



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

27 JUIN 2023 16h-17h

- 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

Le programme type

Ce qui semble bien fonctionner !

2h de pratique par semaine

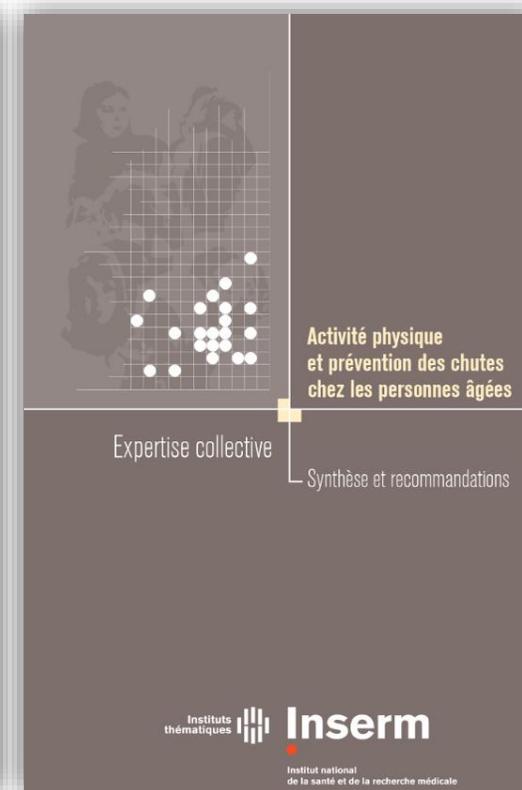
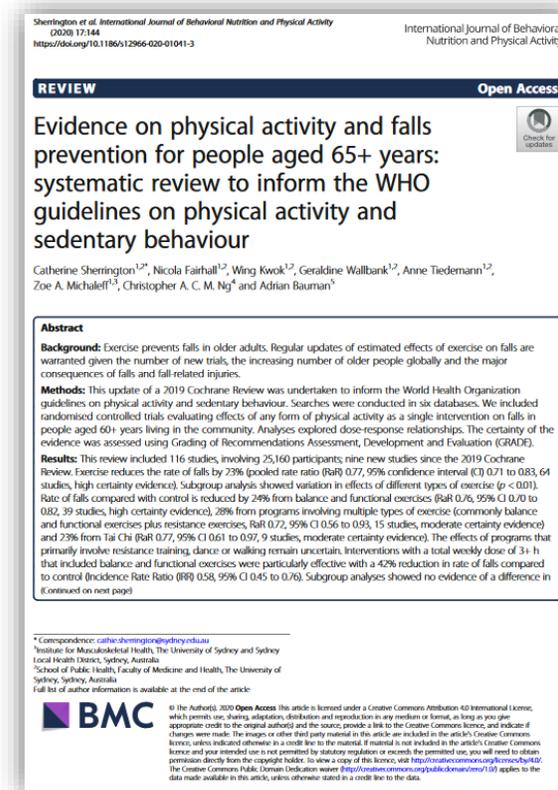
Au moins 6 mois d'accompagnement

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



 **Cochrane Library**
Cochrane Database of Systematic Reviews

Exercise for preventing falls in older people living in the community (Review)

Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, Clemson L, Hopewell S, Lamb SE

Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, Clemson L, Hopewell S, Lamb SE.
Exercise for preventing falls in older people living in the community.
Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 1. Art. No.: CD012424.
DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2.

www.cochranelibrary.com

Exercise for preventing falls in older people living in the community (review)
Copyright © 2019 The Cochrane Collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd.

