

Union régionale
des caisses
d'assurance maladie
de Franche-Comté

Numéro 9

Repères

Le programme EQUIPADD 25 Ateliers Equilibre pour Personnes Agées Dépendantes résidant à Domicile sur le Doubs

- Octobre 2001 : à l'initiative de la CRAM Bourgogne Franche-Comté, de l'URCAM de Franche-comté et des CPAM du Doubs, 1^{ère} réunion du groupe projet "Ateliers Equilibre pour personnes âgées en perte d'autonomie résidant à domicile"
- Février 2002 : transformation du groupe projet en comité de pilotage et mise en place de 3 groupes de travail : organisation, formation des aides, évaluation.
- Juin 2002 : le projet est baptisé : naissance d'EQUIPADD 25 !
- Janvier/Février 2003 : démarrage du 1^{er} volet de l'expérimentation, porté par la Fédération des Associations et Services d'Aide à Domicile (FASAD) du Doubs, sur 3 sites : Baume les Dames, Besançon et Montbéliard.
- 2004 : réalisation du 2^{ème} volet avec extension de l'expérimentation sur un 4^{ème} site et intégration du dossier de liaison
- 2005 : préparation du 3^{ème} et dernier volet expérimental d'EQUIPADD 25.

Depuis 2003, des personnes âgées de 70 à 93 ans, dépendantes, mais demeurant à domicile, sur le département du Doubs, et leurs aides à domicile, participent à cette expérimentation.



URCAM
Union Régionale des Caisses d'Assurance Maladie
Franche-Comté



Équipadd 25 Garder ou retrouver l'équilibre tout un programme !



ÉDITO

Redonner confiance à nos aînés

La prévention des chutes chez les personnes âgées mobilise depuis de nombreuses années, en France et en Franche-Comté, les professionnels du champ sanitaire et social. Dans les régions Bourgogne et Franche-Comté, le programme "équilibre, où en êtes-vous ?" a été mis en œuvre par la CRAM en collaboration avec de nombreux partenaires. Il fait aujourd'hui référence en France et dans certains pays francophones. Dans le Doubs, Equipadd 25 est une action innovante qui s'inscrit dans son prolongement. Sa spécificité est de s'attacher aux personnes âgées dépendantes et résidant à domicile*. Ces dernières sont invitées à participer aux "ateliers équilibre", et leurs aides à domicile, bénéficient d'une formation spécifique pour pratiquer, ensemble, et à domicile, des exercices physiques d'entretien. La réussite du programme est basée sur la relation de confiance établie entre la personne âgée et son aide. Les premiers éléments d'évaluation de cette action expérimentale sont très encourageants. Ils devraient permettre, dans le cadre du Programme de Préservation de l'Autonomie des Personnes Agées (PAPA), de donner encore plus d'ampleur à cette initiative qui souhaite redonner aux aînés une réelle autonomie.



Chaque année, en France, 2 millions de personnes de plus de 65 ans chutent !

Si l'espoir de chacun est de pouvoir vieillir avec une autonomie préservée sans incapacité majeure sinon sans maladie, ce souhait se concrétise de façon objective depuis que l'espérance de vie sans invalidité s'accroît, aujourd'hui, plus vite que l'espérance de vie globale

En Franche-Comté, le risque de chute accidentelle mortelle est beaucoup plus important que pour la France entière (surmortalité significative de 21 % pour les hommes et de 17 % pour les femmes) et les chutes sont responsables en moyenne de 219 décès par an. Elles apparaissent principalement chez les personnes âgées.

Les causes des chutes sont multifactorielles. En effet, elles sont le résultat d'inte-

ractions entre les effets du vieillissement, les pathologies, les comportements et l'environnement de la personne... aussi le choix d'une intervention pour une personne âgée détectée à risque de chute doit nécessairement procéder de l'examen de l'ensemble des facteurs de risque.

Les conséquences physiques d'une chute sont variables selon la personne. Elles peuvent se traduire par une diminution de la mobilité et un accroissement de la dépendance. Les chutes des sujets âgés constituent aussi la principale cause de décès par traumatisme. Elles engendrent également un nombre important d'hospitalisations ; la fracture de la hanche (ou fémur) en est le principal motif.

Les chutes sont donc des événements fréquents qui affectent très souvent la qualité de vie et qui sont coûteux en terme de services de santé puisque, dans les cas les plus graves, les chutes conduisent à une altération marquée des capacités fonctionnelles responsable, après hospitalisation, d'un hébergement en institution (pour la France, le coût estimé s'élèverait à 1 milliard d'euros).

Même en l'absence de séquelles physiques, l'impact psychologique se traduisant par une perte de confiance en soi. Il est quasiment systématique et peut accélérer le déclin des capacités fonctionnelles.

