

POSTER - Age en Mouvement

Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Mambourg, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO
Odile Renard-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 durée, sont susceptibles de braver les résistances des EHPAD à concevoir 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 ».

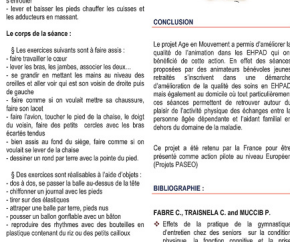
OBJECTIFS
1 - Les patients et leur diversité :
Sousvenir, il existe dans les EHPAD des résidents de différentes origines, de différents milieux sociaux. Pourtant, tous les patients doivent pouvoir bénéficier de séances adaptées à leur handicap.
Que ce soit pour les personnes se déplaçant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres résidents, les séances d'exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettant d'améliorer leur qualité de vie.
D'une part le domaine de l'inclination au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on s'attache à travailler la posture, la stabilité et l'équilibre au quotidien, favorisant l'apprentissage et l'acquisition des nouvelles fonctionnelles et confortant les échanges et la socialisation.
Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des séances d'inclination de tels résidents.
2 - Les animateurs :
Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience de la pratique sportive au sein d'associations sportives ou de l'enseignement du sport. Ils ont subi un stage de formation qui leur est délivré par un comité départemental de la FFAMCO. Ce stage a pour but de leur faire connaître les besoins et les attentes des résidents de la population tréhanaise.
Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séances d'inclination au mouvement auprès des personnes âgées dépendantes. Cette formation a été dispensée par des gériatres, des gériatres et des psychomotriciens, ergothérapeutes, kinésithérapeutes. Les animateurs doivent bien connaître les résidents afin de répondre à leurs besoins, d'être attentifs à leur sécurité, de respecter les séances et respecter la vigilance pour observer attentivement la mise en place de la séance.
3 - Les techniques d'évaluation de l'impact :
La séance d'inclination au mouvement dure environ 30 minutes pour 25 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues (soit en mise en train matin et progression, soit en matinée) sont proposées à chaque exercice, les échanges au sein de groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos (selon les capacités individuelles) sont encouragés.
Il est préférable d'avoir un effet de l'unité de mouvement. Cette séance passe souvent l'heure et de dimension suffisante. Il est possible d'être en support musculaire (poids à la fin pour ne pas perturber les résidents) et des objets (ballon, table). Il est souhaitable d'être au moins en élément moteur au cours de chaque séance car cela permet de pratiquer des exercices plus stimulants, stimuler les résidents et faciliter la 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 au moment de l'acceptation des séances d'inclination au mouvement afin de connaître les besoins des familles et de médecin traitant qui peuvent refuser leur accord. Leur respecter le souhait des résidents : ne pas aller au-delà de leurs possibilités, travailler à leur rythme, leur dire d'arrêter quand il se sentent fatigués.
Quant on fait faire des séances d'inclination au mouvement à des personnes âgées, il faut bien être attentif à leurs articulations. Il faut veiller à ce que les exercices ne soient pas trop difficiles. Il est également préférable de travailler les muscles au lieu de solliciter les articulations.
Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est fortement recommandé de faire des exercices qui soient et ne jamais oublier de leur faire boire.



Le projet Age en mouvement est également approuvé au domicile pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.



METHODS
Le déroulement d'une séance type :
La séance se déroule en plusieurs temps :
L'accueil :
C'est le moment pour s'installer, discuter.
Certains exercices peuvent être faits assis ou en fauchant.
L'entraînement ou l'entraînement :
Travailler les mains :
- Mobiliser les articulations.
- Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins.
- Faire des pressions sur le bras tendu/écarter les bras.
- Faire des pressions sur la main tendue/écarter les bras.
- Travailler l'articulation de la cheville.
- Travailler dans tous les sens.
- Exercer la tête en regardant sur le côté.
- Faire les épaules, avancer et toujours souffler dans l'effort.
- Exercer une articule au-dessus de la tête.
- Imaginer que l'on tient un volant pour se mobiliser/écarter la tête et regarder sur les côtés.
- Lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en montant.
Le corps de la séance :
- Les exercices suivants sont à faire assis :
- Faire travailler la tête :
- Lever les bras, les jambes, avancer les bras.
- Se grande en mettant les mains au niveau des oreilles et aller voir ce qui se voit de droite puis de gauche.
- Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire un tour.
- Faire l'articulation, toucher le pied de la chaise, le doigt du pied, faire des petits exercices avec les bras scissés tendus.
- Lever assis au fond du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise.
- Exercer en tendant un bras 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 pieds.
- Lever sur des objets.
- Offrir une balle par terre, pieds nus, pousser un ballon gonflable avec un ballon rempli d'eau des petites et des grandes 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 doux, adoucir, avec une petite balle par exemple, lumbaires 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 leur faisant découvrir un certain plaisir en leur faisant découvrir un certain plaisir en leur faisant découvrir un certain plaisir.
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 résidents d'effectuer 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.
Ce projet a été réalisé par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).
BIBLIOGRAPHIE :
FABRE C., TRAVINELA C. and MUGGER P :
- Effet de la pratique de la gymnastique d'équilibre chez des seniors sur la condition physique et la fonction cognitive et le suivi médicamenteux
Volume 18, Issue 4, août 2003, pages 198-209
MEYER S.
- Le projet Age en Mouvement, une action innovante pour la dépendance
Préliminaire des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011
FONCTION V.
- Accompagnement en géométrie : participants âgés de 60 ans et plus.
La revue française de gérontologie et de gérontologie, mars 2007, tome XXV, n° 123
AGENCE NATIONALE D'ACCREDITATION ET D'EVALUATION EN SANTE
- Accréditation : dans la certification des capacités motrices de la personne âgée fragile à domicile
Gérontologie, tome 127-128, 2005

Le projet Age en mouvement est également approuvé au domicile pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.

L'Unité de Recours et de Soins Gériatrique

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Mambourg, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO
Odile Renard-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

Éviter 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	465	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



