

## **Accompagner et stimuler une activité physique adaptée pour les résidents d'EHPAD : un gage d'amélioration de leur qualité de vie**

*Le vieillissement de la population française et l'allongement de l'espérance de vie se traduira dans les prochaines années par un accroissement de la population très âgée et une augmentation du nombre de personnes âgées dépendantes.*

*On observe une élévation de la proportion de personnes âgées de plus de 85 ans parmi les personnes accueillies en EHPAD, ces mêmes personnes entrent en institution avec un nombre croissant de pathologies et une perte d'autonomie de plus en plus importante.*

*Les EHPAD se doivent d'assurer une prise en charge de qualité, des soins respectant les recommandations de bonnes pratiques ainsi une bonne qualité de vie à leurs résidents.*

*De nombreuses études s'accordent sur l'efficacité de l'activité physique adaptée dans la prévention du déclin fonctionnel et de la perte de masse musculaire, sur la minéralisation osseuse et sur l'équilibre mais aussi sur les fonctions cognitives, la sociabilité ou encore le traitement de l'insomnie.*

*L'amélioration de l'un ou de plusieurs de ces domaines contribue à l'amélioration de la qualité de vie des résidents, ainsi qu'au maintien de leur autonomie. Il apparaît donc comme nécessaire de former le personnel des EHPAD à l'accompagnement d'une activité physique adaptée aux résidents qui y sont accueillis.*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### **Profils des stagiaires**

- Paramédicaux, animateurs(trices), bénévoles

### **Prérequis**

- Aucun pré requis

### **Objectifs pédagogiques**

- Améliorer la qualité de vie des résidents d'EHPAD
- Participer à la prévention des chutes
- Maintenir et améliorer la fonction physique des résidents d'EHPAD
- Concevoir un programme d'activités physiques adaptées en fonction des capacités des résidents
- Animer un atelier d'activités physiques adaptées en EHPAD
- Stimuler, au quotidien, l'activité physique des résidents d'EHPAD
- Constituer des groupes de même niveau ou de niveaux différents en fonction des impératifs institutionnels

### **Organisation de la formation**

#### **Equipe pédagogique**

Concepteur.trice.s : Emilie CURRAT

Intervenant.te.s : Ergothérapeute

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés ou remis aux stagiaires et mis à disposition en ligne à la suite de la formation.
- Exposés théoriques et temps d'échanges.
- Références bibliographiques.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Certificat de réalisation
- Mise en situation, ateliers.
- Questionnaire d'évaluation de la formation.
- Pré test / post test

### Accessibilité

La formation peut se dérouler en intra chez le client ou en inter dans une salle adaptée à la formation.

Les personnes en situation de handicap, sont priées de nous contacter pour envisager ensemble les aménagements pouvant être apportés au parcours de formation.

## Contenu de la formation

- Ouverture de la session
- Présentation de l'intervenant, des participants et du thème
  
- Le vieillissement
  - Vieillesse normale et vieillissement pathologique
  - Les conséquences physiques
  - Les conséquences psychologiques
- L'activité physique
  - Définitions
  - Activité physique adaptée
- Les schémas moteurs
  - Définition
  - Atteinte / Pathologies
  - Leur respect et leur stimulation au quotidien pour un maintien de l'autonomie
- Les bienfaits de l'activité physique adaptée pour les résidents d'EHPAD
  - La masse musculaire
  - La minéralisation osseuse
  - L'équilibre
  - L'insomnie
  - Les fonctions cognitives
  - La sociabilité
  - Le transit
  - L'autonomie
- Concevoir un programme d'activités physiques adaptées pour les résidents d'EHPAD
  - Les contre-indications
  - La fréquence
  - La constitution des groupes
  - Les différentes étapes d'un atelier : Échauffement, Renforcement musculaire, Endurance, Équilibre, Retour au calme

- Mise en pratique
  - Les transmissions à l'équipe : Pourquoi ? Comment ?
- 
- Bilan de fin de session
  - Expression orale des objectifs de chacun à l'issue de la formation

Date de création du document : 17 novembre 2020