* Les personnes susceptibles de participer au programme EQUIPADD25 doivent être en mesure de converser de façon logique et sensée, de se repérer dans le temps et l'espace. Elles doivent présenter au maximum un trouble sensoriel, et gérer leurs troubles d'élimination urinaire ou fécale. En revanche, elles ne peuvent assurer seules leur toilette et leur habillement. Avec ou sans aide, elles éprouvent des difficultés dans les transferts (se mettre debout, se coucher...) et les déplacements intérieurs, et ne sortent plus de leur domicile.



Présentation et spécificités du programme EQUIPADD 25

■ Qu'est-ce qu'un "atelier équilibre" ?

Les "ateliers équilibre" s'inscrivent dans le prolongement de la campagne "L'équilibre, où en êtes-vous ?", lancée par la Caisse régionale d'Assurance-Maladie de Bourgogne Franche-Comté et les partenaires régionaux. Depuis 1996, ce programme s'implante progressivement dans d'autres régions de France et aussi à l'étranger (Suisse, Luxembourg, Belgique...).

En Bourgogne et Franche-Comté, en 2004, près de 15 000 personnes ont bénéficié d'un atelier.

Les objectifs du programme sont de :

- réassurer la stabilisation posturale et prévenir la perte d'équilibre ;
- diminuer l'impact psychologique de la chute, en apprenant aux personnes de plus de 55 ans à se relever ;
- mettre au point un partenariat régional ou local efficace permettant la poursuite d'un travail à long terme.

Ce programme de santé cherche donc à préserver, améliorer et restaurer la fonction d'équilibration et d'autonomie de la personne âgée en proposant 12 séances hebdomadaires d'une heure regroupant 10 à 14 personnes de 55 ans ou plus, animées par une personne formée par la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV).



L'évaluation de ce programme montre une amélioration de l'équilibre, persistante dans le temps, une plus grande mobilité corporelle, une sécurité renfor-

cée dans les déplacements, ainsi qu'un gain solide de lien social.

■ Les particularités du programme EQUIPADD 25

Ce programme est porté par la Fédération des Associations et Services d'Aide à Domicile (FASAD) du Doubs qui a notamment pour objectif de promouvoir, l'aide et les soins à domicile de qualité en faveur des personnes âgées ou handicapées, des familles, des isolés...

Une formation spécifique des aides à domicile.

Un programme de formation, élaboré par le comité régional EPMM (Entraînement Physique dans le Monde Moderne) de Franche-Comté dans le cadre de ce programme, permet :

- aux aides à domicile d'acquérir des connaissances nécessaires à l'accompagnement de la personne âgée dépendante en terme de prévention des chutes.
- à la personne âgée dépendante de solliciter, à travers des gestes quotidiens utiles et ludiques, sa fonction d'équilibration, sous l'œil attentif de l'aide à domicile formée.

Ainsi sont mis en place :

- une alternance de séances pratiques, théoriques et pédagogiques d'une durée de 5 jours ;
- une participation à l' "atelier équilibre" organisé à l'occasion de la formation (sous forme d'un binôme personne âgée/ aide à domicile) ;
- des séances pour mettre au point des exercices transposables au quotidien ;
- une application au domicile avec la personne âgée.

Un perfectionnement de 2 jours, regroupant toutes les aides formées, leur permet de construire un parcours équilibre commun, réalisable au domicile de chacune des personnes âgées. Quelques techniques d'aide à la marche et d'aide à la mobilisation sont approfondies. Le regroupement est l'occasion de répondre à la demande grandissante du personnel aidant pour analyser sa pratique, acquérir et améliorer ses compétences face aux besoins de la personne âgée. Cette formation contribue au développement personnel de l'aide à domicile.

Des binômes

Personne Agée/Aide à domicile
Sélection des aides à domicile et des personnes âgées participant au programme.

Une plaquette d'information est remise aux aides à domicile lors de leur sensibilisation par les responsables de site. Les aides volontaires sensibilisent alors aux bienfaits de l'atelier, les personnes âgées susceptibles, selon certains critères de dépendance, de bénéficier du programme. La personne âgée est invitée à interroger son médecin traitant sur l'opportunité pour elle de sa participation. Une plaquette d'information lui est remise.

Exercices à domicile.

Dès la 5^{ème} séance de l'atelier, des exercices physiques d'entretien sont proposés, à domicile, à la personne âgée. Ces exercices, personnalisés, s'intègrent dans le quotidien (prendre un objet en hauteur, monter une marche...) et/ou favorisent une certaine décontraction (petits exercices respiratoires, massages...). L'état de santé et de fatigabilité est pris en compte.

Des outils spécifiques évalués.

