

Programme d'APA Aidants/Aidés à domicile

- [Mode d'intervention](#), [Population cible](#) et [objectifs](#)
- [Description](#) : [origines et contexte](#), [outils](#), [étapes](#)
- [Partenariats](#), [moyens](#), [impact](#), [évaluation et recul](#)
- [Projets](#), [suites envisagées](#)
- [Transférabilité](#)
- [Conditions de réussite](#)
- [Documents de référence et liens](#)

PROVENCE-ALPES-
CÔTE D'AZUR



Thématique(s) : (Classification GÉrontopôle Sud)

- Bien être et environnement : Aidants/autogestion
- Santé : Locomotion/chutes/Activité physique
- Actions, Organisations et systèmes : Services à domicile

Mode d'intervention :

Intervention d'un professionnel spécialisé en APA auprès du binôme aidant/aidé au domicile des bénéficiaires

Population cible :

Ce programme s'adresse aux retraités aidants non professionnels primo-bénéficiaires, repérés en situation de fragilité/vulnérabilité GIR 5/6 ou non classés.

Objectifs :

Objectifs généraux :

- Modifier le comportement des bénéficiaires en les rendant acteur de leur santé et autonomes par une pratique d'APA régulière selon les recommandations,
- Soutien et formation des aidants
- Améliorer la qualité de vie, le bien être, la condition physique et la qualité de prise en charge de l'aidé
- Diminuer la fatigue, le risque d'épuisement et d'isolement, prévenir la perte d'autonomie et la dépendance pour favoriser le maintien à domicile.
- Diminuer les inégalités d'accès aux soins en proposant le programme à domicile pour les plus fragilisés

- Améliorer la prise en charge sous forme de parcours de santé
- Accompagner les personnes vers une pratique durable d'activité physique
- Favoriser le lien social

Des objectifs spécifiques sont également identifiés en fonction des phases de programme :

Le cycle de “Gym aidant/aidé” :

- Améliorer ou maintenir la communication entre l'aidant et l'aidé
- Offrir un moment de répit à l'aidant
- Limiter les symptômes et les effets de la maladie pour l'aidé
- Favoriser le maintien de l'autonomie de l'aidant
- Améliorer les facteurs socio-affectifs : image de soi, confiance en soi

Accompagnement des aidants aux techniques de manutention, gestes et postures

- Préserver sa santé et son efficacité afin d'éviter son propre épuisement
- Prévenir les risques d'accident et de chute
- Préserver son dos au quotidien, en permettant notamment une manipulation des aidés en sécurité
- Limiter les risques de troubles musculo-squelettiques
- Contribuer à l'amélioration de la qualité de prise en charge de la personne aidée

Les demi-journées collectives

- Favoriser le temps de prise de recul et de répit de l'aidant
- Favoriser une relation réciproque entre l'aidant et l'aidé
- Prévenir les risques d'accident et de chute
- Créer du lien social et des échanges
- Préserver son dos en permettant une manipulation des aides en sécurité
- Se relaxer et décompresser

Description

Origines et contexte :

Siel Bleu est une association à but non lucratif, qui donne la possibilité à chacun, quelles que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa Vie.

L'activité physique, la sensibilisation à une meilleure alimentation et au comportement éco-responsable sont les principaux outils de cet accompagnement, créateur de lien social. Siel Bleu donne la possibilité à chaque personne de participer à ces activités en fonction de ses envies et de ses besoins.

Fort de ces préceptes nationaux, l'antenne régionale en Provence Alpes Côte d'Azur, a développé depuis 2017 **un programme d'Activité Physique Adapté (APA) qui s'adresse à la dyade aidant/aidé.**

