



Effet d'une activité physique réalisée par le couple aidant/aidé sur le bien-être au travail dans les services d'aide à domicile

Frédérique Bunlon¹, Valentin Barbade & Nicolas Roumagne

¹Chargée de Recherche & Innovation

Docteure en STAPS

frederique.bunlon@resantevous.fr

Création en 2007

Entreprise sociale

35 salariés



Entreprise spécialisée dans les **approches non médicamenteuses auprès des personnes âgées**, notamment dites « en perte d'autonomie »

Une équipe pluri disciplinaire



Les actions de ReSanté-Vous



Accompagnement



Conseil



Formation



Secteur de l'Aide à Domicile (AAD)



98% de femmes d'environ 50 ans

Des conditions de travail difficiles:

- Depuis 2017: Secteur de l'Aide à Domicile > BTP concernant le nombre d'AT
- Révélateur du malaise que subissent les AAD quotidiennement
 - Secteur en crise

Majoritairement éloignées de la culture sportive (pas ou peu d'activité physique en dehors du travail, inactif/sédentaire le week-end)



Objectif: Conduire des séances d'activité physique simple auprès des bénéficiaires des SAAD (encadrées par les salariées)

Les bénéficiaires des SAAD

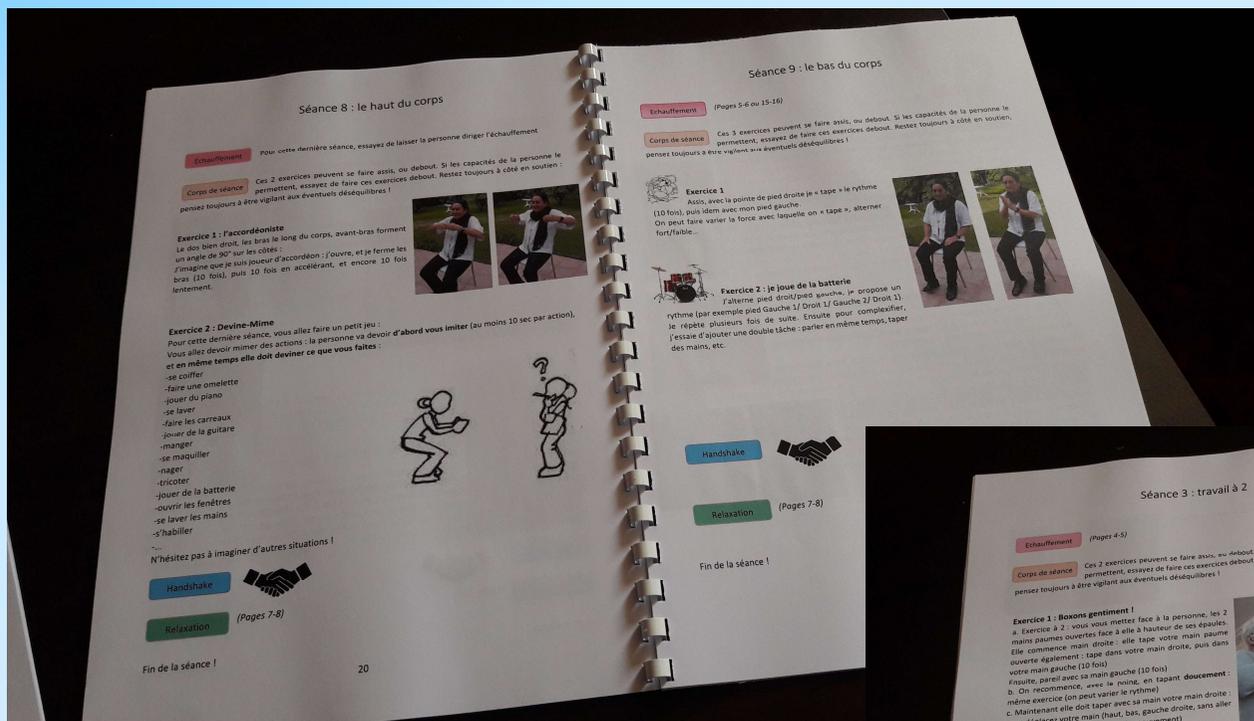
Malgré la perte d'autonomie, 9 Français sur 10 veulent rester vivre chez eux à domicile (Amyot 2016; INSEE)



