Zeitschrift: Curaviva : revue spécialisée

Herausgeber: Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses

Band: 2 (2010)

Heft: 3: Le mouvement : dans tous ses états

Artikel: Les personnes âgées ne doivent pas forcément être alitées : la recherche le prouve : "Trois petits pas peuvent tout changer"

Autor: Wenger, Susanne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-813675

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les personnes âgées ne doivent pas forcément être alitées: la recherche le prouve

«Trois petits pas peuvent tout changer»

Les personnes qui entrent en EMS courent le risque de se rouiller, même si elles sont encore capables de marcher. C'est ce que montrent les études de la chercheuse en soins infirmiers Angelika Abt-Zegelin. Elle propose une nouvelle «culture du mouvement» dans les institutions. Et cela ne concerne pas seulement la mobilité physique.

Susanne Wenger

Etre «cloué». Se sentir «enchaîné». Tels sont les termes utilisés par des personnes âgées dépendantes pour décrire leur immobilité. En 2004, Angelika Abt-Zegelin, chercheuse à l'Université privée de Witten/Herdecke (Allemagne), examine pour la première fois les raisons pour lesquelles 32 personnes vivant en EMS ou bénéficiant de soins à domicile sont condamnées à l'alitement. Agées de 61 à 98 ans, les personnes concernées ne subissent pas de mesures entravant leur liberté, telles que des barreaux de lit; elles sont tout simplement condamnées à l'immobilité, incapables de se déplacer. Sans l'aide de tiers, elles ne parviennent plus à passer du lit au fauteuil ou du fauteuil roulant aux toilettes. Leur incapacité de bouger va croissant – dans les cas extrêmes cette immobilité finit en alitement permanent: les gens passent ainsi la plus grande partie de la journée au lit.

Depuis 2007, Angelika Abt-Zegelin et son équipe de recherche poursuivent leurs études dans cinq autres EMS allemands, avec un constat : environ la moitié des 500 résidents de ces institutions sont condamnés à l'immobilité. Et sans motif évident, comme le démontrent une cinquante d'analyses de cas plus approfondies. En l'espace d'une année, ces personnes ne se déplacent plus alors qu'elles marchaient encore lors de leur admission en EMS. Ou alors elles deviennent ce que la chercheuse appelle «apparemment mobiles»: elles ne sont pas alitées, mais ne se déplacent qu'en fauteuil roulant, ce que beaucoup de soignants considèrent à tort comme un encouragement au mouvement, constate Angelika Abt-Zegelin. «Mobilisé dans le fauteuil roulant» lit-on dans le dossier de soins. Alors que «n'est mobile que celui qui pousse le fauteuil roulant».

«Le déclin de la mobilité»

Angelika Abt-Zegelin parle du «déclin de la mobilité». Une évolution défavorable, relève l'experte. En effet, au bout de quelques jours déjà, les conséquences de l'immobilité se font sentir: tendance aux thromboses et risque d'escarres, modifications psychiques (lire également l'encadré sur les conséquences de l'alitement). L'immobilité influence tout le comportement. «La mobilité est importante pour la sécurité, pour la dignité et la capacité de participer aux activités», souligne Angelika Abt-Zegelin. Des études montrent régulièrement que rien ne fait plus peur aux gens que la dépendance. «La notion de dignité est en lien direct avec celle d'autonomie et d'indépendance». La personne immobilisée doit constamment demander et attendre, ne peut plus rien entreprendre dans sa sphère intime – ce qui provoque des sentiments d'impuissance et de vulnérabilité.

Mais quelles sont les causes de cette immobilité à l'âge avancé, sans raison apparente? Angelika Abt-Zegelin énumère toute une série de facteurs, parmi lesquels l'un domine: l'institutionnalisation. La personne qui entre en EMS semble réellement se rouiller, s'engourdir. A la maison, quelques marches d'escalier ou le déplacement jusqu'au frigo obligeaient encore à un peu de mouvement, alors qu'en EMS les gens abandonnent

Lutter contre le sentiment d'être «cloué»: quelques petits pas suffisent déjà! Photo: Robert Hansen

souvent toute activité. «Je peux arrêter de penser, ici on fait tout pour moi», confie une vieille dame à la chercheuse. C'est là le revers de la médaille du service parfait auquel se conforment de plus en plus les EMS dans un marché de la vieillesse très convoité. De plus, une fois en EMS, certaines personnes se retirent dans leur chambre, complètement frustrées. Elles se sentent rejetées, inutiles, soumises à «des routines qui leur sont étrangères» comme le formule Angelika Abt-Zegelin. Et c'est au cours de cette phase que s'installent les premiers signes d'immobilité, affirme-t-elle.

Les EMS ne sont pas des antichambres de la mort; ils font partie de la société.