WILEY



↘ des chutes
- 28%

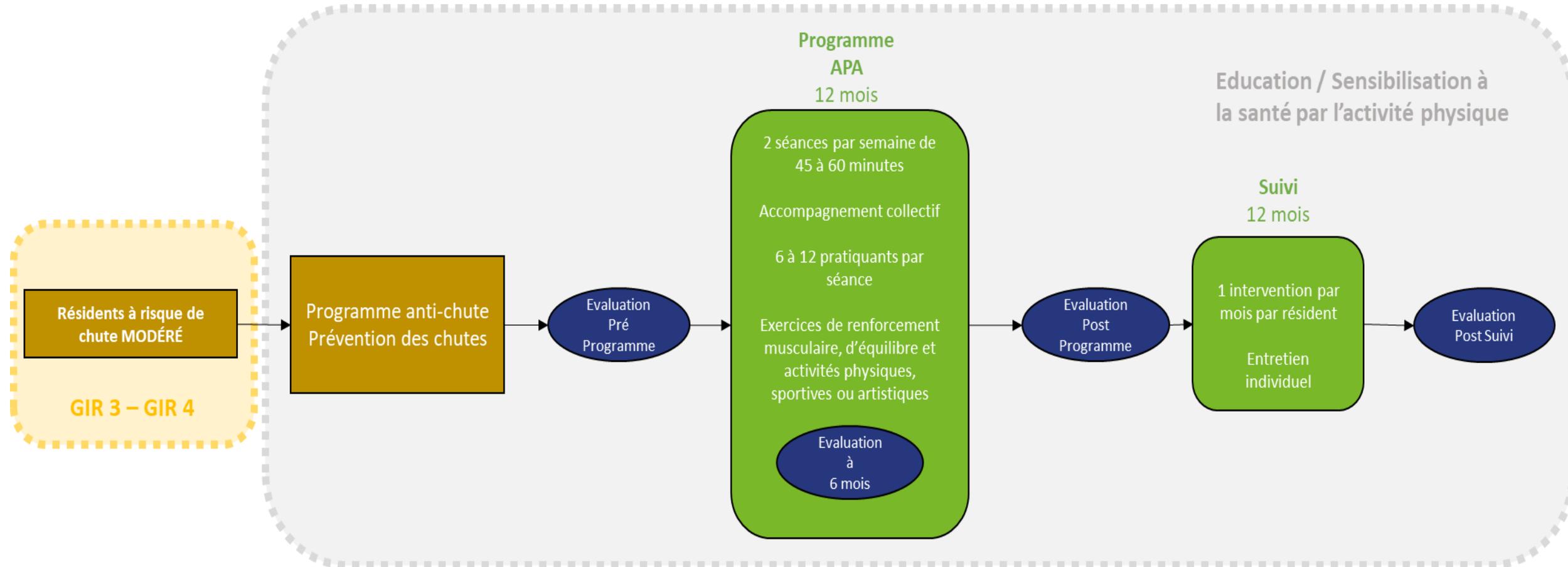


Effet dose-réponse !

3.

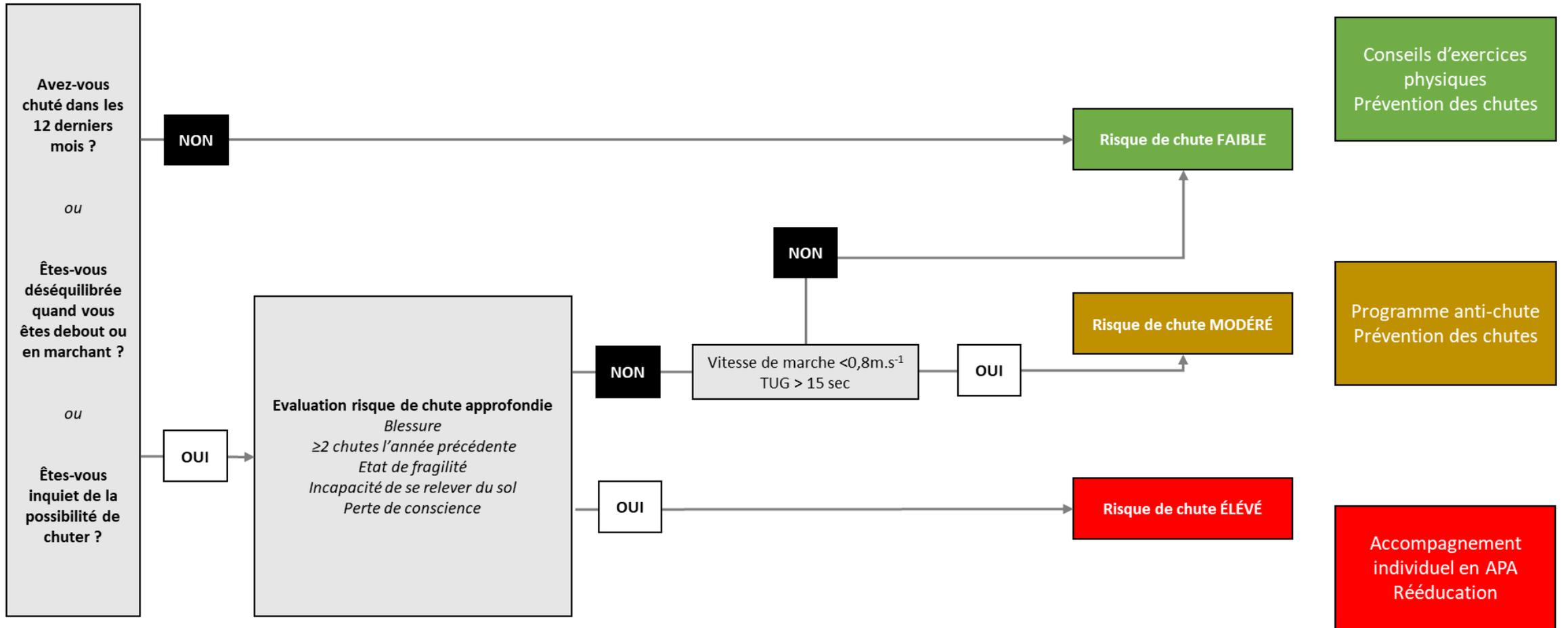
Les programmes antichute à déployer
-> détails des éléments du cahier des charges régional

