



Rapport Journée nationale « gesond iessen, méi bewegen » Alimentation saine et Activité physique de la personne âgée

ATELIER 3 : l'activité physique des personnes nécessitant une assistance

I. Composition du groupe

Les participants du groupe sont en majorité des professionnels du secteur des aides et soins : ergothérapeutes, infirmiers(-ières), kinésithérapeutes, psychomotriciennes et quelques personnes nécessitant une assistance.

Modération : Claudine Koster et Monique Putz (COPAS)

II. Visions

Lorsqu'on parle d'activité physique des personnes nécessitant une assistance, il s'agit de les soutenir au mieux dans les gestes de leur vie quotidienne afin de leur permettre de mieux vivre. La vision mise en évidence par le groupe, est celle d'une société dans laquelle la personne assistée puisse vivre sans qu'on dresse des **barrières**, une société dans laquelle elle n'est **pas davantage « handicapée »** (« behindert werden »), mais dans laquelle une meilleure accessibilité soit assurée. C'est la vision d'une société qui n'est pas uniquement orientée vers le profit et l'exploit, mais qui sait également apprécier la personne âgée ou nécessitant une assistance à sa juste valeur, la réconforter et lui procurer l'estime mérité en contribuant à sa qualité de vie et en l'intégrant quel que soit son degré de dépendance. Finalement, c'est une société qui sait mettre à disposition des personnes toute une offre variée qui correspond aux souhaits et besoins de chaque individu.

L'intégration sociale, l'acceptation et la valorisation des personnes nécessitant une assistance est le mot d'ordre. A cette fin un travail de communication et de sensibilisation est indispensable.

III. Réalité

Il tient à cœur aux participants de l'atelier, de distinguer entre exploit sportif et activité physique. Dans la vie quotidienne, c'est moins la performance qui compte que l'endurance. Face à la dépendance, il existe des limites qu'il faudra apprendre à accepter et qui nécessitent une phase de deuil et de dépassement, voire le cas

échéant un travail psychologique. Un point important soulevé concerne le libre choix de la personne dépendante ainsi que la guidance individuelle nécessaire pour réaliser des exploits faits à petits pas.

Fait est, qu'il est souvent difficile de motiver les personnes concernées, qui ne comprennent pas toujours les bienfaits d'une quelconque activité, surtout, si elles n'ont pas été très sportives au cours de leur vie. Il conviendra d'augmenter la motivation à participer régulièrement.

Il importe avant tout de soutenir et de savoir valoriser les petits progrès, d'accompagner les personnes au stade où elles se trouvent, sans trop exiger et tout en laissant le libre choix au concerné.

Dans ce contexte, le travail multidisciplinaire constitue un réel avantage. Finalement, il est souligné que le principal objectif visé par l'activité physique est a priori de maintenir l'autonomie de la personne prise en charge, voire de retarder le plus possible une dégradation de son état de santé physique.

IV. Points à améliorer

Si les intentions sont bonnes, il n'est pas toujours facile à les appliquer sur le terrain : manque de temps, manque de personnel, manque de moyens (salles de fitness, appareils adaptés...) ; le personnel se sent souvent sous pression et n'a pas toujours assez de temps pour s'investir pleinement dans les activités physiques alors que le travail avec les personnes nécessitant une assistance, demande beaucoup d'investissement. Il faut à tout prix éviter que par manque de temps le professionnel réalise des gestes de la vie quotidienne à la place de la personne nécessitant une assistance.

En outre, des associations plus petites ne disposent pas toujours des moyens nécessaires pour offrir ces services à leurs clients. Dans ce sens, certains participants regrettent, qu'il n'y a pas plus de synergies entre les différentes associations et institutions.

Il est relevé également, que la logique de l'Assurance dépendance ne correspond pas toujours à la réalité sur le terrain.

V. Messages-clés :

1. C'est la personne nécessitant une assistance qui doit être au centre de l'intérêt ; il faut respecter son libre choix, la motiver sans pour autant être trop exigeant ;
2. Il n'est jamais trop tard de commencer une activité physique. Ce qui compte c'est de bouger et non l'exploit sportif ;
3. Il faut créer des liens entre les différents services, mettre en place un plan national afin de faire en sorte que chaque personne, indépendamment du lieu où elle est soignée, puisse accéder aux mêmes services.
La sensibilisation de la société par une communication ciblée est indispensable.
4. Le constat est fait que le secteur évolue d'une manière positive mais qu'il s'agit encore davantage de positiver l'image véhiculée de la personne nécessitant une assistance voire du secteur.

Claudine Koster
Monique Putz