

## PRÉVENTION

## LES ATELIERS “ÉQUILIBR'ÂGE”

Pour être vraiment efficace, **la prévention des chutes auprès des personnes âgées vivant en Ehpad implique une prise en charge de chaque résident dans sa globalité** : histoire personnelle, bilans divers, projet de vie, etc. Un dispositif au cœur duquel le kinésithérapeute a toute sa place. PAR PIERRE MARDYKS\*



© Jacob Weckert/istockphoto

ainsi que les facteurs ergonomiques, pour intervenir sur l'environnement de la personne dans des situations à risque.

Aujourd'hui en France, 500 000 personnes vivent en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Or, selon les derniers chiffres de la Drees, 85 % des résidents vivant en institution souffrent d'une affection neurologique ou psychiatrique.

#### Des chutes aux conséquences dramatiques

Chaque année, 50 % des plus de 85 ans chutent (une à plusieurs fois par an). En conséquence peuvent apparaître le syndrome post-chute ou de désadaptation psychomotrice (SDPM), ou le syndrome de régression psychomotrice du vieillard. Concrètement : “Je souffre tellement que je ne contrôle rien du tout. On se moque de moi. Ma constipation, c'est le seul problème...”, comme le résumait un patient.

La réponse du kinésithérapeute sera bien éloignée du besoin d'activation physique générale. Pour obtenir l'adhésion du “chuteur” à la prévention des rechutes, il faut tenir compte de la personne dans sa globalité : histoire de sa vie, bilans neuropsychologique et physique, projet de vie... Les difficultés s'accompagnent d'une baisse de l'autonomie.

#### Un atelier dédié

L'atelier “Prévention des chutes des personnes âgées” accueillies en Ehpad représente un exemple d'intégration de la dimension physique, psychique

et sociale. Avec pour la dimension psychique : le plaisir et le bien-être à travers des exercices de perception (lutte contre les angoisses) ; et pour la dimension sociale : une dynamique de groupe, où l'on participe et s'exprime (communication verbale et /ou non verbale).

Cet atelier permet de diffuser un message de vie dans un climat chaleureux, sécurisant, et un travail sur les débordements affectifs. Pour ce qui est de la dimension physique, abordée via le thème “Comment entretenir son équilibre”, chacun dit un mot ou une phrase, et l'intervenant aide à penser et relier le travail en atelier avec les précautions à prendre dans les activités quotidiennes.

Nous adaptons l'évaluation et les exercices aux personnes fragiles du très grand âge. Par précaution, pas d'apprentissage du relevé du sol en cas d'ostéoporose et risque de fracture spontanée, ni d'appui unipodal tenu cinq secondes.

#### Une meilleure qualité de vie et des soins

Cet atelier est intégré au projet de soins individualisé de la personne âgée, et a pour but une meilleure adaptation du sujet dans l'institution, pour une meilleure qualité de vie. D'une part, le comportement des personnes âgées accueillies dans chaque établissement a un impact sur les conditions de travail de l'ensemble des personnels soignants et non soignants (sur les risques de TMS et de *burn out*). Et d'autre part, l'adaptation des réactions du personnel agit sur la santé des personnes accueillies, pour une meilleure qualité des soins. Chaque année, Kiné Ouest Prévention (KOP) forme des kinésithérapeutes intervenants en Ehpad à cette méthodologie. ■

\*Kinésithérapeute et formateur consultant en Ehpad, formateur KOP.

**E**n 1946, l'OMS définissait la santé comme “un état complet de bien-être physique, mental et social et pas seulement absence de maladie ou d'infirmité”. La charte d'Ottawa, rédigée en 1986, poursuivait : “La santé est perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme un but de la vie. Il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles ainsi que les capacités physiques.”

En tant que kinésithérapeutes, nous avons également à l'esprit que la prévention constitue une démarche globale pluridisciplinaire et inter-professionnelle, qui prend en compte l'ensemble des facteurs individuels,