ÇA BOUGE DANS LES EMS !

Projet coconstruit entre l'AFISA-VFAS et Hop Santé Sàrl

Le vieillissement de la population combiné à une sédentarité croissante représente un défi de santé publique urgent. Selon l'OMS, environ 500 millions de personnes souffriront de maladies liées à la sédentarité d'ici 2030. Les établissements médico-sociaux (EMS) ne sont pas épargnés par ce problème, car les personnes âgées qui y entrent sont souvent atteintes de multiples maladies, en perte d'autonomie, à risque accru de chutes et très sédentaires. Des études ont montré que les personnes âgées en EMS passent 94% de leur temps assises ou couchées, ce qui accentue leur déconditionnement. Une prise en charge inadéquate en matière d'activité physique dès l'entrée en institution engendre une baisse de l'état de santé, une augmentation de la dépendance dans les activités quotidiennes, de la médication et des effets secondaires associés. Pourtant, l'activité physique est unanimement reconnue comme une alternative non médicamenteuse efficace par les organisations de santé publique.

EMS partenaires (10 en 2021, 16 en 2022)

Réseau Santé Glâne
Réseau Santé Social de la Broye Fribourgeoise
EMS Le Châtelet, Attalens
Foyers de la Ville de Bulle
Home médicalisé du Gibloux, Farvagny
Stiftung St. Wolfgang
Pflegeheim Aergera Giffers

Cadre du projet

« Ça bouge dans les EMS ! » lutte contre la sédentarité, prévient le déconditionnement des personnes âgées en institution et améliore leur qualité de vie en les encourageant à pratiquer régulièrement une activité physique adaptée. Pour atteindre ces objectifs, il était essentiel de mettre en place une approche globale et interdisciplinaire qui inclut les professionnel-le-s en Activités Physiques Adaptées (APA) et de la formation des équipes sur le terrain.

199'000 CHF sur 2 ans reçus par Promotion Santé Suisse (parmi les 13 projets soutenus sur les 98 candidatures).



Outils principaux à disposition

(Créés avec le groupe de projet interprofessionnel en tenant compte des réalités du terrain)

- Guide pratique avec le dispositif "mouvement"
- Flyer pour le grand public
- Formation/accompagnement des multiplicateur-trice-s

→ À lire sur https://hopsante.ch/ems/



Évaluation

Des groupes de multiplicateur-trice-s dans 10 EMS ont été formés et ont participé à des évaluations par questionnaire tous les 3 mois pendant une année. Les données ont été analysées par une experte externe. Des séances hebdomadaires d'APA ont également été organisées via le programme « Hop Santé en EMS », avec des données sur la participation et la satisfaction collectées.

AFISA-VFAS
Hop Santé COACHING EN ACTIVITE PHYSIQUE
avec le soutien de Gesundheitsförderung Schweiz Promotion Santé Suisse Promozione Salute Svizzera

Résultats

Multiplicateur-trice-s (sur la mise en place du guide pratique)

- **Toutes les cibles d'implémentation** ont été **de plus en plus mobilisées au fil du temps**, de manière significative au travers de 5 temps d'évaluation couvrant une année, avec pour **80% d'entre elles des augmentations significatives dès 3 mois après le début du projet**.
- **Pour plus de la moitié des cibles, une implémentation importante est atteinte après une année**, seul l'échauffement matinal, les notes à propos des coupures de sédentarité et la sensibilisation du personnel externe restant modestement mises en place.
- **Différences entre EMS importantes** tant en termes de mobilisation des mesures préconisées avant le déploiement du programme, de latence de la mise en place des mesures, et d'intensité de leur déploiement, avec une progression souvent linéaire au fil du temps, mais aussi des périodes de stagnation ou de régression.
- **Bénéfices reportés** sur les résidents et le personnel pour **sous réserve d'implémentation**.





