

Plan antichute Auvergne-Rhône-Alpes

Axe 4 : L'activité physique, meilleure arme antichute

Fiche action n° 2

Site internet

<http://formationprevention.fr>

| Titre de l'action | | Ateliers de prévention des chutes – Kiné prévention AURA | |
|--------------------------------|--|--|--|
| Contexte | <p>Le programme de prévention de l'association s'appuie sur les études (démographiques, épidémiologiques...) et des recommandations médico-sociales et s'inscrit dans le plan « anti chute des personnes âgées » du ministère en charge de l'autonomie : « Pouvoir vieillir chez soi sans risquer la chute de trop » :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 2050, Auvergne-Rhône-Alpes compterait 1,4 million de personnes âgées de 75 ans et plus. Parmi elles, 410 000 seniors seraient concernés par la dépendance • 2 millions de chutes de personnes âgées de plus de 65 ans sont responsables de 10 000 décès, la première cause de mortalité accidentelle, et de plus de 130 000 hospitalisations • 1/3 des chutes survenant chez les plus de 60 ans sont à l'origine d'une hospitalisation et la chute reste la première cause d'entrée en institution et de perte d'autonomie • La prévention des chutes chez les personnes âgées est une priorité nationale réaffirmée par les pouvoirs publics et les organismes sociaux depuis de nombreuses années • Le rôle spécifique des kinésithérapeutes dans la prévention des chutes a été validé par des recommandations de l'HAS et des publications scientifiques <p>Le programme Âge'ilité est conforme aux recommandations du conseil scientifique de KFP (Kiné France Prévention). Toutes les actions sont coordonnées et gérées par Kiné Prévention Auvergne-Rhône-Alpes (KpAURA). D'autres ateliers sont organisés par l'association sur diverses thématiques telles que les proches aidants, la nutrition, les aides techniques, l'aménagement du logement...</p> | | |
| Description de l'action | <p>« Les Rendez-vous Âge'ilité permanents » sont destinés aux personnes âgées de plus de 60 ans, GIR 4/6, vivant à leur domicile ou en institution, présentant des facteurs de risque de chute et/ou de fragilité. Les participants sont orientés par les professionnels de santé, sociaux mais aussi par l'entourage ou la structure. Ils bénéficient d'un bilan individuel d'entrée dans le dispositif, puis d'une douzaine de séances collectives déterminées par le kinésithérapeute en fonction du bilan et de l'évolution. Les ateliers et des bilans fonctionneront sur 3 sessions de 12 séances/an à raison de 1 h 30/semaine (1 séance d'animation collective, 1 bilan d'entrée ou de sortie) soit 36 séances/an. Un kinésithérapeute du réseau KPAuRA interviendra. Il est spécifiquement formé au programme de prévention des chutes Âge'ilité. Plus précisément, les ateliers collectifs visent à travailler sur la coordination, l'équilibre, le renforcement musculaire, le relever du sol... Un bilan intermédiaire ou final est réalisé afin d'évaluer les capacités d'équilibration, les capacités physiques et les améliorations et les besoins restants de la personne ainsi que de leur apporter des conseils et les orienter vers d'autres ateliers spécifiques si nécessaire.</p> | | |

