



- Le renforcement musculaire
- L'équilibre
- La motricité
- La souplesse et la mobilisation des articulations
- L'adaptation du logement

Après vous avoir présenté l'exemple de la prévention des chutes, nous allons maintenant aborder le travail de Karen, animatrice en vie sociale, qui axe ses activités pour **lutter contre l'isolement social**. L'isolement social est un état dans lequel se trouve une personne mise à l'écart de relations sociales, interactives face au monde extérieur.

Il rend plus difficile l'accompagnement au quotidien, tant pour les proches que pour les professionnels de par l'apathie et la dépression que cela peut entraîner. L'isolement social est la conséquence d'un éloignement de la famille, d'amis, d'une pathologie, d'un deuil ou de l'incapacité des aidants à pouvoir gérer ce quotidien. Il est important de déceler chez nos bénéficiaires leurs besoins, d'identifier les liens restants vers l'extérieur (famille, amis, professionnels de la santé) ainsi que les capacités cognitives et physiques restantes.

Pour cela, l'animatrice avec l'aide de ses collaborateurs, identifie les besoins du quotidien en matière de vie sociale et de sécurité du quotidien, de soins et définit les aides à mettre en place. L'objectif est de recréer un lien social et de redonner confiance en soi. Des activités ludiques sont mises en place, de telle façon à ce que les bénéficiaires ne le perçoivent pas comme un travail qui les rapprocherait d'un sentiment de contrainte. Karen propose aux bénéficiaires différents types d'activités qu'elles soient cognitives et/ou, physiques, tel que l'utilisation des jeux de société permet de travailler la concentration tout en se divertissant. Des exercices de réminiscence permettent de libérer la parole, des soins esthétiques apportent du bien-être. Enfin, des sorties en dehors du domicile permettent de renouer avec l'extérieur en réalisant : des achats, des promenades ... Le bénéficiaire reste acteur de ses actes. Chaque séance est différente et Karen doit s'adapter pour favoriser le mieux vieillir à domicile.

Les bénéficiaires du PRP peuvent intégrer le **pôle d'activités et de soins adaptés (PASA)** de la résidence dans des ateliers thérapeutiques hebdomadaires (repas thérapeutique, balnéothérapie, yoga équilibre, snoezelen, réminiscence). Un projet d'accompagnement est réalisé en fonction des besoins de chacun avec des objectifs thérapeutiques individualisés, par exemple maintien des fonctions cognitives, diminution de la dépression et de l'anxiété.

Comme vous l'imaginez, cet article ne reprend que quelques exemples d'activités menées par l'équipe de My Arpavie afin de proposer des actions singulières permettant un maintien à domicile tout en accompagnant les aidants.

Pour conclure, une nouvelle activité va être proposée conjointement aux bénéficiaires du PRP mais aussi aux résidents de l'établissement : le **canobus**. Le point de départ de cette activité est un projet d'activité physique orienté sur l'extérieur dans le cadre de la prévention des chutes. Ce projet a été mené par Jean-Baptiste et Emilie.

Des séances ont lieu à la résidence tous les mercredis. Ainsi, des exercices mobilisant l'équilibre sont menés, avec par exemple des parcours moteurs, l'enjambements d'obstacles, des exercices en déséquilibre pour arriver sur une l'activité finale : le canobus. Le Canobus est un grand canoë en bois pouvant accueillir jusqu'à 9 personnes en même temps et apporte davantage de stabilité qu'un canoë classique et favorise l'activité en groupe. Cette activité aura lieu durant le mois de juillet et se déroulera sur 3 séances sur la Charente. A ce jour, 6 résidents et 3 bénéficiaires du PRP se sont engagés pour participer à ce projet.



L'EHPAD du Bois Doucet

Résidence ARPAVIE le Bois Doucet

EHPAD-Pôle ressources de proximité



La résidence « Le Bois Doucet » de Jarnac a évolué pour devenir « EHPAD Pôle ressources de Proximité ». Elle a déployé il y a 3 ans une équipe mobile d'accompagnement à domicile : « MyArpavie » en référence à l'association ARPAVIE, gestionnaire de notre établissement. Au cours des 30 derniers mois, l'équipe du Pôle Ressources de Proximité « MyArpavie » a accompagné avec succès **43 personnes âgées dépendantes vivant à domicile** (GIR 2 à 4) dans leur environnement, proche de l'EHPAD (10/15 kms), afin d'optimiser leur maintien à domicile et retarder leur entrée en institution.

« Le projet est la suite d'un AAC déposé en 2018 puis financé pour 3 ans. Après un bilan effectué avec l'ARS et le Conseil départemental de la Charente, les objectifs de notre projet ambitieux sont atteints. Depuis le démarrage du projet en 2020, l'équipe pluridisciplinaire a su transférer l'expertise de l'EHPAD à domicile ce qui permet aux personnes souhaitant rester vivre à la maison de mieux vieillir. Un plan d'accompagnement personnalisé très proche de celui de l'EHPAD est réalisé à l'aide d'une évaluation des situations à risque. Puis il est mis en place une offre de soins et d'accompagnements thérapeutiques afin de préserver l'autonomie le plus longtemps possible.

