Améliorer les capacités locomotrices du sujet âgé fragile (S. BAELDE)

Objectifs

Améliorer le statut locomoteur et l'équilibre d'une personne âgée fragile dans le cadre d'une prise en charge individuelle ou collective.

Formateur.trice

Ségolène BAELDE

Masseur Kinésithérapeute D.E

Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

Nouvelle Formation

Tarifs

Nous contacter pour un devis

Organisation

Construction du groupe :
20 personnes

Public et Prérequis

Professionnel de la rééducation (kiné, ergo, enseignant APA, psychomotricien)

Contenu

Le vieillissement de l'appareil locomoteur implique toute une série de modifications physio pathologiques qui peuvent altérer la mobilité, l'équilibre, la coordination et la proprioception du sujet âgé.
Il existe tout un panel de portes d'entrée dans la fragilité chez le sujet âgé. En effet, celui-ci présente souvent plusieurs pathologies qui peuvent être d'ordre articulaires, neurologiques ou rhumatismales, des troubles sensitifs et sensoriels, du diabète etc … Ces pathologies ainsi que certains traitements médicamenteux participent à l'installation d'une précarité dans ses capacités locomotrices. Les différents chemins qui conduisent à cette précarité sont très souvent associés à une perte de force (sarcopénie) qui aura un retentissement sur la qualité de la marche, des transferts augmentant in fine le risque de chute. Or la chute, qui est souvent le signe d'une fragilité sous-jacente, aura dans certains cas des conséquences graves (traumatisme,
phobie, sidération,etc …)
S'installe ainsi un cercle vicieux vers une sédentarité accrue de la personne.

La prévention du risque de chute et des complications locomotrices s'appuie sur un repérage systématique de la fragilité par des outils pluridisciplinaires validés qui permettent par la suite de mettre en place un programme adapté.

Dans ce programme, l'optimisation des capacités motrices de la personne âgée ainsi que le travail de son équilibre est un volet souvent indispensable. Cette optimisation est en effet essentielle au maintien de la qualité de vie et à la lutte contre la sédentarité qui peut être importante dans cette population.
Cette formation s'inscrit dans le cadre du Plan antichute des personnes âgées (2022) qui préconise de maintenir une activité physique adaptée et pertinente pour le plus grand nombre et ce, à tous les niveaux de prévention.

Objectifs spécifiques
A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

– Comprendre les différents chemins qui amènent à l'accélération de la perte de ses capacités locomotrices au cours du vieillissement

– Appréhender les besoins d'un sujet âgé dans son environnement.

Compétences visées
A l'issue de la formation, les participants auront développé les compétences suivantes :

– Mettre en évidence les causes des difficultés locomotrices d'un sujet âgé

– Identifier les sujets à risque de chute à l'aide du concept de fragilité

– Évaluer le statut locomoteur d'une personne âgée

– Proposer une intervention adaptée aux besoins spécifiques de la personne

– Construire une intervention collective qui respecte la spécificité de chaque participant.

Moyens pédagogiques et pratiques
Lieu : salle adaptée à l'effectif
Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation.

Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation
Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.

Évaluation des apports de la formation :
Pré et Post-test
Quizz – questionnaires

Correction des gestes techniques au décours de la pratique
Échanges autour des cas emblématiques
Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes en situation de handicap
Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	Évaluer le statut locomoteur d'une personne âgée à l'aide d'outils validés afin de repérer les facteurs de risque de chute.		
09h00 09h45	**Accueil des stagiaires** **Introduction -Présentation de la formation et tour de table** **-Évaluation préalable** *** Mise en route autour de l'échauffement et du réveil proprioceptif**	**PARTICIPATIVE** **INTERROGATIVE**	échanges – questionnaire
09h45 10h30	**I. Prévention du risque de chute** **-La chute** **-Physio-pathologie du vieillissement** *** Introduire son atelier : jeux collectifs en cercle et renforcement musculaire MI**	**EXPOSITIVE**	projection du diaporama – pratique des exercices
	Pause		
10h45 11h15	**– Actions de prévention indispensables** Détails sur le : « que faire, quoi faire, quand faire »	THEORIQUE PRATIQUE	Projection du diaporama Démonstration de la formatrice et réalisation par les stagiaires en groupe avec supervision de la formatrice
11h15 12h00	**II. Les troubles de l'équilibre** **-Présentation du système d'équilibration** **-Les exercices d'équilibre**	**ACTIVE**	pratiques des exercices avec supervision de la formatrice
12h00 12h30	**Tout savoir sur le relever du sol**	**ACTIVE**	Pratique du guidage Démonstration par la formatrice Reproduction par les stagiaires avec supervision
	Repas		
13h30 15h00	**III. Fragilité et syndromes gériatriques** **-Le concept de fragilité** **-Les indicateurs et le dépistage de la fragilité** **-Facteurs de prédisposition à une chute**	**EXPOSITIVE**	projection du diaporama
15h00 15h30	**Etude de cas clinique**	ACTIVE REFLEXIVE	Travail en groupe et réflexion
	Pause		

16h00 16h45	**Mise en place de projet** **-L'animation d'un groupe** **-Élaboration d'une séance type** *** Les étirements : entre mobilité et proprioception**	**EXPERIMENTALE** **ACTIVE**	brainstorming – pratique des exercices
16h45 17h00	Synthèse de fin de journée	Echanges	Tour de table Question / réponse
Jour 2	**Contenus**	**Pédagogie**	
	Élaborer une intervention personnalisée ou collective intégrant les capacités et les besoins fonctionnels de chaque participant.		
09h00 09h15	Accueil des stagiaires et reprise des éléments vus la veille	Echanges	Tour de table Questions / réponses
09h15 10h30	**-Cas clinique : le syndrome post-chute** **-Le syndrome de désadaptation psychomotrice**	**EXPOSITIVE**	projection du diaporama
	Pause		
10h45 12h30	**Cas cliniques : trouble cognitif, trouble neurologique, trouble sensitif et sensoriel etc …**	**EXPERIMENTALE**	Travail en petit groupe Travail en supervision par la formatrice
	Repas		
13h30 15h00	**Evaluation de la condition physique** **-Le « Senior Fitness Test »** **-TMM, Tinetti, Vitesse de marche, SPPB**	PRATIQUE	Démonstration par la formatrice Travail en binôme ou en petit groupe avec supervision de la formatrice
	Pause		
15h15 16h30	**Mise en place de projet** Chaque participant présente un projet d'atelier sur lequel il a travaillé La motivation chez le sujet âgé	ACTIVE REFLEXIVE	pratique de l'animation d'une séance
16h30 17h00	**Conclusion** **Auto-évaluation des compétences** **Retour à chaud** **Questionnaires de fin de formation**	**PARTICIPATIVE** **INTERROGATIVE**	questionnaire – échange