

SALONS SANTÉ AUTONOMIE



19-21 MAI 2015

PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES - PAVILLON 1



CONFÉRENCES DE LA FHF
ET DE SES PARTENAIRES

« LES COOPÉRATIONS »

DU MOUVEMENT CONTRE LES CHUTES, QUELLE PRISE EN CHARGE EN EHPAD ?

Expérience chiffrée sur les ateliers équilibre, marche et gym douce



EPMS EBREUIL - VAL de SIOULE
EHPAD - UPHV - FOYER de VIE

14, rue des Fossés

03450 EBREUIL

☎ 04.70.90.71.54 - Fax. 04.70.90.77.84

Mail : mrm.ebreuil@wanadoo.fr

Dr Jean-Antoine ROSATI (médecin coordonnateur)

Damien SIMON (éducateur sportif)

Christophe ROUGEMONT (accompagnant marche)

LE VIEILLISSEMENT

DES ALTERATIONS SUR...

Capacités sensorielles

Capacités cognitives

Masse musculaire

Densité osseuse



DES CONSÉQUENCES SUR ...

Qualité et Quantité de marche

Équilibre et Contrôle postural

Motricité fine

Confiance en soi, Estime de soi

ALTERATION DE LA QUALITE DE VIE

- ↓ Capacités fonctionnelles
- Perte d'autonomie
- Entrée dans la dépendance

ISOLEMENT DE LA PERSONNE AGEÉ

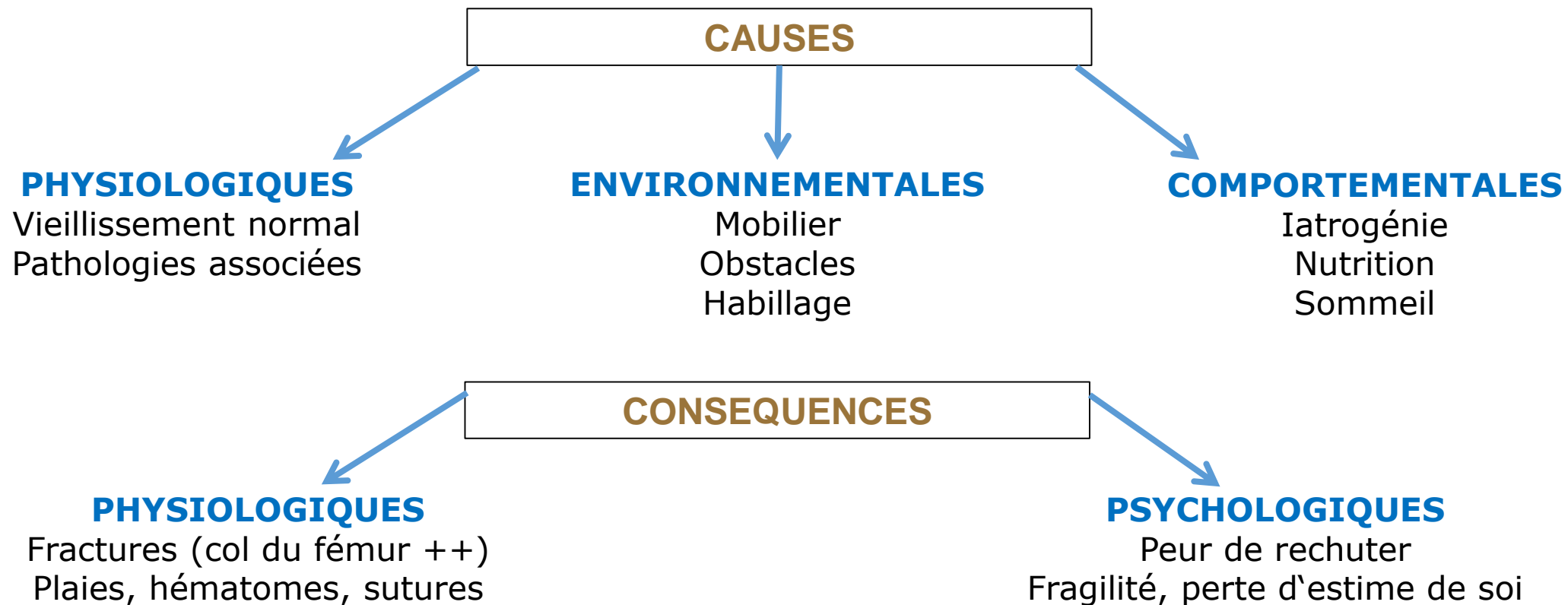
- Dépression
- Humeur négative
- Repli sur soi

RISQUE DE CHUTES +++



↑ **MORBIDITE**

LA CHUTE



Chute = facteur important de perte d'autonomie et d'entrée dans la dépendance !

