

Les Bonnesfontaines bougent !



Mot du directeur

« Des mouvements et des efforts modérés permettent de conserver plus longtemps l'autonomie physique et d'augmenter la qualité de vie »

Adolf Ogi, 77 ans

De l'importance de la mobilité pour la personne âgée

La mobilité revêt une importance particulière pour la personne âgée. Tant qu'une personne possède sa mobilité, elle garde son indépendance, son autonomie. Dans « L'Humanitude », Gineste et Marescotti évoquent l'importance de se tenir debout pour garder une bonne image de soi, pour garder sa dignité, ils insistent sur la nécessité de conserver, voire d'encourager la mobilité des personnes âgées.

En conformité avec la philosophie de soins des Bonnesfontaines, l'Institution veut promouvoir l'autonomie, les ressources de chacun au travers de la mobilité. Il s'agit aussi de faire de la prévention en proposant des activités favorisant le mouvement dans un contexte ludique et dynamique.

En plus de la satisfaction à rester mobile et indépendant, la promotion de la mobilité a des effets positifs sur la personne.

a. Sur le plan musculaire, elle permet le maintien, voire le renforcement de la musculature prévenant la sarcopénie, soit la diminution de la masse musculaire. Ce maintien de la musculature est préventif, il permet d'éviter les chutes et les drames qui s'en suivent. En gériatrie, la chute est souvent le déclencheur d'une série de conséquences néfastes.

- b. Sur le plan gastrique, la mobilité fait travailler les organes internes et favorise le plus souvent le fonctionnement digestif mais aussi le travail intestinal et l'élimination. Le Dr Lamy de Lausanne insiste aussi sur la nécessité du mouvement pour l'assimilation vitaminique et l'efficacité des médicaments.
- c. La mobilité permet d'entretenir les contacts sociaux favorables à la stimulation cognitive. La personne peut se déplacer où bon lui semble selon ses envies du moment sans avoir à appeler une infirmière, à attendre une aide pour ses déplacements. Elle permet sans doute de lutter contre une forme de dépression.

Les Bonnesfontaines ont conscience de l'importance de la mobilité et ont pris des mesures la favorisant.

- **L'infrastructure**

Le bâtiment a été construit avec de grands espaces intérieurs. Il est ainsi possible de se déplacer dans les Espaces de soin facilement et en s'aidant des mains courantes. Le déplacement vers la salle à manger par exemple constitue déjà un bon exercice pour certains résidents.

- **Les jardins**

Un parcours de déambulation avec mains courantes a été réalisé autour de massifs floraux pour inciter aux déplacements, à la promenade. Un chemin en pente douce permet de rejoindre le verger qui se trouve en contre-bas.

- **Les plans de soin**

Les plans de soin tiennent compte de la nécessité de marcher, de faire des exercices de montées et descentes d'escaliers en fonction du niveau RAI. Les assurances tiennent compte du temps consacré à l'exercice physique pour les personnes en RUG I, B et P avec un plan de soins P2d ou P3.

- **La physiothérapie**

Les prestations physio-thérapeutiques ont été améliorées grâce aux conseils d'un prestataire externe, Physiomed, à Givisiez. Trois demi-jours par semaine sont consacrés à des exercices physio-thérapeutiques faisant l'objet d'ordonnances médicales : travail de la proprioception, de l'équilibre, de la coordination, exercice cardio-vasculaire, etc.

- **La vie sociale**

Les activités d'animation incitent au mouvement et à l'action physique. Les lundis après-midi sont réservés à la gymnastique douce. Les parcours « mobility » sont proposés l'été au jardin. Un groupe de marche est mis en place chaque semaine. D'autres activités sont encore proposées : jeux virtuels (wii), visite du marché, danse assise, balades avec Pinceau, etc.

- **Les appareils de mobilité et la salle de sport**

De manière à compléter les activités existantes, diverses mesures ont été prises, soit l'installation d'engins extérieurs et la réalisation d'une salle de sport et de bien-être. La brochure « Les Bonnesfontaines bougent » que vous avez en main donne des précisions sur les appareils et leur utilisation.