- une charte contractualisant l'engagement des membres du binôme dans le respect mutuel de chacun ;
- des plaquettes d'information élaborées pour les aides à domicile, les personnes âgées et les proches ;
- une cassette vidéo, réalisée en 2003 sur le site de Montbéliard présentant un "atelier équilibre" et des témoignages de participants au programme (responsable de site, personne âgée, animatrice...);
- des grilles de sélection, d'entretien et d'évaluation ;
- un livret de fiches d'exercices "Mon Equilibre, je l'entretiens..." réalisé par la CRAM Bourgogne Franche-Comté.

Les transports.

En raison du niveau de dépendance des personnes âgées participantes, pour leur permettre de se rendre à l'atelier, selon le site considéré, les trajets sont assurés par des taxis avec lesquels des conventions sont passées.



2003-2004 : expérimentation du programme EQUIPADD 25 sur trois puis quatre sites du Doubs...

■ Baume-les-Dames.

Le CLIC-Réseau Gérontologique de Baume les Dames, avec l'association ADMR (Association d'Aide à Domicile en Milieu Rural), a assuré la coordination du programme. Profession Sport a animé l'atelier. Sur ce site semi-urbain, les transports sont effectués par taxis.

Les participant(e)s âgé(e)s de 70 à 90 ans constatent aisance et réassurance et soulignent l'importance du lien social.

Contacts :

Christiane MAINIER (contact@clic25.fr)

Françoise RETORNAZ (ADMR - Tél. 03.81.84.22.74)



■ Besançon-Palente.

Sur le site de Besançon-Palente, l'AMAD (Association d'Aide et de Maintien à Domicile des Personnes Agées) a organisé la mise en œuvre et le suivi de l'expérimentation. L'EPMM a animé l'atelier.

En milieu urbain, les transports par taxis permettent de rassurer les participant(e)s âgé(e)s de 71 à 87 ans. L'association relève l'implication dans une démarche innovante permettant d'élargir le champ de l'aide à domicile. La participation au programme a été l'occasion de sensibiliser et valoriser les aides à domicile dans une approche globale de la personne, en diversifiant leur action au quotidien, en étant attentive à préserver, voire développer, l'autonomie de la personne aidée.

Contacts :

Annick SEIGNE (seigne@amad-besancon.fr)

■ Montbéliard.

L'AFPAD (Association pour l'Aide aux Familles et aux Personnes Agées à Domicile) et la CPAM de Montbéliard ont assuré conjointement la coordination du programme. L'EPMM a animé l'atelier. Dans un premier temps, en raison de l'éloignement géographique de certain(e)s participant(e)s, les

taxis effectuent un circuit avec plusieurs personnes simultanément. Dans un second temps, les aides à domicile sont autorisées à assurer un co-voiturage de celles-ci âgées de 70 à 80 ans.

L'association et les bénéficiaires de l'atelier ont réalisé, en lien avec la CRAM, un film vidéo, outil pédagogique disponible pour la promotion du programme.

L'AFPAD souligne que sa participation contribue à la reconnaissance de l'utilité de l'activité, au travers d'une valorisation grandissante du métier d'aide à domicile. Les aides à domicile remarquent un renforcement des liens entre elles dû aux échanges inhérents à la formation collective.

Contacts :

Corinne BOITEUX (AFPAD25@wanadoo.fr),

Huguette JOLY (huguette.joly@cpam-montbeliard.cnams.fr).

■ Besançon-Planoise.

La responsable du CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) a assuré l'organisation générale et la gestion de l'"atelier équilibre" au logement-foyer "les Hortensias", le but étant d'ouvrir l'établissement à des personnes et activités extérieures selon le souhait du CCAS. L'EPMM a animé l'atelier.

Un accompagnateur du service "Compagnie-Accompagnement" du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Besançon a véhiculé les personnes. Le temps du voyage a été mis à profit pour créer des liens entre les participant(e)s dont la moyenne d'âge est de 79 ans.

Outre les outils habituels, il a été proposé d'introduire le dossier de liaison élaboré par l'Urcam de Franche-Comté*. Celui-ci appartient à la personne âgée qui le détient à son domicile. Il contient les informations minimales partageables entre tous les acteurs du maintien à domicile et est alimenté par l'ensemble des acteurs, professionnels ou non.

* voir Lettre Objectifs santé numéro 9 (décembre 2004)

Contacts :

Denis MACHARD (denis.machard@besancon.com),

Catherine DELAVOUX (catherine.delavoux@besancon.com).



■ Des personnes âgées :

Très satisfaites d'avoir bénéficié de l'atelier, elles ont retrouvé confiance en elles et une certaine mobilité. Réassurées, la plupart ont repris des activités quotidiennes qu'elles n'assuraient plus précédemment et/ou ressortent dans leur jardin ou de leur domicile... et ainsi de leur isolement. Certaines font part également d'une évolution de leur relation avec leur aide dans le sens de plus d'écoute mutuelle et de confiance. La démarche d'intégration au groupe en a été facilitée.