LES ACTIVITES PHYSIQUES A L'EPMS

ATELIER EQUILIBRE



Equilibre

Marche

Renforcement musculaire

Prise de confiance en soi

ATELIER GYM DOUCE



Mobilisation articulations

Motricité fine

Renforcement musculaire

Lutte contre l'isolement

WII BOWLING



Equilibre

Motricité fine

Travail des transferts

Estime de soi

MARCHE ACCOMPAGNEE



Stimulation à la marche

Augmentation périmètre de marche

Par groupes (jusqu'à 8)

Prise en charge individuelle

Pourquoi ? ... Prévention des chutes et maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des résidents

SALONS
SANTÉ
AUTONOMIE



19-21 MAI 2015

PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES - PAVILLON 1

CONFÉRENCES DE LA FHF
ET DE SES PARTENAIRES

« LES COOPÉRATIONS »



PARTICIPATION A L'ANIMATION SPORTIVE

Sur un EHPAD de 110 places

| Atelier | Nombre résidents | Assiduité |
|--------------------------------|------------------|-----------|
| Equilibre | 27 | 83% |
| Gym Douce | 31 | 83% |
| Wii Bowling | 8 | 97% |
| Marche | 46 | 79% |
| Participe à au moins 1 atelier | 52 | X |

LES TESTS D'ÉVALUATION

Timed Up And GoTest (TUG)

Evaluation de la mobilité
Evaluation des transferts
Evaluation de l'équilibre

Se lever
S'asseoir



Zone de marche 3m



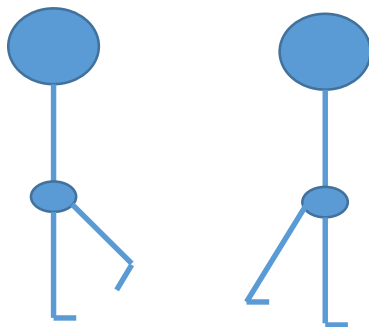
Demi-tour

Test considéré comme normal quand le temps réalisé est inférieur à 20s

| Inférieur à 10s | Entre 10 et 19s | Entre 20 et 29s | Supérieur à 30s |
|---|---|------------------|---|
| TOTALEMENT INDEPENDANT | PAS DE PROBLEMES SERIEUX DE MOBILITE | MOBILITE MOYENNE | DEPENDANT PHYSIQUEMENT DANS LES ACTES DE LA VIE COURANTE |
| Possibilité de sortir dehors avec sécurité | | Prudence | Alerte |

LES TESTS D'ÉVALUATION

Test Appui Unipodal



Evaluation de l'équilibre

Rester en appui unipodal le plus longtemps possible

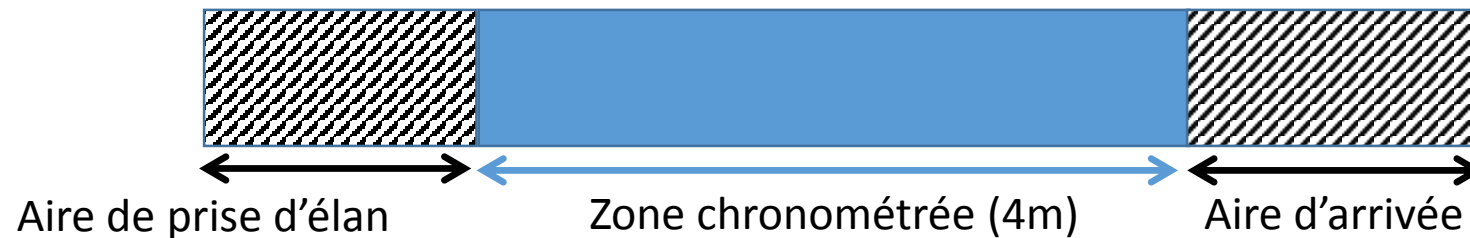
Test considéré comme normal quand le temps d'appui est supérieur à 5s

| Supérieur à 5s | Supérieur à 5s | Inférieur à 5s |
|----------------|-------------------------------------|--|
| SANS AIDE | AVEC DIFFICULTES D'ÉQUILIBRATION | |
| Normal | Réponse Adaptée | Risque de chutes graves (fractures) |

LES TESTS D'ÉVALUATION

Test Vitesse de Marche 4m

Evaluation de la marche



Test considéré comme normal quand la vitesse de marche est supérieure à 0,80m/s

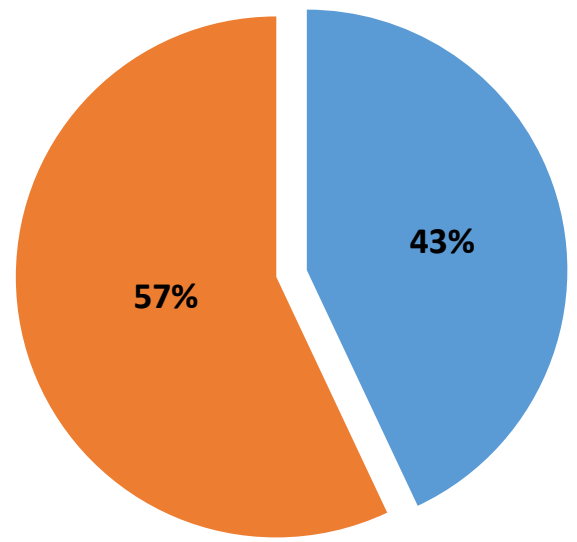
- > 1.0 m/s BONNE SANTE . BON PRONOSTIC VITAL ET FONCTIONNEL
- < 1.0 m/s DECLIN COGNITIF DANS LES 5 ANS
- < 0.8 m/s DEPENDANCE MOTRICE, ↓ ADL (dans les 2 ans), +/- DECES
- < 0.7 m/s DECES, CHUTES, INSTITUTIONNALISATION, HOSPITALISATION
- < 0.6m/s DECLIN COGNITIF +/- FONCTIONNEL, INSTITUTIONNALISATION, DECES
- < 0.15m/s TRES DEPENDANT

