

**Projet de « mise en mouvement »
dans le cadre du projet « Itinéraire des sujets âgés
chuteurs et / ou avec troubles de la mobilité aux HUG et
dans le réseau de soins »**

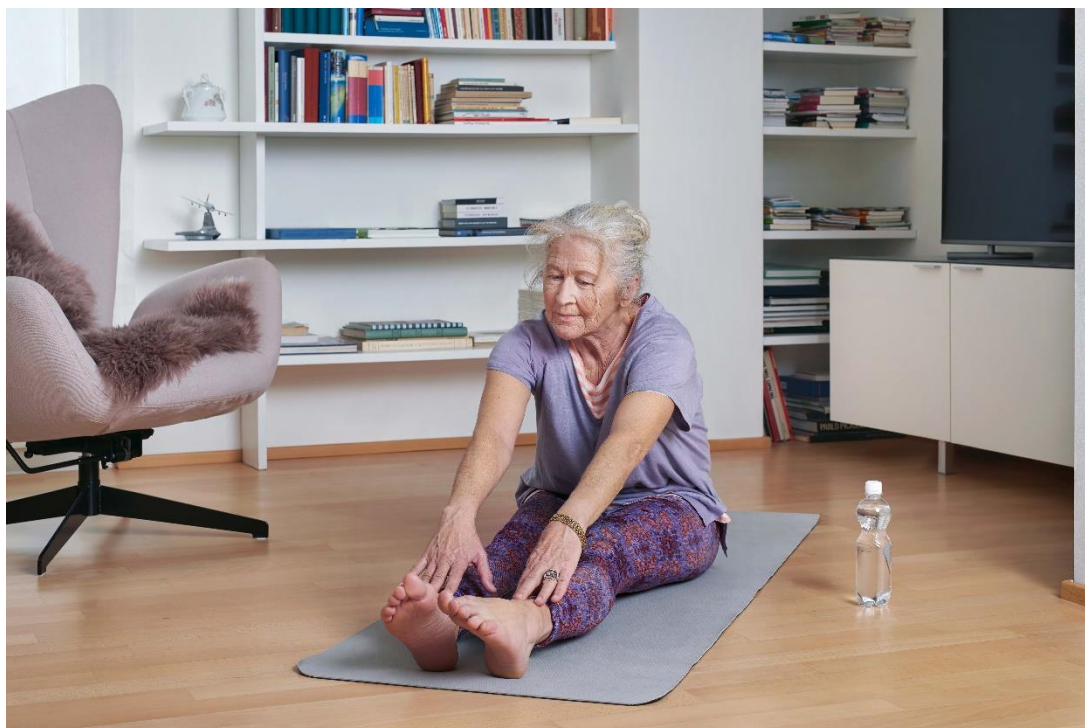


Photo Pro Senectute Suisse

Responsables du projet : Christine Besson
christine.besson@ge.prosenectute.ch
Tél. 022 345 06 77

- Responsable adjointe (« Activités physiques en institution », « Mobilité et Equilibre », « Gym Mobilité et plaisir », « Gym mieux-être du dos »)
- Experte ESA Sport des Adultes de l'OFSP
- Certifiée FSEA1

Joël Goldstein
joel.goldstein@ge.prosenectute.ch
Tél. 022 807 05 65

- Directeur de Pro Senectute Genève

TABLE DES MATIERES

Projet « Itinéraire des sujets âgés chuteurs et/ou avec troubles de la mobilité aux HUG et dans le réseau de soins »	page 3
I. Présentation de Pro Senectute Suisse	page 3
II. Présentation de Pro Senectute Genève	page 4
III. Les activités et les prestations assurées	page 4
IV. Présentation de Gym Seniors	page 4
V. Publics visé par ce projet	page 5
VI. Projet en aval	page 8
Annexes	page 11

Projet « Itinéraire des sujets âgés chuteurs et/ou avec troubles de la mobilité aux HUG et dans le réseau de soins »

Ce projet proposé vise à :

- i) Améliorer et standardiser la prise en charge des patients âgés chuteurs et/ou avec troubles de la mobilité population spécifique qui se caractérise par un volume, un risque et un coût élevés sur l'ensemble des sites hospitaliers du Département de Réadaptation et Gériatrie (D-RG).
- ii) Mettre en place un parcours de soins coordonné pour ces patients au sein des HUG ainsi qu'en amont jusqu'en aval du parcours hospitalier, en collaboration avec les partenaires du réseau de soins en ville. L'objectif général du projet est d'offrir une continuité, une qualité et une efficacité de la prise en charge centrée sur le patient, et vise tout particulièrement à réduire les chutes intra-hospitalières ainsi que les admissions et réadmissions pour chute.

Ce projet s'inscrit en partie dans la continuité du «Projet Qualité Chutes (2015-2017)» ayant obtenu le Prix Qualité des HUG en décembre 2017, et ayant notamment permis l'implémentation avec succès d'un itinéraire de dépistage et de prise en charge des patients chuteurs/à haut risque de chute admis sur le site des Trois-Chêne.

Dans le cadre de l'appel à projets, Dr Andrea Trombetti et la Dre Mélanie Hars ont approché Pro Senectute Genève pour sa prestation Gym Seniors, afin d'envisager une collaboration tant au sein des différents sites d'hospitalisation qu'en aval, au retour à domicile.