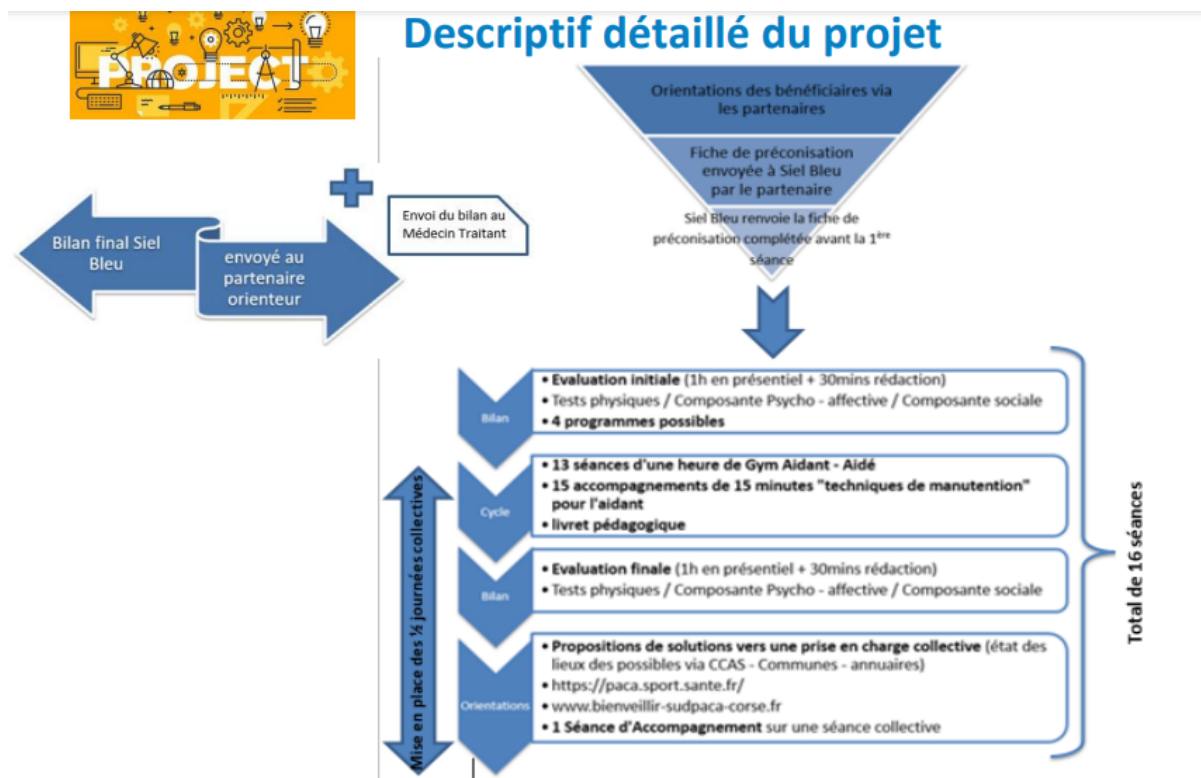
Tout d'abord expérimenté dans le département du Vaucluse (2017 - 2018), puis étendu au Var (2019-2020), il s'intéresse désormais également aux Alpes de Haute Provence, aux Hautes Alpes et aux Alpes Maritimes depuis 2021. Il sera déployé en 2022 sur le département des Bouches du Rhône.

Enrichi de ces différentes expérimentations et améliorations le projet actuel se veut cohérent et en adéquation avec la réalité du quotidien des aidants et qui a su trouver sa place grâce à l'aller-vers de ce programme passerelle, même pendant la crise sanitaire liée à la Covid19.

Outils :

- Flyer et courrier type
- Fiche de préconisation
- Procédure explicative partenaires orienteurs
- Certificat médical de prescription APA ou de non contre-indication
- Livret pédagogique

Etapes :



Les bénéficiaires du programme sont orientés par les partenaires orienteurs (voir la liste par département dans la section suivante) qui sont au préalable formés au projet et aux critères d'orientation.

Le médecin traitant est considéré comme un acteur privilégié à inclure dans le programme par la structure. Il doit établir le **certificat médical et les informations importantes pour la pratique** (contre indications, altérations, limitations physiques ou psychologiques,...) + information sur le programme du patient + la possibilité d'échanges de données entre Siel Bleu, le bénéficiaire et le médecin traitant.

Si il le souhaite, le **bilan du programme**, les conclusions et les perspectives de suites données au programme peuvent lui être communiqués en fin de programme.

