



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Direction de la protection de la santé et de l'autonomie
Direction déléguée à l'autonomie et à la santé des populations vulnérables

APPEL À CANDIDATURE



Programmes antichute en EHPAD basés sur l'activité physique adaptée

Déploiement de programmes probants en direction
des résidents chuteurs et à risques de chute

29 AVRIL 2024 16h-17h



Mathieu Vergnault

Enseignant en APA, chargé de mission sport-santé

mathieu.vergnault@ars.sante.fr

- Exposer le volet Activité Physique (AP) du **plan antichute régional et la fiche action correspondante.**
- Prendre connaissance des **recommandations internationales** concernant les stratégies antichute par l'AP
- **Présenter les programmes antichute à déployer en Nouvelle-Aquitaine**



1.

**Le plan antichute au niveau régional :
Focus sur l'axe 4 « activité physique,
meilleure arme anti-chute »**

AXE 1
SAVOIR REPÉRER LES RISQUES
DE CHUTE ET ALERTER

AXE 2
AMÉNAGER SON LOGEMENT
ET SORTIR EN TOUTE SÉCURITÉ

AXE 3
DES AIDES TECHNIQUES
À LA MOBILITÉ FAITES POUR TOUS

AXE 4
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,
MEILLEURE ARME ANTICHUTE

AXE 5
LA TÉLÉASSISTANCE POUR TOUS

AXE TRANSVERSAL
INFORMER ET SENSIBILISER,
FORMER ET IMPLIQUER
LES ACTEURS AU PLUS PRÈS
DU TERRAIN



Plan antichute régional des personnes âgées
Nouvelle-Aquitaine



Structurer en EHPAD la mise en place et le suivi de programme antichute basé sur l'activité physique adaptée

Objectifs :

- Expérimenter la mise en place de programmes probants d'activité physique adaptée dans les EHPAD
- Améliorer les capacités physiques et la participation sociale des résidents
- Former/Sensibiliser les professionnels des EHPAD aux solutions de pratique d'activité physique pour faire bouger le plus souvent possible les résidents et lutter contre leur comportement sédentaire

Pilote :

- ARS NA

2.

Les programmes d'activité physique adaptée probants, modalités et résultats

2h de pratique par semaine

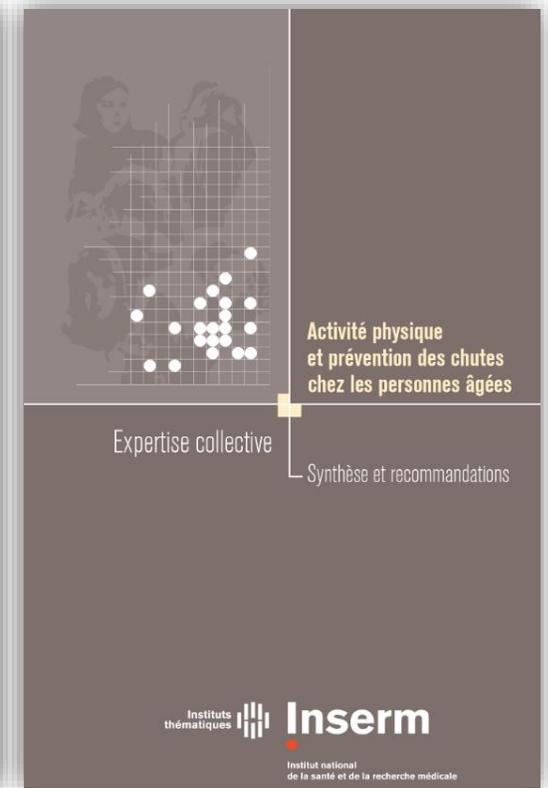
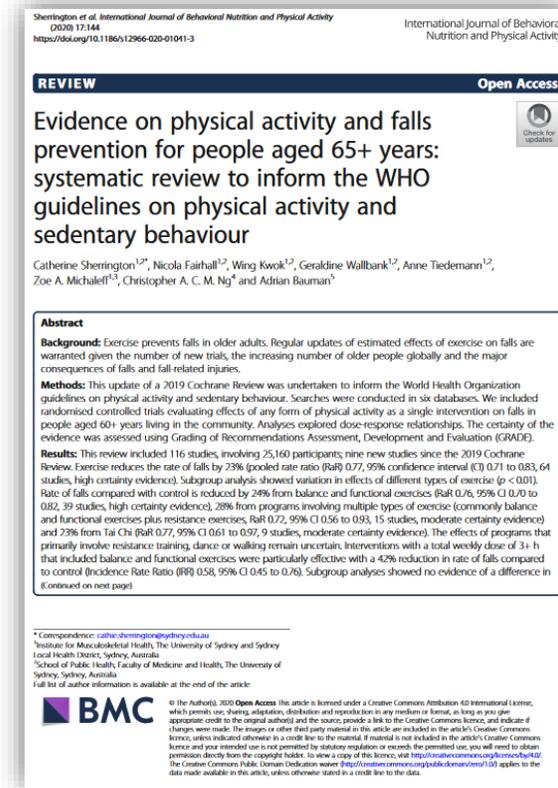
Au moins 6 mois d'accompagnement