En effet, il s'agit de proposer, durant la période d'hospitalisation, des cours pour stimuler rapidement tant le renforcement musculaire que l'équilibre.

Ensuite, lors du retour à domicile, il s'agit de maintenir cette stimulation, soit en s'inscrivant à l'un des cours proposés, soit en sollicitant le programme Domigym.

I. Présentation de Pro Senectute Suisse

Pro Senectute Suisse est la plus grande et la plus importante organisation spécialisée dans les questions liées à la vieillesse et proposant des prestations aux personnes âgées et à leurs proches en Suisse.

Elle conseille gratuitement les seniors dans plus de 130 bureaux de consultation. Forte de quelque 1 600 collaborateurs et de 18 000 bénévoles, elle propose de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée dans tous les domaines liés à la vieillesse. Environ 700 000 personnes retraitées et leurs proches sont bénéficiaires des différentes prestations proposées.

II. Présentation de Pro Senectute Genève

Le 23 octobre 1917, la Société suisse d'utilité publique crée la Fondation pour la vieillesse, Pro Senectute. Le but de la Fondation est de maintenir et d'améliorer le bien-être des personnes âgées en Suisse. L'Association Pro Senectute Genève fut créée en 1919.

Pro Senectute Genève est reconnue d'utilité publique par la Confédération, le canton et les communes. Nos valeurs reposent sur la dignité humaine et la Déclaration universelle des droits de l'Homme.

Pro Senectute Genève s'engage dans les sphères politiques et sociales pour défendre les droits et la dignité des personnes âgées. Nous suivons de près les évolutions sociales et gérontologiques.

Aux côtés des organisations Pro Senectute, des nombreux bénévoles, des donateurs et des mécènes, des institutions publiques et des partenaires publics et privés, nous assurons des services permettant d'enrichir le quotidien des personnes âgées et de soutenir leurs proches et référents.

Notre mission est de proposer des conseils, des aides financières, du soutien aux proches aidants, des journées en foyer de jour ainsi que des activités sportives et culturelles.

L'Association Pro Senectute Genève est une association sans but lucratif au sens des articles 60 et suivants du Code civil suisse.

III. Les activités et les prestations assurées

- Consultation sociale
- Soutien aux proches en partenariat avec l'Association Alzheimer Genève
- 4 foyers de jour :
 - Le Caroubier
 - L'Oasis
 - Livada
 - Soubeyran
- Gym Seniors

IV. Présentation de Gym Seniors

Gym Seniors est une prestation de Pro Senectute Genève, créée en 1967.

Le but de la prestation est d'offrir des cours d'activités physiques et sportives de qualité pour les seniors. Les moniteurs s'investissent pour contribuer à l'amélioration du bien-être général de la population et à donner les moyens à ses participant-e-s de prendre en mains leur santé.

Gym Seniors propose plus de 200 cours hebdomadaires dans le Canton de Genève. Chaque année, plus de 2'000 personnes sont inscrites à ces cours. Elle recrute et

forme le monitorat selon les normes de qualité Pro Senectute (ESA) ainsi qu'aux exigences de l'Office Fédéral du Sport de Macolin.

Gym Seniors fonctionne financièrement par le paiement des cours, les cotisations et les subventions de l'Office Fédéral des Assurances Sociales (OFAS).

V. Public visé par ce projet

Les chutes et/ou les troubles de la mobilité (marche, équilibre, force musculaire) affectent plus d'un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans. Alors que 1 personne âgée sur 3 de plus de 65 ans (2 sur 3 au-delà de 85 ans) éprouve des difficultés pour marcher 400 mètres, les chutes quant à elles, concernent 1 personne âgée sur 3 (1 sur 2 au-delà de 85 ans ou en établissement médico-social), dont la moitié chutent à répétition.

Elles sont les premières causes d'hospitalisation du sujet âgé aux HUG et plus d'un tiers des motifs d'hospitalisation dans cette population sont associés à une chute. Elles demeurent également de loin l'événement indésirable qui survient le plus fréquemment en cours d'hospitalisation, affectant près d'1 patient sur 5 hospitalisé au Département de Médecine Interne, de Réhabilitation et de Gériatrie. En plus d'être fréquentes, ces chutes intra-hospitalières sont surtout associées à un risque accru d'événements négatifs ultérieurs, incluant une augmentation du risque d'incapacités physiques et de ré-hospitalisation associé à une augmentation substantielle du coût et de la durée de séjour.

a) Objectif général

Le projet vise à mettre en place un parcours de soins coordonné destiné aux patients âgés chuteurs et/ou avec troubles de la mobilité. Il s'articule en amont, avec le dépistage par les partenaires du réseau de soins en ville, et en aval du parcours hospitalier, avec la prise en charge par ces mêmes partenaires du réseau de soins ; le patient restant bien sûr au centre de la démarche. Ce projet sera réalisé en collaboration avec de nombreux partenaires externes (imad - PhysioGenève - Pro Senectute Genève - AMGe - Ergothérapie Genève), favorisant la transversalité au-delà des barrières institutionnelles.