Cycle de "Gym Aidant/Aidé"

Ce cycle permet de valoriser l'aidant, de maintenir l'autonomie de l'aidé, tout en offrant au binôme un moment de partage et de détente. Il est constitué de **16 séances** :

- **1 séance d'évaluation d'1 h 30** qui inclut des questionnaires et des tests physiques utilisant notamment :
 - Questionnaire **qualité de vie** (CASP 12)
 - Questionnaire **motivationnel** (BREQ2)
 - Tests physiques : Sit to stand / Time Up & Go / appui unipodal / flexions de bras
- **13 séances de pratique d'1 h 15** (1 h de gym aidant/aidé + 15 minutes d'accompagnement de l'aidant aux techniques de manutentions, gestes et postures). Ce dernier temps d'accompagnement est orienté sur des mises en situations pratiques et des difficultés rencontrées au quotidien. Un livret pédagogique dédié aux gestes et postures et conseils en technique de manutention est remis à l'aidant.
- **1 séance finale d'évaluation d'1 h 30** qui permet de mesurer l'impact du programme tant sur le plan physique que psychologique et du lien social. Ce temps d'évaluation reprend les tests réalisés lors du bilan initial afin d'évaluer la progression.
- **1 séance d'accompagnement à un cours collectif d'1 h 15** pour l'aidant : cours collectif présent dans la commune ou aux alentours, suite au repérage effectué durant le programme (associations locales, CCAS, résidences autonomie, ...). l'objectif étant d'accompagner les personnes **vers une pratique durable d'activité physique**.

Des demi-journées collectives sont également proposées durant le programme. Elles permettent d'aborder en 3 temps les expériences des bénéficiaires : une partie théorique, une partie pratique et une partie d'échanges entre participants.

Partenariats :

Financeurs : Conférences des financeurs de la perte d'autonomie, ARS PACA, CARSAT Sud Est

Orienteurs - Promoteurs (Liste non exhaustive) :

Secteur	Partenaires
PACA	Pôle Service à la Personne PACA
04 & 05	France Alzheimer 05 AMICIAL 05 SSIAD Sisteron COMAID Manosque France Parkinson 05 Accueil de jour EHPAD Digne, Les Mées, Oraison, Forcalquier
06	ARA (Nice) France Alzheimer 06 ADLR 06 Pôle Gériatologique de Grasse Azur Sport Santé
13	Fil Rouge Alzheimer (Aubagne) ESA Centre gériatologique départemental ADMR 13 Association Stella (Marseille) A3
83	CTA Var Ouest PTA Var Est Azur Sport Santé Accueil de jour Alzheimer Les libellules (Fréjus) CCAS La Croix Valmer ESA Hyères SSIAD le Lavandou Accueil de jour Alzheimer Le Fil d'Argent (La Garde) France AVC 83
84	SPASAD Valréas AMICIAL (Apt) MSA (Valréas) PTA (Carpentras) APF

De nombreuses possibilités de partenariat existent : communes, associations, CLIC, centre de prévention bien vieillir AGIRC ARRCO, professionnels de santé libéraux, URPS

Moyens :

Humains :

1 Responsable Régional Siel Bleu Diplôme STAPS APA Pilotage global et coordination du projet Bilan final et synthèse du projet	5 Responsables Départementaux Siel Bleu Diplôme STAPS APA Mise en place/organisation du projet avec les partenaires sur son département Formation des équipes et des partenaires pour la détection des bénéficiaires Évaluation départementale du projet
10 chargés de Prévention Siel Bleu Formation STAPS APA (Licence ou master) Encadrement et animation des séances Suivi et évaluation des bénéficiaires	Autres ressources Responsable Sud-Est activités Physiques à domicile 1 chargé(e) de projet Paca Communication Fondation Siel Bleu

Formation : Toutes les activités sont encadrées par des professionnels de l'Association Siel Bleu diplômés au minimum d'une **licence STAPS** (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives), **mention Activités Physiques Adaptées**, avec si possible la **Certification en Éducation Thérapeutique du Patient** (ETP)

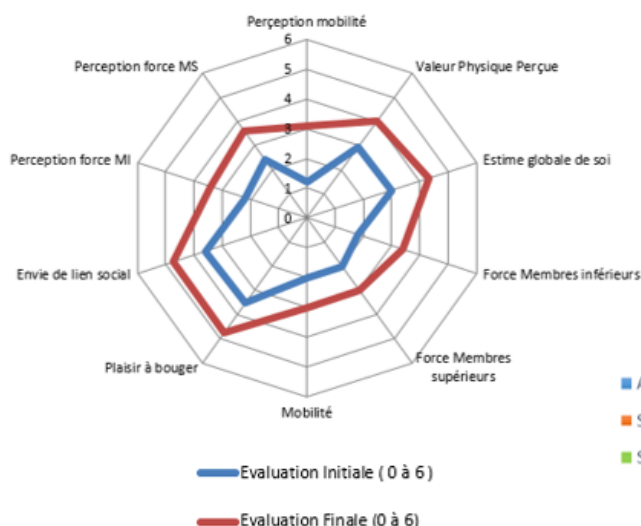
Matériel : voir le tableau en annexe

Impact, évaluation et recul :

