

## Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
Nathalie Mauborgne, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO  
Océane Renaud-Lévy, 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 pratiquée régulièrement améliore les capacités et l'autonomie des personnes âgées fragiles (80 ans), il est plus rare de trouver des activités qui, par leur régularité et leur suivi, sont susceptibles de braver aux résidents des EHPAD le concept des déments, 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 a pour but de proposer aux personnes âgées dépendantes des activités destinées à maintenir leur autonomie physique.

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

Résumer 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 respectant leurs limites
- ♦ les maintenir en état de vigilance et de disponibilité
- ♦ entretenir ou améliorer leur autonomie physique et leur indépendance sociale.

**Co-projet Age en Mouvement est également approuvé et financé par des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.**





**Association des médecins coordonnateurs de la Haute-Vienne**

## L'Unité de Recours et de Soins Gériatrique

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
Nathalie Mauborgne, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO  
Océane Renaud-Lévy, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, vice présidente de la FFAMCO  
Aline Bertin, chargée de mission au pôle Personnes Agées et Soins à Domicile du CHU de Limoges  
Philippe VERGER, Directeur délégué au pôle Personnes Agées et Soins à Domicile du CHU de Limoges

**Introduction**

L'URSG a pour but de proposer aux résidents des EHPAD présentant une pathologie aiguë de la prendre en charge directement évitant ainsi le passage aux urgences et le retard dans le traitement le plus efficace. Les EHPAD ne possèdent pas 24h/24 sur place d'IDE, la prise en soins de patients présentant une pathologie diagnostiquée est souvent rendue aléatoire (perfusions, surveillance, paramètres vitaux, applications de protocoles...). Ainsi, l'URSG propose à ces résidents une entrée dans la journée (validée par un FAX) pour prendre au plus tôt en charge ces patients âgés fragiles leur permettant ainsi un maximum de chances pour préserver leur potentiel restant.

**Objectifs**

Eviter les urgences aux personnes âgées  
Augmenter leurs chances de guérison après une pathologie aiguë diagnostiquée

**Description de l'opération**

Le constat du passage aux urgences des patients d'EHPAD en « urgence dépassée » pour des pathologies aiguës a amené la conception de l'URSG.

D'abord proposée à titre expérimental de 5 lits de SSR aux médecins coordonnateurs et aux EHPAD du Limousin, cette unité s'est vue pérennisée en avril 2009 sur 15 lits.

**Activité 2010 de l'URSG**

	Journées-lits	Entrées	Journées	DMS
Janvier	465	23	390	16,96
Février	420	14	318	22,71
Mars	485	20	288	14,40
Avril	450	25	365	14,60
Mai	465	16	397	24,81
Juin	450	23	386	16,78
Juillet	465	14	218	15,57
Août	465	19	266	14,00
Septembre	450	15	245	16,33
Octobre	465	13	216	16,62
Novembre	450	13	259	19,92
Décembre	465	13	351	27,00

**Conclusion**

Le succès de ce projet a été reconnu en Limousin puisque l'ARS de cette région a proposé de développer l'URSG sur les trois départements. (Creuse, Corrèze, Haute-Vienne)

**Bibliographie**

Une solution dans la prise en charge des résidents d'EHPAD  
Revue de gériatrie tome 36, n°4, avril 2011

Auteurs : Stéphane Meyer, Philippe Verger,  
Aline Bertin, Sophie Peyrichou

**METHODES**

**Le déroulement d'une séance-type :**

La séance se déroule en plusieurs temps :

**L'accueil :**

- C'est le moment pour s'installer, discuter.
- Certaines personnes peuvent être référées à un autre lieu.
- L'autoévaluation ou l'avis du responsable :
- brouter les mains
- Redresser les articulations
- Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensage des brèves et dans le sens inverse.
- piantiner/ventiler avec les doigts
- Faire des pressions sur le bras fémoro/huicr le bras
- brouter l'arrière bras jusqu'à l'épaule, se masser soi-même en respectant toujours le sens du sang
- brouter la nuque, les épaules du cou
- brouter dans tous les sens
- exercer la tête de la façon très lente, regarder sur le côté
- lever les épaules, envoyer et toujours souffler dans l'effort
- descendre une articule au-dessus de la tête
- imaginer que l'on tient un volant pour se mobiliser/ventiler le buste qui dans son dos
- imaginer que l'on a un armoire sur la tête puis l'écraser
- lever et baisser les pieds chauffer les coudes et les articulations en massant.

**Le corps de la séance :**

- Les exercices suivants sont à faire avec :
  - faire travailler la cuisse
  - lever les bras, les jambes, soulever les bras
  - se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche
  - faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son pantalon
  - faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits sautés avec les bras écartés tendus
  - être assis au fond du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise
  - lever le nez par terre avec la pointe du pied.
- Des exercices sont réalisables à l'aide d'objets :
  - dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête
  - chiffrer un journal avec les pieds
  - lever sur des tasses
  - attraper une balle par terre, pieds nus
  - pousser un ballon gonflable avec un bâton
  - reproduire des rythmes avec des brins de paille en plastique contenant du riz ou des petits cailloux

**Le retour au calme :**

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages lents, adoucis, avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et étiennés.

**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 faisant découvrir le plaisir de sentir le corps. Ce plaisir, toute l'équipe soignante doit trouver dans cette action une amélioration des conditions de prise en charge des résidents même parmi les plus dépendants. Enfin par le lien social et le lien dans les EHPAD ou au domicile de personnes isolées permet de retrouver des liens sociaux souvent amoindris par la dépendance du grand âge. Pour ce faire des séries de séances sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils se réajustent, afin de réajuster les objectifs du projet.

**CONCLUSION**

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'acquiescer dans une démarche d'amélioration de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors particulièrement ces séances permettent de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEC)

**BIBLIOGRAPHIE :**

FABRE C., TRANELA C. and MUCCH P.  
♦ Etude de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur le condition physique la fonction cognitive et la prise médicamenteuse  
Volume 18, Issue 4, août 2003, pages 199-209

**MEYER S.**  
♦ Le projet Age en Mouvement, une action innovante pour la dépendance  
Prisme des EHPAD, Limoges, 21 aout 2011

**FORNIU V.**  
♦ Accompagnement en géritrie : participants âgés à l'âge ?  
La revue française de géritrie et de gérontologie mars 2007, tome XXV, n° 123

**AGENCE NATIONALE D'ACCREDITATION ET D'EVALUATION EN SANTE**  
♦ Mécanismes de la certification des capacités motrices de la personne âgée fragile à domicile  
Gérontologie, tome 127-36, 2005