BILAN DES EVALUATIONS

Bilan des tests d'évaluation réalisés sur les années 2013-2014

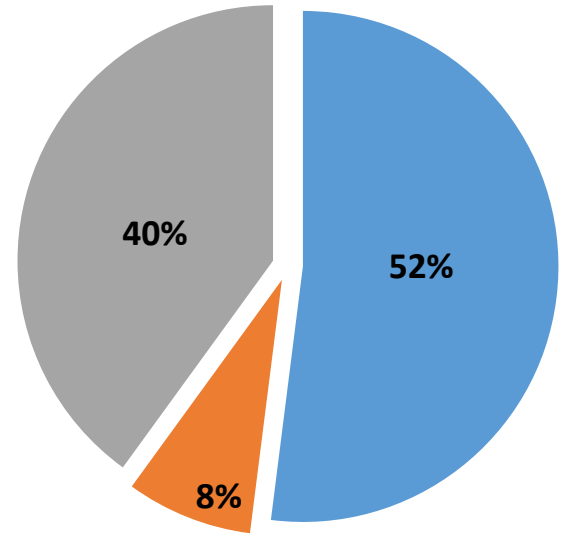
Résultats du TUG

■ A risque ■ Normal



Evolution du TUG

■ Diminution ■ Stabilisation ■ Augmentation



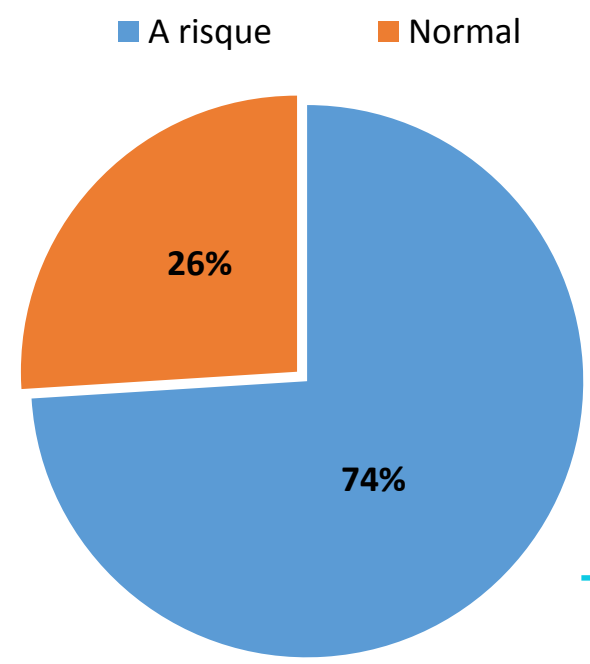
→ et ...