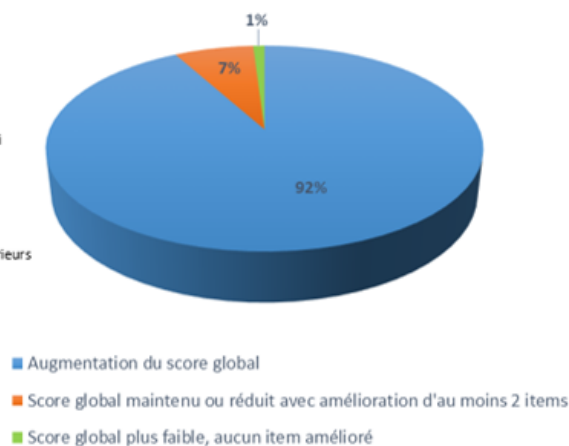
Synthèse de l'évaluation 2019-2020 : (statistiques sur le Var)

Budget de septembre à Août	Nbre de binômes pouvant être pris en charge	Nbre de binômes pris en charge	%
Financement 2019-2020	20	20	100%
Financement 2020-2021	26	26	100%

Synthèse de l'évaluation des aidants – aidés

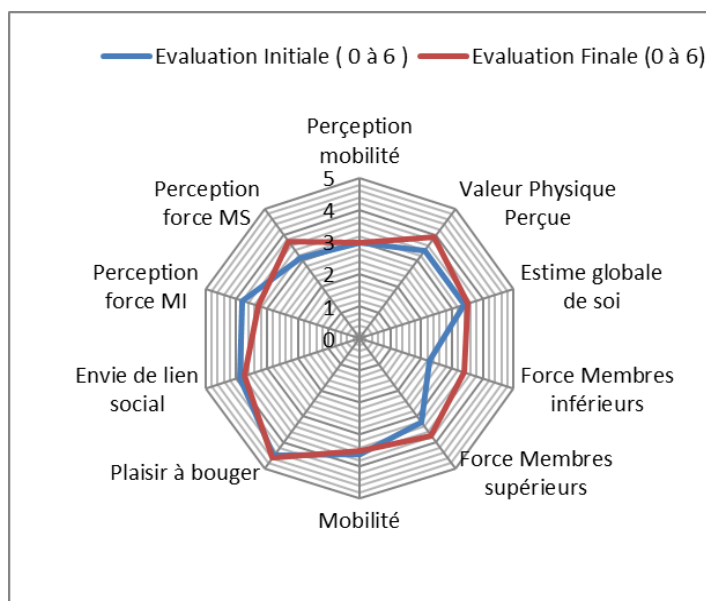


Impact des programmes à domicile sur la Qualité de Vie des bénéficiaires



Synthèse de l'évaluation 2020-2021 :

- 54% de femmes (28/52) et 46% d'hommes (24/52)
- 15% ont entre 55 et 70 ans, 35 % ont entre 70 et 80 ans, 46% ont entre 80 et 90 ans et 4% ont plus de 90 ans.
- 24 binômes : *mari et femme* / 2 binômes : *mère et fille*



Suite aux évaluations (test physique et entretien) il est obtenu pour les personnes qui ont passé les évaluations à T0 et T1 un graphique correspondant à celui-ci par personne.

Ici, est présenté un graphique correspondant à une moyenne de chaque critère d'évaluation pour l'ensemble des aidants afin de le rendre plus visible.

Comme on peut le constater sur le graphique en moyenne les aidants du programme ont pris plaisir à bouger durant le cycle et on peut

observer en règle générale une amélioration ou un maintien de la plupart des critères d'évaluation.

