

Prevenção do declínio funcional e da fragilidade em pessoas idosas

O QUE SE TEM FEITO PARA DAR RESPOSTA À FRAGILIDADE?

A **Parceria Europeia de Inovação** no domínio do **Envelhecimento Ativo e Saudável** (PEI/EAS) apoia agentes públicos e privados em toda a UE na prevenção da fragilidade, através de:

SENSIBILIZAÇÃO E INFORMAÇÃO

campanhas sobre fragilidade para os decisores políticos, profissionais de saúde e outros atores relevantes

INVESTIGAÇÃO

para aumentar a compreensão acerca de:

- ✓ Qual a diferença entre fragilidade e envelhecimento?
- ✓ Qual é a relação entre fragilidade e doenças crónicas?
- ✓ Quais são os determinantes da fragilidade?
- ✓ Como podemos identificar os principais componentes da fragilidade (declínio cognitivo, declínio funcional)?
- ✓ Qual é o papel da atividade física e da nutrição adequada na prevenção e na melhoria das condições de fragilidade?



INTERVENÇÕES DE PREVENÇÃO

para ajudar pessoas a manterem-se saudáveis, independentes e evitando a hospitalização (por exemplo, promovendo a nutrição adequada e programas de atividade física)

FORMAÇÃO E ATUALIZAÇÃO DE COMPETÊNCIAS DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

para se adaptarem aos desafios de uma sociedade envelhecida

ORGANIZAÇÃO DE SERVIÇOS INOVADORES

incluindo uma abordagem multidisciplinar

IDENTIFICANDO AQUELES QUE TEM MAIOR RISCO

com base no perfil de saúde e das necessidades do paciente (por exemplo, rastreio, avaliação precoce de fatores de risco, métodos de estratificação)

O RESULTADO DESTAS INTERVENÇÕES DEVERÁ SER O AUMENTO DO NÚMERO DE PESSOAS COMO...

Guillaume, 78 years old



- vive com a sua mulher, **é robusto e motivado**
- **faz atividade física** e planeia correr uma meia maratona de beneficência
- **cuida do jardim e da casa**
- toma a sua medicação para a hipertensão

Stefania, 69 years old



- **vive com o seu irmão, doente crónico** de 79 anos
- **sente-se bem e motivada**
- não tem problemas de saúde e faz check-ups de saúde todos os anos
- **nada regularmente**, e realiza longas caminhadas todas as tardes
- toma conta da sua casa e do seu irmão

Diana, 75 years old



- vive com o seu marido e a sua irmã, **cozinha e cuida da casa**
- sente-se bem e motivada, e **cuida dos seus netos**
- **caminha regularmente** e vai ao cinema com os amigos
- tem diabetes e segue a sua dieta