60% des résidents ont amélioré ou stabilisé leur TUG

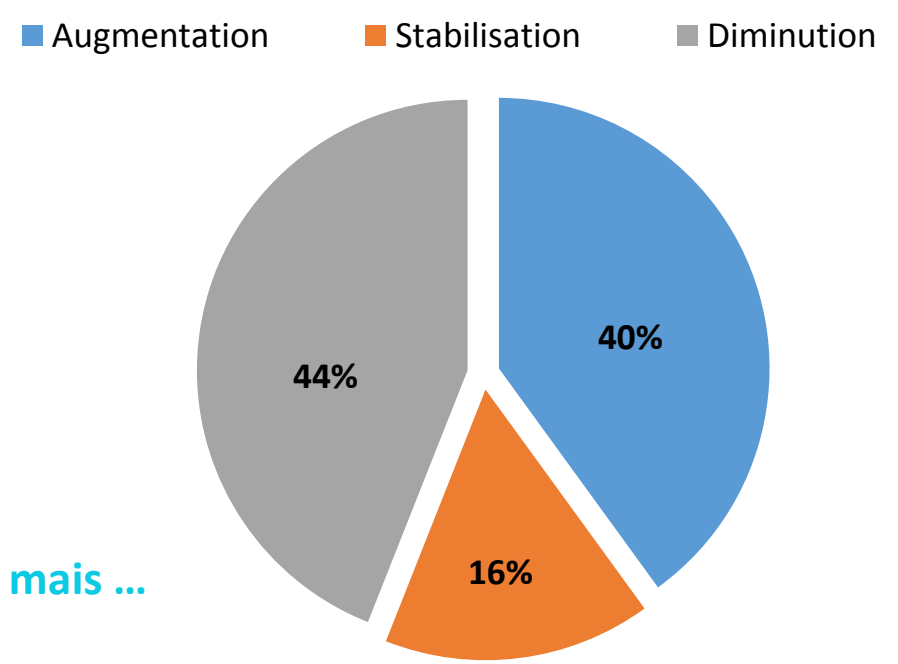
BILAN DES EVALUATIONS

Bilan des tests d'évaluation réalisés sur les années 2013-2014

Résultats Appui Unipodal



Evolution Appui Unipodal



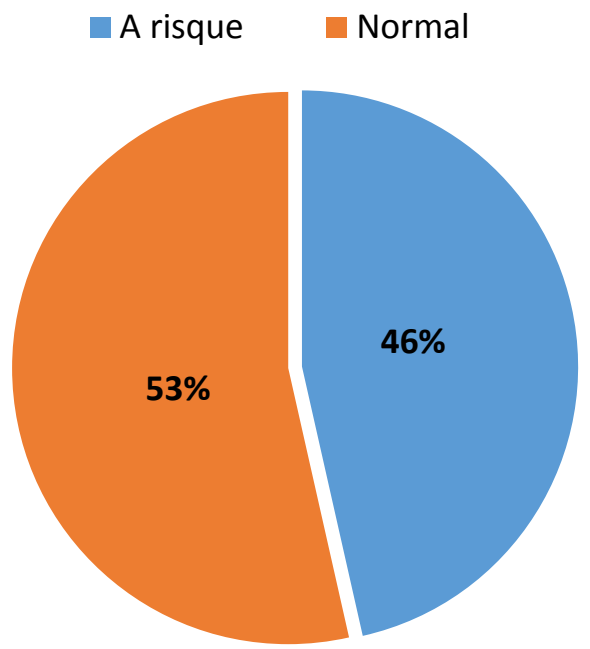
→ mais ...