Au niveau de la satisfaction, voici quelques réponses aux questions suivantes :

- **Physiquement, que vous apporte l'activité SIEL BLEU dans votre vie quotidienne ?**

« Je suis plus à l'aise dans mes déplacements (se relever d'une chaise, enjamber un obstacle, monter les escaliers,...) »

« Je marche plus longtemps et plus fréquemment qu'avant. »

- **Après une séance, comment vous sentez-vous ?**

« Je me sens détendu et de bonne humeur. »

« Je me sens fatiguée mais motivée. »

- **Avez-vous apprécié l'ambiance des séances ?** (convivialité, professionnalisme, écoute)

« Prof super sympa et professionnel. »

« Le professeur a su s'adapter à nos besoins et nos capacités durant toutes les séances, le tout dans la bonne humeur. »

- **Etes-vous satisfait de l'organisation et du déroulement du programme ?** (mise en place, régularité des séances) :

« le cycle aurait été plus bénéfique si sur la même durée, 2 séances par semaine étaient proposées. »

Synthèse de l'évaluation 2021-2022 :

- 80 binômes soit 160 bénéficiaires en 2021-2022
- l'étude d'impact menée en 2022 évaluera de nombreux critères :
 - Répartition des orienteurs => d'où viennent les binômes
 - Création du lien social engendré par l'action et/ou rupture de l'isolement ?
 - Amélioration du lien aidant – aidé ?
 - Mise en place d'une pratique régulière sur le long terme ou pas ?
 - Évolution des perceptions et ressentis (santé, psycho, capacités, ...) suite au cycle
 - Evaluation de différents items de qualité de vie et leurs évolutions
 - Etude des leviers motivationnels
 - % d'orientations vers le collectif + les raisons et les freins
 - Satisfaction de l'action (cycle et ½ journées) => amélioration de la prise en charge et de l'action globale

Projets, suites envisagées :

La 1ère étape est de pouvoir pérenniser le projet :

- La pérennisation passe par le maintien et le renouvellement des financements. Travail important de fait à ce niveau-là (car financements annuels pour le moment)
- Recherche de nouveaux partenaires financeurs (en cours) pour rejoindre ce projet et pouvoir accompagner encore plus de binômes Aidant – Aidé

La 2ème étape sera d'accroître ce dispositif :

- Sur certains départements où les demandes sont plus importantes que les prises en charge possibles
- L'extension se fait également sur d'autres départements limitrophes (hors PACA)

Une des suites envisagées est de pouvoir expliquer et convaincre certains financeurs que ce projet permet d'individualiser les actions collectives (aller de l'individuel à une prise en charge collective) et que la démarche est cohérente avec les attentes des aidants.

L'étude d'impact permettra de mettre en avant les avantages de cette démarche dans le « aller vers le collectif » et les freins/obstacles encore présents

Conditions de réussite et transférabilité :

La transférabilité de ce programme est prouvée puisque c'est la branche Grand Est de Siel Bleu qui l'a expérimenté en 2014. Elle est en cours depuis 2 à 3 ans sur certains départements de la Grande région Sud (Languedoc Roussillon, - PACA – Auvergne – Rhône Alpes).

La réussite de ce programme s'appuie sur plusieurs critères :

- L'agrément service à la personne de Siel Bleu qui a permis à ses intervenants d'accéder au domicile des bénéficiaires en période de crise sanitaire liée à la Covid19
- Un programme passerelle qui s'appuie sur l'aller-vers
- Un projet construit sur des bases solides de littérature scientifique, de recommandations et en adéquation avec les politiques publiques régionales :
 - Les recommandations actuelles sur les bienfaits d'une activité physique
 - Le Plan Régional Sport, Santé et Bien-être, porté par l'ARS Paca
 - Le tout nouveau PRS2 de l'ARS Paca (Projet Régional de Santé)
 - Le Schéma Régional de Santé 2018-2023 ARS Paca
 - Le Cadre d'orientation stratégique 2018-2023 ARS Paca

- La mission Saco - Services d'appui à la coordination
- Une connaissance des partenaires locaux et un maillage territorial
- Des professionnels formés et expérimentés

Documents de référence et liens

Voir le site [Siel Bleu](#) et trouver son contact local

La vidéo de présentation du [programme](#) avec un témoignage de participant

Contact :

