



Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
 Nathalie Mambourget, Géronte, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO
 Odile Renaud-Levy, Géronte, 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 (après 65 ans), il est plus aisé de trouver des activités qui, par leur régularité et leur variabilité, sont susceptibles de braver les résistances des EHPAD à proposer des exercices physiques adaptés.
 C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mener en place le projet « L'âge en mouvement ».

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 connaissances qui leur permettent de pratiquer des exercices physiques adaptés.
 C'est le moment pour les personnes se déplaçant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, d'être initiés aux exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettant d'améliorer leur qualité de vie.
 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'appauvrissement des capacités fonctionnelles et favoriser les échanges et la socialisation.
 Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des initiatives de telles séances.
 2 - **Les animateurs :**
 Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience professionnelle ou le témoignage de bénévoles associatifs ou le témoignage de bénévoles associatifs ou le témoignage de bénévoles associatifs ou le témoignage de bénévoles associatifs.

METHODES
Le déroulement d'une séance-type :
 Le séminaire se déroule en plusieurs temps :
 - Accueil ;
 - C'est le moment pour s'installer, discuter ;
 - Certains exercices peuvent être faits assis ou en fauteuil ;
 - L'autoévaluation ou l'avis modifiable ;
 - Brouter les mains ;
 - Redresser les articulations ;
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins ;
 - Planifier/verbaliser avec les doigts ;
 - Faire des pressions sur le bras/flexion/lever le bras ;
 - Tracer l'arc-bouté jusqu'à l'épaule, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang ;
 - Brouter la nuque, les épaules du cou ;
 - Brouter dans tous les sens ;
 - Enrouler la tête du bras très lentement, regarder sur le côté ;
 - Lever les épaules, enrouler et toujours souffler dans l'effort ;
 - Dessiner une arc-bouté au-dessus de la tête ;
 - Imaginer que l'on tient un volant pour se redresser/lever le buste qui dans son dos ;
 - Imaginer que l'on a un armoire sur la tête puis s'étirer ;
 - Lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en marchant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Les exercices suivants sont à faire assis :
 - Faire travailler la courbe ;
 - 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 chaussette, faire son bras ;
 - Faire l'arc-bouté, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits exercices avec les bras ;
 - Brouter les bras ;
 - Brouter assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond sur la main 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les doigts ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Enrouler une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - Reproduction des exercices avec des bouteilles 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 libres, adoucir, avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et étirements.

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 les faisant sur des activités qui permettent de se réajuster au corps. De plus, 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 socialisé et la venue dans les EHPAD ou au domicile de personnes extérieures permet de retrouver des liens sociaux souvent amoindris par la dépendance du grand âge. Pour ce faire des grilles de satisfaction sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils signalent, 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'inciter dans une démarche d'implication 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.

Le projet a été réalisé par la France pour être présenté comme action pilotée au niveau Européen (Projet PASEO).

BIBLIOGRAPHIE :

- FABRE C., TRAVINELA C. and MUCCO P. :
 - Exercice de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur la condition physique et la fonction cognitive et la prise médicamenteuse
 Volume 18, Issue 4, août 2003, pages 198-209
- MEYER S. :
 - Le projet Age en Mouvement, une action innovante pour la dépendance
 Printemps des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011
- FORQUIN V. :
 - Accompagnement en géronte : participants à l'âge ?
 La revue française de gérontologie et de gériatrie, mars 2007, tome XXV, n° 123
- AGENCE NATIONALE D'ACCREDITATION ET D'EVALUATION EN SANTE
 - Autoévaluation : dans la conception des capacités motrices de la personne âgée fragile à domicile
 Gérontologie, tome 127-36, 2005

- des inciter 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 ;
- améliorer ou améliorer leur autonomie physique et leur indépendance sociale.

Le projet Age en Mouvement est également appliqué et adapté pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.



L'Unité de Recours et de Soins Gérontique

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
 Nathalie Mambourget, Géronte, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO
 Odile Renaud-Levy, Géronte, 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 gérontologie tome 36, n°4, avril 2011
 Auteurs : Stéphane Meyer, Philippe Verger, Aline Bertin, Sophie Peyrichou