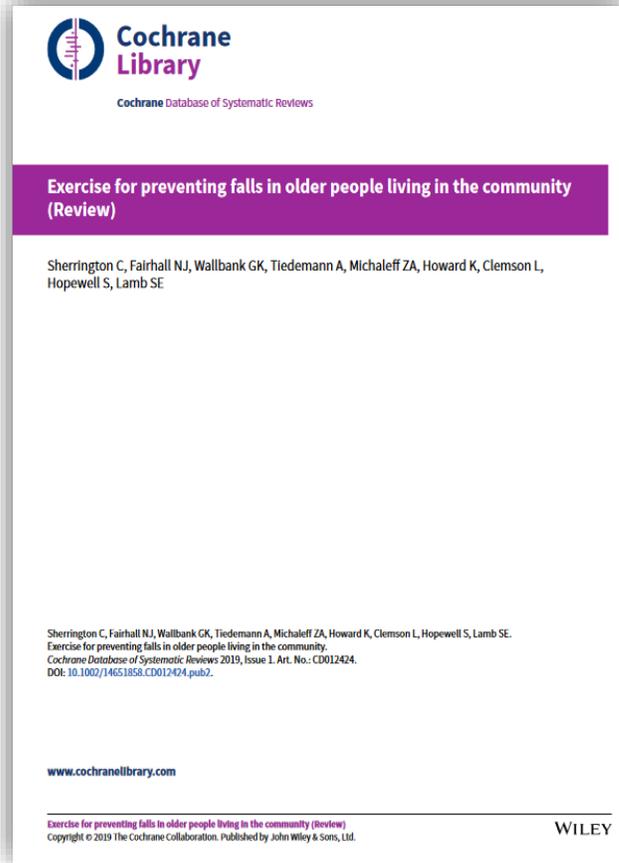
Durée des séances de 45 à 60 minutes

Un jour de repos entre les séances

Contenu des séances :

- Renforcement musculaire (assis / debout)
- Exercices d'équilibre (debout)
- Activités physiques ou sportives ou artistiques





↘ des chutes
- 28%



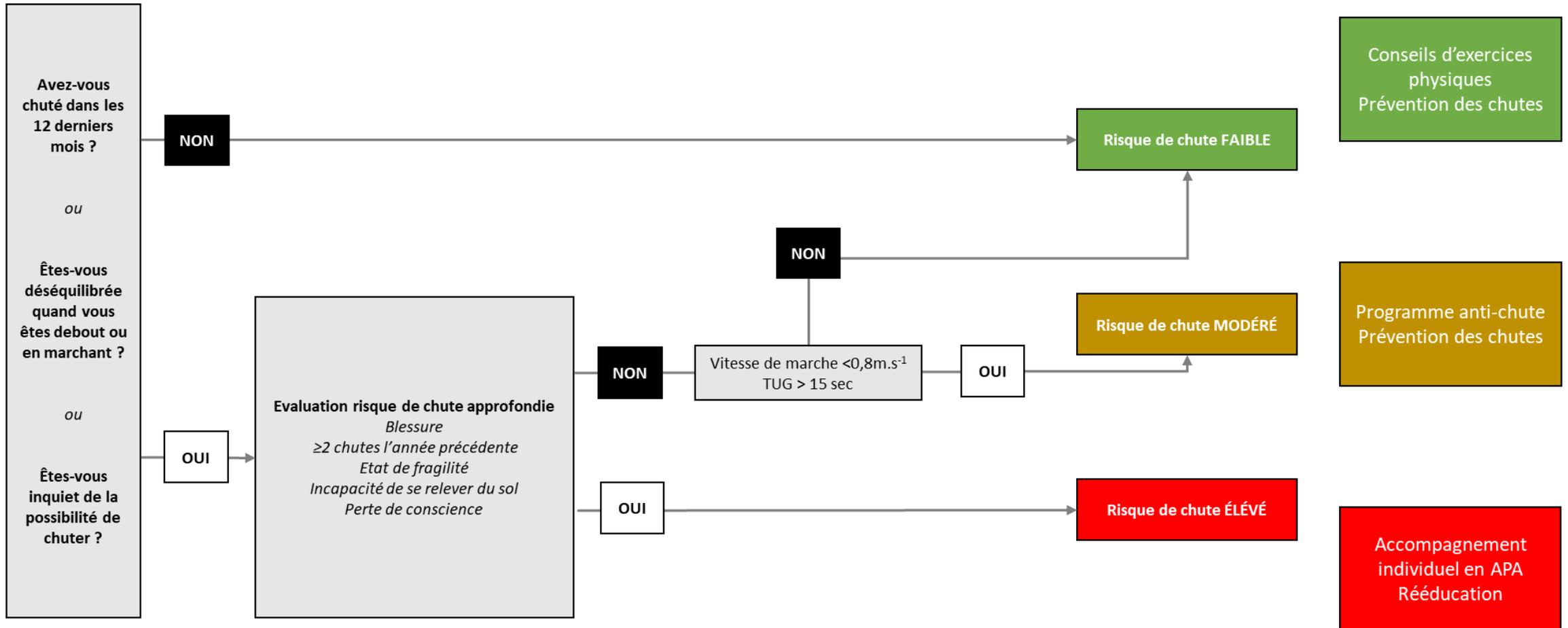
Effet dose-réponse !