Le dispositif favorise et coordonne, grâce à son IDEC, le parcours de soin de la personne en s'appuyant également sur les acteurs du domicile déjà présents sur le territoire. Le PRP répond aujourd'hui au cahier des charges du volet 2 des futurs CRT. L'EHPAD de Jarnac s'est inscrit dans le « virage domiciliaire » et s'oriente vers les nouveaux contours de la réforme Grand âge qui proposent « que vieillir chez soi devienne « la règle » et de faire, à terme, de l'Ehpad l'exception plutôt que la norme ».

*Cette expérimentation a permis d'être déployée sur l'IDF au sein du réseau ARPAVIE et de voir naître le SRAD de notre EHPAD des Yvelines ». **Marianne PANNETIER, Directrice***

Ce projet vise à créer des interactions entre l'EHPAD et son environnement de proximité. D'abord vers les dispositifs de droit commun mais aussi vers ses partenaires médico-sociaux et sanitaires. A ses débuts, l'équipe du PRP était composée d'un infirmier coordinateur (IDEC) chargé de l'élaboration et de la mise en œuvre du dispositif, d'une ergothérapeute et d'une psychomotricienne chargées de l'accompagnement à domicile des bénéficiaires. 2 ans ½ après ses débuts, l'équipe a évolué pour faire face aux besoins réels des bénéficiaires du dispositif. L'équipe actuelle est composée d'une **animatrice en vie sociale**, d'un **enseignant en activités physiques adaptées**, d'une **psychomotricienne**, d'une **ergothérapeute** et d'un IDEC. Cet article va vous permettre de découvrir concrètement un panel de certaines des actions mises en place par chacun des membres de l'équipe My Arpavie.

L'infirmier coordonnateur (IDEC), Jérôme, assure **l'animation et l'encadrement de l'équipe** My Arpavie. Il organise et coordonne l'accompagnement des personnes âgées à domicile, conformément au projet associatif d'ARPAVIE et du projet du PRP. Il assure la permanence des liens avec les familles et les divers acteurs de santé. Enfin, il garantit le respect de la qualité des services dus aux personnes âgées et assure la mise en œuvre des procédures et des protocoles de soins dans un souci de sécurisation des soins délivrés. En plus de cette mission, Jérôme a été formé par le Gérontopôle de Toulouse à la réalisation de l'évaluation des fragilités pour chaque bénéficiaire (voir article p. 17, [ICOPE – Prévention Santé](#))

[Charente](#)). Ainsi, grâce à des outils validés, il est en mesure de mesurer différentes capacités restantes du bénéficiaire : cognitives et psychologiques, visuelles et auditives, nutritionnelles, la mobilité, la qualité de la sphère buccale et ORL, le sommeil, la continence, la qualité de vie sociale. Jérôme évalue également l'état psychologique des aidants qui accompagnent quotidiennement le bénéficiaire afin de repérer des signes d'alerte d'épuisement. Fort de l'ensemble de ces éléments, et en partenariat avec les **partenaires locaux** : médecins généralistes, associations d'aide à domicile, CCAS, PTA ... mais aussi des opportunités offertes par la résidence Le Bois Doucet, il établit, en partenariat avec l'équipe My Arpavie, un plan d'accompagnement afin de proposer une prise en soins à domicile singulière et adaptée aux besoins du bénéficiaire et de ses aidants.

Parmi les activités proposées par l'équipe MyArpavie, des **ateliers « marche »** sur la commune de Jarnac ont débuté en 2022. Ces ateliers sont ouverts aux **bénéficiaires du PRP** et à la **population de Jarnac âgée de plus de 65 ans**. Ils sont animés par Sandra, psychomotricienne et professeure de Yoga. Le groupe est actuellement composé d'une dizaine de personnes. Ces ateliers sont proposés **tous les mercredis matin** sur des parcours différents avec une immersion dans la nature.



La démarche est de proposer des ateliers de marche d'une heure environ en empruntant des chemins de nature au bord de la Charente. Sandra participe à ces temps de marche. L'objectif est de travailler le maintien de l'autonomie à domicile par de l'activité physique adaptée en permettant aux pratiquants en recherche de lien social de se rencontrer. La **prévention des chutes** par du renforcement musculaire, un travail d'équilibre et de proprioception, la reconnexion à soi et à la nature sont les composants de ce moment agréable et apaisant.

Un **atelier de yoga** a également lieu **tous les mercredis après-midi**. Il est adapté à tous niveaux (yoga sur chaise et/ou sur tapis). Un travail d'intériorisation et de conscience de soi enrichissant le schéma corporel, et des postures d'équilibre participent ainsi à la prévention des chutes et au bien-être psychocorporel.



Des tests d'équilibre ont été réalisés avant le début de cette session et seront réalisés au terme de cette année pour mettre en lumière les bénéfices de ces deux pratiques physiques.

Parallèlement à ces deux activités animées par Sandra, Emilie, ergothérapeute et Jean-Baptiste, enseignant en activités physiques adaptées ont mis en œuvre un **programme de prévention des chutes**, réelle problématique en matière de Santé Publique pour les personnes âgées. La prévention des chutes a pour but de préserver l'autonomie et les capacités physiques restantes des personnes accompagnées afin de limiter les risques de chute à domicile qui augmentent avec l'âge et les effets du vieillissement. Les axes de travail de nos interventions liés à l'activité physique et à la prévention des chutes à domicile concernent :