

## 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
<p>Les études ne manquent pas pour démontrer que l'activité physique régulière permet d'améliorer 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 plaisir, sont susceptibles de braver les résistances des EHPAD à proposer des exercices physiques adaptés.</p> <p>C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mettre en place le projet « Age en mouvement ».</p> <p>Le projet a pour objectif de proposer aux personnes âgées dépendantes des exercices destinés à maintenir leur autonomie physique.</p> <p>L'initiative, qui fait partie intégrante du projet de vie des EHPAD, est un outil de gestion de l'autonomie physique, psychologique et sociale.</p> <p>Réaliser le projet de mouvement aux personnes âgées, c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leur faire découvrir l'usage de leur corps et leur faire prendre conscience de leurs possibilités tout en respectant leurs limites</li> <li>• les maintenir en état de vigilance et de disponibilité</li> <li>• entretenir ou améliorer leur autonomie physique et leur indépendance sociale.</li> </ul> <p>Ce projet Age en mouvement est également appliqué et adapté pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.</p> 	<p><b>1 - Les patients et leur diversité :</b></p> <p>Souvent, il existe dans les EHPAD des séjours de gymnastique douce pour les personnes les plus vulnérables. Pourtant, tous les patients doivent pouvoir bénéficier de séances adaptées à leur condition.</p> <p>Que ce soit pour les personnes se débilitant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, il existe des exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettant d'entretenir ou améliorer leur autonomie.</p> <p>Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on doit offrir à tous les patients les mêmes possibilités de participer aux activités. Les séances ont pour objectif de permettre l'accès à l'activité et favoriser les échanges et la socialisation.</p> <p>Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des initiatives de telles séances.</p> <p><b>2 - Les animateurs :</b></p> <p>Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience de l'enseignement dans des associations sportives ou le fréquentent au sein de leur club. Ils ont un certificat de qualification ou un diplôme d'Etat de professeur de gymnastique ou de fitness.</p> <p>Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séances d'inclusion au mouvement auprès des 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, orienter leurs séances en fonction de leurs capacités et redoubler de vigilance pour observer attentivement les résidents du groupe.</p> <p><b>3 - Les techniques d'application de l'activité :</b></p> <p>La séance d'inclusion au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues s'adressent aux résidents en train de bien progresser, des ateliers sont proposés à chaque exercice, les commentaires apportés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort et de récupération sont proposés à chaque résident en fonction de ses capacités.</p> <p>Il est préférable d'avoir un espace dédié à l'activité. L'activité doit être proposée dans un espace sûr, sans passage encombré, lumineux et de dimension suffisante. Il est possible d'utiliser un support musical (musique de fond pour accompagner les mouvements). Pour se faire, il est possible d'utiliser un logiciel de musique en ligne ou de télécharger des fichiers de musique en ligne. Il est également possible de télécharger des fichiers de musique en ligne. Il est également possible de télécharger des fichiers de musique en ligne.</p> <p>Quant on fait faire des séances d'inclusion au mouvement à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ce qu'ils ne se blessent pas, à ce qu'ils ne se fatiguent pas, à ce qu'ils ne se blessent pas, à ce qu'ils ne se fatiguent pas.</p> <p>Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur remettre des chaussures qui sont sûres et ne jamais oublier de leur faire boire.</p>	<p><b>Le déroulement d'une séance-type :</b></p> <p>La séance se déroule en plusieurs temps :</p> <p><b>L'accueil :</b></p> <p>C'est le moment pour s'installer, discuter. Certaines personnes peuvent être très anxieuses ou en retard.</p> <p><b>L'entraînement ou l'entretien :</b></p> <p><b>Travailler les mains :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réchauffer les articulations</li> <li>- Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des ongles</li> <li>- L'entraîner avec les doigts</li> <li>- Faire des pressions sur le bras fémoro-huméral les mains</li> <li>- Travailler l'avant-bras jusqu'à l'épaule, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang</li> <li>- Travailler la nuque, les épaules du cou</li> <li>- Travailler l'arrière-bras jusqu'à l'épaule, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang</li> <li>- Travailler dans tous les sens</li> <li>- Travailler la tête en regardant vers le haut, vers le bas, vers les côtés, vers les épaules, vers le sol, vers le ciel</li> <li>- Travailler les épaules, enrouler et toujours souffler dans l'effort</li> <li>- Travailler une articule au-dessus de la tête</li> <li>- Imaginer que l'on tient un volant pour se déplacer/rouler le plus petit dans son dos</li> <li>- Imaginer que l'on a un amovible sur la tête puis tourner</li> <li>- Lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en marchant.</li> </ul> <p><b>Le corps de la séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les exercices suivants sont à faire avec :</li> <li>- Faire travailler la courbe</li> <li>- Lever les bras, les jambes, avancer les bras...</li> <li>- Se grande en mettant les mains au niveau des oreilles et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche</li> <li>- Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras</li> <li>- Faire l'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits exercices avec les bras écartés tendus</li> <li>- Lever assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise</li> <li>- Travailler en rond par terre avec la pointe du pied.</li> <li>- Des exercices sont réalisables à l'aide d'objets :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête</li> <li>- Travailler en rond avec les pieds</li> <li>- Lever sur des chaises</li> <li>- Travailler une balle par terre, pieds mis</li> <li>- Pousser un ballon gonflable avec un bâton</li> <li>- Repartir des exercices avec des bouteilles en plastique contenant du riz ou des petits sautoirs</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Le retour au calme :</b></p> <p>Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de relâcher des messages positifs, adoucir, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied... et s'éloigner.</p> 	<p>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 découvrir que leur corps est capable de beaucoup plus que ce qu'ils ne croient. Le projet Age en mouvement a pour objectif de proposer aux personnes âgées dépendantes des exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettant d'entretenir ou améliorer leur autonomie physique et leur indépendance sociale.</p> <p>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 ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile où les participants ont pu bénéficier de l'accompagnement des animateurs au domicile.</p> <p>Ce projet a été réalisé par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Programme PASEO)</p> <p><b>BIBLIOGRAPHIE :</b></p> <p><b>FABRE C., TRAINELA C. and MUGGER P. :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etude de la pratique de la gymnastique d'entretien chez des seniors sur la condition physique et la fonction cognitive et la prise médicamenteuse</li> </ul> <p>Volume 18, Issue 4, août 2003, pages 198-209</p> <p><b>MEYER S. :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le projet Age en Mouvement, une action innovante pour la dépendance</li> </ul> <p>Préprints des EHPAD, Limoges, 21 avril 2011</p> <p><b>FORNIÉ V. :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagnement en gériatrie : participants à l'âge</li> </ul> <p>La revue Française de gériatrie et de gérontologie, mars 2007, tome XXV, n° 123</p> <p><b>AGENCE NATIONALE D'ACCREDITATION ET D'EVALUATION EN SANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mécanismes de la certification des capacités motrices de la personne âgée fragile à domicile</li> </ul> <p>Gérontologie, tome 127-136, 2005</p>

## 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

	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 gériatrie tome 36, n°4, avril 2011

**Auteurs :** Stéphane Meyer, Philippe Verger, Aline Bertin, Sophie Peyrichou