3.

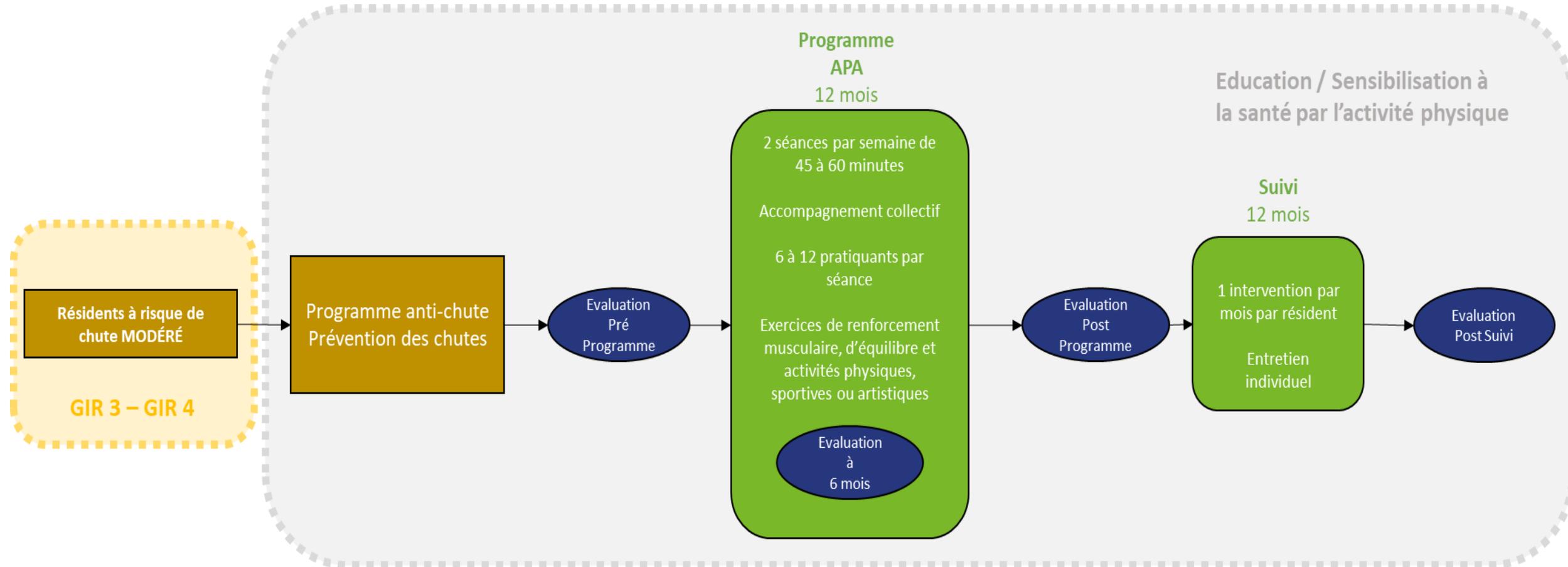
Les programmes antichute à déployer
-> détails des éléments du cahier des charges régional

Les résidents

Critères de sélection internationaux



Vue globale



Les résidents

Critères de sélection



+

GIR 2

Sur argumentation
Non prioritaire



-> Maintenir 6 à 12 résidents par programme



Les évaluations

Questionnaires

QUESTIONNAIRE DE NOTTINGHAM

Nous aimerions vous poser quelques questions de la grille NHP (Nottingham Health Profile) ou indicateur de santé perceptuelle de Nottingham est un outil d'auto-évaluation de l'état de santé tel qu'il est perçu par les personnes âgées

	OUI	NON
1 Je me sens tout le temps fatigué.e	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 J'ai des douleurs la nuit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Je suis de plus en plus découragé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 J'ai des douleurs insupportables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Je prends des médicaments pour dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Je me rends compte que plus rien ne me fait plaisir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Je me sens nerveux.se, tendu.e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 J'ai des douleurs quand je change de position	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Je me sens seul.e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Pour marcher, je suis limité(e) à l'intérieur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

QUESTIONNAIRE DE NOTTINGHAM

	Score
Mobilité	0
Isolement social	0
Douleurs	0
Réactions émotionnelles	0
Energie	0
Sommeil	0