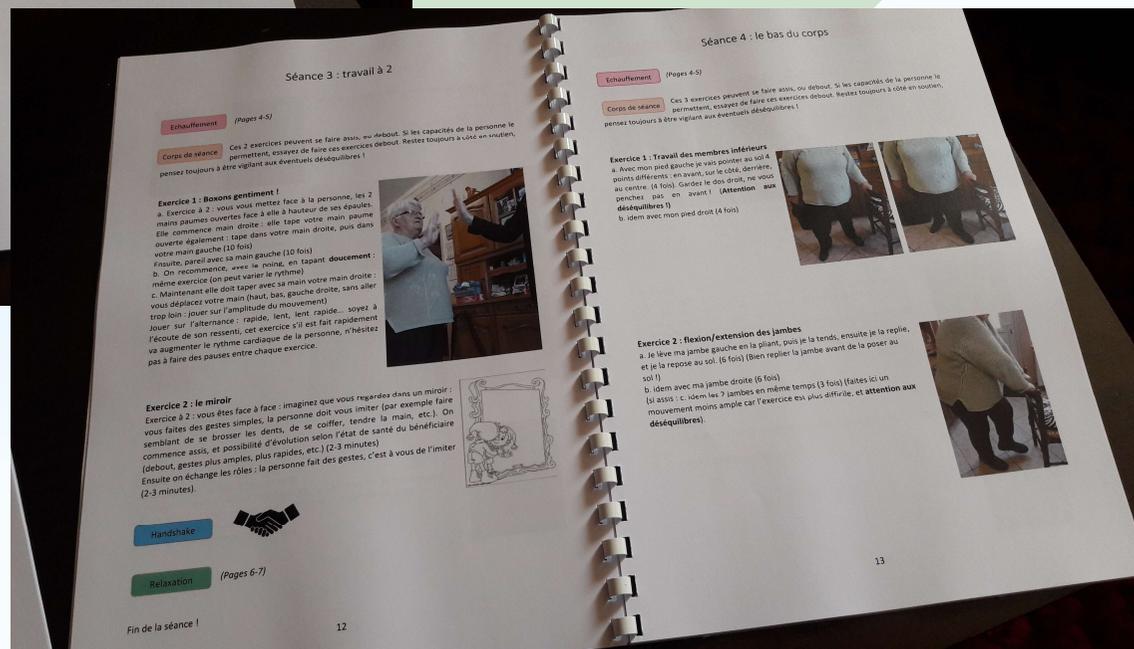
Age moyen = 80 ans, GIR 4-3
Déclin physique, isolement social, apparitions de nouvelles peurs...

**Prise en charge: besoins primaires (manger, dormir)
85-90% du plan APA)**

**Pas ou peu de prise en charge besoins secondaires (estime de soi, vie sociale)
10-15%**



23) et ADMR de Niort (79)



7h de formation à l'encadrement de séances d'AP simple à domicile

Expérimentation avec les SAAD ADEC d'Evaux-Les-Bains (23) et ADMR de Niort (79)
→ 30 AAD

Formation



7h de formation à l'encadrement de séances d'AP simple à domicile

Séances d'activité physique simple



Séances de 20 minutes

Bilans auprès des AAD (& des PA)



Entretiens individuels sur les effets du programme

Bilans individuels en cours



De nombreux effets positifs ont été observés

« J'aime encadrer ces séances d'activités, c'est un **bénéfice pour la personne que j'accompagne et moi-même**. C'est une activité qui sort du quotidien d'Auxiliaire de vie »

« Ca fait du bien de passer un peu plus de temps avec la personne et aussi de **partager autre chose que la toilette** »

«**Physiquement ca m'a fait du bien**»

« Ca a **renforcé les liens** que j'avais avec la personne, on a bien rigolé »

« Des séances **bénéfiques pour les usagers et pour les salariées!** »

**Super
ton idée**





Des freins identifiés

Difficultés pour mobiliser les usagers (refus, familles, etc.)



Difficultés « pratiques » (usagers qui ne font pas partis de la tournée, si arrêts dans le service → arrêt des séances par manque de temps)

Adaptabilité des exercices (exercices trop faciles)





Double impact

Impact positif de l'activité physique réalisée conjointement par l'AAD et le bénéficiaire



- ✓ -Les salariées ont toutes indiqué avoir **pris plaisir durant les séances**
- ✓ -Très souvent éloignées de la culture sportive, certaines ont énoncé la **volonté de reprendre une activité physique régulière**
- ✓ -Partage d'un moment de convivialité, qui sort du cadre habituel (aide à la toilette, ménage, etc.)

Ce travail présente une piste d'ouverture et d'épanouissement des salariées des SAAD (et de leurs bénéficiaires!)



Merci de votre attention

frederique.bunlon@resantevous.fr