56% des résidents ont amélioré ou stabilisé leur appui unipodal

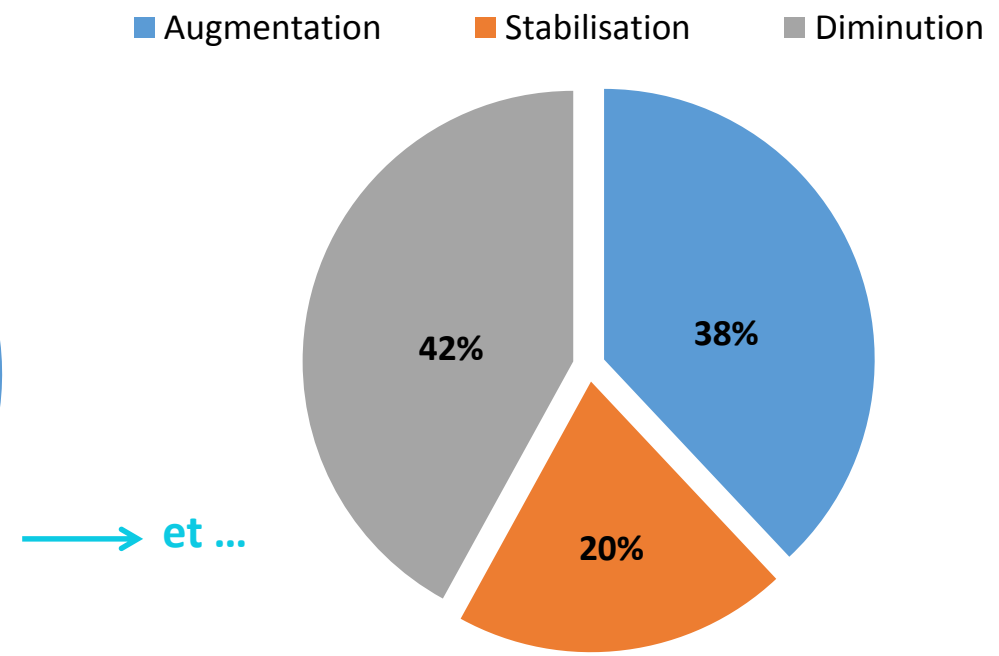
BILAN DES EVALUATIONS

Bilan des tests d'évaluation réalisés sur les années 2013-2014

Résultats Test Vitesse Marche 4m



Evolution Test Vitesse Marche 4m

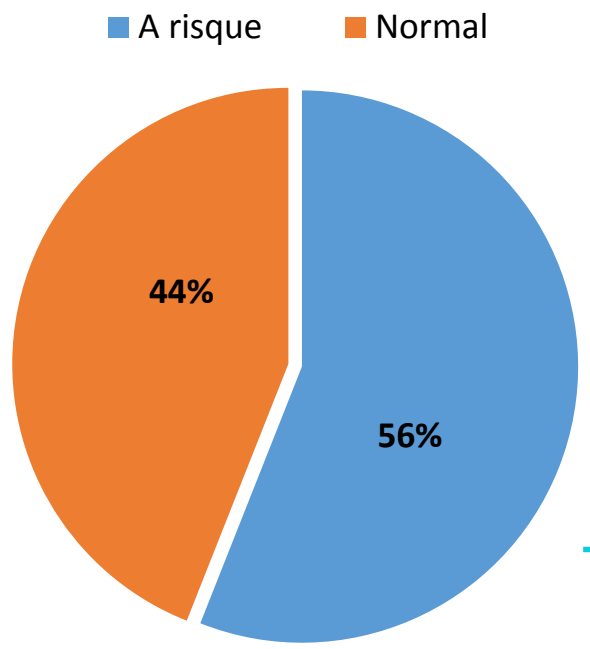


58% des résidents ont amélioré ou stabilisé leur vitesse de marche

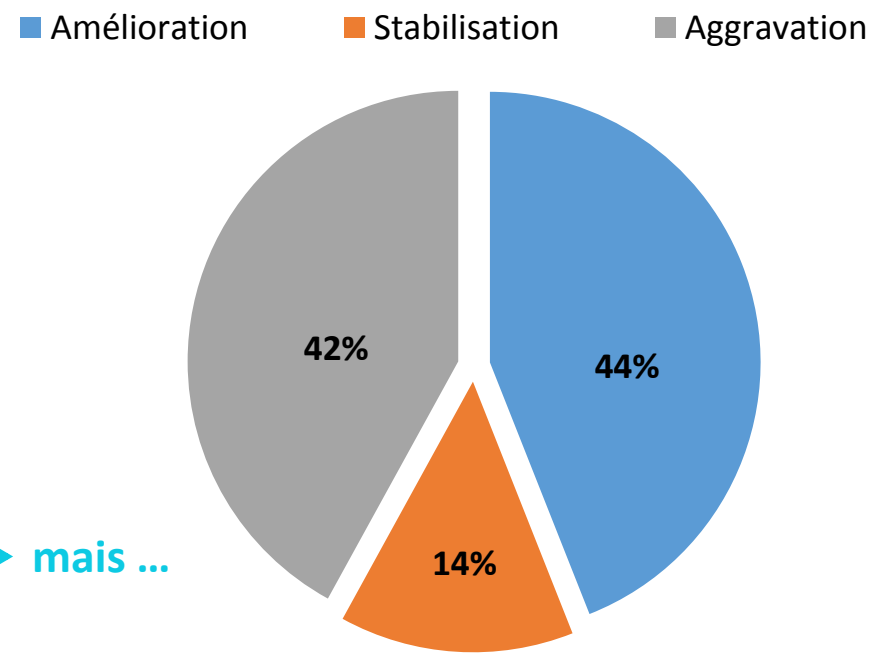
BILAN DES EVALUATIONS

Bilan des tests d'évaluation réalisés sur les années 2013-2014

Résultats cumulés des 3 tests



Résultats cumulés des 3 tests



→ mais ...

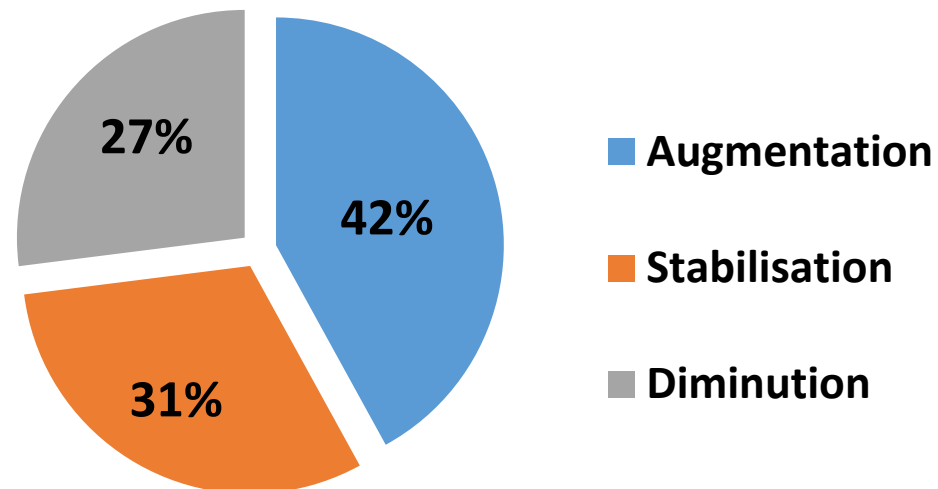
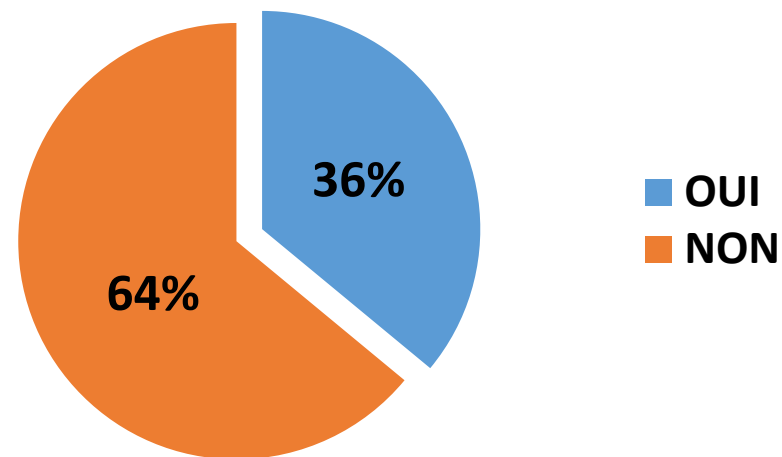
58% des résidents ont amélioré ou stabilisé leur réussite aux tests

BILAN DE LA MARCHÉ ACCOMPAGNÉE

Objectif 400m/semaine
réussi? : NON pour 1/3 des
résidents

mais ...