Questionnaire de Nottingham
Santé perçue
Score par item

QUESTIONNAIRE COURT FES-1

Nous aimerions vous poser quelques questions qui ont pour but de déterminer si vous ressentez de l'inquiétude face à la possibilité de tomber. Répondez en pensant à la manière dont vous effectuez habituellement cette activité. Si actuellement vous ne faites pas cette activité, répondez à la question en imaginant votre degré d'inquiétude Si vous réalisez en réalité cette activité. Pour chacune des activités suivantes, mettez une croix dans la case qui correspond le plus à votre opinion et qui montre le degré d'inquiétude que vous ressentez face au fait de pouvoir tomber lors de la réalisation de cette activité.

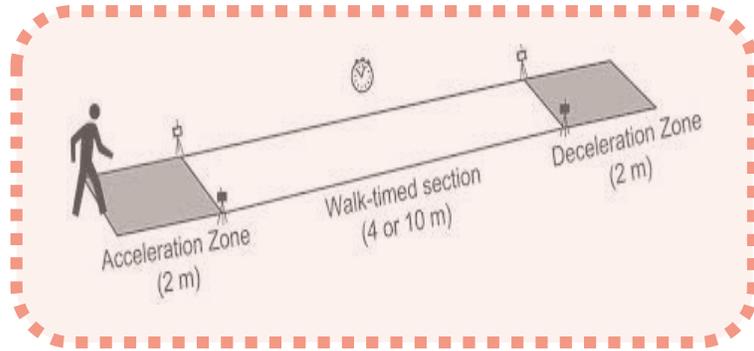
	Pas du tout inquiet	Un peu inquiet	Assez inquiet	Très inquiet
Vous habiller, vous déshabiller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre une douche ou un bain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous lever d'une chaise ou vous asseoir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Monter ou descendre des escaliers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atteindre quelque chose au-dessus de votre tête ou par terre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descendre ou monter une pente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sortir à l'extérieur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

SCORE 0

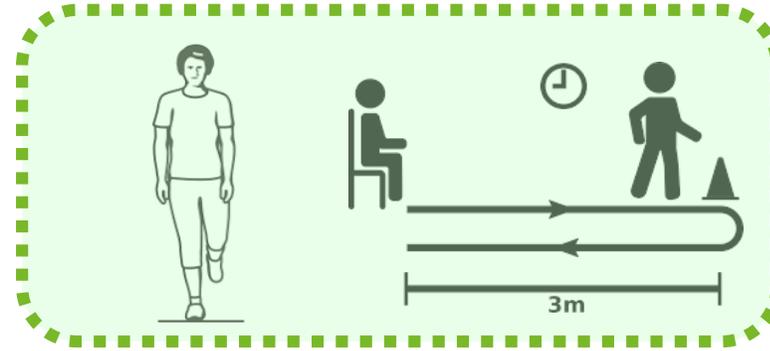
Questionnaire de FES-I
Peur de chuter
Score

Les évaluations

Les tests de condition physique



Vitesse de marche
Test sur 4 mètres
m.s⁻¹



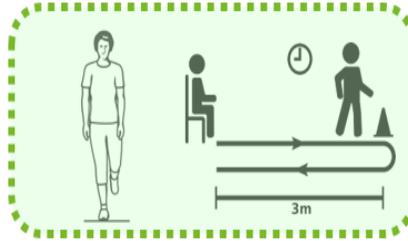
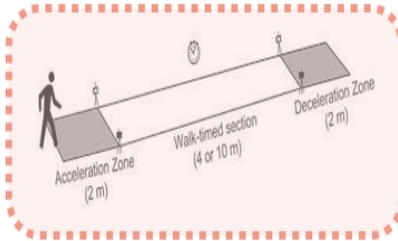
Equilibre statique et dynamique
Test unipodal + tandem
Timed-Up and Go
sec



Force de préhension
Griptest
Kg
5 relevés de chaises
sec

Les évaluations

Les temps d'évaluations



4 sessions d'évaluations

T0
T+6 mois
T+12 mois
T+24 mois

QUESTIONNAIRE DE NOTTINGHAM

Nous aimerions vous poser quelques questions La grille NHP (Nottingham Health Profile) ou indicateur de santé perceptuelle de Nottingham est un outil d'auto-évaluation de l'état de santé tel qu'il est perçu par les personnes âgées.

