



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 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 variabilité, sont susceptibles de braver les résistances des EHPAD à proposer des activités physiques adaptées.

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 de bénéficier d'activités physiques adaptées à leur situation.

L'initiative, qui fait partie intégrante du projet de vie des EHPAD, est un outil de gestion globale physique, psychologique et sociale.

Réaliser le projet 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 respectant 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 à domicile pour 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 résistances qui leur permettent de pratiquer des activités physiques adaptées.

C'est le moment pour les personnes se débattant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, de tester 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 agit sur la qualité de vie, prévenant l'apathie ou l'agitation des personnes âgées dépendantes et favorisant les échanges et la socialisation.

2 - Les animateurs :

Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience de l'animation auprès des personnes âgées dépendantes. Ils ont une formation de base en animation et ont suivi des ateliers de formation à la gestion de groupe.

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

Les animateurs doivent connaître les résidents afin de reconnaître leurs besoins, d'adapter l'activité à leur niveau de capacités et de respecter leur rythme de vie.

3 - Les techniques d'évaluation de l'impact :

La séance d'activité au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues sont mises en place lors de la progression, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos sont proposés.

Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique. Cette activité permet de maintenir ou d'améliorer la condition physique, de maintenir ou d'améliorer la condition psychologique et de maintenir ou d'améliorer la condition sociale.

4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'aide de médecins 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.

Quant on fait faire des séances d'activité au mouvement à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, les maintenir dans une position confortable et éviter de leur faire faire des mouvements qui leur feraient mal.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des exercices qui leur font plaisir et de leur faire faire des exercices qui leur font plaisir.

METHODES

Le déroulement d'une séance-type :

La séance se déroule en plusieurs temps :

1. Accueil :

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

Certaines personnes peuvent être assises 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

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

encadrer la tête de façon très lente, regarder sur le côté

lever les épaules, enlever et toujours souffler dans l'effort

descendre une articule au-dessus de la tête

imaginer que l'on tient un volant pour se mobiliser/ventiler le pied qui dans son dos

imaginer que l'on a un armoire sur la tête puis s'étirer

lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en levant.

Le corps de la séance :

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

- faire travailler la cour

- 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'invité, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits exercices avec les bras/les jambes/le cou

- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise

- descendre en regardant son bras avec la pointe du pied.

Il y a des exercices suivants sont à faire d'objets :

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête

- chiffrer son journal avec les doigts

- lever sur des chaises

- attraper une balle par terre, pieds nus

- pousser un ballon gonflable avec un bâton

- reproduire des mouvements avec des bouteilles en plastique contenant du riz ou des petits cailloux

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, abricots, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'étirer.



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 ce que leur corps est capable de faire.

Le projet Age en mouvement a été mis en place dans les EHPAD de la Haute-Vienne et de la Creuse.

Les personnes âgées qui ont participé à ces séances ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

Les personnes âgées ont pu bénéficier de ces activités physiques adaptées.

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	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