b) Objectifs spécifiques

- Suivi individualisé du patient chuteur en collaboration avec l'IMAD, PhysioGenève et Pro Senectute (IMAD, PhysioGenève – Pro Senectute) avec formalisation du processus de suivi entre le coordinateur / case manager IMAD, les professionnels PhysioGenève et Pro Senectute, et le coordinateur / case manager HUG.
- Renforcement de la collaboration avec les partenaires en charge des programmes d'exercices en ville afin de développer l'offre et d'implémenter les recommandations actuelles (PhysioGenève – Pro Senectute).

b) Objectifs principaux

Les principaux objectifs poursuivis seront les suivants :

- renforcer le partenariat avec les institutions externes / partenaires du réseau de soins en ville (imad - PhysioGenève - Pro Senectute Genève - AMGe - Ergothérapie Genève) ;
- développer des projets avec les partenaires du réseau de soins en vue de créer un parcours de soins coordonné du patient chuteur et/ou avec troubles de la mobilité, ceci afin d'assurer une prise en charge cohérente et optimisée ;
- mieux coordonner l'information dans le réseau de soins et fiabiliser l'admission aux HUG via la mise en œuvre d'informations ciblées pour les partenaires externes ;
- optimiser les processus pour améliorer l'expérience des HUG, en créant un parcours coordonné à l'interne entre les unités d'hospitalisation et la consultation ambulatoire ;
- optimiser la durée des hospitalisations et renforcer/ favoriser la prise en charge ambulatoire ;
- améliorer l'organisation de la sortie du patient et sa prise en charge à l'issue de son hospitalisation ;
- favoriser l'intégration des données probantes de la recherche dans la pratique clinique et l'implémentation des recommandations des sociétés savantes gériatriques.

Nous attendons dans la population ciblée :

- une réduction des taux d'admission et de réadmission* des patients pour chute ;
- une réduction de la durée de séjour chez les patients hospitalisés admis pour chute et/ou troubles aggravés de la mobilité, par l'ambulatorisation des prises en charge ;
- une augmentation du taux de patients hospitalisés dotés d'un plan de sortie documenté pour la prévention des chutes (indicateur de processus).

Par ailleurs, la mise en œuvre du parcours de soins coordonné devrait participer à l'efficacité économique en fléchissant le parcours du patient en fonction de ses besoins réels et non en fonction de l'organisation des différentes structures par lesquelles le patient passe au cours de sa prise en charge. Finalement, de manière plus générale, ce projet devrait contribuer à renforcer la sensibilisation des patients et de leurs proches, des professionnels des HUG et du réseau de soins genevois aux problèmes des chutes et de la perte de mobilité.

c) Impact du projet

Au-delà de l'institution, ce projet constitue une opportunité unique de travail en réseau et en inter professionnalité pour améliorer la coordination et la continuité des soins

autour des patients, tout particulièrement grâce à l'étroite collaboration établie avec l'IMAD, Physio Genève et Pro Senectute, et de favoriser la dissémination de pratiques optimales dans la communauté fondées sur des données probantes.

Finalement, de manière plus générale, ce projet devrait contribuer à renforcer la sensibilisation des professionnels des HUG et du réseau de soins genevois aux problèmes de la perte de mobilité et des chutes, ainsi que celle des patients et des proches.

c) Rôle de Gym Seniors

Proposer des cours de gym au sein des 5 sites D-RG (Département de réhabilitation gériatrique) :

- Site Trois-Chêne
- Site Loëx
- Site Beau-Séjour
- Site Joli-Mont
- Site Bellerive

<u>Intitulé</u> :	« mise en mouvement »
<u>Fréquence</u> :	1 fois par semaine sur chaque site
<u>Durée</u> :	1h.30 heure
<u>Public cible</u> :	Personnes âgées chuteuses ou atteintes de troubles de la mobilité.
<u>Nombre de personnes</u> :	10 au maximum
<u>Monitrice</u> :	1
<u>Qualification</u> :	Formation monitrice ESA. La reconnaissance ESA permet de garantir un standard de qualité uniforme dans la formation des moniteurs et de garantir la sécurité des clients des cours proposés. Pro Senectute est reconnu comme partenaire du programme ESA. https://www.erwachsenen-sport.ch/fr/home.html
<u>Contenu du cours</u> :	Voir annexe 2
<u>Enjeu</u> :	Entraîner régulièrement sa force et son équilibre permet d'éviter les chutes ou de se rattraper lorsque l'on trébuche. Les personnes âgées qui s'entraînent restent mobiles plus

longtemps et peuvent souvent garder leur autonomie jusqu'à un âge avancé.

<u>Coûts</u> :	Cours (1h.30) (Monitrice et coordination)	CHF 155.- (H.T.)
	Déplacement (TPG)	CHF 6.-
		<hr/>
	Total H.T	CHF 161.-
	TVA 7.7%	CHF 12.40
	Total TTC	CHF 173.40 par cours donné

5 cours par semaine : CHF 867.-

Sur 36 semaines : CHF 31'212.-

VI. Projet en aval

La personne est de retour à domicile.

Les collaborateurs de Gym Seniors évaluent les possibilités de la personne à suivre les cours proposés ou alors quel type d'activité proposer dans le cadre du programme Domigym. Voir en annexe 5, le test d'évaluation SPPB.

