



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 80 ans), il est plus rare de trouver des articles qui, par leur rigueur et leur raisonnement, soient susceptibles de braver les résistances des EHPAD à proposer 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 :
 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 une autonomie qui leur permettent de bénéficier de séances d'exercices adaptés. C'est le cas pour les personnes se déplaçant facilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres d'ailleurs. Les séances d'exercices adaptées à leur condition physique et psychique permettent d'améliorer leur qualité de vie.
 Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on souhaite que tous les patients aient la possibilité d'améliorer la qualité de vie, prévenant l'apathie ou l'agitation des personnes dépendantes et optimisant les échanges et la socialisation.
 Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des séances d'exercices adaptés.
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 salles de sport. Ils ont une formation et un certificat de compétence. Ils ont une expérience professionnelle ou le bénévolat dans des associations sportives ou le fréquentement de salles de sport. Ils ont une formation et un certificat de compétence. Ils ont une expérience professionnelle ou le bénévolat dans des associations sportives ou le fréquentement de salles de sport. Ils ont une formation et un certificat de compétence.

METHODES
Le déroulement d'une séance-type :
 Le séminaire se déroule en plusieurs temps :
 - Accueil ;
 - C'est le moment pour s'installer, discuter.
 - Certains exercices peuvent être faits assis ou en fauteuil ;
 - L'entraînement ou l'entraînement ;
 - Brouter les mains ;
 - Hélicopter les articulations ;
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins ;
 - Planifier l'entraînement avec les doigts ;
 - Faire des pressions sur le bras fémoro-huméral les mains ;
 - Brouter l'arrière-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 ;
 - Exercer la tête de façon très lente, regarder sur le côté ;
 - Faire les épaules, enrouler et toujours souffler dans l'effort ;
 - Dessiner une arcule 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 anneaux 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, avancer les bras ;
 - Se grande en mettant les mains au niveau des omoplates 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'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scissés tendus ;
 - Avec assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des objets ;
 - Offrir une balle par terre, pieds nus ;
 - Pousser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - Repartir des médailles avec des bouteilles en plastique contenant du riz ou des petits cailloux ;
 Le retour au calme :

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 mobiliser et de se déplacer. Le projet 'Age en mouvement' doit braver ces résistances des EHPAD et proposer des séances même dans les EHPAD où la prise en compte des personnes âgées n'est pas la priorité. Les séances d'exercices adaptés ont été 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.

- ♦ Les études ne manquent pas pour démontrer que l'activité physique régulière permet d'améliorer 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 raisonnement, soient susceptibles de braver les résistances des EHPAD à proposer 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'.
- ♦ L'initiative, qui fait partie intégrante du projet de vie des EHPAD, est un outil de gestion globale physique, psychologique et sociale.
- ♦ Redonner le goût du 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.



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 où les participants ont pu bénéficier de l'accompagnement de la personne âgée dépendante et l'aider à faire un retour à domicile.

BIBLIOGRAPHIE :
 FABRE C., TRAINELA C. and MUGGER P.
 ♦ Etude de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur le condition physique et la fonction cognitive et le score médicamenteuse
 Volume 18, Issue 4, avril 2003, pages 198-209

MEYER S.
 ♦ Le projet 'Age en Mouvement, une action innovante pour la dépendance
 Pratiques des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011

FORNIU V.
 ♦ Accompagnement en géronte : participant à l'âge ?
 La revue française de gériatrie et de gérontologie, mars 2007, tome XXV, n° 123

AGENCE NATIONALE D'ACCREDITATION ET D'EVALUATION EN SANTE
 ♦ Mécanismes de la certification des capacités motrices de la personne âgée fragile à domicile
 Gérontologie, tome 127-36, 2005

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 où les participants ont pu bénéficier de l'accompagnement de la personne âgée dépendante et l'aider à faire un retour à domicile.

BIBLIOGRAPHIE :
 FABRE C., TRAINELA C. and MUGGER P.
 ♦ Etude de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur le condition physique et la fonction cognitive et le score médicamenteuse
 Volume 18, Issue 4, avril 2003, pages 198-209

MEYER S.
 ♦ Le projet 'Age en Mouvement, une action innovante pour la dépendance
 Pratiques des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011

FORNIU V.
 ♦ Accompagnement en géronte : participant à l'âge ?
 La revue française de gériatrie et de gérontologie, mars 2007, tome XXV, n° 123

AGENCE NATIONALE D'ACCREDITATION ET D'EVALUATION EN SANTE
 ♦ Mécanismes de la certification des capacités motrices de la personne âgée fragile à domicile
 Gérontologie, tome 127-36, 2005

L'Unité de Recours et de Soins Gérontiques

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 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 vu 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 Peyrichou



