Phosphor'age : activité physique adaptée pour les seniors dans le Douaisis

Médico-social

Date de publication : 7 décembre 2023

Généralités

Objectif :

Maintenir l'autonomie des personnes âgées en établissement d'hébergement en proposant des ateliers d'activité physique adaptée.

Depuis le mois de juin 2023, des ateliers gratuits d'activité physique adaptée en santé pour les personnes âgées, autonomes ou non, sont proposés dans les Ehpad.

120 résidents de 5 établissements différents ont pu profiter de ces séances depuis le lancement de l'action : Résidences Autonomie, Béguinages et en Ambulatoire dans le Douaisis. Actuellement, six autres structures bénéficient également de ces activités.

L'objectif : préserver l'autonomie des personnes âgées résidant en établissement en proposant de l'activité physique (gym douce, équilibre, renforcement musculaire...) pour travailler l'équilibre, prévenir et réduire le risque de chute, maintenir une autonomie le plus longtemps possible.

La Plateforme Santé Douaisis et ses partenaires accompagnent les établissements dans la mise en place de ces ateliers qui sont financés par le Département du Nord et la Conférence des financeurs.

Etapes de mise en oeuvre

Pour bénéficier de la mise en place de séances en établissement d'hébergement, il faut :
- Répondre à un questionnaire pour évaluer les besoins de l'établissement.
- Planifier un rendez-vous pour déterminer le calendrier d'action.
- Organiser la venue d'un enseignant en activité physique adaptée dans l'établissement.

Le rythme ? 12 séances, à raison d'une séance par semaine.

Essaimage

Les principaux leviers

Pour que le projet fonctionne, il est nécessaire que les établissements communiquent en interne avec les soignants, leur montrent l'intérêt du projet et les bénéfices pour les résidents.

Les principaux freins

Pour ce projet, il est difficile de mobiliser les soignants des différentes structures et de motiver les résidents pour la totalité de la prise en charge.

Témoignages

> *"Des exercices toujours variés et ludiques faisant travailler différentes notions : l'équilibre, la préhension, les réflexes, la coordination, le renforcement musculaire... Les activités sont toujours adaptées aux résidents et à leurs capacités."*
>
> **Pomme Clouet, Ergothérapeuthe**

> *"Un personnel proche et à l'écoute des résidents qui sont valorisés et très fiers de leurs capacités à exécuter les gestes proposés."*
>
> **Fatima Oudada, Animatrice**

Contact

Une question ? Besoin d'informations ? Contacter l'établissement :

mfrere@santedouaisis.fr

L'établissement

Date de mise en œuvre : 1 juin 2023

Durée du projet : 24 mois

Plateforme Santé Douaisis 59500

Type de structure : Médico-social / Privé à but non lucratif

Obligation réglementaire : Non

Déclenchement
Ce projet fait suite à : • La loi d'Adaptation de la Société au Vieillissement du 28 décembre 2015. • aux orientations du Département du Nord inscrites au schéma unique des solidarités humaines 2018-2022. Le souhait de la plateforme Santé Douaisis est de proposer des activités physiques adaptées en santé pour tous. Lors de la sortie de l'appel à projet Phosphor'age, nous avons déposé ce projet pour étendre la prise en charge aux personnes âgées vivant dans des établissements d'hébergement ou non.

La mise en oeuvre

Facilité de mise en oeuvre

8/10

Remplace une pratique existante

Les impacts

Sur l'environnement : Non évalué

Sur les professionnels : Impacts positifs

Grâce à l'autonomisation des résidents, les professionnels du soin gagnent du temps.

Sur les usagers : Impacts positifs

Gain en autonomie.

Sur l'organisation : Non évalué

Sur le médico-économique : Impacts positifs

Moins de chutes.

Les ressources

Temps

Un temps complet dédié à ce projet est nécessaire.

Beaucoup

Personnel (équipe projet, déploiement...)

Un enseignant en activité physique adaptée.

Peu

Des compétences en interne

A considérer

Des compétences externes (prestations externes)

A considérer

Des équipements, du matériel

Achat du matériel sportif.

Beaucoup

Des financements (internes et externes)

Des financements pour rémunérer le professionnel.

Beaucoup

Parties prenantes associées

- [x] Direction
- [ ] Administration
- [ ] Services techniques
- [x] Professionnels
- [ ] Bénéficiaires
- [ ] Tutelles

Conditions de succès

Projet inscrit dans la politique de l'établissement