

Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030



Actividad Práctica

**Intervenciones basadas en evidencias para
mantener la habilidad funcional de las personas
mayores**

Dra. Patricia Morsch
Consultora Envejecimiento Saludable
OPS/OMS
morschpat@paho.org



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

OPS

ICOPE

ATENCIÓN INTEGRADA PARA LAS
PERSONAS MAYORES



MANUAL

Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud

ICOPE Handbook App



Implementation framework

Guidance for systems and services



Más información en: www.who.int/ageing/health-systems/icope

ICOPE

Manual App

La Aplicación del Manual ICOPE de la OMS da soporte a los trabajadores comunitarios y de atención primaria para evaluar las necesidades de salud y asistencia social de las personas mayores y diseñar un plan de atención personalizado utilizando el Manual ICOPE de la OMS: Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud

ENTRENAMIENTO

MÁS INFORMACIÓN

© World Health Organization

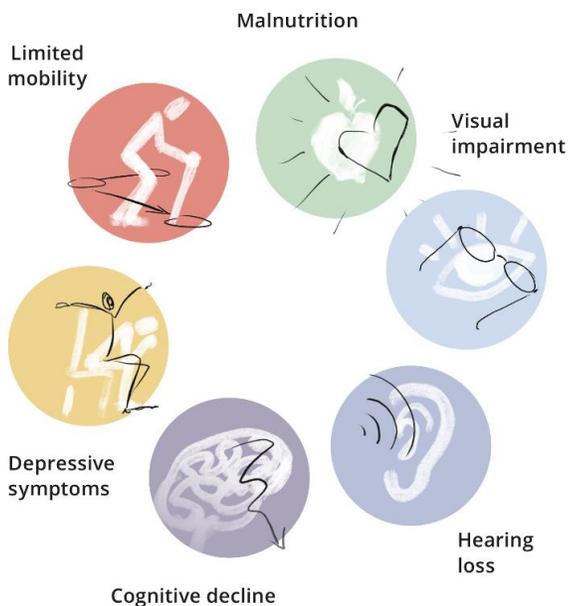


ICOPE Handbook App



EMPEZAR

La herramienta de entrenamiento de ICOPE es una herramienta para explorar las funciones de detección, evaluación y desarrollo de planes de atención personalizada con los que cuenta la aplicación.



DETECCIÓN



DETECCIÓN

de lejos o leer? ¿Tiene alguna enfermedad ocular o toma medicación (p. ej., diabetes, hipertensión)?

Sí

No

En las últimas dos semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas?

7. ¿Sentimientos de tristeza, melancolía o desesperanza?

Sí

No

8 ¿Falta de interés o de placer al hacer las cosas?

Sí

No

9. ¿Capaz de completar cinco elevaciones de silla sin apoyar los brazos en 14 segundos?

00:00:00

EMPEZAR

RESETEAR

Sí

No

< Atrás



Siguiente >



RESULTADO DETECCIÓN

SIN PÉRDIDA DE CAPACIDAD INTRÍNSECA

Reforzar los consejos genéricos sobre salud y hábitos saludables o la atención habitual

Más consejos para:



NUTRICIÓN



CAPACIDAD
AUDITIVA



CAPACIDAD
VISUAL

Re-evaluar después de 12 meses

* Vuelva a realizar la prueba después de 6 meses para aquellas personas que tienen enfermedades crónicas independientemente de la edad (diabetes, hipertensión, EPOC, insuficiencia cardíaca, deterioro cognitivo, osteoartritis).

Volver a

MENÚ

< Atrás



RESULTADO DETECCIÓN

POSIBLE PÉRDIDA DE CAPACIDAD INTRÍNSECA



Consulte a la clínica de atención primaria de salud para una evaluación en profundidad

EVALUACIÓN

< Atrás



ICOPE
PLANO DE CUIDADOS CENTRADO NA PESSOA

Data: 13/07/2020

Este documento é gerado pela aplicação ICOPE com base nos resultados das ferramentas de avaliação ICOPE. Enumera abaixo as intervenções e objetivos acordados pelo profissional de saúde e pela pessoa que acompanha os resultados da avaliação*

1. Informação pessoal

Data de nascimento -- Género -- Localização --
ID da ICOPE App -- Idade -- País --

2. Resumo da avaliação



Visão Normal



Risco de
desnutrição



Depressão

3. OBJETIVOS CENTRADOS NA PESSOA

Recuperação.