Ne pas donner trop de travail

D'autres résidents ne veulent pas donner trop de travail au personnel soignant déjà en nombre insuffisant et fortement sollicité, a découvert la chercheuse. Par conséquent, ils freinent leurs exigences, demandent moins souvent de l'aide. Certains restent même des heures entières avec leurs douleurs dans des fauteuils inconfortables, parce qu'ils veulent faire plaisir aux soignants. La qualité des transferts – lorsqu'ils ont lieu – est également importante : si l'acte de se mettre debout est fait de manière incertaine ou si le résident a déjà chuté, il préfère souvent y renoncer. Dans bien des cas, les connaissances du personnel en matière de mobilité sont insuffisantes, constate Angelika Abt-Zegelin. Pour de nombreuses activités, les EMS se réfèrent à des standards – douleur, alimentation insuffisante, prévention des chutes – oubliant souvent la mobilité. En fait, il manque un instrument permettant simplement d'évaluer la capacité de mobilité d'une personne dépendante. Angelika Abt-Zegelin est en train de mettre au point un tel instrument.

Les soignants et les soignés se rejoignent lorsqu'il s'agit d'adopter un certain fatalisme : le fait qu'avec le temps l'alitement s'impose tout naturellement dans les EMS est considéré comme une évolution normale. Mais il n'est pas indispensable d'en arriver là, relève l'experte. Elle présente aux EMS dans lesquels elle effectue ses recherches des propositions facilement réalisables pour promouvoir le mouvement sans gros inves- >>

tissement en personnel et évalue leurs effets par la suite. Son idée est d'intégrer le mouvement dans le quotidien des soins: transformer les soins corporels en un moment de mobilisation, proposer une petite promenade avant le repas, comme un rituel. De tels mouvements visent un but, et diffèrent en cela de ceux que l'on fait en salle de musculation. «Nous autres humains ne bougeons pas sans but. Nous le faisons parce que nous voulons quelque chose !» affirme Abt-Zegelin.

Une salle de bain «rassurante»

Selon Angelika Abt-Zegelin, le programme des trois pas a porté ses fruits : le fauteuil roulant reste à trois pas de la salle à manger, des toilettes ou du lit, incitant les personnes à se diriger vers ce but. «Ils doivent ainsi souvent réapprendre à se lever, à garder leur équilibre et à mettre un pied devant l'autre.» Mais chez certains, les trois petits pas sont devenus de nombreux pas. Pourtant, «trois petits pas peuvent tout changer», la chercheuse en est convaincue. «La qualité de vie s'améliore lorsqu'il est possible de refaire trois pas dans son rayon d'action». Elle conseille d'aménager les espaces en conséquence. Il ne s'agit plus d'offrir des locaux spacieux et aérés, mais au contraire de rapprocher les meubles afin que les gens puissent y prendre appui. «Ma salle de bain est si étroite, c'est rassurant», constate une résidente. L'experte ne recommande pas une mobilisation forcée. Si une personne âgée veut être tranquille, il faut l'accepter. Il s'agit juste au préalable de s'assurer que cela ne cache pas la peur de déranger le personnel en exprimant le désir de bouger, met en garde Angelika Abt-Zegelin.

La personne immobilisée doit constamment demander et attendre.

Qu'en est-il dans la pratique? Certains résidents préfèrent se retirer, et il faut respecter ce souhait, estime Susanne Tanner, qui dirige cinq EMS à Winterthur, dont trois ad intérim. «Mais parfois, cela vaut la peine d'insister» ajoute-t-elle. Ainsi, presque tous les résidents, après avoir d'abord dit non, ont participé à une petite fête en plein air organisée à l'occasion de la fête nationale. «Le mouvement est une préoccupation importante chez nous». Le personnel n'avait pas toujours conscience de cela, mais depuis deux ou trois ans, toutes les institutions encouragent la mobilité, non seulement en proposant un entraînement musculaire ou des exercice d'équilibre lors de cours de gymnastique, mais également par le biais d'activités quotidiennes: lecture du journal, jeux de cartes et autres. «Presque tous les résidents se lèvent chaque jour», résume la directrice. «Chez nous, il n'y a presque pas de personnes alitées».

Pour Angelika Abt-Zegelin, mieux vaut la Maison du Bonheur que la Paix du Soir.

Photo: màd

L'instinct de vitalité

Ce qui importe, c'est de ne pas conduire les personnes vers leurs activités, mais de les laisser faire quelques pas elles-mêmes, dit Angelika Abt-Zegelin. Elle suggère une «nouvelle culture du mouvement» dans les EMS, qui doit être mise en pratique et encouragée par la direction. Elle a déjà présenté les résultats de ses recherches en Suisse et partage sa conviction: le mouvement accroît «l'instinct de vitalité». Cela concerne également les proches et le personnel, avec un effet positif pour l'institution EMS, dont l'image au sein de la population est plutôt négative, constate l'experte. Il faut amener de la vie dans les établissements: mélanger davantage les personnes dépendantes et celles qui sont encore en forme. Créer des petites unités de vie plutôt que des grands services, proposer des offres culturelles, des échanges. Elle-même préférerait emménager dans un EMS appelé «Maison du bonheur» que dans celui nommé «Paix du soir». Les EMS ne sont pas des antichambres de la mort, mais font partie de la société: «Ici, il se passe quelque chose.» ●

Conséquences de l'alitement

- diminution du volume respiratoire, accumulation des sécrétions
- diminution du volume systolique
- augmentation des risques de thrombose
- risque de formation d'escarres et de kératodermie
- risque d'atrophie musculaire
- risque de constipation, diminution des sécrétions gastriques
- diminution de la faculté de perception
- modifications cognitives et psychiques

Texte traduit de l'allemand