



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 permet d'améliorer 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 ressources qui leur permettent de bénéficier de séances d'activités physiques adaptées.

C'est le moment pour les personnes se débattant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, d'être initiés à 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 séances vont améliorer la qualité de vie, prévenir l'apathie ou l'agoraphobie des personnes âgées dépendantes et favoriser les échanges et la socialisation.

2 - Les animateurs :

Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience professionnelle ou bénévole dans des associations sportives ou le fréquentent de temps en temps. Ils ont une formation reconnue et un certificat d'activité leur est délivré par le CHU de Limoges.

Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séances d'activités physiques adaptées aux 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 les règles de sécurité.

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

La séance d'activités physiques adaptées dure environ 30 minutes pour 20 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 de l'effort sont recommandés.

Il est préférable d'avoir un effet de l'activité physique. Cette séance passe par un moment de mise en confiance et de dimensionnalité. Il est possible d'utiliser un support musical (plein) à la fin pour ne pas perturber les résidents et des objets (ballon, bâton, ...) et des bouteilles d'eau sont mises à disposition au cours de chaque séance car on encourage les personnes à s'hydrater.

4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'aide de médiateurs sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'avis des médecins coordonnateurs et d'effectuer des séances d'activités physiques adaptées aux personnes âgées dépendantes.

Quant on fait face à des personnes âgées, il faut être très attentif à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, mais leur faire plaisir. Il est également important de protéger les malades (des convulsions au brulage), de ne pas se presser à la fin de la séance pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur remettre des chaussures qui sèrent et ne jamais oublier de leur faire boire.

METHODES

Le déroulement d'une séance-type :

La séance se déroule en plusieurs temps :

• Accueil :

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

Certaines personnes peuvent être plus assis ou en fauteuil :

• L'auto-assistance ou l'aide mutuelle :

• Brouter les mains :

• Hélicopter 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'équilibre sur le sol :

• Travailler dans tous les sens :

• Travailler la tête en regardant sur le côté :

• Travailler les épaules, enrouler et toujours souffler dans l'effort :

• Travailler une articulation 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 marchant :

Le corps de la séance :

• Les exercices suivants sont à faire assis :

• Faire travailler la courbe :

• Lever les bras, les jambes, avancer les bras :

• Se grande en mettant les mains au niveau des oreilles et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche :

• Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bout :

• Faire l'invité, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits exercices avec les bras scissés tendus :

• Faire assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

• Décaler le pied par terre avec la pointe du pied :

• Des exercices sont réalisables à l'aide d'objets :

• Dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête en marchant :

• Travailler sur un ballon avec les pieds :

• Travailler sur un ballon par terre, pieds nus :

• Pousser un ballon gonflable avec un bâton :

• Répéter des exercices avec des bouteilles en plastique contenant du riz ou des petits sautoirs :

Le retour au calme :

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

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 et expérimentés ont permis de dynamiser l'animation 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 pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

BIBLIOGRAPHIE :

FABRE C., TRANELA C. and MUGGER P. :
 • Effet 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

FORQUIN V. :
 • Accompagnement en gériatrie : participants à l'âge ?
 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

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 de dynamiser l'animation 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 pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

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 et expérimentés ont permis de dynamiser l'animation 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 pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