Pour tous les sujets qui seront suivis par Gym Seniors, des moyens seront mis en place pour monitorer l'évolution de chaque individu soit à domicile soit au sein des HUG.

a) Cours de Gym Seniors

Voir annexe 3 (flyer des activités)

Financement : subvention OFAS et facturation des cours aux participants.

Des aides financières sont possibles aux participants n'ayant pas les moyens économiques pour assurer le paiement du cours.

Les demandes sont à adresser à Madame Christine Besson qui étudiera au cas par cas, dans le cadre des activités de la Consultation Sociale de Pro Senectute Genève, l'octroi d'une aide financière par le biais du fonds AVS LPC 17.

b) Domigym

La Domigym a pour but de faire bouger à leur domicile, les personnes âgées dont la mobilité est trop réduite pour leur permettre de participer à un cours de gym collectif à l'extérieur.

L'objectif principal est de permettre aux personnes âgées de conserver leur indépendance et leur autonomie le plus longtemps possible à la maison mais aussi dans certains cas de pouvoir regagner un cours collectif à l'extérieur.

Un ballon d'essai comptant 5 participants en collaboration avec imad a débuté en avril 2016 grâce à un modeste soutien financier.

En 2017, grâce au soutien de la Direction générale de la santé et de la Fondation Auguste Roth d'un montant total de CHF 30 000.-, la prestation Domigym a permis d'assurer 110 cours donnés à plus de 20 personnes vivant en IEPA.

En 2019, l'objectif est de donner plus de 210 cours à domicile et en IEPA. La Direction Générale de la Santé a alloué une subvention de CHF 35'000.- à Gym Seniors pour gérer ce projet

Le but recherché est de permettre à la personne de pouvoir garder son indépendance et son autonomie le plus longtemps possible à la maison, en lui faisant (re)gagner confiance. Parfois, il est également envisageable, dans un deuxième temps, de diriger la personne vers un cours collectif.

Critères GSG :

- Etre âgé de plus de 60 ans
- Avoir chuté ou avoir peur de chuter
- Etre isolé (peur de sortir)

Critères imad :

- Etre client imad
- Avoir une alarme RAI chute
- Etre locataire
- Ne pas souffrir de troubles cognitifs significatifs

Coût :

Une subvention de la Direction générale de la santé est versée pour assurer le coût de cette prestation.

Les bénéficiaires participent financièrement : CHF 10.- par cours

c) Formation des gérants sociaux imad

Depuis octobre 2018, Pro Senectute Genève et imad travaillent ensemble à l'élaboration d'une formation destinée aux 30 gérants sociaux des IEPA.

Cette formation commencera dans le courant du 3^{ème} trimestre 2019. L'objectif est d'organiser au sein des IEPA des « mises en éveil » destinés aux bénéficiaires, tous les matins de la semaine, d'une durée de 30 à 40 minutes.

Les gérants sociaux seront formés à 31 programmes de mouvements dans le but de stimuler les bénéficiaires aux étirements des articulations, à des exercices d'équilibre et à du renforcement musculaire tant au niveau du bassin qu'au niveau des jambes.

En septembre 2019, Pro Senectute Genève présentera ce projet à imad ainsi que les premières fiches techniques des exercices qui seront proposés aux gérants ? aux bénéficiaires ?. Le but étant de réaliser un recueil de ces exercices qui sera distribué lors des formations des gérants.

