



Programmes antichute en EHPAD

basés sur la pratique
d'activité physique adaptée (APA)

Pôle EHPAD-USLD
Conseil
de la Vie Sociale
1^{er} mars 2024

Programmes financés par



2024-2025

Dr Frédéric WONÉ
Médecin coordonnateur



Je vieillis, tu vieillis, nous chutons

► CHUTE = perte brutale de l'équilibre vers le sol

► 2 millions chutes / an

- 30 % des + 65 ans
- 50 % des + 80 ans, etc...
- ↗ en EHPAD
- 1000 chutes/an à l'EHPAD CHP
➔ **3 chutes/jour**

► Conséquences:

- Perte d'autonomie
- Hospitalisations, ... décès



Programme antichute en EHPAD

▶ 2 programmes financés par Agence Régionale de Santé

RESIDENTS

GIR 3-4 et à risque de chute

Volontaires

Engagement de suivre le programme

12 à 24 résidents (sur 100)



PROGRAMME

6-12 résidents en collectif

2 séances/semaine – 6 à 12 mois

45-60 minutes: renforcement musculaire, équilibre, activités)

Professeur APA (Activité Physique Adaptée)



OBJECTIF: ↘ des chutes (-28 %)

EVALUATION

Avant – A 6, 12 et 24 mois

Capacités fonctionnelles: marche, équilibre, force musculaire

Risque de chute

Etat de santé



SENSIBILISATION

à l'Activité Physique Adaptée

Résidents

Familles, proche-aidants, visiteurs, bénévoles,...

Tous les professionnels et intervenants



- ▶ **Recrutement Professeur APA**
- ▶ **1 Référent « mobilité »
par unité d'accueil**
- ▶ **Information des résidents**
 - ▶ **CVS**
 - ▶ **Réunion information résidents**
- ▶ **Début des programmes
fin mars – début avril
2024**





Vos questions ?...



et sur www.ch-perigueux.fr