	OUI	NON
1 Je me sens tout le temps fatigué.e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 J'ai des douleurs la nuit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Je suis de plus en plus découragé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 J'ai des douleurs insupportables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Je prends des médicaments pour dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Je me rends compte que plus rien ne me fait plaisir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Je me sens nerveux.se, tendu.e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 J'ai des douleurs quand je change de position	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Je me sens seul.e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Pour marcher, je suis limité(e) à l'intérieur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

QUESTIONNAIRE DE NOTTINGHAM

	Score
Mobilité	0
Isolément social	0
Douleurs	0
Réactions émotionnelles	0
Energie	0
Sommeil	0

QUESTIONNAIRE COURT FES-1

Nous aimerions vous poser quelques questions qui ont pour but de déterminer si vous ressentez de l'inquiétude face à la possibilité de tomber. Répondez en pensant à la manière dont vous effectuez habituellement cette activité. Si actuellement vous ne faites pas cette activité, répondez à la question en imaginant votre degré d'inquiétude si vous réalisez en réalité cette activité. Pour chacune des activités suivantes, mettez une croix dans la case qui correspond le plus à votre opinion et qui montre le degré d'inquiétude que vous ressentez face au fait de pouvoir tomber lors de la réalisation de cette activité.

	Pas du tout inquiet	Un peu inquiet	Assez inquiet	Très inquiet
Vous habiller, vous déshabiller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre une douche ou un bain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous lever d'une chaise ou vous asseoir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Monter ou descendre des escaliers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atteindre quelque chose au-dessus de votre tête ou par terre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descendre ou monter une pente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sortir à l'extérieur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SCORE 0

Les séances

12 mois de séances

2 séances par semaines d'une heure pendant 12 mois soit 104 séances de 45 à 60 minutes

Renforcement musculaire ; équilibre ; mobilité ; déplacements ; activités physiques à logique interne sportive ou artistique ; éducation à la santé par l'AP



L'organisation du programme antichute

Le suivi



Echanges sur :

Le niveau d'activité physique

Les pratiques d'exercices maintenus

La peur de chuter

Les évènements indésirables (chute, hospitalisation)

L'organisation du programme antichute

Implication des professionnels et aidants

Formation et/ou sensibilisation sur :

Le programme antichute

Les bienfaits d'une activité physique

Maintien des capacités par l'activité

Comment lutter contre la sédentarité des résidents

...

Objectifs :

Impliquer l'ensemble des professionnels
dans la réussite du programme anti-chute
&
Motiver les résidents



Nombre de programmes

2 minimum ou 4 maximum par structure

2 ou 4 programmes



Faciliter la venue d'un prestataire APA

Organisation par demi-journée

Au **minimum** par candidature : **2 programmes** (*structure porteuse*)

Au **maximum** par candidature : **12 programmes** (*structure porteuse + 2 structures partenaires*)



Le reporting de données

Via un fichier Excel par structure

Indicateurs_Résident

Présence par résident

Présence par séance

Suivi_programme

Sensibilisation - Formation



Les
cellules grisées
se remplissent
automatiquement

INDICATEURS_Résident			
INDICATEURS_EVALU	Détails	Format	Exemple
Résident	Numéro du résident	Numérique	1
Date de naissance	Date de naissance	mair/année	12/1929
Sexe	Sexe du résident	Homme/Femme	F
GIR 1 (entrée)	Groupe la Ressource à l'entrée dans le programme	Numérique	3
Date chqmt GIR 2	Date de la première évaluation du GIR	jour/mair/année	03/07/2025
GIR date 2	Nouveau GIR	Numérique	4
Date chqmt GIR 3	Date de la deuxième évaluation du GIR	jour/mair/année	03/07/2025
GIR date 3	Nouveau GIR	Numérique	5
Date d'entrée dans le PAC	Date d'inclusion du résident dans le PAC (Programme Anti-Chute)	jour/mair/année	14/06/2024
Date de sortie du PAC	Date de sortie dans le PAC	jour/mair/année	03/07/2025
Cause arrêt	Explication de la cause de sortie	Choix restreint	Motivation; chute; perte de capacité physique; Nezo présente plus au programme depuis 3 mois sans explication; arrêt du programme antichute

PRESENCE PAR RESIDENT			
PRESENCE PAR RESIDENT	Détails	Format	Exemple
Date rbanco 1	Date de la première rbanco	jour/mair/année	15/02/2024
Pré rbanco 1	Présence du résident à la rbanco (1- présent; 0- Absent)	Numérique	1
Date rbanco 2	Date de la deuxième rbanco	jour/mair/année	15/02/2024
Pré rbanco 2	Présence du résident à la rbanco (1- présent; 0- Absent)	Numérique	1

PRESENCE PAR SEANCE			
PRESENCE PAR SEANCE	Détails	Format	Exemple
Date	Date de la séance	jour/mair/année	15/02/2024
Numéro de rbanco	Numéro de la rbanco	Numérique	1
Nbre rbanco inclus	Nombre de résident inclus dans le programme. Résident n'ayant pas été	Numérique	10
Nbre rbanco présent	Nombre de résident présent à la rbanco	Numérique	9
Durée de la rbanco	Temps de rbanco (minutes)	Numérique	55
Événement indésirable rbanco (EIS)	Événement indésirable concernant la mise en place de la rbanco ou rien de	Choix restreint	Aucun; par de brancardage; Résident non présent; Salle de pratique non disponible; EAPA non disponible; Autre
Détails "autre" EIS	Explication de la rbanco "autre"	Paragraphe libre	
Événement indésirable grave	Événement indésirable grave durant la rbanco	Choix restreint	Aucun; Chute sans conséquence; chute avec problématique; malaise sans chute; autre
Détails "autre" EIG	Explication de la rbanco "autre"	Paragraphe libre	

