



**Docteur Stephan Meyer**, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
**Nathalie Maubourget**, 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 permet régulièrement d'améliorer les capacités et l'autonomie des personnes âgées (après 60 ans), il est plus facile de trouver des activités qui, par leur répétitivité et leur plaisir, sont susceptibles de braver ces résistances de l'EHPAD à proposer des exercices physiques adaptés.

C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mettre en place le projet « L'Age en mouvement », afin de permettre à nos personnes âgées dépendantes des exercices adaptés à maintenir leur autonomie physique.

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

Résumer le projet de mouvement aux personnes âgées, c'est :

- ♦ les aider 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.

Le projet « Age en mouvement » est également un soutien pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.

**CHU**  
Limoges

**HPAJ**  
Hospices Intercommunaux de la Haute-Vienne

**FFAMCO**  
Association des Médecins Gériatres de la Haute-Vienne

**OBJECTIFS**

**1 - Les patients et leur diversité :**  
 Souvent, il existe dans les EHPAD des séjours de longue durée pour des personnes très âgées. Pourtant, tous les patients ne sont pas âgés. Certains, du fait de leur situation de vie, ont des capacités et des besoins différents. C'est pourquoi les personnes se déplaçant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres raisons, ont des besoins spécifiques à leur condition physique et psychique permettant d'entretenir ou améliorer leur autonomie.

Quant on fait faire des séjours d'activités à des personnes âgées, il faut être très attentif à leurs articulations. Il faut aller à leur rythme et leur proposer des exercices adaptés qui ne leur font pas courir de risques.

Le projet « Age en mouvement » est un outil de gestion globale physique, psychologique et sociale.

Résumer le projet de mouvement aux personnes âgées, c'est :

- ♦ les aider 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.

Le projet « Age en mouvement » est également un soutien pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.

**METHODS**

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

La séance se déroule en plusieurs temps :

• Accueil  
 C'est le moment pour s'installer, discuter.  
 Certains exercices peuvent être faits assis ou en fauteuil  
 L'entraînement ou l'investissement  
 brouter les mains  
 Répéter les articulations  
 Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 Faire des pressions sur la main fermée/écarter les mains  
 Rouler l'avant-bras jusqu'à l'épaule, se masser soi-même en respectant toujours le sens du sang  
 Brouter la nuque, les épaules de côté  
 Brouter dans tous les sens  
 Empoigner la tête de façon très lente, regarder sur le côté  
 Tenir les épaules, enlever et toujours souffler dans l'effort  
 Dessiner une arclette au-dessus de la tête  
 Imaginer que l'on tient un volant pour se déplacer/rouler le pied sur le côté  
 Imaginer que l'on a un armature sur la tête puis s'écarter  
 Lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en mesant.

**Le corps de la séance :**

- ♦ Les exercices suivants sont à faire assis :
  - faire travailler la courbe
  - lever les bras, les jambes, appuyer les bras...
  - se grande en mettant les mains au niveau des oreilles et aller voir ce que son voisin de droite peut de gagner
  - faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire un tour
  - faire l'incliné, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits sauts avec les bras écartés tendus
  - être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise
  - dessiner en rond par terre avec le 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 son journal avec les doigts
  - lever sur des chaises
  - effleurer une balle par terre, pieds nus
  - pousser un ballon gonflable avec un ballon
  - représenter des lettres avec des balles en plastique contenant du riz ou des petits sautoux

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brûles, adhérents, avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plans 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 sortir de leur isolement, de leur faire découvrir l'état de leur corps et leur faire prendre conscience de leurs possibilités tout en respectant leurs limites.

Le projet « Age en mouvement » est un outil de gestion globale physique, psychologique et sociale.

Résumer le projet de mouvement aux personnes âgées, c'est :

- ♦ les aider 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.

Le projet « Age en mouvement » est également un soutien pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.

**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 et expérimentés ont permis de dynamiser l'animation de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile où les participants 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 relayé par la France pour être présenté comme action piloté au niveau Européen (Projet PASSEO)

**BIBLIOGRAPHIE :**

FABRE C., TRANELLA C. and MUCCIP P.  
 ♦ Etude de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur le condition physique et la fonction cognitive et le projet médicamenteuse

Volume 18, Issue 4, avril 2003, pages 199-209

**MEYER S.**  
 ♦ Le projet « Age en mouvement », une action innovante pour la dépendance  
 Pratiques des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011

**FORNIU V.**  
 ♦ Accompagnement en gérontologie : participations à la vie des personnes âgées  
 La revue Française de gériatrie et de gérontologie, mars 2007, tome XXV, n° 123

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

## L'Unité de Recours et de Soins Gériatrique

**Docteur Stephan Meyer**, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
**Nathalie Maubourget**, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO  
**Odile Renaud-Levy**, 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 les 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, paramétries 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.

**CHU**  
Limoges

**HPAJ**  
Hospices Intercommunaux de la Haute-Vienne

**FFAMCO**  
Association des Médecins Gériatres de la Haute-Vienne

**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 vu 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

