



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
Les études ne manquent pas pour démontrer que l'activité physique permet régulièrement améliorer les capacités et l'autonomie des personnes âgées âgées (65 à 85 ans). Il est plus facile de trouver des activités qui, par leur régularité et leur suivi, sont susceptibles de braver les résistances de l'EHPAD ou de certains résidents, des occasions de pratiquer des exercices physiques adaptés.

OBJECTIFS
1 - Les patients et leur diversité :
Souvent, il existe dans les EHPAD des résidents de grande diversité pour ce qui concerne les capacités physiques. Pourtant, tous les patients doivent pouvoir bénéficier des bénéfices de l'activité physique. Que ce soit pour les personnes se débilitant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres résidents, il existe des exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettant d'améliorer ou de préserver leurs capacités.

METHODS
Le déroulement d'une séance-type :
Le séance se déroule en plusieurs temps :
- Accueil ;
- C'est le moment pour s'installer, discuter ;
- Certains exercices peuvent être faits assis ou en fauteuil ;
- L'auto-évaluation ou l'évaluation mutuelle ;
- Travailler les mains ;
- Réviser les antécédents ;
- Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins ;
- Planifier l'équilibre avec les doigts ;
- Faire des pressions sur le bras fémoral/biceps les mains ;
- Travailler l'équilibre jusqu'à l'épaule, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang ;
- Travailler la nuque, les épaules du cou ;
- Travailler dans tous les sens ;
- Exercer la tête de façon très lente, regarder sur le côté ;
- Exercer les épaules, enrouler et toujours souffler dans l'effort ;
- Exercer une articule au-dessus de la tête ;
- Imaginer que l'on tient un volant pour se manoeuvrer/rouler le pied qui dans son dos ;
- Imaginer que l'on a un armoire sur la tête puis s'équilibrer ;
- Lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en mesurant ;

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 faisant découvrir un certain plaisir en leur faisant découvrir les bénéfices de l'activité physique. Le 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 plaisir dans les EHPAD ou au domicile, de personnes âgées permet de retrouver des bien-être souvent amoindris par la dépendance du grand âge. Pour ce faire, les grilles de satisfaction sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils expriment, au fil de leur séjour, les bénéfices de leur action.

- ♦ **Ne pas lâcher à partir de son isolement**
- ♦ **Ne pas laisser découvrir l'état de leur corps et leur faire prendre conscience de leurs possibilités tout en acceptant leurs limites**
- ♦ **Assurer un état de vigilance et de disponibilité**
- ♦ **Attirer ou améliorer leur autonomie physique et leur indépendance sociale.**

Co-projet Age en Mouvement est également proposé et adapté pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.



2 - Les animateurs :
Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une certaine expérience dans le domaine des associations sportives ou le fréquentent au moins de façon occasionnelle, bien sûr, ils ont compris qu'un complément d'activité leur est indispensable une fois la période de leur vie terminée. Ceci-ci n'est pas sans être une condition mais le représentant une majorité de la population retraitée.

3 - Les techniques d'évaluation de l'effort :
La séance d'initiation au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues peuvent être mises en train lente et progressive, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein de groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos sont proposés.



4 - Les précautions :
L'accord des familles et l'avis de médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'effet au moins en élément moteur au cours de chaque séance car on évalue tout de suite les exercices plus adaptés, stimule les résidents et facilite le relation avec les autres.

5 - Les exercices :
- Dans le dos, se passer la balle au-dessus de la tête ;
- Travailler la nuque ;
- Travailler les épaules ;
- Travailler dans tous les sens ;
- Exercer la tête de façon très lente, regarder sur le côté ;
- Exercer les épaules, enrouler et toujours souffler dans l'effort ;
- Exercer une articule au-dessus de la tête ;
- Imaginer que l'on tient un volant pour se manoeuvrer/rouler le pied qui dans son dos ;
- Imaginer que l'on a un armoire sur la tête puis s'équilibrer ;
- Lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en mesurant ;

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 résidents d'EHPAD ont permis de constater une amélioration de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile où les participants ont pu bénéficier de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges avec la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

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

	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

