



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
PIERRE
GARRAUD**

PROGRAMME VITAGE
VITALITÉ ET AGILITÉ DES SÉNIORS

Un nouvel axe en santé des séniors

Cet axe vise à **repousser l'entrée dans la dépendance en identifiant les séniors pré-fragiles**. Ces séniors présentent des **limitations fonctionnelles et une baisse des capacités d'adaptation au stress**, mais n'entrent pas dans la définition de la dépendance.

La fragilité est un marqueur de risque de mortalité, de perte d'autonomie, de chutes, d'hospitalisation et d'institutionnalisation, mais elle peut se combattre : **VITAGE (Vitalité et Agilité des Séniors) est un programme collaboratif qui participe à la prévention du développement de cette fragilité** des séniors.

VITAGE est un programme collaboratif

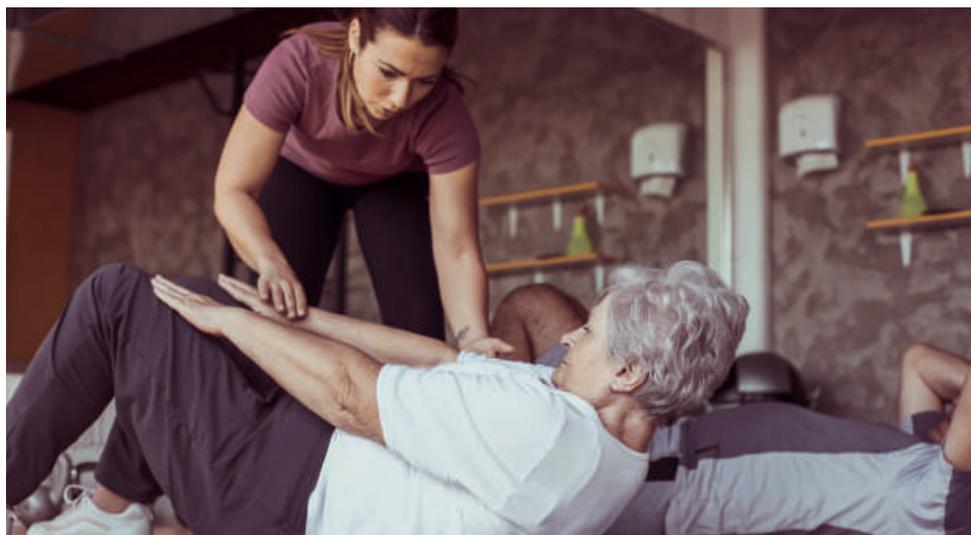
Ce programme s'appuie sur une **collaboration Ville-Hôpital**, structurée entre les médecins hospitaliers et les kinésithérapeutes libéraux.

Le programme associe des **consultations spécialisées à l'hôpital Pierre Garraud** et une série de **séances de rééducation en ateliers de groupe** sur 2 à 3 mois.

Ces séances sont effectuées **en ambulatoire sur le plateau de rééducation spécialisée** de l'hôpital et gérées par des **kinésithérapeutes libéraux**.

Ses bénéfices

- Améliorer les **performances** physiques
- Améliorer le **ressenti concernant l'agilité et le bien être dans la vie quotidienne**
- Redonner le **goût de l'activité physique**
- **Préserver l'autonomie**
- Participer à la **correction de facteurs de risques cardio-vasculaires, repousser la sédentarisation, la perte d'autonomie et prévenir les chutes.**



Pour qui ?

VITAGE s'adresse à des seniors pré-fragiles, sélectionnés par les acteurs de soins de ville, souhaitant s'impliquer activement dans leur maintien en santé.

Critères :

- Les potentielles craintes du patient :
 - je prends de l'âge
 - je reste autonome mais je me sens de moins en moins agile dans les mouvements de ma vie quotidienne
 - je renonce progressivement à certains efforts
- Son attente :
 - j'aimerais corriger mes craintes et me sentir plus en forme
- **Le patient a 65 ans ou plus**
- **Le patient fait face à un ou deux** des facteurs suivants :
 - perte de poids sans cause identifiée
 - fatigabilité non expliquée
 - baisse de la force musculaire progressive
 - lenteur à la marche
 - sédentarisation
- Le patient est **motivé et disponible** pour un programme préventif sur environ 2 mois.



Comment confirmer la pré-éligibilité à VITAGE ?

