



## 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 les résistances des EHPAD à proposer des activités physiques adaptées.

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 activités destinées 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 bénéficier de séances d'activités physiques adaptées.

C'est le moment pour les personnes se débattant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, de tester 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 séances vont améliorer la qualité de vie, prévenir l'apathie ou l'agitation des personnes âgées dépendantes et améliorer les échanges et la socialisation.

#### 2 - Les animateurs :

Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience de l'enseignement de la gymnastique ou de la danse. Ils ont une formation de base en éducation physique et sportive ou un diplôme de professeur de gymnastique ou de professeur de danse.

Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séances d'activités physiques adaptées aux personnes âgées dépendantes. Cette formation a été dispensée par des médecins, des gérontologues et des psychomotriciens.

Les animateurs doivent connaître les résidents afin de reconnaître leurs besoins, d'adapter l'activité à leur niveau de capacités et de leur proposer des séances adaptées à leur niveau de capacités.

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

La séance d'activités physiques adaptées dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues sont proposées en fin de journée et en soirée, des ateliers de marche en groupe et de marche en groupe et de marche en groupe.

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'effectuer au moins un élément matériel au cours de chaque séance car cela aide à motiver les personnes âgées dépendantes, stimule les résidents et facilite le relation avec les autres.

#### 4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'aide de médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'avis du médecin traitant ou du médecin coordonnateur de l'EHPAD. Il est également possible de solliciter l'avis du médecin traitant ou du médecin coordonnateur de l'EHPAD. Il est également possible de solliciter l'avis du médecin traitant ou du médecin coordonnateur de l'EHPAD.

Quant on fait faire des séances d'activités physiques adaptées aux 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 est également possible de solliciter l'avis du médecin traitant ou du médecin coordonnateur de l'EHPAD.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est extrêmement important de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux faire face à leur situation.

### METHODES

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

La séance se déroule en plusieurs temps :

1. Accueil : C'est le moment pour s'installer, discuter. Certains exercices peuvent être faits assis ou en fauteuil.

2. L'échauffement ou l'entraînement :

• brouter les mains  
 • brouter 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  
 • brouter l'avant-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  
 • effectuer la tête en regardant vers le ciel  
 • lever les épaules, enlever et toujours souffler dans l'effort

• penser une articule au-dessus de la tête  
 • imaginer que l'on tient un volant pour se mobiliser/ventiler le pied 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 levant.

Le corps de la séance :

• Les exercices suivants sont à faire assis :  
 - faire travailler la courbe  
 - lever les bras, les jambes, secouer les bras...  
 - se grande en mettant les mains au niveau des oreilles et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche

• faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras  
 • faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras  
 • faire assis au bord de la chaise, faire comme si on voulait se lever de la chaise  
 • lever et venir se tenir 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 son journal avec les doigts  
 - lever sur des bâtonnets  
 - effectuer une balle par terme, pieds nus  
 - pousser un ballon gonflable avec un bâton  
 - reproduire des lettres avec des bâtonnets 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 (brins, adhésifs, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'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 leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur permettent de mieux faire face à leur situation.

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'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de participations 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 PASSEO).



### 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'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de participations 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 PASSEO).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## L'Unité de Recours et de Soins Gériatrique

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  
 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 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

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

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

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

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

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

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

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

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.

### 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

