

Plan antichute Auvergne-Rhône-Alpes

Axe 4 : L'activité physique, meilleure arme antichute

Fiche action n° 4

Site internet

[Programme Bien sur ses jambes](#)

Titre de l'action	
Programme « Bien sur ses jambes » – Hospices Civiles de Lyon	
Contexte	Le programme « Bien sur ses jambes » est un programme transversal ville-hôpital de prévention des chutes et de la perte de mobilité. Il est déployé dans le bassin sud-ouest de la Métropole de Lyon et sur le pays mornantais.
Description de l'action	<p>Ce programme propose un parcours de prévention qui comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérage • Evaluation complète (médicale/APA/diététique) • Encadrement au sein d'un programme d'exercice pendant 3 mois (2x/semaine 1 h) • Réévaluation • Suivi pendant 1 an <p>Il s'adresse aux seniors habitants à leur domicile, âgés de ≥ 70 ans, indépendants (GIR ≥ 5 ou non giré), présentant un ou plusieurs signes de perte de mobilité, c'est-à-dire un temps de marche < 30 min / jour, une sensation de marche ralentie, des difficultés pour se lever d'un siège sans l'aide des bras, des chute(s) au cours des 12 derniers mois et/ou la peur de chuter.</p>
Objectifs	<p><u>Objectifs généraux :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la qualité de vie • Diminuer le risque de chute • Réduire l'entrée en GIR ≤ 4 • Réduire la fréquence d'entrée en hospitalisation et en institution <p><u>Objectifs spécifiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer les performances physiques et fonctionnelles • Augmenter l'autonomie pour les activités de la vie quotidienne • Favoriser l'appropriation individuelle du contenu du programme • Augmenter le volume hebdomadaire d'activité physique
Acteurs	<p><u>Porteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Professeur BONNEFOY Marc • M. DELAIRE Léo • M. COURTAY Aymeric • M. HUMBLLOT Joannès

	<p><u>Partenaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Institut du Vieillissement des HCL • CARSAT via Atout Prévention Rhône-Alpes • Maisons Sport Santé : Sporactio, UFOLEP 69 • INSERM CAPS U1093 • Métropole de Lyon <p><u>Financeurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hospices civils de Lyon • Conférence des financeurs de la Métropole de Lyon
Ressources	<p><u>Ressources matérielles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Plateau technique pour les évaluations en séances de jour • Matériel pour les séances d'APA <p><u>Ressources humaines :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.6 ETP dédiés à la coordination/intervention • 0.6 ETP de diététicien • 0.6 ETP de médecin gériatre • 0.3 ETP de secrétariat
Evaluation	<p><u>Indicateurs de suivi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de bénéficiaires • Nombre d'inclusions • Taux d'adhésion • Niveau d'activité physique : questionnaire RAPA • Historique des chutes et évènement(s) intercurrent(s) • Echelles d'autonomie : ADL et IADL <p><u>Indicateurs d'évaluation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paramètres intermédiaires du risque de chute : SPPB, TUG, force de préhension, etc.) • Capacité d'équilibre (tandem, unipodal, qualité de marche via capteurs cinétiques) • Qualité de vie : questionnaire SarQoL • Peur de chuter : questionnaire FES-I • Taux de satisfaction
Perspectives	<p>Consolidation de la phase « relais » du programme pour les bénéficiaires de Bien sur ses Jambes en proposant des séances d'APA dans une commune partenaire par l'intermédiaire d'une Maison Sport Santé</p> <p>Mise en place de séances pérennes et dédiées en APA dans une commune partenaire pour des seniors n'ayant pu bénéficier de Bien sur ses Jambes en premier lieu, par l'intermédiaire d'une Maison Sport Santé partenaire</p> <p>Projet « E3P » Essaimage d'un programme de prévention de la perte de mobilité et des chutes</p>