Cédric Pharel

Responsable Activités Individuelles Sud Est

06.69.17.43.93

cedric.pharel@sielbleu.org

Annexe

TEMPS	ACTEURS	MOYENS (matériels)	INDICATEURS (quantitatifs et qualitatifs)
1. ORIENTATION et INSCRIPTION	- Orienteurs ciblés et salariés - Médecins Traitants - Responsables Départementaux de l'Association Siel Bleu - Enseignants en Activités Physiques Adaptées de l'Association Siel Bleu	□ Affiches, Flyers et courriers types □ Documents orienteurs (discours type, démarche, critères d'inclusion, ...) □ Certificat Médical type □ Sensibilisation des orienteurs partenaires lors de réunions, de concertation pluridisciplinaire, ... □ Appels téléphoniques aux bénéficiaires □ Fiche de préconisation	✓ Personnes de retour à domicile à la suite d'un passage aux urgences ✓ Personnes ayant besoin d'un programme d'activité physique adaptée personnalisé ✓ Nombre de bénéficiaires potentiels contactés ✓ Nombre de bénéficiaires ayant accepté le programme ✓ Nombre de certificats médicaux reçus
2. BILANS individuels initiaux	- Enseignants en Activités Physiques Adaptées de l'Association Siel Bleu	□ 1 Bilan Physique individuel □ Tests physiques adaptés : tests validés scientifiquement ou tests de terrain □ Composantes psycho-affectives et sociales □ Evaluation globale et individuelle □ Choix du programme	✓ Nombre de bilans réalisés ✓ Niveau de condition physique (force, souplesse, équilibre, mobilité, ... des membres supérieurs et inférieurs) ✓ Niveau de risque de chute ✓ Estime de soi ✓ Valeur physique perçue ✓ Plaisir à bouger ✓ Perception de ses capacités ✓ Envie de lien social ⇒ Reflet de la qualité de vie du bénéficiaire
3. CYCLE Aidant – Aidé	- Enseignants APA Siel Bleu	□ 13 séances d'activité physique à domicile □ Dossier bénéficiaire (contrat, cahier de liaison, livret d'accueil) □ Kit de matériel éducatif adapté □ Remise d'un dossier de suivi individuel et d'orientation vers des lieux de pratique proche du domicile	✓ Nombre de bénéficiaires ✓ Nombre de séances réalisées ✓ Questionnaire de satisfaction
4. ACCOMPAGNEMENT des aidants aux TECHNIQUES DE MANUTENTION, GESTES et POSTURES	- Formateur Siel Bleu habilité par l'assurance maladie - Enseignants APA Siel Bleu	□ 15 séances de 15 minutes □ Remise d'un livret pédagogique aux aidants	✓ Nombre de bénéficiaires ✓ Nombre de séances réalisées

5. BILANS individuels finaux	- Enseignants APA Siel Bleu	☐ 1 Bilan Physique individuel ☐ Tests physiques adaptés ☐ Composantes psycho-affectives et sociales ☐ Evaluation globale et individuelle	✓ idem bilans initiaux + ✓ Comparatif initial ⇔ final : progression (avant/après) du niveau de condition physique, d'activité physique, de la qualité de vie ✓ Envoi par courrier du bilan bénéficiaire au médecin traitant
6. ACCOMPAGNEMENT vers une proximité, cours COLLECTIF	- Enseignants APA Siel Bleu - Réseau local	☐ Accompagnement d'1 heure sur un cours collectif ☐ Carnet de Suivi ☐ Réseau Local ☐ Site www.bienveillir-sudpaca-corse.fr https://paca.sport.sante.fr/	✓ Nombre de bénéficiaires ayant intégré un cours collectif ✓ Nombre de bénéficiaires ayant poursuivi une action individuelle
7. ½ JOURNEES COLLECTIVES	- Formateur Siel Bleu habilité par l'assurance maladie - Enseignants APA Siel Bleu - Professionnels externes (psychologue, diététicien(ne),...)	☐ ½ journées "aidant – aide" ☐ PowerPoint ☐ Supports théoriques et pratiques ☐ Echanges et retours d'expériences	✓ Nombre de participants aux groupes d'échange ✓ Nombre de ½ journées réalisées
8. BILAN	- Enseignants APA Siel Bleu - Responsables Départementaux Siel Bleu - Responsable Régional Siel Bleu - Partenaires orienteurs		✓ Bilan d'action départemental ✓ Bilan global de l'action régionale