

TASSIN LA DEMI-LUNE - BIEN SUR SES JAMBES

UN PROJET DÉVELOPPÉ PAR L'INSTITUT DU VIEILLISSEMENT DES HOSPICES CIVILS DE LYON

En France, les projections démographiques actuelles révèlent une augmentation de la part de séniors de plus de 75 ans, qui atteindra 16.2% de la population totale en 2060. Ce vieillissement de la population contraste avec une durée de vie en bonne santé, de 64.5 ans pour les femmes et 63.4 pour les hommes, qui demeure bien inférieur à l'espérance de vie globale. De ce fait, l'un des plus grands enjeux du vieillissement est de prévenir la perte de mobilité et ses comorbidités. Afin de répondre à cette problématique, la ville de Tassin la Demi-Lune a souhaité mettre en place des initiatives dont le but est de promouvoir le vieillissement en bonne santé. Pour accompagner la commune à répondre à la prévention de la perte d'autonomie des séniors et développer le lien entre ville et hôpital, le programme « Bien sur ses jambes » de l'Hôpital Lyon Sud (Hospices Civils de Lyon) a proposé de mettre en place son parcours au sein de cette municipalité. Le projet a été lancé en décembre 2022.

UNE MISE EN OEUVRE EN COLLABORATION

Une réunion regroupant les équipe du CCAS et des Hospices Civils de Lyon a d'abord été organisée pour présenter le programme. Une convention de partenariat d'une année, avec la définition des engagement respectifs, a été instaurée. La planification du programme s'est faite sur une année civile en différentes phases. Une première phase de communication avec comme temps fort l'organisation d'une conférence à destination du public. Puis une phase d'évaluation des risques de la perte de mobilité auprès de l'équipe de l'institut du vieillissement. Phases à l'issue desquelles ont été mises en place une série de 20 séances de sports adaptés à Tassin, ayant lieu une fois par semaine et ce pendant trois mois.



TASSIN
LA DEMI-LUNE
TELLEMENT
PROCHE

Tassin la Demi-Lune

Ville Amie des Aînés depuis 2017

Tassin la Demi-Lune (69)

OBJECTIFS :

- Améliorer et restaurer les capacités physiques et fonctionnelles.
- Prévenir le risque de chute.
- Favoriser l'autonomie à domicile.
- Améliorer la qualité de vie des personnes âgées à risque de perte de mobilité.
- Réduire le risque de dépendance et l'entrée en GIR 4.
- Sensibiliser et accompagner les personnes à devenir actrices de leur santé.

PRATIQUE :

- Evaluation du risque de perte de mobilité par l'équipe de l'Institut du vieillissement lors d'une demi-journée à l'Hôpital afin de réaliser un bilan nutritionnel et médical complet.
- Un cycle de 20 séances d'activité physiques adaptée, 2 fois par semaine pendant 1 heure.
- Des activités encadrées par un professionnel diplômé en APA.
- Un bilan personnalisé en fin de cycle afin d'évaluer les bénéfices consécutifs aux séances.

À QUI S'ADRESSE CE DISPOSITIF ?

«Bien sur ses jambes» est un parcours de santé et de prévention pour les personnes de 70 ans et plus mis en place par l'hôpital Lyon Sud. Ce dispositif est proposé aux Tassinunois pour prévenir précocement le risque de perte d'autonomie dès les premiers signes de fragilité. Les Tassinunois se sentant concernés ont été invités à participer à la conférence de présentation du Programme. Adhérer au programme permet de bénéficier de consultations spécialisées avec un médecin, un nutritionniste, de 20 séances collectives "activité physique adaptée" (ou APA) et d'un programme individualisé d'exercices à domiciles.

Les bénéficiaires ont plus de 70 ans. Il sont 35 à participer au programme et 83 personnes ont participé à la conférence de présentation du dispositif et de sensibilisation.



"BIEN SUR SE JAMBES" EN PRATIQUE

L'équipe de l'Institut du vieillissement a animé une conférence grand public interactive en mars 2023 afin de présenter les bénéfices de la pratique d'activité physique pour les séniors, les dernières recommandations, le détail du parcours et répondre aux questions des administrés.

L'équipe de l'Institut du vieillissement a ensuite convié les administrés de la commune à une demi-journée d'évaluation pluridisciplinaire à l'Hôpital afin de réaliser un bilan complet (nutritionnel, médical, activité physique adaptée) visant à mettre en évidence les facteurs de risque de la perte de mobilité et déterminer si une participation aux séances d'activités physiques adaptées est nécessaire.

Les personnes peuvent bénéficier du cycle de 20 séances d'activité physique adaptée, 2 fois par semaine pendant 1 heure, encadrées par un professionnel diplômé en APA assurant la sécurité et le suivi des participants pendant la durée du cycle. La commune a mis à disposition une salle permettant la réalisation de ces activités dans un cadre sécurisé. A l'issue du programme les participants seront orientés vers une action relais afin d'assurer la pérennisation des bénéfices obtenus par le programme. C'est à la commune de recenser la présence de structures relais et d'orienter les personnes. Enfin les personnes ayant participé aux séances seront conviées à une nouvelle venue en hôpital afin d'évaluer les bénéfices consécutifs aux séances.

DEUX BILANS POUR UNE PREMIÈRE ÉVALUATION

Un premier bilan anonymisé sera réalisé une fois que l'ensemble des évaluations finales des administrés ayant participé aux séances collectives seront terminées.

Il comprendra les éléments suivants:

- Bénéfices de l'accompagnement : évolution moyenne des capacités physiques et fonctionnelles, évolution moyenne de la qualité de vie, évolution moyenne de la peur de chuter.
- Nombre de bénéficiaires et taux de satisfaction.
- Nombre et nature des relais réalisés.

Le second bilan présentera les évolutions des habitudes de vie relatives à l'activité physique, la part d'augmentation, de maintien ou de diminution des capacités physiques à l'issue du cycle des 20 séances.

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Tassin la Demi-Lune, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com

