémiant.
- En cas de symptômes compatibles avec une hypotension orthostatique, le nombre et la dose des antihypertenseurs doivent être adaptés.
- En cas de polymédication, l'ordonnance doit être revue et si possible allégée (avec une attention particulière pour les psychotropes). En ce sens, l'utilisation d'outils tels que les critères START/STOPP peut être utile.
- Chez les patients fragiles, une évaluation nutritionnelle doit être effectuée. Le MNA est un outil de dépistage utile. En cas de dénutrition, il faut intervenir et assurer un apport en protéines de 1,2 à 1,5 g / kg / jour.
- Si des compléments protéino-énergétiques sont utilisés, il convient de noter que le bénéfice est plus important lorsqu'ils sont associés à un programme personnalisé d'exercice physique. La prise de ces compléments doit être faite après la séance d'exercices pour optimiser les bénéfices.

# CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES À RISQUE DE CHUTES

- Chez les patients présentant des troubles cognitifs, il est essentiel d'évaluer le risque de chute.
- Le patient atteint de démence présente un risque élevé de chute et de fracture, raison pour laquelle il est nécessaire d'intervenir dès le début pour les prévenir.
- L'ostéoporose, les chutes et les fractures doivent être traitées de manière conjointe. Le risque de chute et de fracture doit être évalué chez le patient atteint d'ostéoporose. De même, le patient ayant déjà subi une fracture doit bénéficier d'un traitement contre l'ostéoporose.
- Les principaux objectifs chez un patient ayant déjà fait une fracture sont le maintien de l'aptitude fonctionnelle et la prévention de nouvelles chutes et fractures.
- Chez les patients présentant des chutes répétées, il est essentiel d'évaluer et d'intervenir sur les risques environnementaux à domicile (adaptation des salles de bain, des tapis, des chaussures, etc.).
- L'évaluation gériatrique complète doit être réalisée chez toutes les personnes âgées, en particulier les personnes fragiles. Il s'agit d'un outil d'évaluation globale permettant la prise de décisions adaptées à la personne.



# ALLER PLUS LOIN AVEC VIVIFRAIL

Pour en savoir plus, avoir des informations complémentaires et de nouveaux outils, consultez le site internet :

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

Une application est également disponible pour effectuer l'évaluation Vivifrail et suivre le programme d'exercices correspondant à son niveau fonctionnel et à son risque de chute.

Pour la télécharger, il vous suffit de rechercher l'application Vivifrail sur Google Play ou App Store et de l'installer sur votre appareil Android ou iPhone.



PASSEPORT  
D'EXERCICE PHYSIQUE  
VIVIFRAIL



PASSEPORT  
D'EXERCICE PHYSIQUE  
VIVIFRAIL



## GUIDE DE PRESCRIPTION VIVIFRAIL

**interreg**  
POCTEFA



**viviFrail**



**aptitude**

LE DEPARTAMENT D'ENFERMERIA I D'ASSISTÈNCIA SOCIAL DE CATALUNYA

Le projet a été cofinancé à 65% par le Fonds européen de développement régional (FEDER) par l'intermédiaire de l'Interreg V-A Espagne-France-Andorre Prygram (POCTEFA 2014-2020). L'objectif du POCTEFA est de renforcer l'intégration économique et sociale de la zone frontalière Espagne-France-Andorre. Son soutien se concentre sur le développement d'activités économiques, sociales et environnementales transfrontalières à travers des stratégies communes de développement territorial durable.

Programme d'activité physique multimodal pour la prévention de la fragilité et du risque de chute. © Mikel Izquierdo