

# POSTER - Age en Mouvement



### Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
 Nathalie Maubourget, 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 65 ans), il est plus rare de trouver des articles qui, par leur rigueur et leur raisonnement, sont susceptibles de braver les résistances des EHPAD à proposer des occasions de pratiquer des exercices physiques adaptés.

C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mener en place le projet « L'âge en mouvement ».

Cela a permis 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'autonomie physique, psychologique et sociale.

Réaliser le geste du mouvement aux personnes âgées, c'est :

- ◆ leur éviter de sortir de leur isolement
- ◆ leur faire découvrir l'espace 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 et adapté pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.



**CHU Limoges**  
**FFAMCO**  
**Association des médecins coordonnateurs de la Haute-Vienne**

## L'Unité de Recours et de Soins Gériatrique

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
 Nathalie Maubourget, 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

### METHODES

**Le déroulement d'une séance-type :**  
 La séance se déroule en plusieurs temps :

● **L'accueil :**  
 C'est le moment pour s'installer, discuter.

● **Centres exercises peuvent être faits assis ou en debout :**  
 L'auto-évaluation ou l'avis modifiable :

● **brouter les mains :**  
 - brasser les articulations  
 - faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sens la circulation des bronches  
 - pianoter/boiter avec les doigts  
 - faire des pressions sur le bras/flexion/extension des bras  
 - brouter l'avant-bras jusqu'à l'épaule, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang  
 - brouter la nuque, les épaules du cou

● **brouter dans tous les sens :**  
 - encadrer la tête du légume très lentement, regarder sur le côté  
 - lever les épaules, gonfler et toujours souffler dans l'effort

● **dessiner une articule au-dessus de la tête :**  
 - imaginer que l'on tient un volant pour se mémo-riser/entendre le pouce qui pointe vers soi  
 - imaginer que l'on a un amovible sur la tête puis s'écraser

● **lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en mesant.**



### 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 le couplant sur des activités qui permettent de se réajuster le corps. Du plus, toute l'équipe soignante doit trouver dans cette charge des résidents même parmi les plus dépendants. Enfin par le lien social et la présence dans les EHPAD ou au domicile de personnes solitaires permet de retrouver des liens sociaux souvent amoindris par la dépendance du grand âge. Pour ce faire des grilles de satisfactions sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils signalent, afin de rajouter les objectifs du projet.

**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 restent d'actualité dans une démarche d'amélioration de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile où tout 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.

La séance est animée par des bénévoles.

● Les exercices suivants sont à faire assis :

- faire travailler la courbe
- lever les bras, les jambes, secouer les bras...
- se grandir 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 un tour
- faire l'invité, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras
- écrire des lettres
- lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise
- dessiner en rond par terre avec le pointe du pied.

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

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête
- chiffrer son journal avec les doigts
- lever sur des objets
- attraper une balle par terre, pieds nus
- pousser un ballon gonflable avec un bâton
- représenter des lettres 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 légers, adoucir, avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et s'étirer.



Quant on fait des séances d'activité on se rend compte que les personnes âgées ont une bonne attention à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire trop de travail, mais veiller à leur également pratiquer le maché (des convictions aux réflexes), il doit être en grande mesure la tête en avant pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est extrêmement difficile de les rendre des chaussures qui s'emparent et ne jamais oublier de les faire boire.