Vue globale



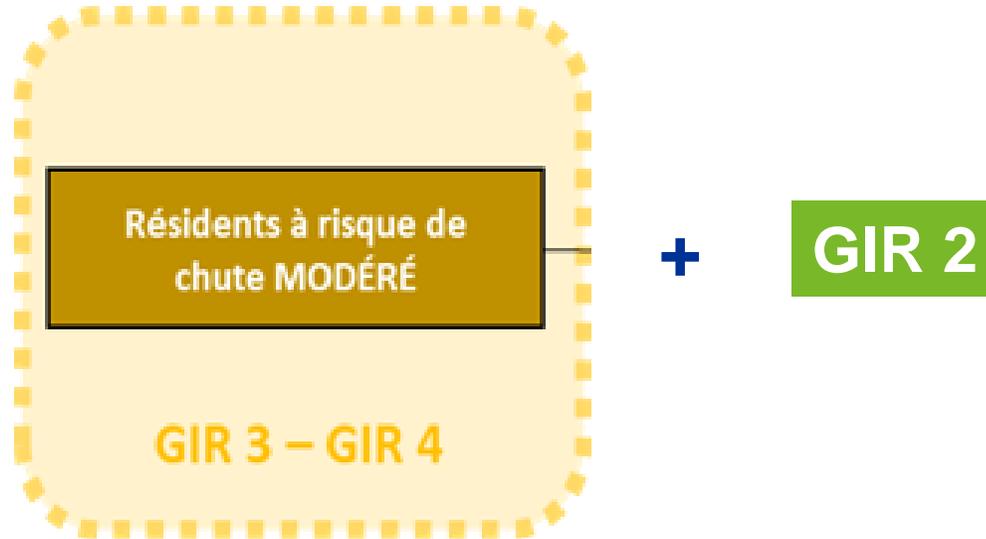
Les résidents

Critères de sélection



Les résidents

Critères de sélection



-> Maintenir 6 à 12 résidents par programme



Les évaluations

Questionnaires

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 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.

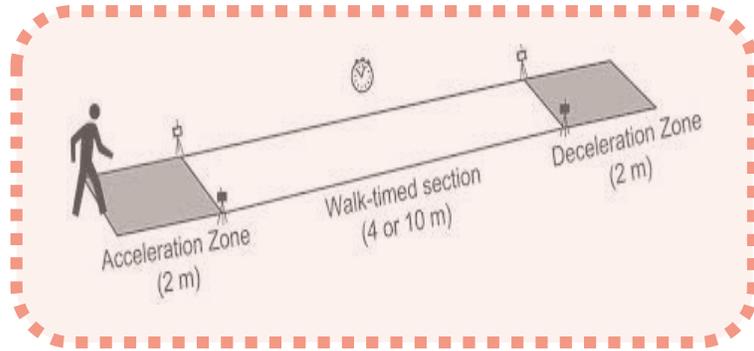
	Pas du tout inquiet	Un peu inquiet	Assez inquiet	Très inquiet
Vous habiller, vous déshabiller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre une douche ou un bain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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