Chères résidentes et chers résidents, profitez au mieux des opportunités qui vous sont offertes aux Bonnesfontaines et surtout prenez du plaisir à utiliser les moyens mis à disposition.

Ch. Morard

Table des matières

1. Groupe de marche.....	6
2. Gym et danse assise	7
2.1 Gym.....	7
2.2 Danse assise.....	8
3 Appareils extérieurs	9
3.1 Grande roue.....	9
3.2 Petites roues.....	10
3.2 Barres parallèles	10
4 Barres parallèles des étages	11
4.1 Lever de genoux	11
4.2 Pas chassés	12
4.3 Equilibre.....	12
5 Salle de mobilité.....	13
5.1 Les personnes formées.....	14
5.2 Flexion, extension des jambes.....	15
5.3 La presse à jambes	15
5.4 Flexion, extension des bras.....	16
5.5 Renforcement des bras et des épaules	17
5.6 Vélos	17
5.7 MOTOmed	18
5.8 Exercices à l'espalier	19
5.8.1 Equilibre	20
5.8.2 Caisson	21
5.8.3 Pied sur la balle.....	22
6 Sécurité	23
7 Remerciements	23

1. Groupe de marche

Une fois par semaine, le groupe de marche se donne rendez-vous pour aller se balader et profiter ensemble de cette activité simple et plaisante. Le départ a lieu à la résidence, vers la salle d'animation, et le parcours se déroule dans le quartier du Jura, le long des jardins familiaux jusqu'à la ferme de Granges-Paccot ou dans les quartiers voisins. La balade dure entre 45 minutes et 1 heure.

En cas de mauvais temps, un parcours mobilité à l'intérieur de la maison est proposé aux résidents. Pour cela, les divers appareils installés dans la résidence sont utilisés : les barres parallèles, la salle de sport ou tout autre matériel disponible.



2. Gym et danse assise

2.1 Gym

La gym douce se déroule une fois par semaine dans la salle Lucette Biemann.

La séance débute par un petit échauffement des articulations, une mise en train a pour but d'éveiller le corps au mouvement, de mobiliser les membres, d'augmenter un peu la fréquence cardiaque et de chauffer la musculature.

La partie principale comprend une série d'exercices adaptés. Ces exercices aident les résidents à prendre conscience de leur propre corps, mais ont aussi le but de faire travailler la coordination, la force et la souplesse et surtout de donner du plaisir par le mouvement.

La dernière partie est consacrée à des jeux dynamiques et un retour au calme.



2.2 Danse assise

La danse assise est proposée une fois par mois. Cette danse permet aux personnes qui aiment le mouvement, la musique rythmique, la danse en groupe, de se mobiliser de façon ludique. Durant ce cours, différents matériels sont utilisés, tels que bâtons, tissus, maracas afin de soutenir le rythme et le mouvement. Le cours débute toujours par un échauffement avec des exercices de coordination sans musique. La partie principale consiste à bouger sur différents rythmes et styles de danse comme la marche, le tango, la polka, le cha-cha-cha ou encore la Zumba. A la fin, un retour au calme est proposé avec des mouvements lents sur une musique de détente.

Une fois par mois, une monitrice de Zumba bénévole vient donner un cours d'une heure à la salle Lucette Biemann.

La Zumba développe la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle aide à maintenir la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire. Cette activité permet de s'amuser, de danser au rythme de la musique entraînante.



3 Appareils extérieurs

Lorsque le temps le permet, les appareils extérieurs sont à disposition des résidents. Disposés dans le jardin à proximité de la terrasse, ces appareils sont idéaux pour faire de l'exercice tout en profitant du plein air !

3.1 Grande roue

But : Le but est de travailler le haut du corps, les muscles du dos et du tronc favorisant une posture optimale.

Utilisation : Se positionner face à la roue, prendre les poignées dans les mains et tourner les bras de droite à gauche, puis dans l'autre sens. Effectuer 5 à 10 fois le mouvement dans chaque sens selon la forme du moment.