Evolution du périmètre de
marche : **73% des résidents
ont stabilisé ou augmenté leur
PM**



LES CHUTES 2014 A L'EPMS

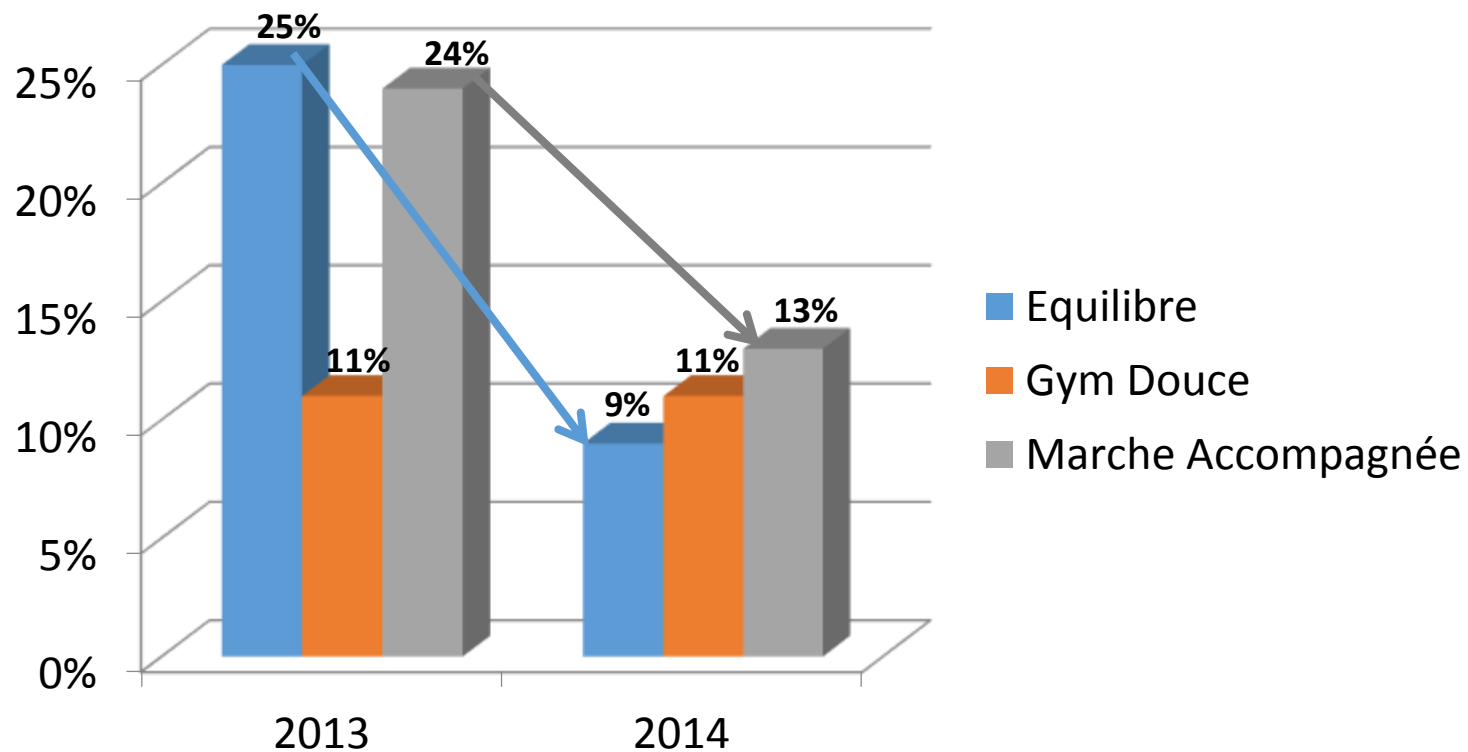
| Conséquence de la chute | Nombre de résidents |
|-------------------------|---------------------|
| Simple signalement | 184 |
| Soins infirmiers | 87 |
| Appel médecin traitant | 29 |
| Suture | 4 |
| Demande de radios | 16 |
| Hospitalisation | 9 |
| Fractures | 7 |

- Dont :
- 3 fractures du col du fémur
 - 1 fracture du poignet
 - 1 fracture du nez
 - 1 fracture du métacarpe
 - 1 fracture du col huméral

CHUTES ET PARTICIPATION A L'ANIMATION SPORTIVE

Nombre de chutes 2013 : 232 chutes 2014 : 304 chutes

% du nombre de chutes de résidents participant à l'animation sportive



SALONS
SANTÉ
AUTONOMIE



19-21 MAI 2015

PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES - PAVILLON 1

CONFÉRENCES DE LA FHF
ET DE SES PARTENAIRES

« LES COOPÉRATIONS »



ETUDE CAS CONCRET

Mme R – 86 ans

Vient du domicile. Entrée à l'EHPAD le 25/02/2013 suite à une hospitalisation au CH Vichy en Neurologie dans un contexte de maladie de Parkinson non stabilisée et de chutes à répétition à domicile.

Antécédents médicaux :

- hystérectomie, appendicectomie
- maladie de Parkinson
- neuropathie axonale sensitivomotrice avec akinésie axiale majeure
- syndrome extrapyramidal (dopa-sensible)
- coxarthrose droite et gauche
- syndrome dépressif (mélancolie, idées délirantes)

ETUDE CAS CONCRET

Participation aux ateliers :

- équilibre (depuis son entrée) : assiduité 71/74
- marche accompagnée (depuis son entrée) : assiduité 32/58 (marche seule souvent dans le parc)
- gym douce (depuis Janvier 2015) : assiduité 9/10

Evolution du périmètre de marche :

- à l'entrée : une centaine de mètres
- 1^{er} semestre 2015 : entre 400 et 500m.