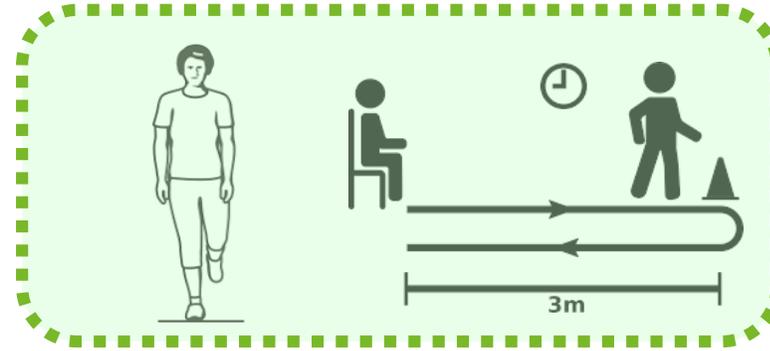
Questionnaire de FES-I
Peur de chuter
Score

Les évaluations

Les tests de condition physique



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



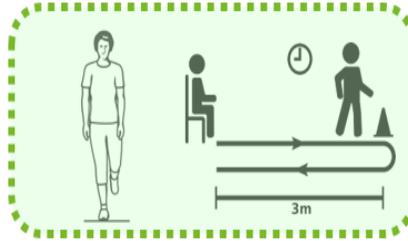
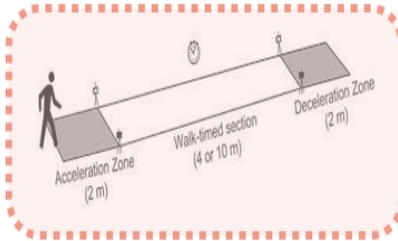
Equilibre statique et dynamique
Test unipodal + tandem
Timed-Up and Go
sec



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 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
Isolement 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



Le reporting de données

Via un fichier Excel par structure porteuse

Explications

Indicateurs_Evaluation

Présence par résident

Présence par séance

Suivi_programme

Le reporting de données

Via un fichier excel par structure porteuse

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_marc he_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 porteuse

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 porteuse

Présence par séance

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

Le reporting de données

Via un fichier excel par structure porteuse

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	El_suivi_1	Type_El_suivi_1	Détails "autres" El_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 porteuse

Explications

Indicateurs_Evaluation

Présence par résident

Présence par séance

Suivi_programme

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_marc he_1	5_relev é_chais	Peur ch	Notting	Notting
----------	-------------------	------	-----------------	----------------	------------------	------------	------------------	------------	---------------------------	-----------------------	--------------	-------------	--------------	-------	-------------	--------------	--------------	---------	-------------	-----------------	---------	---------	---------

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

Date	VERIF	muscu	durée de la séance (minutes)	Evènement indésirable séance (EIS)	Détails "autres" EIS	Evènement indésirable grave (EIG)	Détails "autres" EIG
------	-------	-------	------------------------------	------------------------------------	----------------------	-----------------------------------	----------------------

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
----------	-------------------	------	-----------------	-----------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------------	------------	-----------------	---------------------------	-----------------	------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------	------------------------	----------------------------

A renvoyer tous les 6 mois

L'organisation du programme antichute

Stratégie financière

2 ou 4 programmes



Faciliter la venue d'un prestataire APA

Organisation par demi-journée

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



L'organisation du programme antichute

Stratégie financière

Années de déploiement	Cout réel du programme antichute	Somme restante Reliquat	Résidents impactés	% touchés GIR 3&4	Nbr prg	Nombre d'EHPAD	% de déploiement / EHPAD
<i>Enveloppe</i> 2024-2026							
	2 922 480,00 €	27 520,00 €	1968	6,67%	2	82	8,91%
	<i>2 950 000,00 €</i>				4	41	4,46%

**Coût horaire
des prestataires**

55,00 €

**Le coût d'un
programme
antichute**

17 820,00 €



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 15 septembre au plus tard**
3. **Instruction des dossiers et validation des candidatures pour novembre 2023**





**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Des questions ?

MERCI DE VOTRE ECOUTE

