



**INTRODUCTION**

Les études ne manquent pas pour démontrer que l'activité physique pratiquée régulièrement améliore 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 ou de proposer des occasions de pratiquer 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 ». Ce projet permet de proposer aux personnes âgées dépendantes des exercices destinés à maintenir leur autonomie physique.

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 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.

Ce projet Age en mouvement est également proposé et adapté pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.



## 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

OBJECTIFS	METHODES	RESULTATS
<p><b>1 - Les patients et leur diversité :</b></p> <p>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 ressources qui leur permettent de pratiquer des activités plus exigeantes. C'est le cas pour les personnes se déplaçant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les patients dépendants. Les exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettent d'entretenir ou améliorer leur autonomie.</p> <p>Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on cherche à tous les patients à leur permettre d'acquiescer à la qualité de vie, prévenant l'apathie ou l'isolement des personnes âgées dépendantes et favorisant les échanges et la socialisation.</p> <p>Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des séances d'activités physiques adaptées.</p> <p><b>2 - Les animateurs :</b></p> <p>Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience de la pratique sportive. Ils sont membres de associations sportives ou de la Fédération Française de la Marche Nordique. Ils ont reçu un accompagnement d'activités leur est indispensable une fois la période de mise en œuvre terminée. Ceci-ci n'est pas destiné à la population générale.</p> <p>Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séances d'activités physiques adaptées. Cette formation a été dispensée par des médecins, des gérontologues et des psychomotriciens, ergothérapeutes, kinésithérapeutes. Les animateurs doivent bien connaître les résidents afin de reconnaître leurs besoins, orienter leurs interventions en fonction des séances et redoubler de vigilance pour observer attentivement les résidents du groupe.</p> <p><b>3 - Les techniques d'évaluation de l'impact :</b></p> <p>La séance d'activités physiques adaptées dure environ 30 minutes pour 25 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues sont proposées en cas de besoin et de progression, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos sont proposés en fonction de la condition individuelle ou collective.</p> <p>Il est préférable d'avoir un effet de l'activité physique. Cette séance passe par un moment de bien-être et de dimension affective. Il est possible d'évaluer un support musical (par exemple pour ne pas perdre la mémoire) et des objets (ballons, bâtons...). Il est recommandable d'évaluer au moins un élément matériel au cours de chaque séance car cela valorise les personnes âgées dépendantes, stimule les résidents et facilite la relation avec les autres.</p> <p><b>4 - Les précautions :</b></p> <p>L'accord des familles et l'aide de 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 du médecin coordonnateur de l'EHPAD ou de l'association de familles et de médecins traitants qui pourront relayer les informations. Leur respect et l'absence de résidents à leur domicile, leur dire d'arrêter quand il se sentent fatigués.</p> <p>Quant on fait faire des séances d'activités physiques adaptées à des personnes âgées, il faut être très attentif à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, les maintenir dans une position également protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il ne faut pas pousser la tête en arrière pour éviter de provoquer des vertiges.</p> <p>Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur remettre des chaussures qui s'accrochent et ne jamais oublier de leur faire boire.</p>	<p><b>Le déroulement d'une séance-type :</b></p> <p>La séance se déroule en plusieurs temps :</p> <p><b>L'accueil :</b></p> <p>C'est le moment pour s'installer, discuter.</p> <p>Certains exercices peuvent être faits assis ou en fauteuil.</p> <p>L'auto-évaluation ou l'avis du médecin :</p> <p>brouter les mains</p> <p>Relever les articulations</p> <p>Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts</p> <p>planifier/ventiler avec les doigts</p> <p>Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains</p> <p>brouter l'arrière-bras jusqu'à l'épaule, se masser soi-même en respectant toujours le sens du sang</p> <p>brouter la nuque, les épaules du cou</p> <p>brouter dans tous les sens</p> <p>exercer la tête de façon très lente, regarder sur le côté</p> <p>lever les épaules, enlever et toujours souffler dans l'effort</p> <p>exercer une articule au-dessus de la tête</p> <p>imaginer que l'on tient un volant pour se mobiliser/lever le pied qui dans son dos</p> <p>imaginer que l'on a un anneaux sur la tête puis s'écarter</p> <p>lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en levant.</p> <p><b>Le corps de la séance :</b></p> <p>Il Les exercices suivants sont à faire assis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire travailler la courbe</li> <li>- lever les bras, les jambes, secouer les bras...</li> <li>- se grande en mettant les mains au niveau des oreilles et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche</li> <li>- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son pied</li> <li>- faire l'invité, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits exercices avec les bras écartés tendus</li> <li>- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise</li> <li>- lever et se tenir sur la pointe du pied.</li> </ul> <p>Il Des exercices sont réalisables à l'aide d'objets :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête</li> <li>- chiffrer son journal avec les doigts</li> <li>- lever sur des bâtons</li> <li>- attraper une balle par terre, pieds nus</li> <li>- pousser un ballon gonflable avec un bâton</li> <li>- reproduire des rythmes avec des bouteilles en plastique contenant du riz ou des petits cailloux</li> </ul> <p>Le retour au calme :</p> <p>Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brûles, adhésifs, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'éirements.</p>	<p>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 bien, de se sentir en mouvement. Le projet Age en mouvement doit braver dans cette action une amélioration des conditions de prise en charge des résidents même parmi les plus dépendants. Enfin par la mise sociale et la mise 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 puissent, afin de réajuster les objectifs du projet.</p>  <p><b>CONCLUSION</b></p> <p>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 s'inscrivent 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.</p> <p>Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASSEO)</p> <p><b>BIBLIOGRAPHIE :</b></p> <p>FABRE C., TRANELLA C. and MUGGER P. : ♦ Etude de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur la condition physique et la fonction cognitive et la prise médicamenteuse</p> <p>Volume 18, Issue 4, août 2003, pages 198-209</p> <p><b>MEYER S. :</b></p> <p>♦ Le projet Age en Mouvement, une action innovante pour la dépendance</p> <p>Préprints des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011</p> <p><b>FORNIU V. :</b></p> <p>♦ Accompagnement en gériatrie : participants à 80 ans et plus</p> <p>La revue Française de gériatrie et de gérontologie, mars 2007, tome XXV, n° 123</p> <p><b>AGENCE NATIONALE D'ACCREDITATION ET D'EVALUATION EN SANTE</b></p> <p>♦ Mécanismes de la conservation des capacités motrices de la personne âgée fragile à domicile</p> <p>Gérontologie, tome 127-36, 2005</p>

## 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	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