4. Intervenções propostas

Declínio na capacidade intrínseca e Doenças associadas

1. Oferecer aconselhamento nutricional
 2. Considerar suplementação nutricional oral se incapaz de melhorar a ingestão de alimentos
 3. Monitorizar atentamente o peso
 4. Considerar exercícios multimodais
 5. Reforçar os cuidados com a visão e os conselhos sobre estilo de vida, dar orientações sobre higiene visual para a pessoa e adaptações ambientais
 6. Reavaliar uma vez por ano, mesmo se não houver deficiência visual
 7. Tratamento da depressão
- Idosos com diagnóstico de depressão maior geralmente precisam de cuidados especializados. Eles devem ser orientados e tratados como recomendado no Guia de Intervenção mhGAP da OMS.
http://www.who.int/mental_health/mhgap/mhGAP

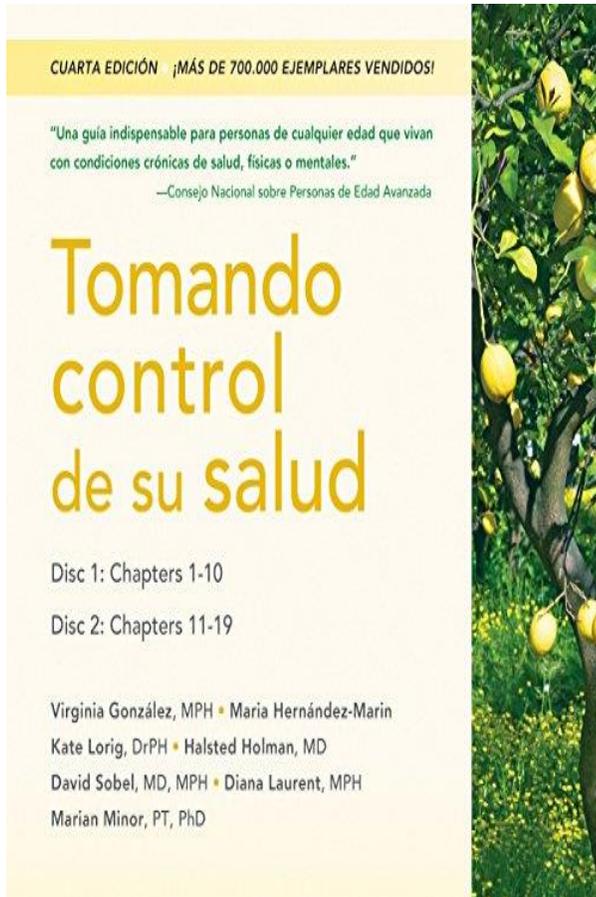
Ambientes sociais e físicos

Assistência e apoio social

Assessoria:

Data recomendada para a próxima avaliação: 11/10/2020

Tomando control: Estrategias para autocuidado y automanejo en tiempos de COVID-19