Coût : paiement de la formation par imad

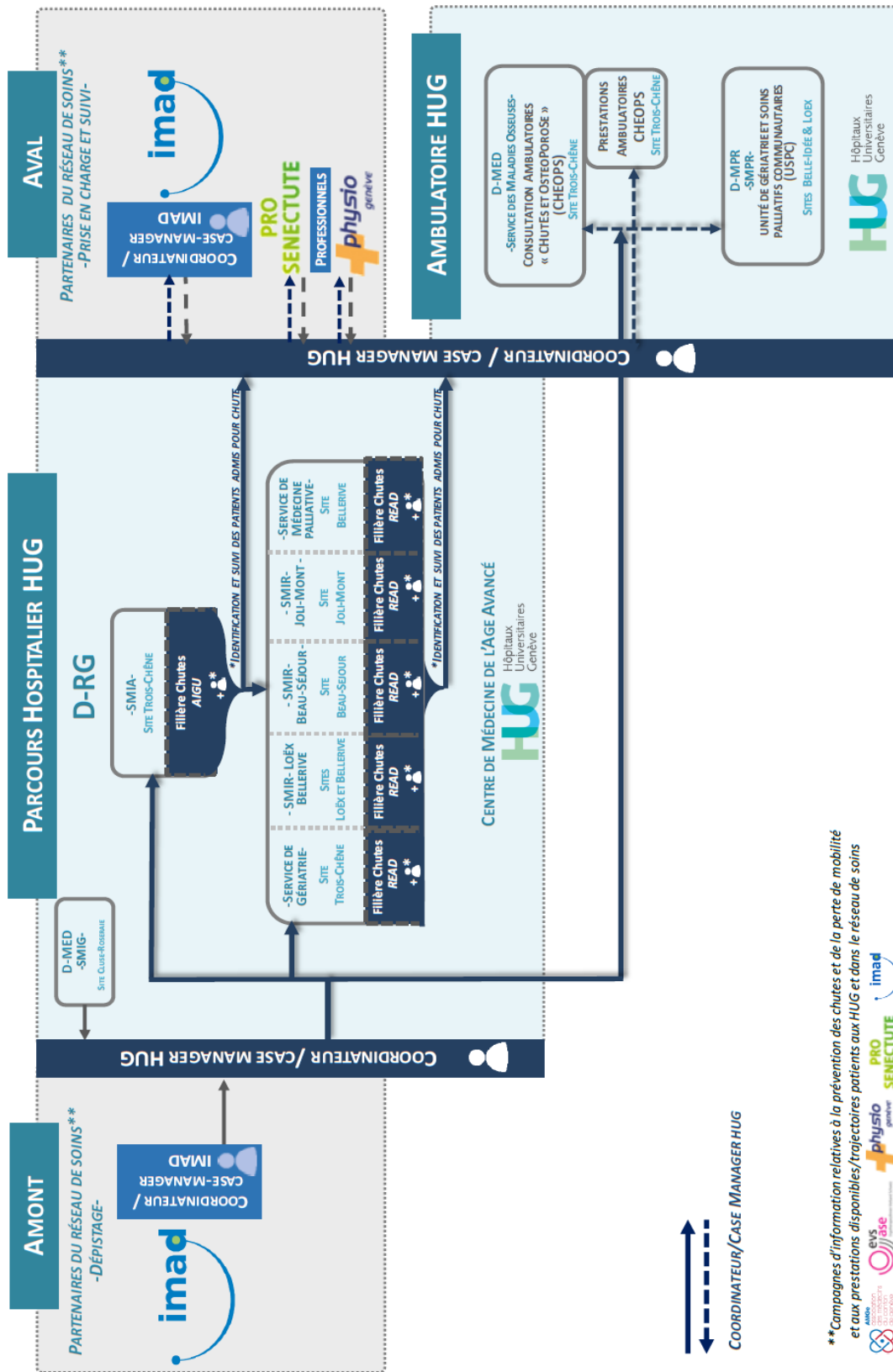
d) Etapes de réalisation

Le début du projet est prévu au 1^{er} février 2020 et durera 24 mois. La stratégie d'implémentation reposera sur différentes étapes, détaillées ci-dessous. Le groupe projet se réunira régulièrement tout au long du processus de mise en œuvre de soin coordonné.

Etape	Descriptif	Années							
		2020				2021			
		Fev-Avr	Mai-Juil	Aou-Oct	Nov-Jan	Fev-Avr	Mai-Juil	Aou-Oct	Nov-Jan
1	Etape préparatoire, en collaboration avec les partenaires du réseau de soin en ville	X							
2	Etape de recueil et d'analyses (incluant l'étude de type avant-après) des indicateurs de processus et résultats	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Etape d'implémentation et de coordination des « Filières Chutes » sur les 5 sites du D-RG	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Etape d'implémentation du suivi individualisé des patients hospitalisés pour chute	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Etape de mise en place du parcours coordonné à l'interne, y inclus l'ouverture de prestations ambulatoires CHEOPS	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Etape de formalisation de l'orientation des patients aux HUG et développement des projets avec les partenaires du réseau de soins (IMAD, PhysioGenève, Pro Senectute) en vue de créer un parcours de soins coordonné du patient chuteur et/ou avec troubles de la mobilité	X	X	X	X	X	X	X	X
7	Etape d'amélioration de la transmission d'informations ciblées entre les HUG et l'IMAD		X	X	X	X	X	X	X
8	Etape de formation/campagnes d'information des partenaires du réseau de			X	X	X	X	X	X

Annexes

- Annexe 1 : Figures 1 et 2 du projet « itinéraire des sujets âgés chuteurs et / ou avec troubles de la mobilité aux HUG et dans le réseau de soins »
- Annexe 2 : Fiche du cours de gym proposé « mise en mouvement »
- Annexe 3 : Organisation du cours au sein de l'Hôpital des Trois-Chênes
- Annexe 4 : Flyer des activités de Gym Seniors
- Annexe 5 : Short Physical Performance Battery (SPPB)
- Annexe 6 : Lettre d'engagement de Pro Senectute Genève dans le projet



**Campagnes d'information relatives à la prévention des chutes et de la perte de mobilité et aux prestations disponibles/trajectoires patients aux HUG et dans le réseau de soins



FIGURE 1. ITINÉRAIRE DES PATIENTS ÂGÉS CHUTEURS ET/OU AVEC TROUBLES DE LA MOBILITÉ AUX HUG ET DANS LE RÉSEAU DE SOINS

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DU RÉSEAU DE SOINS (VILLE)

IMAD

- Dépistent les patients chuteurs et/ou les troubles de la mobilité
- Coordinateur/case manager IMAD réfère les patients au Coordinateur/case manager HUG



COORDINATEUR/CASE MANAGER (HUG)

- Oriente les patients vers les unités d'hospitalisation du D-RG, l'UGSPC, et/ou la consultation/les prestations ambulatoire CHEOPS et coordonne le parcours de soins du patient à l'interne
- Coordonne les « Filières Chutes » des différents sites du D-RG
- Assure et organise la poursuite des soins des patients chuteurs après l'hospitalisation
- Etablit la liaison avec les partenaires du réseau de soins en ville et met en contact le patient avec ces partenaires (e.g., physiothérapeutes spécialisés, programmes d'exercices adaptés)
- Articule le bon suivi des informations entre l'hôpital et le réseau de soins



PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DU RÉSEAU DE SOINS (VILLE)

IMAD – Pro Senectute – PhysioGenève

- Prennent en charge les patients chuteurs et/ou avec troubles de la mobilité et conduisent des évaluations régulières du risque de chute (e.g., anamnèse de chutes, SPPB)
- Coordinateur/case manager IMAD et les professionnels Pro Senectute et PhysioGenève transmettent les informations au Coordinateur/case-manager HUG dès la fin de la participation à un programme ou lorsqu'un suivi est à planifier/nécessaire (e.g., consultation ambulatoire de suivi)

Cours de gym en institution hospitalière ou EMS

« Mise en mouvement »

PRESENTATION

<p>Conditions cadres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durée de la leçon : 60 minutes • Groupe cible : personnes chuteuses ou ayant des problèmes d'équilibre et résidents en EMS • Nombre : 10 • Lieu : salle isolée des autres activités 	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire • Travail sur l'équilibre • Reprise de contact avec son corps pour les gestes de la vie quotidienne
--	---

Phase d'enseignement et contenu

Etapes	Temps	Matériel
<p>Mise en éveil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices non structurés consistant à faire bouger les articulations 	3 - 4 minutes	Musique
<p>Echauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echauffer les muscles du corps • Musculation des jambes-cuisses • Assouplissement du bassin pour stimuler le fait de se pencher en avant, en arrière et sur les côtés 	20 - 30 minutes	Musique
<p>Partie principale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travailler la coordination corporelle • Travailler la souplesse • Travailler le renforcement musculaire • Amplification du mouvement • Ramasser des objets au sol 	15 - 20 minutes	Musique Engins (anneau, foulard, ballon, etc.)
<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialisation • Plaisir du corps et de la relation 	10 minutes	Musique Ballon
<p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibre de la respiration • Stretching • Bien être 	5 minutes	

Date : juillet 2019

Organisation du cours au sein de l'Hôpital des Trois-Chênes

Visites personnalisées pour stimuler les personnes à participer au cours : selon liste hebdomadaire préparée par les HUG.

Avant le cours

- Accompagner le patient sur le lieu du cours par l'équipe bénévole des HUG
- Prendre contact
- Définir les besoins et attentes du patient
- Exposer les différentes prestations possibles proposées par la Gym Seniors
- Expliquer le déroulement d'un cours
- Convaincre de l'utilité du mouvement

Déroulement du cours

- Accueil
- Mise en train
- Echauffement
- Mise en mouvement avec engin
- Retour au calme
- Discussion et accompagnement

Après le cours

- Orienter le patient vers un cours adapté selon ses besoins et capacités
- Donner la documentation
- Donner un bon pour le cours d'essai
- Contact avec le personnel soignant
- Bilan et retour du jour par Gym Seniors
- Bilan et retour de la séance précédente par les HUG
- Préparation de la semaine suivante Gym Seniors + HUG

Liste des cours subventionnés

Aqua-fitness 26° et aqua-gym 32°	Deux activités qui ménagent vos articulations grâce à l'apesanteur. Entrées piscine Beau-séjour: CHF 6.- TTC Entrées piscine Cressy à acheter à leur caisse.
Danses du monde	Vivre le plaisir de bouger en rythme et en musique, découvrir les traditions par la danse.
Domigym	La domigym met l' exercice physique à la portée des seniors ne pouvant plus sortir de chez eux. Tarif: sur demande
Gymnastique active de bien-être	Maintenir sa mobilité et son capital santé par une gym plus en douceur privilégiant souplesse, agilité, équilibre et force.
Gymnastique en été (hors période) Fitness Urbain	Parcourir divers parcs et quartiers de Genève. Tarif: sur demande
Gymnastique hors murs	Au travers d'un parcours dans divers parcs et quartiers de Genève et ceci en toute saison.
Gymnastique mieux-être du dos	Acquérir les bons gestes , les bonnes habitudes pour épargner son dos, améliorer le maintien et la perception de son corps, renforcer et détendre les muscles qui font mal.
Gymnastique mobilité & équilibre	Pour éviter les chutes , reprendre confiance, garder son indépendance et surtout gagner en sécurité et en liberté!

**Gymnastique
mobilité & plaisir**

Préserver une qualité de vie par l'acquisition d'une meilleure aisance du mouvement et par le plaisir d'être ensemble.

**Gymnastique
tonique**

Tenir la forme par une gym de tout le corps développant endurance, force, souplesse et agilité.

Séjours

Divers séjours sont proposés comprenant des activités sportives.
Tarif: sur demande

**Walking et
Nordic-Walking**

Marches sportives en plein air avec ou sans bâtons, adaptées à tous les âges et à chaque niveau de performance.

⊕ L'Office fédéral des assurances sociales subventionne ces cours parce qu'ils aident particulièrement à lutter contre les atteintes liées à l'âge.


