



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 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 résistances qui leur permettent de pratiquer des activités plus exigeantes. C'est le cas pour les personnes se déplaçant facilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres d'ailleurs, à l'exception des personnes âgées 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.

Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des Unités Hospitalières de soins séniors.

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 d'écoute et de respect. Ils ont une formation de base en soins infirmiers ou infirmière. Leur rôle est d'accompagner les personnes âgées dans leur activité physique et de leur faire découvrir l'état de leur corps et leur faire prendre conscience de leurs possibilités tout en respectant leurs limites.

3 - Les techniques d'évaluation de l'effort :
 La séance d'initiation au mouvement 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 et du repos sont proposés.

Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique. Cette séance est proposée aux personnes âgées dépendantes. Cette formation a été dispensée par des gériatres, des gérontologues et des psychomotriciens, ergothérapeutes, kinésithérapeutes. Les animateurs doivent bien connaître les résidents afin de reconnaître leurs besoins, d'adapter l'effort au niveau des capacités et de respecter le rythme de chacun. Les séances sont adaptées à la situation de chaque résident et à ses capacités. Elles sont proposées à domicile pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.

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 du médecin coordonnateur de l'EHPAD. Les séances sont adaptées à la situation de chaque résident et à ses capacités. Elles sont proposées à domicile pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.

Quant on fait faire des séances d'initiation 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 convalescents au lit). Il ne faut pas pousser la tête en arrière pour éviter de provoquer des vertiges.

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 hauteur ;
 - L'entraînement ou l'effort modifiable ;
 - 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/flexion/lever les bras ;
 - Brouter l'avant-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 arclette 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 levant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Des 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 omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche ;
 - Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras ;
 - Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus ;
 - Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Attraper une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - 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, abdos), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et d'éirements.

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 hauteur ;
 - L'entraînement ou l'effort modifiable ;
 - 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/flexion/lever les bras ;
 - Brouter l'avant-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 arclette 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 levant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Des 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 omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche ;
 - Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras ;
 - Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus ;
 - Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Attraper une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - 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, abdos), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et d'éirements.

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 hauteur ;
 - L'entraînement ou l'effort modifiable ;
 - 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/flexion/lever les bras ;
 - Brouter l'avant-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 arclette 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 levant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Des 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 omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche ;
 - Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras ;
 - Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus ;
 - Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Attraper une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - 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, abdos), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et d'éirements.

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 hauteur ;
 - L'entraînement ou l'effort modifiable ;
 - 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/flexion/lever les bras ;
 - Brouter l'avant-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 arclette 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 levant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Des 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 omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche ;
 - Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras ;
 - Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus ;
 - Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Attraper une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - 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, abdos), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et d'éirements.

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 hauteur ;
 - L'entraînement ou l'effort modifiable ;
 - 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/flexion/lever les bras ;
 - Brouter l'avant-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 arclette 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 levant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Des 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 omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche ;
 - Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras ;
 - Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus ;
 - Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Attraper une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - 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, abdos), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et d'éirements.

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 hauteur ;
 - L'entraînement ou l'effort modifiable ;
 - 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/flexion/lever les bras ;
 - Brouter l'avant-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 arclette 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 levant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Des 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 omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche ;
 - Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras ;
 - Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus ;
 - Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Attraper une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - 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, abdos), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et d'éirements.

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 hauteur ;
 - L'entraînement ou l'effort modifiable ;
 - 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/flexion/lever les bras ;
 - Brouter l'avant-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 arclette 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 levant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Des 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 omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche ;
 - Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras ;
 - Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus ;
 - Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Attraper une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - 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, abdos), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et d'éirements.

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 hauteur ;
 - L'entraînement ou l'effort modifiable ;
 - 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/flexion/lever les bras ;
 - Brouter l'avant-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 arclette 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 levant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Des 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 omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche ;
 - Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras ;
 - Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus ;
 - Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Attraper une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - 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, abdos), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et d'éirements.

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 hauteur ;
 - L'entraînement ou l'effort modifiable ;
 - 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/flexion/lever les bras ;
 - Brouter l'avant-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 arclette 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 levant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Des 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 omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche ;
 - Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras ;
 - Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus ;
 - Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Attraper une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - 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, abdos), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et d'éirements.

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 hauteur ;
 - L'entraînement ou l'effort modifiable ;
 - 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/flexion/lever les bras ;
 - Brouter l'avant-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 arclette 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 levant ;
 - Le corps de la séance ;
 - Des 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 omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche ;
 - Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras ;
 - Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus ;
 - Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise ;
 - Dessiner en rond 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 ;
 - Chiffonner un journal avec les pieds ;
 - Lever sur des chaussures ;
 - Attraper une balle par terre, pieds nus ;
 - Poser un ballon gonflable avec un ballon ;
 - 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, abdos), avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et d'éirements.

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. De plus, toute l'équipe soignante doit trouver dans cette action une amélioration des conditions de prise en charge des résidents même parmi les plus dépendants. Enfin, par le lien social et le contact dans les EHPAD ou au domicile, de personnes volontaires permet de retrouver des liens sociaux souvent amoindris par la dépendance du grand âge. Pour ce faire, des séances de séances sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent, au lieu de rejeter les objets 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 restèrent d'actualité dans une démarche d'amélioration de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile où les participants 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 piloté au niveau Européen (Projet PASEO).

BIBLIOGRAPHIE :
 Meyer S.
 Le projet Age en Mouvement, une action innovante pour la dépendance
 Pratiques des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011

FORUM V.
 ♦ Accompagnement en gériatrie : participants à la 1ère édition
 La revue Française de gériatrie et de gérontologie, mars 2007, tome XXV, n° 123

AGENCE NATIONALE D'ACCREDITATION ET D'EVALUATION EN SANTE
 ♦ Mémoire de thèse : dans la conservation des capacités motrices de la personne âgée fragile à domicile
 Gérontologie, tome 127-36, 2005

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

	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

