



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 la complexité 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 atteints de la même pathologie et les besoins diffèrent. C'est pourquoi pour les personnes se déplaçant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, il existe 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 agit sur tous les paramètres. Les séances visent à améliorer la qualité de vie, prévenir l'apathie ou l'agitation des personnes âgées dépendantes et favoriser les échanges et la socialisation.

2 - Les animateurs :

Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience professionnelle ou le bénévolat dans des associations sportives ou le bénévolat de temps de leur activité, beaucoup se recrutent auprès d'un conjointement d'activité leur est indispensable une fois la période de retraite terminée. Ceci-ci n'est pas sans poser de problèmes car il faut sélectionner une personne de la population retraitée.

Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séances d'inclusion au mouvement auprès des personnes âgées dépendantes. Cette formation a été dispensée par des gérontologues, des gérontologues et des psychomotriciens, ergothérapeutes, kinésithérapeutes. Les animateurs doivent bien connaître les résidents afin de reconnaître leurs besoins, orienter leurs actions, adapter les séances et redoubler de vigilance pour observer attentivement les réactions du groupe.

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

La séance d'inclusion au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues (1h30) ont été mises en train lors de la progression, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort ont été observés lors de séances individuelles ou collectives.

Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique. Cette séance, sans passer nécessairement par un support matériel (pédale à la roue pour ne pas perturber les résidents) et des objets (ballon, bâton...), il est possible d'obtenir un résultat en élargissant le champ de la séance d'inclusion au mouvement à l'ensemble des personnes âgées dépendantes et de mieux cibler les personnes qui pourraient bénéficier de ce projet. Leur retour à la vie de tous les jours se passe avec succès, il est possible de travailler à leur rythme, leur dire d'arrêter quand il se sentent fatigués.

4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'aide de médecins traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'avis des médecins traitants et d'obtenir l'adhésion des personnes âgées et de leur famille et de mieux cibler les personnes qui pourraient bénéficier de ce projet. Leur retour à la vie de tous les jours se passe avec succès, il est possible de travailler à leur rythme, leur dire d'arrêter quand il se sentent fatigués.

Quant on fait faire des séances d'inclusion au mouvement à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, les maintenir dans une position également protéger le rachis (des convalescents au quotidien), il est en ce qui concerne la tête en arrière pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est extrêmement important 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 :

L'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/extension des bras

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

brouter la nuque, les épaules du cou

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

