

Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Maubourg, 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 améliore les capacités et l'autonomie des personnes âgées (après 80 ans), il est plus rare de trouver des articles qui, par leur rigueur et leur suivi, sont susceptibles de braver les résidents des EHPAD ou les personnes âgées dépendantes.

C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mettre en place le projet « Age en mouvement ».

L'initiative, qui fait partie intégrante du projet de vie des EHPAD, est un outil de prise en compte globale de la personne âgée, physique, psychologique et sociale.

Réaliser le goût de mouvement aux personnes âgées, c'est :

- 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.

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.
 - Que ce soit 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'améliorer ou de maintenir leurs capacités.
- Dans le domaine de l'activité au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on attend de toute personne âgée, les séances vont améliorer la qualité de vie, préserver l'application et l'appréhension des nouvelles technologies et continuer les échanges et la socialisation.
- Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des interventions de soins à domicile.
- #### 2 - Les animateurs :
- Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience sportive ou le fréquentent dans des associations sportives ou le fréquentent de temps en temps, ils ont une expérience de la vieillesse et un engagement d'entraîneur.
 - Cela-ci n'est pas une fin en soi, elle est terminée. Cela-ci n'est pas une fin en soi, elle est terminée.
- Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séances d'activité au mouvement auprès des personnes âgées dépendantes. Cette formation a été dispensée par des gériatres, des gérontologues et des psychomotriciens, ergothérapeutes, kinésithérapeutes. Les animateurs doivent bien connaître les résidents afin de reconnaître leurs besoins, savoir les motiver, les encourager et leur proposer des séances adaptées à leur condition physique et psychologique.
- #### 3 - Les techniques d'application de l'activité :
- La séance d'activité au mouvement dure environ 30 minutes pour 25 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues (50 minutes) ont été mises en place et ont permis de constater des améliorations au sein du groupe et un meilleur climat d'échanges au sein de chaque séance car on réalise tout de suite les exercices plus agréablement, stimule les résidents et facilite le travail 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 de l'animateur au moment où il reçoit les résidents et de leur expliquer que l'activité au mouvement est une activité douce et sécuritaire.
- Quant on fait des séances d'activité au mouvement à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ce qu'ils ne se blessent pas, à ce qu'ils ne se fatiguent pas, à ce qu'ils ne se blessent pas, à ce qu'ils ne se fatiguent pas.
- Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est indispensable de leur montrer des exercices qui soient 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'entraînement ou l'activité musculaire :
 - travailler les mains
 - travailler les articulations
 - faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts
 - planifier/entraîner avec les doigts
 - faire des pressions sur la main l'autre/lever les mains
 - travailler l'équilibre jusqu'à l'équilibre, se masser soi-même en respectant toujours le sens du sang
 - travailler la respiration, les muscles du cou
 - travailler dans tous les sens
 - entraîner la tête de façon très lente, regarder sur le côté
 - lever les épaules, enlever et toujours souffler dans l'effort
 - exercer une articule au-dessus de la tête
 - imaginer que l'on tient un volant pour se mouvoir/entraîner la tête qui tourne sur son axe
 - lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en levant.
- #### Le corps de la séance :
- Les exercices suivants sont à faire avec :
 - travailler la courbe
 - lever les bras, les jambes, avancer 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'invité, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits exercices avec les bras écartés tendus
 - lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise
 - lever en tenant par terre 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
 - croquer un journal avec les dents
 - lever sur des chaussures
 - entraîner une balle par terre, pieds nus
 - passer en ballon gonflable avec un ballon
 - représenter des lettres 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 légers, adoucir, avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, piano 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 permettant de participer à une certaine vie sociale.

Le fait de participer à ces séances est un atout pour les personnes âgées dépendantes même dans les EHPAD ou au domicile de personnes vulnérables. Elles ont le plaisir de rencontrer des personnes qui leur ressemblent et de partager leurs expériences.

Le fait de participer à ces séances est un atout pour les personnes âgées dépendantes même dans les EHPAD ou au domicile de personnes vulnérables. Elles ont le plaisir de rencontrer des personnes qui leur ressemblent et de partager leurs expériences.

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 faire découvrir à l'animation 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 pilote au niveau Européen (Projet PASEO)

BIBLIOGRAPHIE :

FFAMCO, TRAVAILLAIR, C. et MUCCI P. :
« Etape de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur la condition physique et la fonction cognitive et le bien-être médicamenteux »
Volume 18, Issue 4, avril 2003, pages 198-209

MEYER S. :
« Le projet Age en Mouvement, une action innovante pour les dépendants »
Préprints des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011

FORNIÉ V. :
« Accompagnement en gérontologie participative : vers la fin ? »
La revue française de gérontologie et de gériatrie, mars 2007, tome XXV, n° 123

AGENCE NATIONALE D'ACCREDITATION ET D'EVALUATION EN SANTE
« Méso-intervention : dans la conservation 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 Maubourg, 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 charge 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 gériatrie tome 36, n°4, avril 2011

Auteurs : Stéphane Meyer, Philippe Verger, Aline Bertin, Sophie Peyricou

