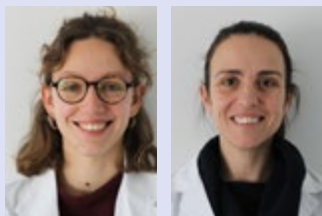


Prova Pilot Programa **+ÀGIL**

El programa +ÀGIL és una proposta multidisciplinària dirigida a persones grans que conservin l'autonomia, però que manifestin una pèrdua inicial de tipus funcional.



Núria Valls Ollé i Laura Duran Taboada

Fisioterapeutes

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg





Importància de l'envelliment actiu

Avui dia, cada cop hi ha una població catalana més envellida. El terme envelliment actiu va ser introduït per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) cap al final de la dècada de 1990, i l'any 2002 el va definir com el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen.

D'una banda, es tracta de mantenir l'activitat personal, que s'entén com la participació en els àmbits familiars, comunitaris i socials, a més del desenvolupament de tasques físiques i mentals. D'al-

tra banda, inclou la prevenció amb una finalitat d'endarrerir l'aparició i desenvolupament de malalties i discapacitats.

Els programes d'exercici físic multicomponent, i en concret l'entrenament de força, han demostrat ser una de les intervencions més eficaces per endarrerir la discapacitat i fomentar la funcionalitat en la persona gran fràgil. Per això, l'OMS indica la necessitat de fer aquesta tipologia de programes, tot combinant exercici físic, promoció de l'activitat física, i suport amb intervencions nutricionals i d'acompanyament en els malestars emocionals.



fs

D'on ve el programa +ÀGIL?

18

NÚM. 118 / JULIOL - AGOST 2023

El programa +ÀGIL Bcn neix de la inquietud de l'Institut Català de la Salut-Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona, i del Parc Sanitari Pere Virgili, de traslladar l'evidència disponible en l'atenció i prevenció de la discapacitat en la persona gran fràgil, amb una intervenció d'envelliment saludable.

Els tres pilars fonamentals són:

1. L'atenció integrada.
2. L'apoderament dels i les usuàries.
3. La sostenibilitat de l'adherència a la comunitat a llarg termini.



Està en marxa des del 2016 al CAP Bordeta-Magòria i inclou, per un costat, una fase emmarcada en la salut i, per l'altra, una continuïtat a recursos existents de la comunitat com casals o centres cívics.

La prescripció pel grup del +ÀGIL es fa a través de consulta, ja sigui amb el professional de referència de medicina o d'infermeria

Prova Pilot +ÀGIL al CAP Vallcarca-Sant Gervasi

Continuant amb la proposta +ÀGIL Bcn, aquest juliol s'inicia un projecte pilot per implementar el projecte al territori concret de Vallcarca-Sant Gervasi. La intervenció és un programa multidisciplinari que combina exercici físic, dirigit per les fisioterapeutes del CAP, amb un acompanyament de nutrició, medicina, infermeria, farmàcia i benestar emocional on es donen petits consells de salut.



D'entrada es fa una valoració integral, a continuació es realitzen vuit sessions d'exercici físic d'intensitat moderada. Aquests inclouen un escalfament, seguit d'exercicis de força, equilibri i resistència, i finalment un temps de tornada a la calma. A partir del curs vinent, es portarà la proposta a dos recursos del territori, com casals o centres cívics propers al CAP, atès que són espais també accessibles a la població.



Enllaços d'interès



<https://ajuntament.barcelona.cat>
Secció -> Persones Grans-> Envel·liment Actiu



<https://salutpublica.gencat.cat/ca>
Secció -> Sobre l'Agència -> PINSAP



<https://perevirgili.gencat.cat/ca>
Cercador -> Projecte +Àgil Bcn