INDICATEURS_Résident			
INDICATEURS_EVALUATI	Détails	Format	Exemple
IMC_1	Indice de masse corporelle	Numérique	31,43
TUG_1	Temps de réalisation du Timed-Up and Go	Numérique (rond)	67
Eq_tandem_1	Temps de réalisation de l'équilibre en tandem	Numérique (rond)	10
Eq_un_pied_1	Temps de réalisation du test d'équilibre unipodal, pied le plus fort	Numérique (rond)	10
Hqip_1	Performance au test de préhension, main la plus forte	Numérique (Kilogramme)	12
v_marche_1	Performance au test de marche de 4 mètres	Numérique (rond)	11
S_relevé_chaire_1	Performance au test de 5 relevés de chaire	Numérique (rond)	31
Pour_chute_1	Score au questionnaire chart FES-1	Numérique	11
Halliqum_Mel_1	Score de mobilité du questionnaire de Nottingham. Sur 100	Numérique	19,28
Halliqum_lesse_1	Score d'équilibre du questionnaire de Nottingham. Sur 100	Numérique	15,49
Halliqum_Dir_1	Score de douleur du questionnaire de Nottingham. Sur 100	Numérique	8,91
Halliqum_Evalia_1	Score de formation du questionnaire de Nottingham. Sur 100	Numérique	26,54
Halliqum_HRL_1	Score de énergie du questionnaire de Nottingham. Sur 100	Numérique	7,58
Halliqum_Semar_1	Score de sommeil du questionnaire de Nottingham. Sur 100	Numérique	20,43

SUIVI PROGRAMME			
SUIVI PROGRAMME	Détails	Format	Exemple
Date_rui_1	Date du premier rendez-vous de suivi à la suite du programme APA	jour/mair/année	15/02/2025
IMC_rui_1	Indice de masse corporelle	Numérique	31,43

SENSIBILISATION - FORMATION			
SENSIBILISATION - FORM	Détails	Format	Exemple
Date de sensibilisation / formation	Date à laquelle la rbanco de sensibilisation a	jour/mair/année	15/02/2024
Thématique			
Professionnel des intervenants			
Pourquoi sensibiliser formés			
Détails plusieurs personnes cibles			
Nombre de personnes sensibilisées formées			
Modalité			
Modalité "Autre"			
Durée			

Le reporting de données

Via un fichier excel par structure

Indicateurs_Evaluation

Résident	Date de naissance	Sexe	Date entrée prg	GIR 1 (entrée)	Date chgmt GIR 2	GIR date 2	Date chgmt GIR 3	GIR date 3	Date d'entrée dans le PAC	Date de sortie du PAC	Date d'arrêt	Cause arrêt	Date_e val_1	IMC_1	TUG_1 (sec)	Eq_tan dem_1	Eq_un_pied_1	Hgrip_1	v_mar che_1	5_relev é_chais e_1	Peur_ch ute_1	Notting ham_M ob_1	Notting ham_Is oSoc_1	Notting ham_DI r_1	Notting ham_E motion _1	Notting ham_N RJ_1	Notting ham_S ommeil _1
----------	-------------------	------	-----------------	----------------	------------------	------------	------------------	------------	---------------------------	-----------------------	--------------	-------------	--------------	-------	-------------	--------------	--------------	---------	-------------	---------------------	---------------	--------------------	-----------------------	--------------------	-------------------------	--------------------	-------------------------

Le reporting de données

Via un fichier excel par structure

Présence par résident

Résident	Date de naissance	Sexe	Date entrée prg	Date séance 1	Présence séance 1	Date séance 2	Présence séance 2
----------	-------------------	------	-----------------	---------------	-------------------	---------------	-------------------

Le reporting de données

Via un fichier excel par structure

Présence par séance

Date	N° de séance	Nbre résident inscrit	Nbre résident présent	% APSA	% Ex Equ	% Renfo Muscu	VERIFICATION	Durée de la séance (<i>minutes</i>)	Evènement indésirable séance (EIS)	Détails "autres" EIS	Evènement indésirable grave (EIG)	Détails "autres" EIG
------	--------------	-----------------------	-----------------------	--------	----------	---------------	--------------	---------------------------------------	------------------------------------	----------------------	-----------------------------------	----------------------

