



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 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 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 d'activités physiques adaptées. C'est le cas pour les personnes se déplaçant facilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, dans le cadre 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.

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. Ils 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.

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

La séance d'initiation au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues (1h30) sont mises en train hebdomadaire, de préférence, des personnes âgées dépendantes à charge soignée, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos sont favorisés.

Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique. Cette séance, sans passer nécessairement par un support matériel (pédale à la roue pour ne pas perturber les résidents) et des objets (ballon, bâton, ...). Il est possible d'effectuer au moins un élément matériel au cours de chaque séance car cela aide à motiver les personnes âgées dépendantes, stimule les résidents et facilite le relation avec les autres.

4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'aide de médiateur 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. Les personnes âgées dépendantes et de médiateur traitant qui peuvent refuser leur accord. Leur respecter le refus des résidents : ne pas aller au-delà de leurs possibilités, travailler à leur rythme, leur dire d'arrêter quand il se sentent fatigués.

Quant on fait faire des séances d'initiation ou d'entretien à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire bouger, lever, baisser, ... Il faut également protéger le rachis (des convulsives au contraire), 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 médiateur :

brouter les mains

Relever les articulations

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

planifier/évaluer 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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

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 permettent de rester actifs et de participer à la vie de leur établissement. Les séances sont proposées aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets du projet.

