



destinatari

Fisioterapeutes

calendari

Formació online: de l'11 de gener al 8 de febrer de 2016

Formació presencial: 13 de febrer de 2016, de 9h. a 17h.

Avaluació presencial: 19 de març de 2016, de 9h. a 17h.

informació

Fundació Salut i Envelliment
Edifici UAB-Casa Convalescència
Sant Antoni Maria Claret, 171. 08041 Barcelona
Sara Domenech
Tel. + 34 93 433 45 17 | Fax + 34 93 433 50 06
Sara.Domenech@uab.cat | www.fsie.cat

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
Segle XX, 78 08032 Barcelona
Roser Alfonso
Tel. + 34 93 446 43 07 | Fax + 34 93 207 70 22
formacio@fisioterapeutes.cat

lloc de realització

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
c/ Segle XX, 78
08032-Barcelona.

PROGRAMA FORMATIU DE LÍDERS OTAGO I EDICIÓ



presentació

Les caigudes són la causa més prevalent de pèrdua de l'autonomia de les persones grans.

Les seves conseqüències poden ser greus, de caràcter immediat com les fractures que poden comportar intervencions quirúrgiques i hospitalització, i a llarg termini derivar en immobilitat i enllitament. Els factors que provoquen les caigudes poden ser extrínsecs (característiques del terra, il·luminació, calçat inadequat, mobiliari) o intrínsecs (pèrdua de visió i audició, trastorns de l'equilibri i de la marxa, marejos o vertígens, dolor, debilitat òssia i muscular i problemes dels peus, trastorns de la son i/o sedentarisme).

El programa d'exercicis de OTAGO (OEP) incideix directament en les causes pròpies de la persona, ja que es centra en enfortir la musculatura dels membres inferiors i millorar l'equilibri mitjançant exercicis supervisats per un professional a domicili per tal d'evitar caigudes. L'objectiu és aconseguir del pacient una ràpida i eficaç resposta al desequilibri.

El programa d'exercicis OTAGO és un mètode estandarditzat i reproduïble que permet millorar les condicions d'equilibri i estabilitat dels usuaris i ha demostrat ser eficaç en diversos assajos clínics. Permet als professionals utilitzar una eina basada en evidència científica que millora la qualitat de vida dels seus pacients, reduint els riscs de caiguda i les seves conseqüències perniciosos.

objectiu general del programa

L'objectiu general del curs és formar als participants en el Programa d'exercicis OTAGO.

El programa proporciona als participants el coneixement necessari per a dissenyar i aplicar plans d'exercici adaptats individual o grupalment a persones grans i col·lectius fràgils. Igualment, ofereix la oportunitat de desenvolupar les habilitats necessàries per a portar-los a terme de forma segura i efectiva amb persones grans fràgils amb un elevat risc o una història de caigudes.

objectius específics

Identificar els objectius, els components i la progressió del programa d'exercicis de OTAGO (OEP).

Conèixer els principis de la planificació i direcció del programa d'exercicis per a gent gran fràgil. Planificar un OEP.

Identificar la incidència, lloc i conseqüències de les caigudes en persones grans fràgils.

Mostrar aptitud en les habilitats necessàries per a donar el programa OEP a individus i grups de persones grans fràgils.

Avaluar les habilitats principals assolides durant el curs i aquelles en què es necessita millorar.

coordinació

Laura Coll Planas. Cap d'àrea de Recerca en Salut i Envel·liment. Fundació Salut i Envel·liment.

Pat Vidal Marti. Fisioterapeuta Postgrau de dinamització de Projectes en Envel·liment Actiu (Active Ageing). idECN Universitat Pompeu Fabra. Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

docents

Pat Vidal Marti. Fisioterapeuta Postgrau de dinamització de Projectes en Envel·liment Actiu (Active Ageing). idECN Universitat Pompeu Fabra. Investigadora col·laboradora amb la Fundació Salut i Envel·liment UAB, sobre els efectes en la gent gran que fa activitat física en els espais lúdic i de salut. LAPPSET ESPAÑA. Assessora en disseny i dinamització d'equipaments per a l'activitat física per a gent gran i discapacitats. Formadora especialitzada en exercici de prevenció de caigudes per gent gran fràgil. Programa Otago, per la LaterLifetraining.

Judith Casañas Pedrals. Fisioterapeuta. Formada en Intervenció terapèutica i preventiva amb persones d'edat avançada (E.U. Gimbernat, UAB). Fisioterapeuta del Complex Residencial Allegra. Formadora especialitzada en exercici de prevenció de caigudes per gent gran fràgil. Programa Otago, per la LaterLifetraining.

metodologia

El curs consta d'una **primera part online** amb dos mòduls que treballen la part més teòrica del model i l'aplicació de coneixements sobre planificació de programes d'exercicis per a gent gran fràgil. Aquesta part té una durada de 4 setmanes i una càrrega mínima de 18h de treball personal del participant i és prèvia a la **part presencial**, dos dies complets en que s'apliquen de forma supervisada els programes d'exercicis dissenyats i es fa l'avaluació d'assoliment

La primera part del curs es realitza sobre el Campus Virtual de la FSiE i es treballa la part més teòrica del model i l'aplicació de coneixements sobre planificació de programes d'exercicis per a gent gran fràgil. En l'espai aula habilitat per al curs, el participant disposa de tots els recursos necessaris (manuals, articles, vídeos) i algunes propostes d'activitat per a assolir els tres primers objectius previstos per al curs.

Durant els dies en què es treballa aquesta part, el participant pot organitzar les tasques i dedicació segons la seva pròpia disponibilitat. En tot moment però, disposa del seguiment d'un tutor online que l'acompanya en el seu aprenentatge, resolent-li dubtes o incidències i revisant i donant feedback a les seves activitats.

El participant arriba a la **part presencial** del curs amb la seva planificació del programa d'exercicis OTAGO feta (requisit obligatori), i allí, acompanyat dels tutors que són professionals experts en el tema, el posarà en pràctica i l'analitzarà i l'avaluarà conjuntament amb els seus companys de curs i els tutors.

planificació online

Mòdul 1: El Programa d'Exercicis OTAGO (OEP)

Objectius d'aprenentatge

- Identificar els objectius, els components i la progressió del programa d'exercicis de OTAGO (OEP)

- Conèixer els principis de la planificació i direcció del programa d'exercicis per a gent gran fràgil.

Mòdul 2: Planificació de l'OEP

Objectius d'aprenentatge

- Planificar un OEP

- Identificar la incidència, lloc i conseqüències de les caigudes en persones grans fràgils

sessions presencials

El cronograma per a aquestes sessions serà el següent:

13 de febrer de 2016

09:00-09:30	Registre. Benvinguda. Introducció, objectius del curs i resultats
09:30-10:45	Sessió Pràctica: Programa d'Exercici Inici Otago
10:45-11:00	<i>Pausa</i>
11:00-12:30	Taller Pràctic: Escalfament i Força
12:30-13:00	Lliçó sobre Planificació
13:00-13:45	<i>Dinar</i>
13:45-14:30	Aplicació de l'OEP (incloent-hi la motivació, programes de caminar, logística, capacitació i supervisió)
14:30-16:00	Taller Pràctic: Equilibri
16:00-16:15	<i>Pausa</i>
16:15-16:45	Instruccions per a l'avaluació
16:45-17:00	Orientació i Suport als participants

19 de març de 2016

09:00-09:15	Avaluació Briefing
09:15-17:00	Les avaluacions pràctiques: Planificació, Auto Avaluació i Full avaluacions Leading