Nombre de chutes depuis son entrée à l'EHPAD : 0

Evolution des aides techniques :

- à l'entrée (février 2013) : en rollator 2 roues
- 1^{er} semestre 2015 : canne en T classique, peut même s'en passer

SALONS
SANTÉ
AUTONOMIE



19-21 MAI 2015

PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES - PAVILLON 1

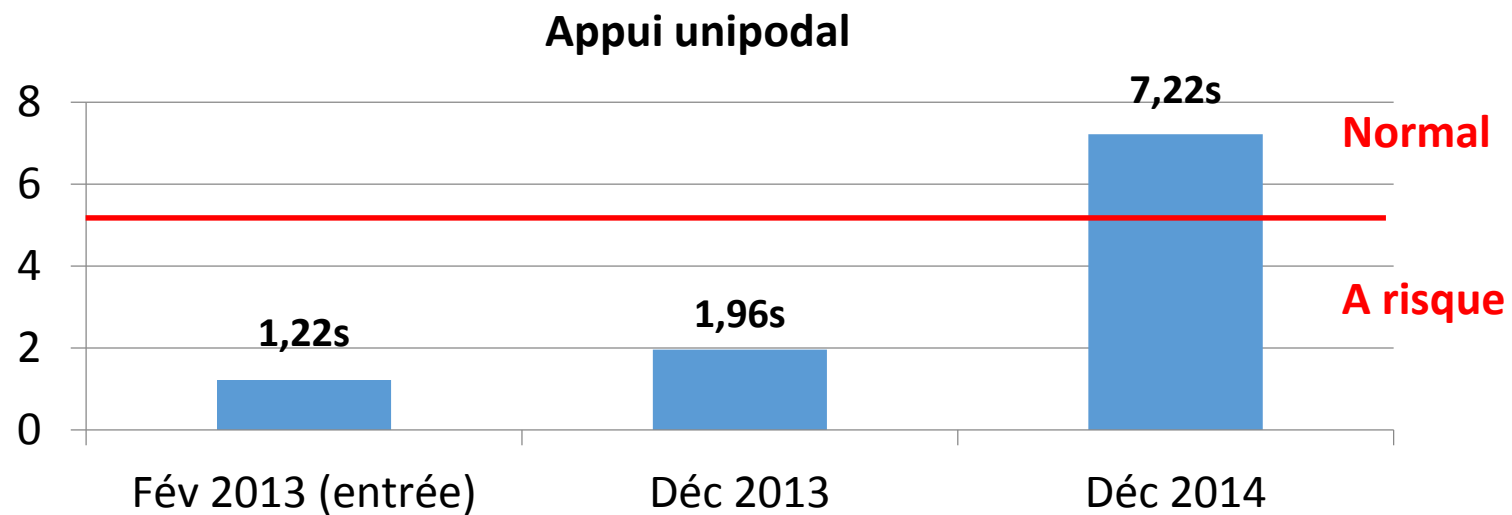
CONFÉRENCES DE LA FHF
ET DE SES PARTENAIRES

« LES COOPÉRATIONS »



ETUDE CAS CONCRET

Evolution des tests d'évaluation



SALONS
SANTÉ
AUTONOMIE



19-21 MAI 2015

PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES - PAVILLON 1

CONFÉRENCES DE LA FHF
ET DE SES PARTENAIRES

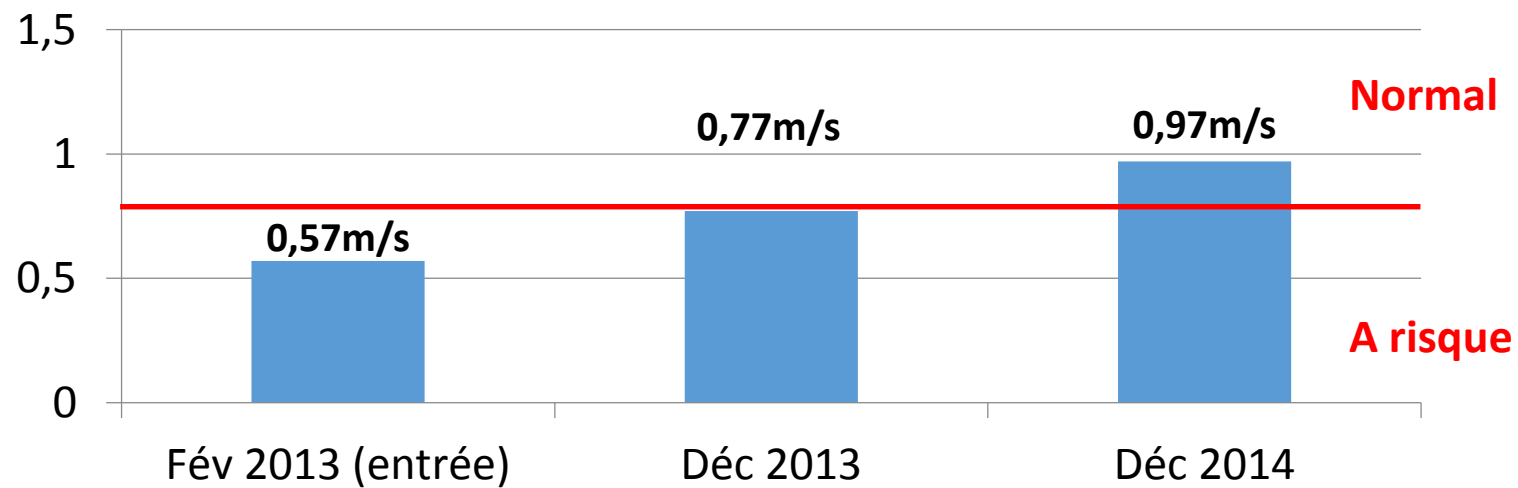
« LES COOPÉRATIONS »



