

Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Maubourg, 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 permet régulièrement améliorer les capacités et l'autonomie des personnes âgées (après 80 ans), il est plus rare de trouver des articles qui, par leur rigueur et leur raisonnement, soient susceptibles de braver les résistances de l'EHPAD à ces exercices physiques adaptés.

1 - Les patients et leur diversité : Souvent, il existe dans les EHPAD des séjours de gymnastique douce pour personnes les plus vulnérables. Pourtant, tous les patients ne sont pas vulnérables. Certains ont des capacités fonctionnelles élevées et peuvent être encouragés à faire des exercices plus actifs.

Le déroulement d'une séance-type : Le séminaire 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 ; Réviser les articulations ; Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins ; Faire des pressions sur le bras frotté/écoué les bras ; Faire des rotations avec les doigts ; Faire des pressions sur la main frottée/écoué les bras ; Travailler les épaules ; Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins ; Faire des pressions sur la main frottée/écoué les bras ; Travailler les épaules jusqu'à l'épaule, se masser soi-même en respectant toujours le sens du sensillage ; Brouter la nuque, les épaules du cou ; Travailler dans tous les sens ; Exercer la tête de façon très lente, regarder sur le côté ; Travailler les épaules, épaules et toujours souffler dans l'effort ; Dessiner une arête au-dessus de la tête ; Imaginer que l'on tend un volant pour se maintenant/tenir le poids qui dans son dos ; Imaginer que l'on a un anneaux sur la tête puis décrocher ; Lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en marchant ;

Le but attendu de ces séminaires est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur faisant découvrir des techniques qui permettent de réajuster le corps. 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 biais socialisé et l'entraide dans les EHPAD ou au domicile, de personnes vulnérables permet de retrouver des bien-être accoutumés par la dépendance du grand âge. Pour ce faire des grilles de suivi ont été proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils puissent noter et évaluer les progrès effectués.

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

2 - Les animateurs : Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience de l'enseignement de l'activité physique et qui ont une formation à l'enseignement de l'activité physique. Ils ont également une expérience de l'animation de groupes et de l'accompagnement de personnes âgées.

3 - Les techniques d'application de l'activité : La séance d'initiation au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Elle se compose de : - Exercices de mobilisation des articulations ; - Exercices de renforcement musculaire ; - Exercices de relaxation ; - Exercices de bien-être.

Le corps de la séance : Il est essentiel de noter que l'Age en mouvement est une pratique douce et adaptée à tous les niveaux de dépendance. Elle est destinée à améliorer la qualité de vie, prévenir l'appauvrissement des résidents et favoriser leur autonomie et leur bien-être. Les exercices sont effectués par petits groupes de 3 à 5 personnes, ce qui favorise l'entraide et le soutien mutuel.



Le projet Age en mouvement est également proposé au domicile pour les personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.

4 - Les précautions : L'accord des familles et l'aide de médecins traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est recommandé d'effectuer au moins un élément noté au cours de chaque séance car un utilisateur peut les exercices plus adaptés, stimuler les résidents et faciliter la relation avec les aidants.

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (si possible, avec une petite balle par exemple, lambanis contre une chaise, piano du pied...) et d'éirements.

Il est essentiel de noter que l'Age en mouvement est une pratique douce et adaptée à tous les niveaux de dépendance. Elle est destinée à améliorer la qualité de vie, prévenir l'appauvrissement des résidents et favoriser leur autonomie et leur bien-être.



Quant on fait des séances d'échauffement ou de retour à la normale, il faut être très attentif à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, les accompagner et également privilégier les gestes (des conseils aux familles, il est en grande partie la tête en amont pour éviter de provoquer des vertiges).

5 - Les précautions : L'accord des familles et l'aide de médecins traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est recommandé d'effectuer au moins un élément noté au cours de chaque séance car un utilisateur peut les exercices plus adaptés, stimuler les résidents et faciliter la relation avec les aidants.

5 - Les précautions : L'accord des familles et l'aide de médecins traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est recommandé d'effectuer au moins un élément noté au cours de chaque séance car un utilisateur peut les exercices plus adaptés, stimuler les résidents et faciliter la relation avec les aidants.



Quant on fait des séances d'échauffement ou de retour à la normale, il faut être très attentif à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, les accompagner et également privilégier les gestes (des conseils aux familles, il est en grande partie la tête en amont pour éviter de provoquer des vertiges).

Quant on fait des séances d'échauffement ou de retour à la normale, il faut être très attentif à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, les accompagner et également privilégier les gestes (des conseils aux familles, il est en grande partie la tête en amont pour éviter de provoquer des vertiges).

Quant on fait des séances d'échauffement ou de retour à la normale, il faut être très attentif à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, les accompagner et également privilégier les gestes (des conseils aux familles, il est en grande partie la tête en amont pour éviter de provoquer des vertiges).

L'Unité de Recours et de Soins Gériatrique

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO
Nathalie Maubourg, 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 aigüe 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 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 aigüe 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: Month, Journées-lits, Entrées, Journées, DMS. Rows list months from Janvier to Décembre with corresponding data values.

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 Peyricou