Liste des cours non subventionnés

Danse Orientale	Danse d'origine égyptienne qui comprend de nombreux styles. Tarif: sur demande
Do In	Séances de pratique corporelle issue de la tradition orientale associant des techniques d'automassage à des exercices d'assouplissement et d'étirement des méridiens d'acupuncture, rythmés sur la respiration. Tarif: sur demande
Linedance-Country	Danser sur des rythmes de rock, rumba, charleston, mambo, valse, tango, slow, cha-cha-cha, samba etc., sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire . Tarif: sur demande
Pilates	La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Tarif: sur demande
Sophrologie	Techniques de relaxation physique et mentale et de soutien psychologique. Tarif: sur demande
Zumba	Sur une grande variété de musique exécuter des chorégraphies simples. Tarif: sur demande

SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)



1 TEST D'ÉQUILIBRE
___ / 4 POINTS



Côte à côte
Temps de maintien de la position (10 sec)

↓ 10 sec (1 pt)

Semi-tandem
Temps de maintien de la position (10 sec)


↓ 10 sec (+1 pt)

Tandem
Temps de maintien de la position (10 sec)

↓ 10 sec (+2 pt)
3 - 9.99 sec (+1 pt)
<3 sec (+0 pt)

Temps requis pour marcher 4 mètres à vitesse confortable

<4.82 sec 4 pt
4.82-6.20 sec 3 pt
6.21-8.70 sec 2 pt
>8.7 sec 1 pt
incapable 0




3 TEST DE LEVER DE CHAISE
___ / 4 POINTS

Pre-test
1 répétition

↓ capable

5 répétitions
Temps requis pour se lever 5 fois d'une chaise le plus rapidement possible



≤11.19 sec 4 pt
11.20-13.69 sec 3 pt
13.70-16.69 sec 2 pt
>16.7 sec 1 pt
>60 sec ou incapable 0 pt

SCORE GLOBAL (1+2+3) = ___ / 12 POINTS

VALEURS DE RÉFÉRENCE EN POPULATION GÉRIATRIQUE

- 0-6 Performance faible
- 7-9 Performance intermédiaire
- 10-12 Performance haute

SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)

Matériel requis:

Un chronomètre, une chaise (hauteur standard de l'assise ≈46 cm), démarcations au sol espacées de 4 mètres.

1. TEST D'ÉQUILIBRE

Mentionner au patient qu'à tout moment, il peut refuser un test. Le rassurer en lui disant que vous demeurez tout près et que vous lui ne demanderez pas d'exécuter des mouvements dangereux.

Instructions : « *Je vais dans un premier temps observer votre équilibre dans différentes positions.* »

a. Pieds côte à côte

Instructions : « *Vous allez tout d'abord devoir vous positionner en plaçant vos pieds côte à côte pendant environ 10 secondes.* » **Démonstration** « *Vous pouvez balancer les bras, plier les genoux ou bouger votre corps pour garder l'équilibre, mais tâchez de ne pas bouger les pieds. Je vous demanderai si vous êtes prêt. Si vous me dites « oui », je vous dirai « partez ». Vous essayerez de garder cette position jusqu'à ce que je vous dise STOP. Êtes-vous prêt(e) ? Partez ! »*

Déroulement (pour les trois positions testées) :

- Placez-vous près du patient pour l'aider à se mettre en position. Proposez-lui de se tenir à votre bras pour trouver son équilibre.
- Chronométrez le temps dès que le patient est correctement en position et qu'il a lâché votre bras
- Arrêtez le chronomètre et dites « STOP » après 10 secondes ou lorsque le patient change la position de ses pieds ou s'agrippe à votre bras.

b. Position semi-tandem

Instructions : « *Maintenant, positionnez-vous en plaçant le côté du talon d'un pied contre le gros orteil de l'autre pied pendant environ 10 secondes.* » **Démonstration** « *Choisissez quel pied vous mettez devant, c'est comme vous vous sentez le plus à l'aise. Je vous demanderai si vous êtes prêt. Si vous me dites « oui », je vous dirai « partez ». Vous essayerez de garder cette position jusqu'à ce que je vous dise STOP. Êtes-vous prêt(e) ? Partez ! »*

c. Position tandem

Instructions : « *Maintenant placez le talon d'un pied devant l'autre pied de façon à en toucher les orteils durant 10 s.* » **Démonstration** « *Choisissez quel pied vous mettez devant, c'est comme vous vous sentez le plus à l'aise. Je vous demanderai si vous êtes prêt. Si vous me dites « oui », je vous dirai « partez ». Vous essayerez de garder cette position jusqu'à ce que je vous dise STOP. Êtes-vous prêt(e) ? Partez ! »*

Score pour l'équilibre:

- 0 = pieds côte à côte < 10 s ou incapable
- 1 = pieds côte à côte 10 s, semi-tandem < 10 s
- 2 = pieds côte à côte 10 s, semi-tandem 10 s, tandem < 3 s
- 3 = pieds côte à côte 10 s, semi-tandem 10 s, tandem 3 à 9.99 s
- 4 = tandem 10 s

2. TEST DE VITESSE DE MARCHÉ SUR 4 MÈTRES

Instructions : « *Maintenant, je vais observer comment vous marcher normalement. Voici la distance à parcourir.* » **Démonstration** « *Si vous utilisez une canne ou une autre aide pour marcher et que vous pensez en avoir besoin pour marcher sur cette courte distance, vous pouvez l'utiliser. Je vous demanderai si vous êtes prêt. Si vous me dites « oui », je vous dirai « partez ».*