Le reporting de données

Via un fichier excel par structure

Suivi_programme

Résident	Date de naissance	Sexe	Date_entrée_prg	Date_sortie_prg	Date_suivi_1	IMC_suivi_1	TUG_suivi_1	Hgrip_suivi_1	Peur_chute_suivi_1	EI_suivi_1	Type_EI_suivi_1	Détails "autres" EI_suivi	Nbr_Séance_AP_1	Nottingham_Mob_Suivi_1	Nottingham_soSoc_Suivi_1	Nottingham_Dlr_Suivi_1	Nottingham_Emotion_Suivi_1	Nottingham_NRJ_Suivi_1	Nottingham_Sommeil_Suivi_1
----------	-------------------	------	-----------------	-----------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------------	------------	-----------------	---------------------------	-----------------	------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------	------------------------	----------------------------

Le reporting de données

Via un fichier excel par structure

Sensibilisation - Formation

Date sensibilisation / formation	Thématique	Professionnel.le.s intervenants	Personnes sensibilisées formées	Détails si plusieurs personnes ciblées	Nombre de personnes sensibilisées formées	Modalités	Modalité "Autre"	Durée
----------------------------------	------------	---------------------------------	---------------------------------	--	---	-----------	------------------	-------

Le reporting de données

Vue d'ensemble

2025				2026				2027			
1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre

Le reporting de données

Vue d'ensemble

2025				2026				2027			
1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre

Début des programmes antichute

Séances d'activité physique adaptée

Suivi du programme antichute

1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre
2025				2026				2027			

Le reporting de données

Vue d'ensemble

2025				2026				2027			
1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre

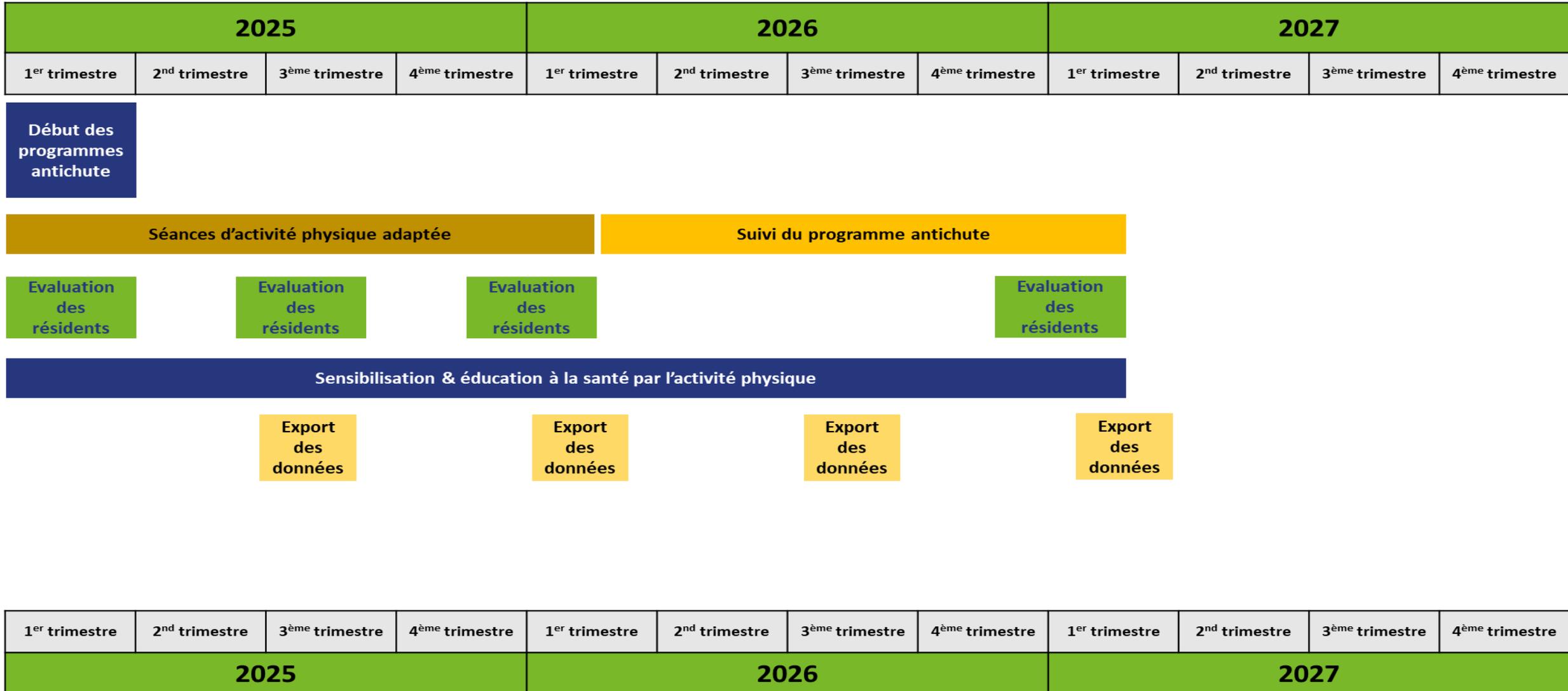
Début des programmes antichute



1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 nd trimestre	3 ^{ème} trimestre	4 ^{ème} trimestre
2025				2026				2027			