Bénéfices : Renforcement cardio-vasculaire, développement de la musculature des épaules et du tronc. Ces exercices sont possibles même si la personne a subi des blessures aux épaules.



3.2 Petites roues



But : Cet exercice favorise la coordination.

Utilisation : Se positionner en face des roues en tenant les poignées, puis tourner les roues simultanément dans le même sens dans un premier temps puis dans le sens contraire dans un deuxième temps. Effectuer

10 à 15 fois l'exercice selon la forme du moment.

Bénéfices : Renforcement de la coordination des mouvements des membres supérieurs, amélioration de la flexibilité des épaules, des coudes et des genoux, stabilisation du bassin.

3.3 Barres parallèles extérieures

Des barres parallèles sont installées à l'extérieur et dans les trois espaces de soins. Voir le point suivant dans lequel des idées d'exercices sont proposées.



4 Barres parallèles des étages

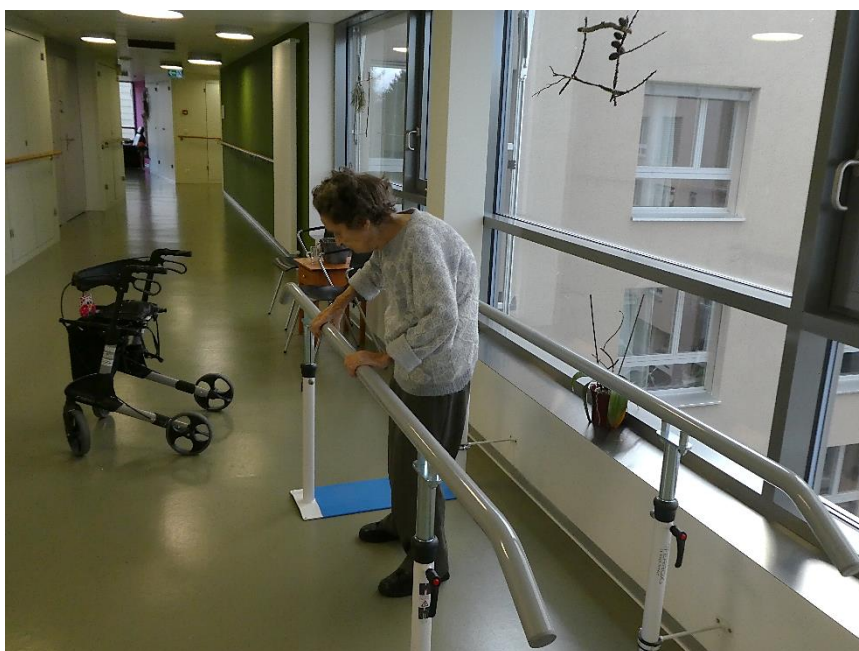
Des barres parallèles de réhabilitation ont été installées dans chaque étage pour permettre aux résidents d'effectuer des exercices quotidiens par eux-mêmes ou encadrés par des physiothérapeutes.

4.1 Lever de genoux

Tenez-vous à la barre et avancez en levant bien les genoux. Effectuez cet exercice lentement et en contrôlant le mouvement.



4.2 Pas chassés



Positionnez-vous en face d'une des barres et essayez de marcher de côté (pas chassés) tout en gardant votre équilibre.

4.3 Equilibre

Marchez entre les barres parallèles en essayant de ne pas vous tenir aux barres. Celles-ci servent uniquement à votre sécurité. Cet exercice aide à maintenir l'équilibre. Effectuez-le de préférence avec une personne qui puisse vous aider et vous sécuriser !



5 Salle de mobilité

Située au cœur de la maison, au rez-de-chaussée, la nouvelle salle de sport et de mobilité est désormais à disposition. Elle propose des exercices variés répondant aux envies et besoins des résidents. Ces exercices peuvent cibler certaines parties du corps ou tout simplement renforcer la tonicité, travailler la musculature ou encore aider la personne âgée à pratiquer une remise en forme aussi complète que possible.

