



## 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 rare de trouver des articles qui, par leur rigueur et leur raisonnement, 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 mener en place le projet « Age en mouvement ». Il s'agit de permettre 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 physique, psychologique et sociale.  
 Redonner le goût 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 acceptant 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'exercices adaptés.

Que ce 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 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'agitation des personnes âgées dépendantes et améliorer les échanges et la socialisation.

Le projet « Age en mouvement » est un outil de gestion physique, psychologique et sociale.

**2 - Les animateurs :**  
 Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience de l'enseignement de la gymnastique ou de la danse. Ils ont un diplôme de professeur de gymnastique ou de professeur de danse.

**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, des ateliers de marche sont organisés à l'extérieur, des ateliers de marche sont organisés à l'extérieur, des ateliers de marche sont organisés à l'extérieur.

**4 - Les précautions :**  
 L'accord des familles et l'avis du médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'avis du médecin traitant ou de solliciter l'avis du médecin coordonnateur de l'EHPAD.

### 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 faits assis ou en fauteuil  
 - L'auto-évaluation ou l'avis du médecin

**brocher les mains**  
 - Redonner les articulations  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les pieds**  
 - Faire l'inclinaison du pied de la chaise, le doigt du pied, faire des petits exercices avec les doigts  
 - Faire l'inclinaison du pied de la chaise, le doigt du pied, faire des petits exercices avec les doigts

**travailler les épaules**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les bras**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler le dos**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler la tête**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les yeux**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les oreilles**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les dents**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les lèvres**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les joues**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les lèvres**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les joues**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les lèvres**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les joues**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les lèvres**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les joues**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les lèvres**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les joues**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les lèvres**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les joues**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les lèvres**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les joues**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les lèvres**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les joues**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les lèvres**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

**travailler les joues**  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des doigts  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains  
 - Faire des pressions sur le bras frotter/écouter les mains

### 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 se sentir en mouvement. Le plaisir de l'activité physique est un facteur de motivation et de bien-être. Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

Les séances ont permis de maintenir ou d'améliorer l'autonomie physique des personnes âgées dépendantes.

## 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 charge des 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