Intégration du professionnel-le en APA

- **16** EMS (F et D) ont bénéficié du programme « Hop Santé en EMS ».
- **~400** résidents touchées soit en moyenne **~1/5** des résidents d'un EMS.
- **~1200** séances de Sport-Santé données.
- **83,5%** taux de participation (50,5% absences liées à l'état de santé, 19,5% visites, 12,5% rendez-vous, 11% aucune information transmise et 6,5% animations en même temps).
- **7/16** EMS partenaires poursuivent en 2023 (arrêts pour des raisons budgétaires) => bilan mitigé.
- **Canton autorise son financement** par le biais de **la dotation** ou **prix de pension**, une belle reconnaissance de la valeur ajoutée pour les bénéficiaires et de la profession!

CONSTAT: Sa valeur ajoutée n'est malheureusement pas encore reconnue à sa juste place par certains décideurs (càd comme une thérapie par le mouvement, complémentaire aux soins usuels et non un divertissement).

Témoignages des participant-es à « Hop Santé en EMS »

« Ça m'aide à faire des mouvements au quotidien. »

« Nous avons la chance d'avoir des séances sportives. »

« Ça m'aide à aller marcher tous les jours. »

« Après les séances je me sens libérée, cela me fait un grand bien. »

« Ça me plaît et c'est bon pour la santé ! »

« Il me faut un empêchement majeur pour que je n'y aille pas. »

« Je recommande fortement cette activité. »

« Cela nous stimule, car de nous même on se laisse aller. »

« J'observe un changement positif en équilibre et en réflexe. »

« Je me sens plus légère et moins raide. »

« J'ai plus d'énergie, ça maintient jeune. »

« Ça remet le moral quand je vois tout ce que j'arrive faire. »

Facteurs clés

Sensibilisation des directions et des collaborateurs aux bienfaits de l'activité physique

=> L'absence de conviction des dirigeants et de soutien pour les équipes est source d'échec.

Choix des multiplicateur-trice-s

=> Les leaders doivent être positifs, dynamiques, compétents, soutenus, écoutés et ouverts aux changements. La résistance au changement est un frein bien connu de l'être humain et nous n'y avons pas échappé.

Communication

=> Un élément essentiel pour une collaboration interprofessionnelle efficace. Des lacunes à ce niveau dans plusieurs établissements. Une mauvaise communication est une source de conflit et un obstacle majeur pour le bon déroulement du projet.

Ressources humaines

=> Les sous-effectifs, la pénurie de personnel, les changements structurels et l'absentéisme ont été ressentis tout au long de ces deux années.

Implication de la faîtière et du canton

=> Un point central dans le soutien des institutions dans la mise en place des recommandations de l'OFSP en matière d'activité physique. Toutes ne sont pas suivies de la même manière, notamment quand il s'agit de prévention.

Intégration durable d'un-e professionnel en APA

=> Un rôle de catalyseur pour mettre en avant le mouvement en EMS.

Passage à l'action

=> Pour un maximum de résultats sur la qualité de vie et le bien-être des personnes âgées en EMS.

Conclusion

- Les EMS ont toutes les cartes en mains pour mettre en place un EMS « en mouvement » => devrait devenir la « nouvelle normalité » dans leur fonctionnement quotidien.
- Le canton de Fribourg offre officiellement la possibilité aux EMS de financer les prestations d'un-e professionnel-le en APA
- Cependant, l'intégration durable de ces professionnel-le-s dépend en grande partie des EMS et du soutien de l'association faîtière => L'enthousiasme des personnes âgées envers le programme d'entraînement « Hop Santé en EMS » et les résultats obtenus devraient encourager les institutions à faire confiance aux spécialistes en APA.
- Il est essentiel d'être innovant et de penser hors des sentiers battus pour faire évoluer les EMS d'aujourd'hui vers un avenir meilleur!



© Alain Wicht / La Liberté

Contact

Claude Bertelletto Küng
(claude.bertelletto@afisa-vfas.ch /+41 79 234 71 44)

Thomas Bugnon
(info@hopsante.ch /+41 77 510 54 45)

→ Rapport complet à lire sur https://hopsante.ch/ems/