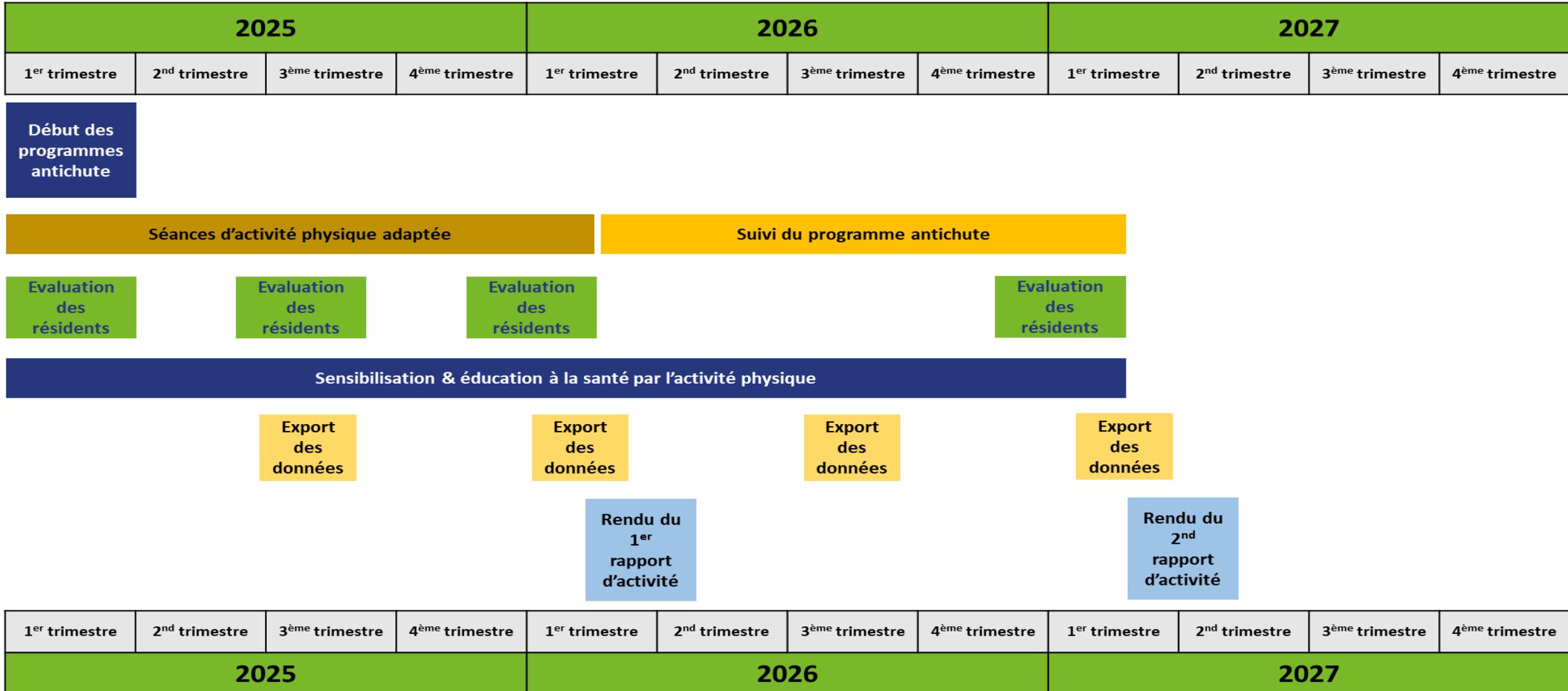
Le reporting de données

Vue d'ensemble



Le reporting de données

Vue d'ensemble



L'organisation du programme antichute

Stratégie financière

Programmes antichute 2025 – 2027

Enveloppe de **2 950 000 €** soit **164 programmes** à déployer

Visant au minimum **984 résidents** en GIR3-4

Subvention accordée pour un programme antichute : **17 820,00 €**



L'organisation du programme antichute

Stratégie financière

La réponse à l'AAC nécessite un partenariat EHPAD – Prestataire APA
OU
La présence d'un enseignant en APA salarié dans la ou les structures



Echanges

Si difficultés -> Accompagnement



Prise de rendez-vous dans les **3 premiers mois** suite au lancement du programme antichute

- **ARS NA**
- Responsable du programme antichute de la **structure porteuse**
- Responsable du programme antichute du **prestataire APA**

4.

Prochaines étapes

1. **Prise en compte de vos questions et réponses proposées dans une FAQ sur la page du site internet**
2. **Réponse à l'AAC attendu pour le 31 mai 2024 au plus tard**
3. **Notification de la décision et allocation des crédits pour novembre 2024**





**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Des questions ?

MERCI DE VOTRE ECOUTE