Cette salle est ouverte à tous les résidentes et les résidents.

Pour la rendre agréable, le décor est celui d'une salle de fitness avec en plus un système de diffusion de vidéos et de musique. Trois vidéos ont été enregistrées par des professionnels spécialement pour les résidents des Bonnesfontaines qui peuvent ainsi redécouvrir des paysages de la Singine, de la Gruyère et de la vieille-ville de Fribourg. Trois vitesses de défilement peuvent être choisies. Un grand choix de musiques est aussi à disposition selon les goûts de chacun. Une vidéo des Caraïbes complète cette palette de paysages locaux, invitant à l'évasion.



Six appareils de fitness composent cette salle. A l'exception des vélos, chacune des machines possède une roulette pour régler la difficulté. Il est conseillé de choisir une résistance plus faible (1-2) et arriver à faire plus de répétitions. L'objectif serait de pouvoir effectuer 10 à 20 répétitions au rythme qui vous convient et selon la forme du moment.

5.1 Les personnes formées

La présence d'une personne formée pour aider et coacher les résidents est planifiée tous les lundis de 15h15 à 17h00, les mercredis de 9h30 à 11h00 et les vendredis de 13h30 à 14h15 (attention : des modifications d'horaires sont possibles).

Les personnes ci-après ont été formées et sont à votre disposition lors des séances. Elles pourront vous guider dans vos entraînements. Elles sont également au courant des mesures de sécurité à prendre.

Espace Poya : Laure Mollard, Margarida Lacerda

Espace Lorette : Marie-Hélène Perreira, Michelle Amombo

Espace Guintzet : Zusanna Tatarska, Patricia Gillion

Animation : Marie-Noëlle Tornare, Sandrine Gremaud, Yvonne Blicke, Anouchka Cotting, Rachel Vonlanthen.

5.2 Flexion, extension des jambes

But : Cet appareil a pour but de renforcer le muscle principal de la cuisse, le quadriceps.

Installation : Installez-vous latéralement sur l'appareil. Asseyez-vous, appuyez-vous contre le siège, puis installez vos jambes entre les quatre manchons comme sur l'image.

Utilisation : L'exercice consiste à lever les jambes jusqu'à l'extension complète, puis revenir à la position de départ, les jambes pliées. Deux poignées sont installées sur le côté pour vous tenir.



Effectuez 10 à 20 allers-retours sans trop forcer.

5.3 La presse à jambes



But : La presse à jambe travaille l'ensemble des muscles des cuisses et des fesses.

Installation : Asseyez-vous sur le siège de la machine en plaçant les pieds sur les repose-pieds noirs, les hanches et le dos contre le dossier.

Utilisation : Inspirez en tendant les jambes, puis expirez jusqu'à ce que vos genoux soient à nouveau pliés. Demandez à l'accompagnant de vous aider si vous éprouvez des difficultés. Recommencez le mouvement pour faire le nombre de répétitions désiré.

5.4 Flexion, extension des bras

But : Travailler et renforcer les bras et les pectoraux.

Installation : Asseyez-vous sur le siège le dos droit. Demandez à l'accompagnant de vous aider si vous éprouvez des difficultés.

Une personne en chaise roulante peut également faire cet exercice en restant sur sa chaise et en se mettant face au siège.

Utilisation : Poussez les bras en avant jusqu'à l'extension puis ramenez-les vers vous. Essayez de pousser rapidement puis de revenir lentement. Effectuez des séries de 10 à 20 répétitions selon la forme du moment.



5.5 Renforcement des bras et des épaules



But : Travailler et renforcer les bras et les épaules.

Installation : Asseyez-vous sur le siège en collant bien votre dos au dossier.

Utilisation : En tenant les poignées, levez les bras le plus haut possible puis redescendez-les. Si vous ressentez une douleur, effectuez le mouvement plus lentement mais n'arrêtez pas.

5.6 Vélos

But : Développer l'agilité ainsi que la force des jambes. Cet exercice travaille également l'endurance et renforce le cœur (accélérations).

