



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 plaisir, sont susceptibles de braver les résistances des EHPAD à proposer 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 ».

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 éviter de 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.

Le 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 suffisantes pour participer à des activités plus stimulantes.

Qu'il soit 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 état.

Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on attend de toute personne âgée, les séances vont améliorer la qualité de vie, prévenir l'apathie ou l'agitation des personnes fragiles et favoriser les échanges et la socialisation.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

2 - Les animateurs :
 Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience sportive ou le fréquentent dans des associations sportives ou le fréquentent de temps en temps. Ils ont une expérience de l'animation et un comportement adapté à leur rôle.

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) ont été mises en place et ont permis de constater des améliorations au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos.

4 - Les précautions :
 L'accord des familles et l'avis de médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'avis de médecin traitant ou de l'association des médecins coordonnateurs de la Haute-Vienne.

METHODES

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

- Accueil :
- C'est le moment pour s'installer, discuter.
- Certains exercices peuvent être réalisés assis ou en fauteuil :
- L'entraînement ou l'entraînement :
- Brouter les mains :
- Hélicopter les articulations :
- Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins :
- Planifier l'équilibre avec les doigts :
- Faire des pressions sur le bras fémoro-huméral des bras :
- 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 :
- Exercer la tête de façon très lente, regarder sur le côté :
- Lever les épaules, enlever et toujours souffler dans l'effort :
- Dessiner une arcule au-dessus de la tête :
- Imaginer que l'on tient un volant pour se mobiliser/lever 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 mesant :

Le corps de la séance :
 Les exercices suivants sont à faire assis :

- Faire travailler la courbe :
- Lever les bras, les jambes, secouer 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 tout lent :
- Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus :
- Bien assis au fond du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :
- Dessiner en rond par terre avec la pointe du pied :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (bras, abdomen, avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied...) et étirements.

Quant on fait 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 rachis (des serviettes au préalable). 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 incontournable de leur montrer des caractéristiques qui servent et ne jamais oublier de leur faire boire.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

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 que leur corps est capable de réaliser des choses qu'ils ne savaient pas.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

Le projet a été initié par des professionnels du CHU de Limoges et des EHPAD de la région.

L'Unité de Recours et de Soins Gérontologique

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	485	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 gérontologie tome 36, n°4, avril 2011

Auteurs : Stéphane Meyer, Philippe Verger, Aline Bertin, Sophie Peyrichou



