

POSTER - Age en Mouvement



Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Mambourgat, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO
Odile Renard-Lévy, 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 facile 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 mener en place le projet « Age en mouvement ».

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. Pour être plus précis, on se doit pour les personnes se déplaçant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres raisons, de proposer des exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettant d'entretenir ou d'améliorer leurs capacités.
2 - Les animateurs : Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une activité physique après la retraite dans des associations sportives ou le fréquentent de temps en temps, beaucoup se recrutent auprès de bénévoles qui ont un volontariat d'été ou un engagement d'été, leur engagement est limité à une période de temps déterminée. Ceci-ci n'est pas suffisant, il faut donc recruter des personnes qui ont une activité physique et sportive de longue durée.

METHODS
Le déroulement d'une séance-type :
Le séminaire se déroule en plusieurs temps :
1 - Accueil : C'est le moment pour s'installer, discuter.
2 - Exercices : Certains exercices peuvent être faits assis ou en fauteuil.
3 - L'auto-évaluation ou l'évaluation mutuelle :
- brasser les mains
- étirer les articulations
- faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins
- planifier/évaluer avec les doigts
- faire des pressions sur le bras/flexion/extension des bras
- brasser les bras jusqu'à l'épaule, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sensillage
- brasser la nuque, les épaules de côté
- être dans tous les sens
- encauler la tête de façon très lente, regarder sur le côté
- 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/rouler le pied qui dans son dos
- imaginer que l'on a un annulaire sur la tête puis s'étirer
- lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en levant.
4 - Le corps de la séance :
- Les exercices suivants sont à faire assis :
- faire travailler la courbe
- lever les bras, les jambes, avancer les bras...
- se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir ce qui se voit de droite puis de gauche
- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son pied
- faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scissés tendus
- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise
- lever en tendant l'un des pieds avec la pointe du pied.
5 - 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
- enlever une balle par terre, pieds nus
- pousser un ballon gonflable avec un ballon rempli de sable
- repartir des médailles avec des brassières en plastique contenant du riz ou des petits saucisques
Le retour au calme :
Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, abdomen), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, pieds au 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 participer à une certaine prise en compte de leur corps. De plus, toute l'équipe soignante doit trouver dans cette action une amélioration des conditions de prise en charge des résidents même parmi les plus dépendants. Enfin par le lien social et le lien dans les EHPAD ou au domicile de personnes vulnérables permet de retrouver des liens sociaux souvent amoindris par la dépendance du grand âge. Pour ce faire des grilles de satisfaction sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils expriment, afin de valider les objectifs du projet.



BIBLIOGRAPHIE
FABRE C., TRANELLA C. and MUCCHETTI P.
- Exercice de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur la condition physique et la fonction cognitive et le score médicamenteuse
Volume 18, Issue 4, août 2003, pages 198-209

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 restèrent d'actualité dans une démarche d'amélioration 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)



L'Unité de Recours et de Soins Gérontique

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Mambourgat, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO
Odile Renard-Lévy, 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 des 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 gérontologie tome 36, n°4, avril 2011

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



