



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 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 aux résidents des EHPAD le concept des éléments, 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 ». Il s'agit de permettre 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 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 approuvé et soutenu par 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 ressources qui leur permettent de pratiquer des activités plus exigeantes. C'est pourquoi 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'entretenir ou améliorer leur autonomie.

Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on entend par tous les patients âgés, les séjours vont 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 séniors.

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, beaucoup reçoivent un complément d'activité leur est indispensable une fois la période de leur séjour terminée. Ceci-ci n'est pas sans conséquence car la population séniors.

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

3 - Les techniques d'évaluation de l'impact :
 La séance d'inclusion au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues (1h30) ont été mises en train lors de progression, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort ont été observés lors de séjours individuels ou collectifs.

Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique, sans passer nécessairement par le sport et la compétition. Pour se faire, il est possible d'utiliser un support musical (plaisir à la fois pour ne pas perturber les résidents) et des objets (ballon, bâton...). Il est également d'offrir au moment de l'élément matériel au cours de chaque séance car cela valorise tout les exercices plus stimulants, stimule les résidents et facilite le relation avec les autres.

4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'aide de médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est possible d'utiliser un support musical (plaisir à la fois pour ne pas perturber les résidents) et des objets (ballon, bâton...). Il est également d'offrir au moment de l'élément matériel au cours de chaque séance car cela valorise tout les exercices plus stimulants, stimule les résidents et facilite le relation avec les autres.

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 le machis (des convalescents au lit). Il ne faut pas mettre la tête en avant pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est extrêmement important de leur montrer des caractéristiques qui servent et ne jamais oublier de leur faire boire.

METHODES

Le déroulement d'une séance-type :

La séance se déroule en plusieurs temps :

L'accueil :

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

Certaines personnes peuvent être plus assis ou en fauteuil.

L'auto-évaluation ou l'avis du médecin :

brouter les mains

Relever les articulations

Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins

planifier/ventiler avec les doigts

Faire des pressions sur le bras/les jambes/le cou

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

travailler l'articulation de la tête

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 réaliser un certain nombre de tâches qui leur sont utiles.

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 piloté au niveau Européen (Projet PASEO)

BIBLIOGRAPHIE :

FABRE C., TRAINELA 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 le score médicamenteux

Volume 18, Issue 4, août 2003, pages 198-209

MEYER S.

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

Préprints des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011

FORNIU V.

♦ Accompagnement en gériatrie : participants à la vie

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

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 piloté au niveau Européen (Projet PASEO)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

