

# Fomentar la verticalitat amb canvis posturals de la vida diària

Quinayas Ruíz, Eneida  
càrrec RHS

Mirete i Bara, Sílvia  
càrrec Directora Centre

Merchan Estelles, Natàlia  
càrrec Fisioterapeuta

## Introducció

Les caigudes en gent gran és una dels síndrome de més prevalença i una de les principal causes de dependència en aquesta població. Planificar mesures preventives ajudarà a disminuir el risc de freqüència i les seves conseqüències. Es crea una estratègia de canvis posturals, basada en potenciar la verticalitat en totes les Activitats de la Vida diària (AVD)

## Objectius

### PROGRAMA DE VERTICALITAT

Implantació d'un programa de verticalitat en un centre residencial per reduir els factors de risc de caigudes

## Metodologia

El programa de verticalitat neix fruit de la formació dels professionals del centre residencial en la metodologia Humanitude (MH), basada en viure i morir de peu, per això cal potenciar 20' diaris de bipedestació (BD)

S'ha realitzat una valoració de les necessitats de les persones que viuen en centre residencial, analitzant el grau de col·laboració en les AVD i la dependència dels desplaçaments. S'ha creat un pla individual amb pautes per promoure el màxim desplaçaments de peu.



## Resultats

REDUCCIÓ D'ALT RISC DE CAIGUDA

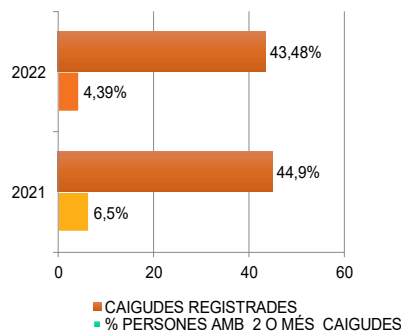
13,3%

REDUCCIÓ DEL NOMBRE DE CAIGUDES

30%

REDUCCIÓ DEL NOMBRE DE CAIGUDES

33%



Amb el poc temps d'aplicació del projecte (iniciat l'octubre del 22) es constaten els primers resultats positius

## Conclusions

La personalització de cada pauta i l'aplicació de la Metodologia Humanitude disminueix les caigudes, i en conseqüència els factors derivats de les mateixes.

**1** Treballar la verticalitat millora les funcions físiques.

**2** Augmenta l'autonomia i augmentant l'autonomia i reduint el 50% de persones totalment dependents

**3** Redueix el percentatge de persones totalment dependents

### LA VERTICALIDAD

El pilar identitario de Humanitude

MÍNIMO 20 MINUTOS / 24H DE VERTICALIZACIÓN



#### SEGÚN EL PERFIL

- Favorecer los desplazamientos a pie para todas las acciones de la vida cotidiana (higiene, comidas, ocio...)
- Utilizar técnicas y material para aumentar el tiempo de pie (verticalizador, plataforma de transferencia...)

Para el perfil PS-T: favorecer la verticalización del busto el mayor tiempo posible y movilizar todas las articulaciones diariamente.

Para el perfil PT: movilizar y utilizar todas las capacidades evaluadas.

humanitude  
FORMATIONS