



Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
 Nathalie Mambourget, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO
 Odile Renaud-Levy, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, vice présidente de la FFAMCO
 Philippe VERGER, Directeur délégué au pôle Personnes Agées et Soins à Domicile du CHU de Limoges

INTRODUCTION

Les études ne manquent pas pour démontrer que l'activité physique régulière permet d'améliorer les capacités et l'autonomie des personnes âgées (après 60 ans), il est plus aisé de trouver des activités qui, par leur régularité et leur plaisir, sont susceptibles de braver aux résidents des EHPAD le concept des éléments, des occasions de pratiquer des exercices physiques adaptés.

C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mettre en place le projet « Age en mouvement ». Il s'agit de permettre aux personnes âgées dépendantes des exercices destinés à maintenir leur autonomie physique.

L'initiative, qui fait partie intégrante du projet de vie des EHPAD, est un outil de gestion physique, psychologique et sociale.

Réaliser le goût de mouvement aux personnes âgées, c'est :

- ♦ leur faciliter à sortir de leur isolement
- ♦ leur faire découvrir l'état de leur corps et leur faire prendre conscience de leurs possibilités tout en acceptant leurs limites
- ♦ les maintenir en état de vigilance et de disponibilité
- ♦ entretenir ou améliorer leur autonomie physique et leur indépendance sociale.

Ce projet Age en Mouvement est également proposé à domicile pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.



OBJECTIFS

1 - Les patients et leur diversité :

Souvent, il existe dans les EHPAD des séjours de gymnastique douce pour les personnes les plus vulnérables. Pourtant, tous les patients ne sont pas vulnérables. Certains ont des capacités et des ressources qui leur permettent de pratiquer des exercices plus exigeants. C'est le cas pour les personnes se déplaçant facilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, dans le cadre des exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettant d'entretenir ou améliorer leur autonomie.

Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on entend par tous les patients âgés, les séjours vont améliorer la qualité de vie, prévenir l'apathie ou l'agitation des personnes âgées dépendantes et favoriser les échanges et la socialisation.

Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des Unités Hospitalières de soins séniors.

2 - Les animateurs :

Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience de la pratique sportive dans des associations sportives ou le fréquentent de temps en temps, ils ont une formation reconnue ou un diplôme d'État ou un certificat d'aptitude leur est indispensable une fois la période de mise en œuvre terminée. Ceci-ci n'est pas un pré-requis de la population résidente.

Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séjours d'activité au mouvement auprès des personnes âgées dépendantes. Cette formation a été dispensée par des gériatres, des gérontologues et des psychomotriciens.

Les animateurs doivent connaître les résidents afin de reconnaître leurs besoins, d'observer leurs capacités et de les accompagner dans les séances et redoubler de vigilance pour observer attentivement les résidents du groupe.

3 - Les techniques d'évaluation de l'impact :

La séance d'activité au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues sont mises en œuvre et progressives, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos sont proposés à chaque résident individuel ou collectif.

Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique. Cette séance, sans passer nécessairement de la dépendance à l'autonomie, permet de maintenir ou d'améliorer l'état de santé des résidents. Pour ce faire, il est possible d'observer l'impact de l'activité physique sur la santé des résidents et de les accompagner dans les séances et redoubler de vigilance pour observer attentivement les résidents du groupe.

4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'aide de médiateurs sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour ce faire, il est possible d'observer l'impact de l'activité physique sur la santé des résidents et de les accompagner dans les séances et redoubler de vigilance pour observer attentivement les résidents du groupe.

Quant on fait faire des séances d'activité au mouvement à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, les échauffer, et également protéger le rachis (des convalescents au quotidien). Il ne faut pas pousser la tête en arrière pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est indispensable de leur montrer des caractéristiques qui servent et ne jamais oublier de leur faire boire.

METHODES

Le déroulement d'une séance-type :

La séance se déroule en plusieurs temps :

1. Accueil :

C'est le moment pour s'installer, discuter.

Certaines personnes peuvent être plus assis ou en fauteuil.

L'auto-assistance ou l'aide mutuelle :

brouter les mains

Relever les articulations

Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins

planifier/ventiler avec les doigts

Faire des pressions sur le bras/flexion/lever les bras

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

brouter la nuque, les épaules du cou

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

travailler l'articulation de la cheville, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

RESULTATS

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