Vous marchez à votre rythme normal jusqu'à la fin de ce parcours (distance de 4 mètres). Ne vous

SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)

arrêtez pas avant d'avoir passé la marque. » Démonstration « Je marche avec vous. Etes-vous prêt(e) ? Partez ! »

Déroulement :

- Le patient démarre les 2 pieds au niveau de la ligne de départ.
- Chronométrez dès que le patient initie le mouvement.
- Marchez légèrement derrière et sur le côté du patient.
- Arrêtez le chronomètre lorsque le patient franchit la ligne des 4 mètres (i.e., franchissement complet du premier pied).

Score pour la vitesse de marche:

- 0 = incapable
 1 = > 8,70 s
 2 = 6,21 à 8,70 s
 3 = 4,82 à 6,20 s
 4 = < 4,82 s

3. TEST DE LEVER DE CHAISE CINQ FOIS DE SUITE

Instructions : « Le prochain test évalue la force de vos membres inférieurs. Vous sentez-vous assez sûr(e) pour vous lever de la chaise sans utiliser les bras? » Démonstration + essai « Maintenant, vous sentez-vous assez sûr(e) pour vous lever de la chaise cinq fois de suite sans utiliser les bras ? » Démonstration « Je vous demanderai si vous êtes prêt. Si vous me dites « oui », je vous dirai « partez ». Vous vous lèverez bien droit(e) aussi vite que possible cinq fois de suite, sans vous arrêter. Une fois debout, rasseyez-vous, puis relevez-vous. Gardez bien les bras croisés sur la poitrine. » Démonstration « Je chronomètre la durée de l'exercice. Êtes-vous prêt(e) ? Partez ! »

Déroulement :

- Positionnez la chaise contre le mur.
- Chronométrez dès que le patient commence à se lever de sa chaise.
- Comptez à voix haute chaque fois qu'il se lève.
- Stoppez le chronomètre lorsque le patient est complètement debout pour la cinquième fois. On s'arrêtera également si le patient s'aide des bras, ou au bout d'une minute si le patient ne s'est pas levé cinq fois, ou lors de tout doute quant à la sécurité du patient.

Score pour se lever 5 fois de la chaise:

- 0 = > 60 s ou incapable
 1 = > 16,70 s
 2 = 16,69 à 13,70 s
 3 = 13,69 à 11,20 s
 4 = < 11,19 s

Test d'équilibre _____ points

Test de marche _____ points

Test de lever de chaise _____ points

Score global : _____ / 12 points

SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)

REFERENCES

- Guralnik JM et al. *A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission.* J Gerontol. 1994;49(2):M85-94.
- Guralnik JM, et al. *Lower extremity function and subsequent disability: consistency across studies, predictive models, and value of gait speed alone compared with the short physical performance battery.* J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2000;55(4):M221-231.

CES BONNES PRATIQUES SONT RECOMMANDEES PAR :



PRO SENECTUTE

Gym Seniors

SPORT ET MOUVEMENT

PRO
SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

Pro Senectute Genève
Rue de la Maladière 4 – 1205 Genève

Hôpital des 3 Chênes
Dr Andrea Trombetti
Dre Mélanie Hars
Chemin du Pont-Bochet 3
1226 Thônex

Genève, le 24 juillet 2019

Concerne : Appel à collaboration dans le cadre du projet « Itinéraire des sujets âgés chuteurs et/ou avec troubles de la mobilité dans le réseau de soins »

Chers Docteurs,

Par la présente, nous vous confirmons tout notre intérêt à collaborer avec vous dans le cadre du projet susmentionné et validons notre intervention dans l'itinéraire que vous avez dessiné.

Nous vous remettons en annexe, notre projet de « mise en mouvement » qui propose, durant la période d'hospitalisation, des cours sur les 4 sites hospitaliers pour stimuler rapidement tant le renforcement musculaire que l'équilibre. Ensuite, lors du retour à domicile, il s'agit de maintenir cette stimulation, soit en s'inscrivant à l'un des cours proposés par Gym Seniors, soit en sollicitant le programme Domigym.

Nous nous engageons également à monitorer le suivi des sujets âgés chuteurs après leurs hospitalisation afin d'évaluer l'efficacité du programme mis en place.

Nous sollicitons ce jour Promotion Santé Suisse afin d'obtenir un financement de notre intervention au sein des 4 sites hospitaliers engagés dans le projet et ne manquerons pas de vous tenir au courant de nos démarches.

Nous nous réjouissons de cette future collaboration et restons à votre entière disposition pour tout complément d'information dont vous pourriez avoir besoin.

En vous remerciant de votre attention, nous vous adressons, Chers Docteurs, nos sincères et cordiales salutations.

PRO SENECTUTE GENEVE



Joël Goldstein
Directeur

Annexe : mentionnée

Pro Senectute Genève

Rue de la Maladière 4 · 1205 Genève · Téléphone 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89 · info@ge.prosenectute.ch · www.ge.prosenectute.ch

compte postal / IBAN
CH57 0900 0000 1267 2059 9

