



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 ».

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

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

- 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.

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 envies de mouvement. C'est le cas pour les personnes se déplaçant facilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, dans le cadre 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 agit sur tous les paramètres. Les séances visent à améliorer la qualité de vie, prévenir l'apathie ou l'agitation des personnes âgées dépendantes et favoriser les échanges et la socialisation.

Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des Unités Hospitalières de soins.

2 - Les animateurs :

Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience professionnelle ou le bénévolat dans des associations sportives ou le fréquentement de clubs de leur activité. Ils ont un certificat de compétence ou un certificat d'activité leur est délivré par une fédération sportive de leur discipline. Cela-ci n'est pas un diplôme mais une reconnaissance de leur compétence.

Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séances d'inclusion au mouvement auprès des personnes âgées dépendantes. Cette formation a été dispensée par des géographes, des gérontologues et des psychomotriciens.

Les animateurs doivent connaître les résidents afin de reconnaître leurs besoins, d'adapter leur activité à leurs capacités et de motiver les résidents à participer. Ils doivent également être capables de reconnaître les signes de fatigue et de savoir arrêter l'activité si nécessaire.

3 - Les techniques d'application de l'activité :

La séance d'inclusion au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues sont proposées en fin de journée et en fin de matinée, des ateliers de bien-être et de relaxation sont proposés à chaque exercice. Les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort sont encouragés.

Il est préférable d'avoir un espace dédié à l'activité. L'espace doit être sûr, sans passage incessant, lumineux et de dimension suffisante. Il est possible d'utiliser un support musical (musique douce ou rythmée) pour accompagner l'activité. Les séances sont animées par un animateur accompagné d'un aide-soignant ou d'un aide-ménagère. Les séances sont animées par un animateur accompagné d'un aide-soignant ou d'un aide-ménagère.

4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'avis du 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 de l'animateur afin d'adapter l'activité à la condition physique et psychique des résidents. Les séances sont animées par un animateur accompagné d'un aide-soignant ou d'un aide-ménagère.

Quant on fait faire des séances d'inclusion au mouvement à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, les échauffer, et également protéger les maches (des convulsions au contraire). Il ne faut pas pousser la tête en arrière pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur remettre des chaussures qui serrent et ne jamais oublier de leur faire boire.

METHODES

Le déroulement d'une séance-type :

La séance se déroule en plusieurs temps :

• Accueil :

C'est le moment pour s'installer, discuter.

Certaines personnes peuvent être plus assis ou en fauteuil.

• L'entraînement ou l'activité :

• Brouter les mains :

• Réchauffer 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 frotte/accrocher les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

• Brouter les mains :

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 se sentir en mouvement.

Le plaisir implique également de trouver dans cette activité une amélioration des conditions de prise en charge des résidents même parmi les plus dépendants. Enfin, par le lien social et le plaisir dans les EHPAD ou au domicile, des personnes vulnérables peuvent se retrouver des liens sociaux souvent amoindris par la dépendance du grand âge.

Pour les bénéficiaires de séances sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent aller de leur plein gré vers les séances, afin de rejoindre les objectifs du projet.



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 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 initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

BIBLIOGRAPHIE :

• 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 un tour :

• Faire l'invité, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scissés tendus :

• Faire assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

• Décaler le pied 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 en marchant :

• Lever sur des chaussures :

• Offrir une balle par terre, pieds nus :

• Pousser un ballon gonflable avec un bâton :

• Répéter des phrases avec des bricolages 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, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et étirements.

MEYER S. :

Le projet Age en Mouvement, une action innovante pour la dépendance.

Préprints des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011

FORNIU V. :

Accompagnement en gérontologie : participants âgés de 60 ans.

La revue Française de gérontologie et de gériatrie, 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 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

	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



