



Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Mauborgne, 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 OBJECTIFS METHODES RESULTATS

Les études ne manquent pas pour démontrer que l'activité physique régulière permet d'améliorer les capacités et l'autonomie des personnes âgées âgées de 60 ans, il est plus rare de trouver des articles qui, par leur rigueur et leur suivi, sont susceptibles de braver les résistances des EHPAD à ce genre de démarches, des occasions de pratiquer des exercices physiques adaptés.

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 de la motivation. 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 d'entretenir leurs capacités.

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 des exercices qui permettent de réajuster le corps. De plus, toute séance doit être adaptée à la situation de chaque résident même parmi les plus dépendants. Enfin, par le lien social et le plaisir dans les EHPAD ou au domicile, de personnes vulnérables permet de retrouver des bien-être souvent amoindris par la dépendance du grand âge. Pour ce faire, des séances de séances sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, après avoir vu les objectifs du projet.

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 des exercices qui permettent de réajuster le corps. De plus, toute séance doit être adaptée à la situation de chaque résident même parmi les plus dépendants. Enfin, par le lien social et le plaisir dans les EHPAD ou au domicile, de personnes vulnérables permet de retrouver des bien-être souvent amoindris par la dépendance du grand âge. Pour ce faire, des séances de séances sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, après avoir vu les objectifs du projet.

- Heur faire découvrir l'état de leur corps et leur faire prendre conscience de leurs possibilités tout en acceptant leurs limites
Des séances en état de vigilance et de disponibilité
entretenu ou améliorer leur autonomie physique et leur indépendance sociale.

- 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 ne reçoivent pas de compensation financière pour leur activité. Cela-ci n'est pas le but de la population retraitée.

- Il Les exercices suivants sont à faire avec :
- 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 que son voisin de droite peut de gaines
- faire comme si on voulait mettre sa chaussette, faire son bras
- faire l'infini, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits sauts avec les bras écartés tendus
- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise
- lever le pied par terre avec la pointe du pied.

- Il Les exercices suivants sont à faire avec :
- 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 que son voisin de droite peut de gaines
- faire comme si on voulait mettre sa chaussette, faire son bras
- faire l'infini, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits sauts avec les bras écartés tendus
- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise
- lever le pied par terre avec la pointe du pied.

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

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 retraités s'inscrivent dans une démarche d'amélioration de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile où les participants 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 initié par la France pour être présenté comme action piloté au niveau Européen (Projet PASEO)

Le projet a été initié par la France pour être présenté comme action piloté au niveau Européen (Projet PASEO)



Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique. Cette, sans passer nécessairement, l'impact et de dimension suffisante. Il est possible d'obtenir un support musculaire (poids) à la fin pour ne pas perturber les résidents et des objets (ballon, bâton, ...). Il est souhaitable d'offrir au moins un élément matériel au cours de chaque séance car cela valorise tout les exercices plus attractifs, stimule les résidents et facilite la relation avec les autres.

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des messages positifs, encourager, avec une petite ballade par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied... et d'éliminer.

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des messages positifs, encourager, avec une petite ballade par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied... et d'éliminer.



Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique. Cette, sans passer nécessairement, l'impact et de dimension suffisante. Il est possible d'obtenir un support musculaire (poids) à la fin pour ne pas perturber les résidents et des objets (ballon, bâton, ...). Il est souhaitable d'offrir au moins un élément matériel au cours de chaque séance car cela valorise tout les exercices plus attractifs, stimule les résidents et facilite la relation avec les autres.

Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique. Cette, sans passer nécessairement, l'impact et de dimension suffisante. Il est possible d'obtenir un support musculaire (poids) à la fin pour ne pas perturber les résidents et des objets (ballon, bâton, ...). Il est souhaitable d'offrir au moins un élément matériel au cours de chaque séance car cela valorise tout les exercices plus attractifs, stimule les résidents et facilite la relation avec les autres.

Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique. Cette, sans passer nécessairement, l'impact et de dimension suffisante. Il est possible d'obtenir un support musculaire (poids) à la fin pour ne pas perturber les résidents et des objets (ballon, bâton, ...). Il est souhaitable d'offrir au moins un élément matériel au cours de chaque séance car cela valorise tout les exercices plus attractifs, stimule les résidents et facilite la relation avec les autres.

L'Unité de Recours et de Soins Gériatrique

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Mauborgne, 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 vu pérennisée en avril 2009 sur 15 lits.

Activité 2010 de l'URSG

Table with 5 columns: Mois, Journées-lits, Entrées, Journées, DMS. Rows for Janvier to Décembre.

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