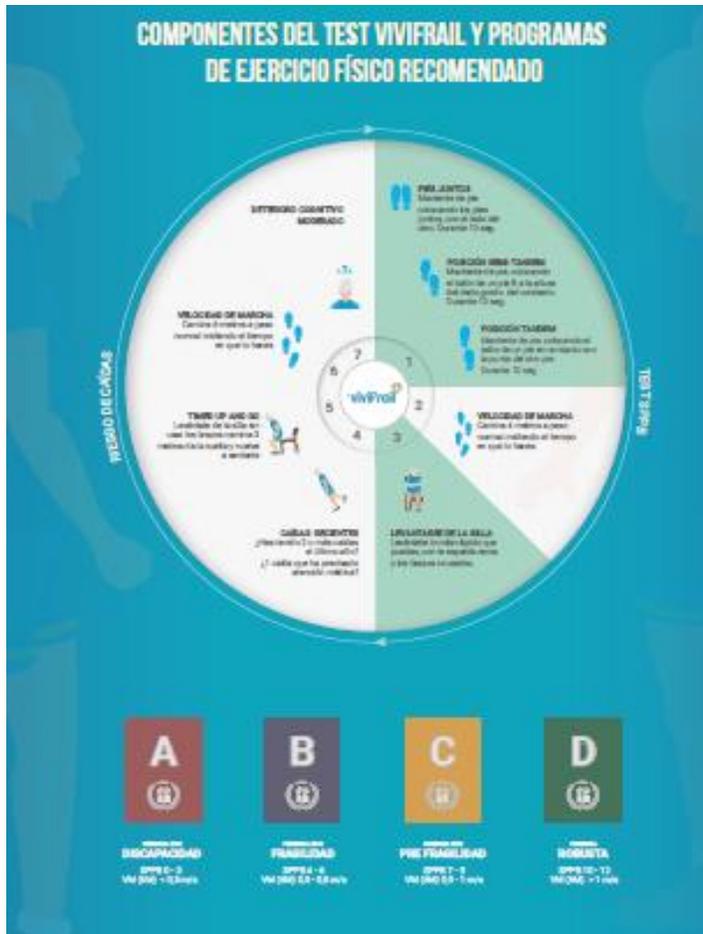
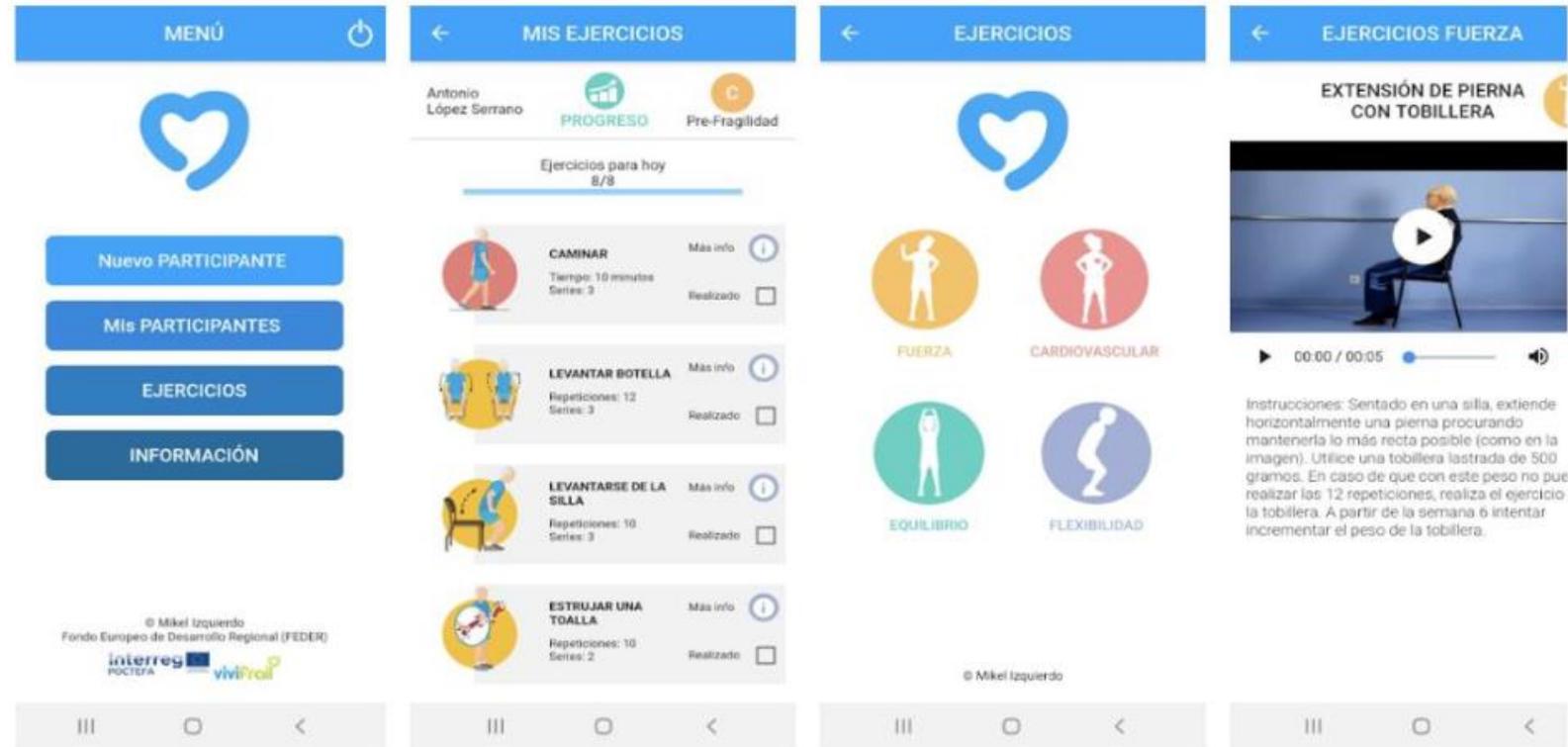


- Caja de herramientas con apoyo telefónico
- Taller en Zoom



Más información en:
<https://www.selfmanagementresource.com/>

ViviFrail app: Estrategias para mantenerse activo en tiempos de COVID-19

MENÚ

- Nuevo PARTICIPANTE
- Mis PARTICIPANTES
- EJERCICIOS
- INFORMACIÓN

MIS EJERCICIOS

Antonio López Serrano **PROGRESO** Pre-Fragilidad

Ejercicios para hoy 8/8

- CAMINAR** (Tiempo: 10 minutos, Series: 3) Realizado
- LEVANTAR BOTELLA** (Repeticiones: 12, Series: 3) Realizado
- LEVANTARSE DE LA SILLA** (Repeticiones: 10, Series: 3) Realizado
- ESTRUJAR UNA TOALLA** (Repeticiones: 10, Series: 2) Realizado

EJERCICIOS

- FUERZA
- CARDIOVASCULAR
- EQUILIBRIO
- FLEXIBILIDAD

EJERCICIOS FUERZA

EXTENSIÓN DE PIERNA CON TOBILLERA

Instrucciones: Sentado en una silla, extiende horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible (como en la imagen). Utilice una tobillera lastrada de 500 gramos. En caso de que con este peso no pueda realizar las 12 repeticiones, realiza el ejercicio la tobillera. A partir de la semana 6 intentar incrementar el peso de la tobillera.

Más información en: vivifrail.com

Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

OPS

Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030



PREGUNTAS Y RESPUESTAS



OPS