Installation : Asseyez-vous sur le vélo, puis passez les pieds dans les pédales. Réglez la hauteur du siège à votre convenance.



Utilisation : Pédalez avec une résistance faible pendant une longue durée (10 à 30 minutes). Pour augmenter l'intensité, il est possible de faire des intervalles en augmentant la dureté du pédalage ou en accélérant pendant 30 secondes ; ensuite, baissez le rythme durant 1 minute 30 à 2 minutes pour récupérer. Le rythme cardiaque s'affiche lorsque vous tenez les poignées sur le côté.

5.7 MOTOMed



Cet instrument est un entraîneur thérapeutique de mouvements. Il peut être utilisé par des personnes en chaise roulante ou toute personne ayant des difficultés à effectuer des mouvements de bras ou de jambes. L'appareil est doté d'un moteur qui entraîne les membres, il peut être programmé selon la vitesse souhaitée. En cas de spasme, le moteur effectue automatiquement une rotation inverse pour décontracter le muscle.

Cet appareil est apprécié des physiothérapeutes pour leur patientèle.

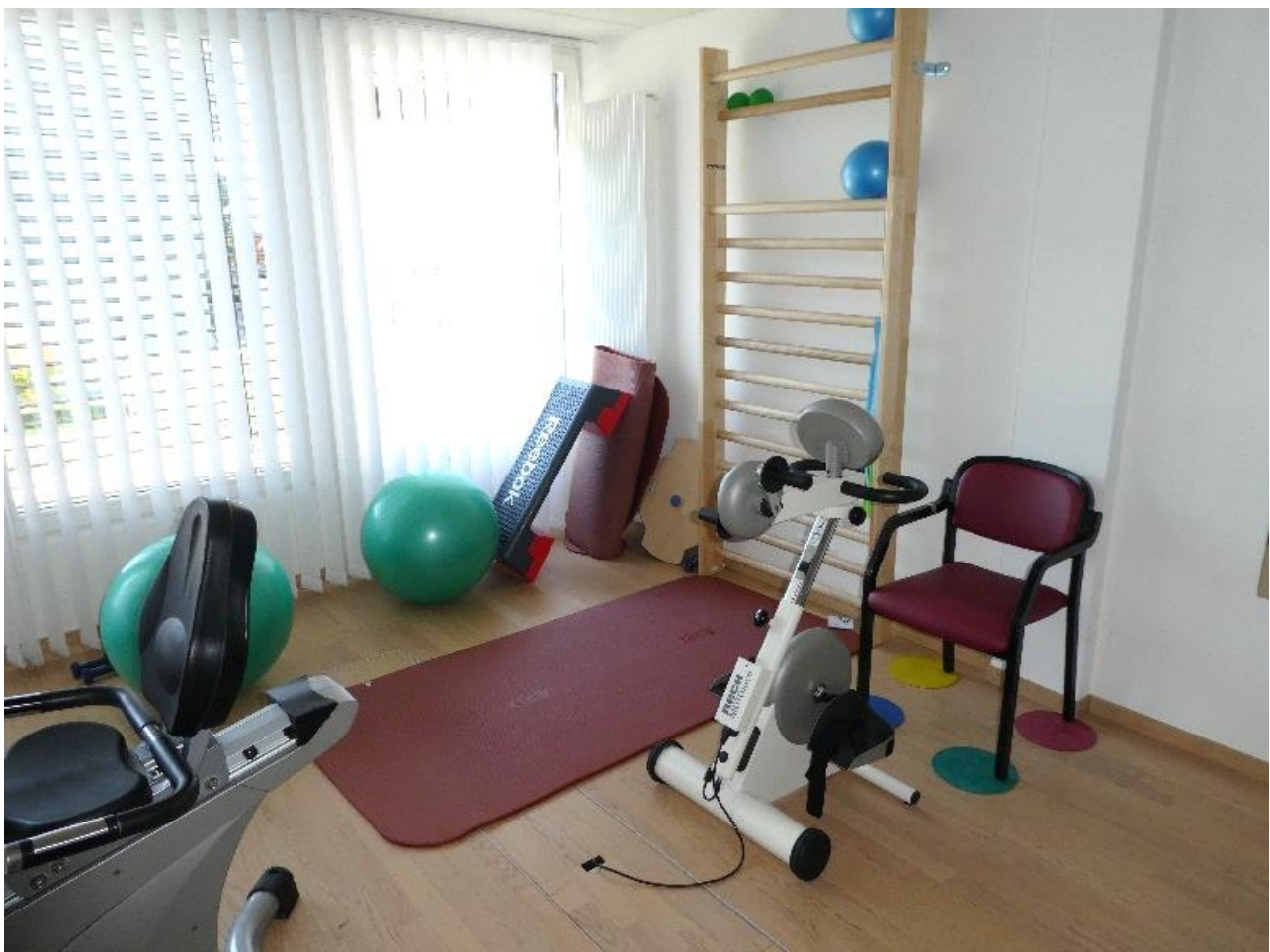
But : Permettre aux personnes pour qui les autres appareils ne sont pas adéquats de mouvoir leurs bras et leurs jambes pour développer leur tonus musculaire.