"Au début, j'appréhendais beaucoup de venir. Il a fallu que mon aide me pousse. Maintenant, j'attends la séance avec impatience" (Y., 69 ans) ; "Les exercices ne sont pas trop difficiles, je suis contente, le groupe est sympathique" (X. 87 ans) ; "Ici, on se fait du bien au corps mais aussi à la tête !" (I. 77 ans) ; "Après l'atelier Equilibre", la nuit, qu'est-ce que je dors bien !" (M., 73 ans) ; "Je ne pensais pas que j'étais capable de faire tout ça !" (Y., 81 ans) ; "J'arrive maintenant à descendre les escaliers pour aller jusqu'à ma boîte aux lettres. Avant, je ne pouvais pas !" (S., 87 ans).

■ Des aides à domicile :

Elles ont pris conscience de leur rôle en matière de prévention auprès des personnes âgées, de leur attitude parfois trop "maternante" et ne favorisant pas l'autonomie. Elles ont intégré une autre vision de la personne âgée et de la relation aidant/aidé. Cette vision profite, au quotidien et plus largement, à toutes les personnes dont elles ont la responsabilité.

Pour la plupart, dynamisées par cette expérience, valorisées dans leur travail, les aides à domicile sont motivantes à la fois vis-à-vis de leurs collègues et de l'ensemble de leurs bénéficiaires.

■ Des animateurs :

L'évolution des personnes âgées s'est concrétisée par un gain physique avec une moindre peur de la chute, davantage de confiance en soi grâce notamment à la possibilité de se relever seul(e) en cas de chute... et un gain en lien social, avec la possibilité et l'envie retrouvées de sortir de chez soi et de retrouver les autres.

■ Des responsables de site

La participation à EQUIPADD25 a demandé à chaque responsable de site une importante implication à divers niveaux : sensibilisation, motivation et soutien des aides, suivi des participants et du bon déroulement du programme, organisation particulière du service, organisation du transport des personnes âgées... Elles notent particulièrement l'impact positif sur les pratiques, sur la réflexion des aides à domicile concernées, et sur la relation aide/personne âgée.

Pour tous les sites, l'importance du groupe a énormément joué sur la motivation de la personne à suivre l' " atelier équilibre ", malgré les diverses réticences (peur du ridicule, de ne pas savoir faire, de sortir de chez soi...). La pratique d'exercices à domicile doit être pleinement intégrée, dès les premiers exercices, dans les gestes quotidiens. Une présentation de cette nouvelle mission de l'aide à domicile doit nécessairement être faite auprès de la personne âgée et de ses proches pour sa reconnaissance en tant que professionnelle compétente et spécifiquement formée au-delà des tâches ménagères.

Perspectives EQUIPADD25

- Pérenniser le programme après réalisation et évaluation du 3^{ème} et dernier volet expérimental (tous les frais inhérents à l'expérimentation : rémunération des aides, frais de transports, participation à l'atelier, formation et coordination du programme... ont fait l'objet d'une prise en charge financière totale).
- Elaborer un Pack (ou guide pratique) EQUIPADD25 pour permettre à d'autres promoteurs la réplique de ce programme.
- Proposer EQUIPADD 25 dans le cadre du Programme de Préservation de l'Autonomie des Personnes Agées, en cours de mise en place en Franche-Comté.
- Inciter les bénéficiaires d'Equipadd25 à participer à d'autres actions (Pac Seniors 21 incluant Pack Eureka, modules "Alimentation" et "Médicaments" ; ateliers "Mémoire", "Estime de soi", "vie et santé"...).

Le programme est réalisé :

avec la collaboration et le soutien des membres du comité de pilotage, représentants de la FASAD du Doubs, de l'ADMR, de l'AFPAD, de l'AMAD, des CPAM de Besançon et de Montbéliard, du Centre communal d'action sociale (CCAS) de Besançon, des Centres locaux d'information et de coordination (CLIC) de Baume les Dames et de Besançon, du Comité régional EPMM (Education physique dans le monde moderne), de Profession Sport 25, de la DRASS de Franche-Comté, de la Mutualité Française Doubs et du Conseil général du Doubs.

- Evaluer l'intégration du dossier de liaison sur le site du Clic-CCAS Besançon Planoise avant d'envisager sa généralisation.
- Faire le lien de cette expérimentation avec le référentiel francophone de bonnes pratiques sur la prévention des chutes (en cours de publication par l'INPES).

Pour en savoir plus :

Christine Casagrande,
URCAM de Franche-Comté - Email : ccasagrande@urcam.org
Christine Meuzard,
CRAM Bourgogne Franche-Comté
Email : christine.meuzard@cram-bfc.fr
Patricia Parein-Bruat,
FASAD du Doubs - Email : pparein-bruat@fed25.admr.org