ETUDE CAS CONCRET

Evolution des tests d'évaluation

Vitesse Marche 4m



SALONS
SANTÉ
AUTONOMIE



19-21 MAI 2015

PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES - PAVILLON 1

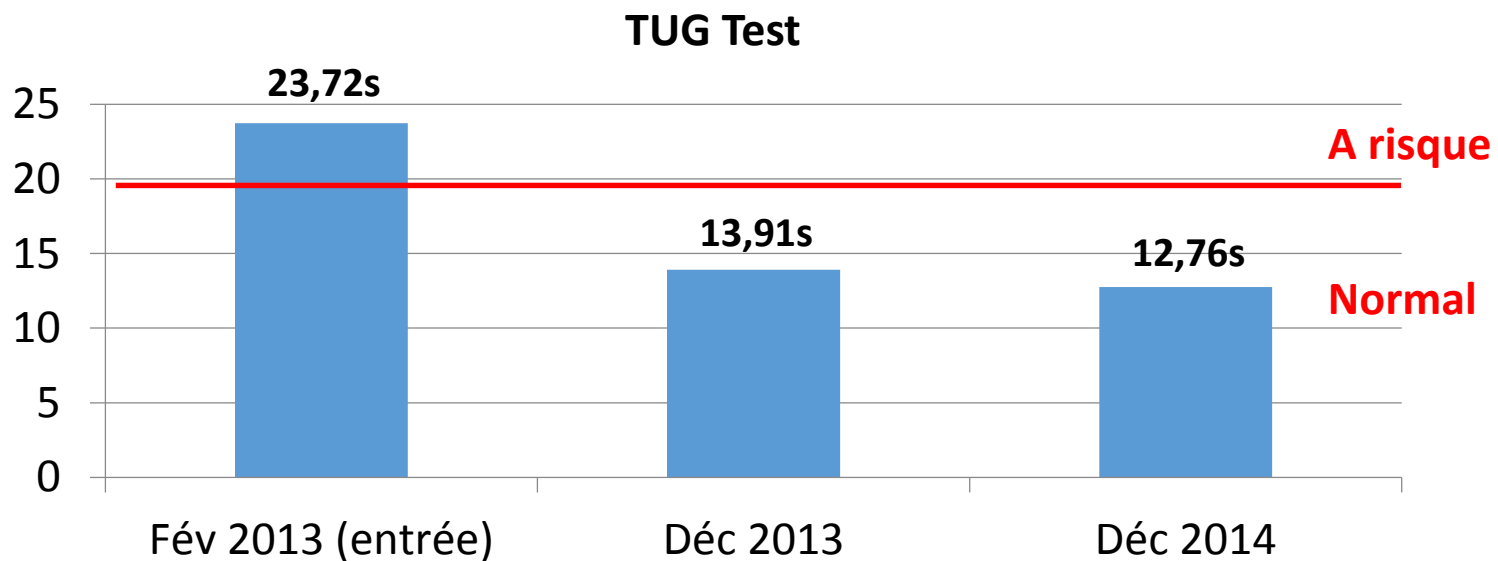
CONFÉRENCES DE LA FHF
ET DE SES PARTENAIRES

« LES COOPÉRATIONS »



ETUDE CAS CONCRET

Evolution des tests d'évaluation



SALONS
SANTÉ
AUTONOMIE



19-21 MAI 2015

PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES - PAVILLON 1

CONFÉRENCES DE LA FHF
ET DE SES PARTENAIRES

« LES COOPÉRATIONS »



CONCLUSION

- L'animation sportive sur l'EPMS est très dynamique et touche un nombre important de résidents.
- On note à travers les différents tests d'évaluation réalisés un bénéfice des activités physiques adaptées sur les personnes âgées.
- La participation aux ateliers sportifs permet de réduire le nombre de chutes et s'ancre totalement dans l'objectif de maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des résidents.
- L'évaluation externe de l'établissement en 2014 a souligné de façon importante le travail effectué et les bienfaits de l'animation sportive sur les résidents.
- Une réflexion sur la pérennisation des postes des professeurs d'Activités Physiques Adaptées mériterait d'être engagée.

SALONS
SANTÉ
AUTONOMIE



19-21 MAI 2015

PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES - PAVILLON 1

CONFÉRENCES DE LA FHF
ET DE SES PARTENAIRES

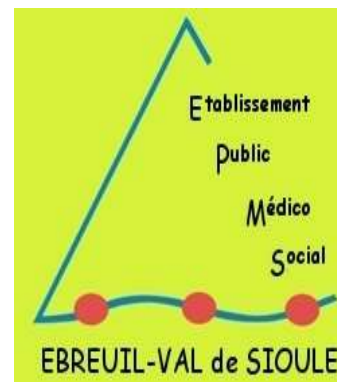
« LES COOPÉRATIONS »



MERCI POUR VOTRE ATTENTION



***Vous pouvez nous
contacter à...***



**EPMS EBREUIL - VAL de SIOULE
EHPAD - UPHV - FOYER de VIE
14, rue des Fossés
03450 EBREUIL**

04.70.90.71.54 - Fax. 04.70.90.77.84

Mail : mrm.ebreuil@wanadoo.fr