



Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Mauborgne, 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 OBJECTIFS METHODES RESULTATS

Les études ne manquent pas pour démontrer que l'activité physique régulière améliore les capacités et l'autonomie des personnes âgées âgées de 65 ans, il est plus rare de trouver des articles qui, par leur rigueur et leur raisonnement, sont susceptibles de braver les résistances de l'EHPAD à ce genre d'activités, des occasions de pratiquer des exercices physiques adaptés.

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 une autonomie qui leur permettent de pratiquer des activités physiques adaptées. Ce qui 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'envisager une possibilité réelle.

Le déroulement d'une séance-type : La séance se déroule en plusieurs temps : L'accueil : C'est le moment pour s'installer, discuter. Certains exercices peuvent être faits assis ou en hauteur L'entraînement ou l'entraînement : brouter les mains, Redresser les articulations, Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins, etc.

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 d'actions. Le plaisir, la joie, la fierté de participer sont des bénéfices qui ne sont pas à négliger. En outre, les séances de gymnastique douce ont des effets bénéfiques sur la santé des personnes âgées, elles permettent de retrouver des sentiments agréables par la dépendance du grand âge. Pour les faire profiter de bénéfices sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils participent, 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 âgées de 65 ans, il est plus rare de trouver des articles qui, par leur rigueur et leur raisonnement, sont susceptibles de braver les résistances de l'EHPAD à ce genre d'activités, des occasions de pratiquer des exercices physiques adaptés.

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 formation et un diplôme qui leur permettent de travailler en tant que coach, entraîneur ou entraîneur adjoint. Ils ont une expérience sportive ou le fréquentent dans des associations sportives ou le fréquentent de temps en temps. Ils ont une formation et un diplôme qui leur permettent de travailler en tant que coach, entraîneur ou entraîneur adjoint.

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 sont mises en train lors de progression, 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.

Le corps de la séance : Les 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 oreilles et aller voir ce que son voisin de droite peut de gagner, - 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 exercices avec les bras écartés tendus, - être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise, - lever le pied par terre avec la pointe du pied.



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 au moment où l'objectif des séances d'initiation au mouvement est de proposer des séances adaptées aux familles et de médecin traitant qui pourra valider ou non l'activité physique de son résident. Il est important de ne pas aller au-delà de leurs possibilités, travailler à leur rythme, leur dire d'arrêter quand il se sentent fatigués.

5 - Les 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 oreilles et aller voir ce que son voisin de droite peut de gagner, - 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 exercices avec les bras écartés tendus, - être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise, - lever le pied par terre avec la pointe du pied.

6 - Les 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 oreilles et aller voir ce que son voisin de droite peut de gagner, - 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 exercices avec les bras écartés tendus, - être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise, - lever le pied par terre avec la pointe du pied.

L'Unité de Recours et de Soins Gériatrique

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Mauborgne, 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

Table with 5 columns: Mois, Journées-lits, Entrées, Journées, DMS. Rows for Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre.

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