Installation : S'asseoir sur une chaise normale ou une chaise roulante en face de MOTOMed.

Utilisation : Le MOTOmed s'utilise en position assise. Les pieds peuvent être attachés par 4 sangles. Il permet aussi d'actionner les bras. Cet appareil possède plusieurs options. Un logiciel surveille le tonus musculaire de l'utilisateur en permanence. Il détecte et soulage les spasmes. Les utilisateurs avec une faible force musculaire peuvent entraîner et améliorer leurs forces avec la fonction « pédalage assisté ». La résistance peut être réglée sur une échelle de 20 pour le travail actif des muscles selon l'état de santé de l'utilisateur.

5.8 Exercices à l'espalier

Les espaliers permettent d'effectuer divers exercices pour travailler la coordination, l'agilité et la force. En voici quelques exemples.



5.8.1 Equilibre

But : Améliorer ou renforcer l'équilibre

Description : Tenez-vous debout et latéralement à l'espalier. Levez une jambe et balancez-la d'avant en arrière en essayant de tenir votre équilibre.

En cas de déséquilibre, l'espalier vous sert à vous retenir pour retrouver votre stabilité.



5.8.2 Caisson

But : Simuler un escalier, renforcer les jambes

Description : Placez le caisson (hauteur réglable) en face de vous et montez dessus. Ensuite, redescendez lentement en contrôlant le mouvement. Au besoin, il est possible de se tenir à l'espalier pour avoir un appui.



5.8.3 Pied sur la balle

But : Développer l'équilibre

Description : Positionnez-vous debout proche des espaliers et déposez lentement une jambe sur la balle. Faites avancer et reculer la balle tout en essayant de garder l'équilibre. Utilisez l'espalier uniquement en cas de perte d'équilibre.

A noter qu'il est préférable de faire cet exercice en présence d'une personne formée pouvant vous aider et vous sécuriser.



6 Sécurité

La sécurité des résidents est assurée lorsque les personnes formées sont présentes. Chacune et chacun doit prendre ses précautions. Les résidents sont libres de s'entraîner seuls dans la salle en tout temps. Il leur est conseillé de prendre le bouton poussoir et le mettre autour du cou. Ils peuvent ainsi facilement demander de l'aide en cas de problème. Le système fonctionne sur le principe de l'appel infirmière.

7 Remerciements

Merci aux associations et fondations qui ont permis l'achat des appareils et la réalisation de la salle de sport : la LORO, la Fondation Fietta, le Don Biemann.

Merci au cabinet de physiothérapie, Physiomed Givisiez, pour ses conseils.

Merci aux résidents qui ont accepté de figurer sur la brochure qui pourrait également être publiée sur le site des Bonnesfontaines.

**Fondation
Madeleine
Fietta**

 **LOTÉRIE
ROMANDE**
www.entraide.ch