| | |
|-------------------------|---|
| | <p>Dans le cadre de la promotion de l'activité physique adaptée, l'association organise également des ateliers « Proches aidants » à destination des personnes en situation d'aidance de personnes âgées ou de personnes atteintes d'un handicap. Deux types de programme sont proposés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programme proches aidants n° 1 : il comporte une réunion de préparation et de présentation ; une conférence de 2 h afin de sensibiliser et informer les participants sur les contraintes physiques de l'aidant, leur présenter le programme de formation des aidants et constituer l'atelier en fonction de leurs besoins ; des ateliers afin d'avoir connaissance des mouvements pour ne pas se faire mal, d'être capable d'accompagner à la marche, au risque de chute et au relever du sol, mais aussi afin de s'approprier des aides techniques et des techniques d'aménagement du logement. • Programme aidants / aidés n° 2 (pédibus du déconfinement) à domicile : il comporte une réunion de préparation et de présentation ; des ateliers avec un kinésithérapeute et un ergothérapeute qui réalisent un bilan personnalisé de l'aidant afin d'évaluer ses capacités physiques et les plaintes verbalisées et de l'aidé afin d'évaluer ses capacités physiques et détecter les risques de chutes. Dans le cadre de ces ateliers, les professionnels leur apportent également divers conseils (mobilisation de personnes, manutention aidant/aidé, mouvements d'entretien des capacités physiques avec l'aidé, aménagement de l'habitat, aides techniques...). |
| <p>Objectifs</p> | <p><u>Objectifs généraux :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuer, chez les participants aux ateliers, la fréquence, la gravité et les conséquences médico-sociales et psychologiques des chutes • Dépister des facteurs de risque de chute chez les participants aux ateliers. • Maintenir une activité physique et du lien social • Valoriser l'autonomie par l'activité physique, en sensibilisant et réveillant l'équilibre corporel • Favoriser le gain en confort de vie au quotidien par la marche et le lien social <p><u>Objectifs spécifiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la gestuelle des personnes (équilibre, sensibilité plantaire et assouplissements, transferts et relever du sol, travail vestibulaire...) • Echanger autour de l'importance de la pratique d'activité physique adaptée et différentes thématiques telles que la nutrition, les aides techniques et l'aménagement du domicile |
| <p>Acteurs</p> | <p><u>Porteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • KPAuRA • Structure voulant mettre en place le programme (exemple : EHPAD + SSIAD en réponse à l'AAP de l'ARS) <p><u>Partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinésithérapeute coordinateur de l'action • Kinésithérapeute local appartenant au réseau Kiné France Prévention et formé au dépistage et à la prévention des chutes, collaborant avec d'autres professionnels du champ médico-social • Diététicien-nutritionniste • Ergothérapeute |

| | |
|---------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Hôpitaux, en particulier les centres de gérontologie • Professionnels de la ville (médecin, pharmacien, infirmier, kinésithérapeute...) et professionnels médicaux sociaux... • Centres sociaux culturels, maisons des aînés, médecins généralistes, CIAS, CLIC, cabinet médicaux, les CAP, CCAS, CLS, MSP, CPTS et associations d'aide à domicile pour le transport <p><u>Financeurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • CFPPA • ARS • CARSAT • Communes • Établissements médico-sociaux • CPTS selon les besoins territoriaux |
| Ressources | <p><u>Ressources matérielles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Une salle de 40 m² adaptée libre de tout mobilier (à l'exception des chaises pour les participants), chauffée si l'atelier a lieu l'hiver, accessible aux personnes âgées et permettant la pratique d'exercices d'équilibre et de certains exercices au sol (propre et non glissant) • Un kit pédagogique Âge'ilité et documentation à remettre aux participants • Un livret d'exercices à refaire en pérennisation des bénéfices de l'atelier • Une routine vidéo avec un lien numérique • Un jeu de plateau Âge'ilité en cours de commercialisation <p><u>Ressources humaines :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Professionnels qui préparent, animent, évaluent et restituent l'action pour les intervenants • Responsable de projet |
| Evaluation | <p><u>Indicateurs de suivi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Variable de suivi de l'action (nombre de communes, nombre de seniors inclus dans le programme, tranches d'âge, moyenne d'âge ...) • Création de lien social et évaluation des progrès, entretien autonome • Sortie de l'isolement de ces personnes « fragiles » • Reprise des activités de la vie quotidienne (faire les courses, balade...) et reprise de la confiance en soi • Inscription dans des clubs d'activités adaptées pour pérenniser les progrès (gym douce, marche, yoga, animation seniors...), et se donner toutes les chances de « bien vieillir » <p><u>Indicateurs d'évaluation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesure des changements quantifiables à l'aide du bilan de la capacité fonctionnelle de fin de session (analyse et restitution des résultats chiffrés), à l'aide du questionnaire de confiance en son équilibre et à l'aide du questionnaire de satisfaction • QUIZZ évaluation des connaissances |
| Perspectives | <ul style="list-style-type: none"> • Ouverture pluri-professionnels avec d'autres professionnels de santé • Mise en place des actions de suivi |