



## Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
 Nathalie Mauborgne, Géronte, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO  
 Odile Renaud-Levy, Géronte, 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 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 ces résistances de l'EHPAD et proposer des exercices physiques adaptés.

**OBJECTIFS**

**1 - Les patients et leur diversité :**  
 Souvent, il existe dans les EHPAD des séances de gymnastique douce pour personnes les plus vulnérables. Pourtant, tous les patients ne sont pas vulnérables. 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'améliorer leur qualité de vie.

**METHODES**

**Le déroulement d'une séance-type :**  
 Le 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'évaluation mutuelle ;  
 - Brouter les mains ;  
 - Hélicoptère les articulations ;  
 - Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins ;  
 - Planifier l'horizontal avec les doigts ;  
 - Faire des pressions sur le bras fémoro-huméral des 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 ;  
 - Enlever la tête du lit, 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 mouvementer le bras qui tient dans son dos ;  
 - Imaginer que l'on a un anneaux sur la tête puis dérouler ;  
 - Lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en levant ;

**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 respirer et de se sentir en mouvement. De plus, toute séance doit braver dans cette charge des résidents même parmi les plus dépendants. Enfin, par le lien social et le soutien dans les EHPAD ou au domicile, de personnes vulnérables 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 soient impliqués, afin de rejoindre les objectifs du projet.

C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mettre en place le projet « Age en mouvement ». Ce projet a pour but de proposer aux personnes âgées dépendantes des exercices adaptés à leur autonomie physique.

**2 - Les animateurs :**  
 Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une activité physique après la retraite dans des associations sportives ou le fréquentent de temps en temps. Ils ont un certificat de compétence ou un certificat d'activité leur est indispensable une fois la période de test terminée. Cela-ci n'est pas destiné à être communiqué mais à représenter une reconnaissance de la population retraitée.

**Le corps de la séance :**

- Les exercices suivants sont à faire assis :
  - faire travailler la cuisse ;
  - lever les bras, les jambes, associer les bras ;
  - se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir ce que son voisin de droite peut de gaines ;
  - faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire un hochet ;
  - faire l'invité, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras ;
  - 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 ;
  - effectuer un journal avec les pieds ;
  - lever sur des blocs ;
  - effectuer une balle par terre, pieds nus ;
  - pousser un ballon gonflable avec un ballon ;
  - reproduire des mouvements avec des ballons en plastique contenant du riz ou des petits cailloux.
- Le retour au calme :

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 retraités s'effectuent dans une démarche d'amélioration de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors 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.



**L'animation, qui fait partie intégrante du projet de vie des EHPAD, est un outil de épanouissement physique, psychologique et social.**

Réaliser 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.

**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 hebdo et progressives, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos sont proposés à chaque individu ou collectif.

**4 - Les précautions :**  
 L'accord des familles et l'aide de médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'infirmerie de l'EHPAD au moment d'être appelé à l'atelier d'initiation au mouvement et de discuter avec les familles et de médecin traitant qui pourront valider leur accord. Pour respecter le bon état des résidents : ne pas aller au-delà de leurs possibilités, travailler à leur rythme, leur dire d'arrêter quand il se sentent fatigués.

**BIBLIOGRAPHIE :**

FABRE C., TRAVINELA C. and MUCCIP P.  
 - Effect de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur le condition physique et l'activité cognitive et le bien-être médicamenteuse

Volume 18, Issue 4, août 2003, pages 198-209



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 maintenir, il faut également protéger le machis (des cervicales au lombaire), il doit ne pas gêner la tête et le bras arrière pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est incontournable de leur montrer des chaussures qui serrent et ne jamais oublier de leur faire boire.

**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 retraités s'effectuent dans une démarche d'amélioration de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors 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.

**BIBLIOGRAPHIE :**

FABRE C., TRAVINELA C. and MUCCIP P.  
 - Effect de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur le condition physique et l'activité cognitive et le bien-être médicamenteuse

Volume 18, Issue 4, août 2003, pages 198-209



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 maintenir, il faut également protéger le machis (des cervicales au lombaire), il doit ne pas gêner la tête et le bras arrière pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est incontournable de leur montrer des chaussures qui serrent et ne jamais oublier de leur faire boire.



## L'Unité de Recours et de Soins Gérontologique

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
 Nathalie Mauborgne, Géronte, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO  
 Odile Renaud-Levy, Géronte, 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

Éviter 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



