

Les conseils du gériatre :



«L'activité physique au service de la vie»

Apprendre à bien vieillir

Ce thème nous concerne tous, car l'homme commence à vieillir dès sa naissance.

Un peu d'activité physique chaque jour afin de se préparer à traverser toutes les saisons avec énergie !

Le résultat de ces exercices quotidiens se traduit par des effets positifs sur votre organisme. Le sport rend le cœur plus fort, améliore votre capacité pulmonaire; vos articulations sont plus souples, vos muscles se tonifient et votre moral est au beau fixe !

Pour la population âgée, nous recommandons d'associer aux exercices d'endurance un travail de renforcement musculaire à raison de 2 à 3 fois par semaine. Pensez surtout à faire travailler les muscles de vos jambes. Il conviendrait également de réaliser régulièrement des exercices d'équilibre, pourquoi pas en même temps que la préparation de votre repas ?



Service de gériatrie et réadaptation gériatrique

Newsletter Info-GER

« Spécial Physio »

Janvier 2016

www.geriatric-chuv.ch





Ni quête du Saint-Graal ni baume de jouvence, la recette du bien vieillir réside dans la force de chacun de vivre sa vie à pleins poumons.

Bien vivre, c'est d'abord aimer la vie, envers et contre tout, lui donner un sens, prendre intérêt et plaisir à ce que l'on fait.

L'équipe de physiothérapeutes au sein du Service de gériatrie

Avec les années, les personnes âgées deviennent plus vulnérables... L'altération progressive de la masse musculaire, du contrôle de l'équilibre, des réflexes et de la vision augmente les risques de chute.

Le rôle de la physiothérapie est déterminant dans la prévention de ces risques de chute. Il permet aussi le dépistage, le maintien et l'amélioration de l'autonomie de la personne âgée fragilisée, en fonction de son propre potentiel de récupération.

Les physiothérapeutes du Service de gériatrie sont des intervenants de première ligne. Leur formation et leurs compétences leur permettent de faire une évaluation complète et d'appliquer le traitement le mieux adapté aux besoins de chaque patient-e. Ils assurent un suivi dès l'admission aux urgences de l'hôpital jusqu'au retour à domicile de la personne.

Les physiothérapeutes collaborent à la construction du projet de soins pour le séjour hospitalier et communautaire. Ils informent l'équipe interdisciplinaire des éléments permettant d'optimiser les résultats de la prise en charge de la personne, et de l'évolution de cette dernière afin de faciliter son orientation et la suite de sa prise en charge. Ils adaptent également leur traitement en fonction des progrès et des informations fournies par les autres professionnels s'occupant de la personne.



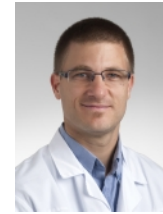
Les techniques utilisées : quelles sont les nouveautés ?

Nos physiothérapeutes privilégient les techniques de kinésithérapie active (telles que renforcement musculaire, rééducation de la marche et de l'équilibre, prise en charge cardio-respiratoire). Celles-ci peuvent être associées à des mesures physiques (telles que thérapie du chaud ou du froid, électrothérapie).

Pour favoriser la récupération, nos physiothérapeutes disposent dans leur arsenal thérapeutique d'appareils ludiques, comme le Motomed © pour le travail de l'endurance ou la Wii © pour le travail de l'équilibre.



L'Equipe d'encadrement



Le Chef de service: M. Guillaume Roulet

Nommé en octobre 2014 physiothérapeute chef du Département de médecine, il est responsable des physiothérapeutes du Service de gériatrie et du Service de médecine interne.

Engagé en 2005 par le Service de gériatrie et réadaptation gériatrique, il bénéficie d'une grande expérience. Il travaille actuellement tant au CUTR Sylvana, à Epalinges, que sur la Cité hospitalière dans le cadre de Reager-Readom (programmes de réadaptation et de retour à domicile) et des consultations-évaluations gériatriques ambulatoires du CHUV.

La Cheffe d'unité :

Mme Monica BIRKLE, physiothérapeute au sein du Service de gériatrie depuis 2009, était référente du CGAC (Centre de gériatrie ambulatoire et communautaire) pour la physiothérapie en 2010 et a participé à la mise en place du programme Reager-Readom en 2012. Depuis février 2015, elle est physiothérapeute cheffe du CUTR Sylvana.



La Praticienne formatrice:

Mme Isabelle Guego, physiothérapeute au Service de gériatrie depuis 2005, est praticienne formatrice et assistante de recherche. Elle est responsable pédagogique pour la prise en charge des étudiants en physiothérapie dans le Service de gériatrie.

Flash Infos

**Le Service de gériatrie s'agrandit :
L'unité de soins aigus aux seniors (SAS) rejoint
le Service de gériatrie.**

Depuis le 1^{er} janvier 2016, les 28 lits de l'unité SAS de l'Hôpital Nestlé ont été intégrés au Service de Gériatrie du CHUV sous la responsabilité médicale du PD Dr Pierre-Olivier Lang, Médecin adjoint, spécialiste en Médecine interne et Gériatrie.

Cette unité est une unité intégrée médecine interne-gériatrie de soins aigus dédiée aux seniors. Au travers d'une prise en charge interdisciplinaire, dès le premier jour d'hospitalisation, tout est mis en œuvre pour préserver l'autonomie fonctionnelle des patients tout en assurant le traitement des pathologies aiguës et/ou des décompensations des pathologies chroniques au sein de la cité hospitalière.

L'ensemble du Service de gériatrie se joint au Prof. Christophe Bula pour remercier le Prof. Gérard Waeber et toute l'équipe du SMI pour la qualité du travail d'encadrement et de gestion de cette unité depuis sa création en 2009. Et cette collaboration continue puisque l'équipe médicale reste composée de médecins gériatres (Médecins cadre et Chefs de clinique) et d'internistes (Chefs de clinique, Médecins assistants et Médecins cadres).