La **pré-fragilité** doit être objectivée par **un score total de FRAIL à 1 ou 2**.

Ce score est basé sur 5 questions avec des réponses en oui/non. Chaque oui = 1 point.

Le score total varie donc de 0 à 5.

À noter :

- un score supérieur ou égal à 3 traduit un syndrome de fragilité pour lequel le programme VITAGE n'est pas adapté. Dans ce cas, une consultation gériatrique spécifique peut être indiquée.
- à l'inverse, un score à 0 est peu évocateur de pré-fragilité et donc exclut le sujet du programme VITAGE.

5 questions du FRAIL	Oui (=1)	Non (= 0)
Fatigue – Êtes-vous fatigué ?		
Résistance – Vous ne pouvez pas monter un escalier ?		
Aérobic – Vous ne pouvez pas marcher 100 m ?		
Maladie (Illness) – Avez-vous plus de 5 maladies sous-jacentes ?		
(Léger) Perte de poids – Avez-vous perdu plus de 5 % de votre poids corporel au cours des 6 derniers mois ?		
TOTAL des Oui (0 à 5)		

Score total = 1 ou 2 = Sénior éligible



Pour participer, le patient doit être **stable sur le plan médical et ne pas présenter de pathologies incompatibles avec des exercices musculaires réalisés en groupe**.

Les non-indications au programme VITAGE seront évaluées en détail lors de la consultation médicale initiale à l'hôpital Pierre Garraud.

Comment adresser mon patient à l'équipe VITAGE ?

Le **professionnel de santé de ville** (médecin, kiné, IDE ou pharmacien traitant) établit un **courrier de demande de consultation** pour le programme VITAGE, incluant :

- le score total du **FRAIL**,
- les coordonnées du **médecin traitant** du patient,
- les **antécédents** médicaux significatifs connus.

Le **sénior pré-fragile** :

- **prend rendez-vous pour une consultation VITAGE en téléphonant au 04 72 16 71 61 du lundi au vendredi (sauf jours fériés) : 9h-12h ou 14h-17h**

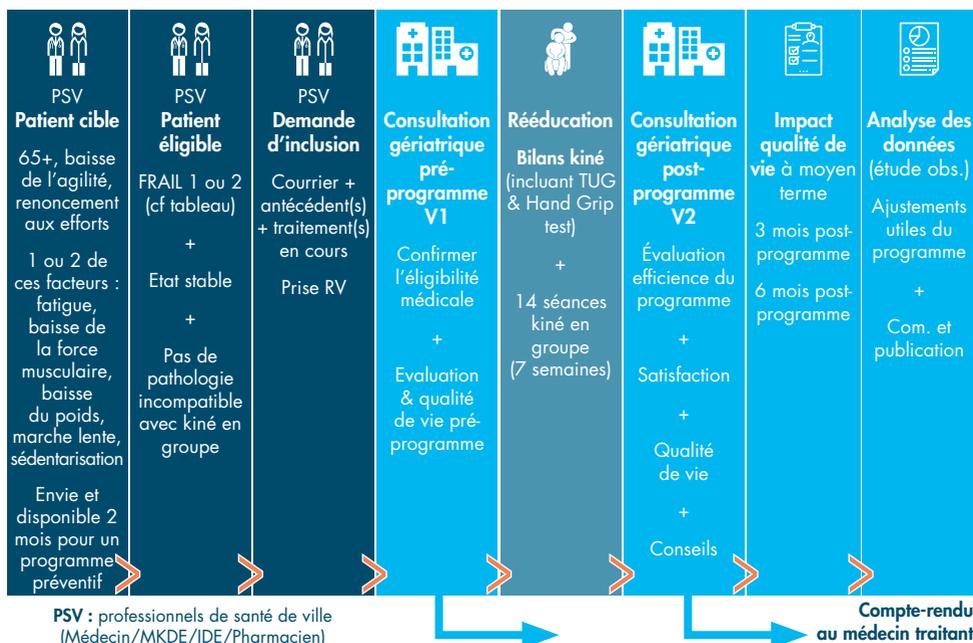
- **apporte sa dernière ordonnance et ses derniers comptes-rendus médicaux**

Les consultations médicales (inclusion puis post-programme) se font un jour par semaine. Les séances de rééducation se font deux demi-journées par semaine.

Le programme VITAGE est-il gratuit ?

Les consultations et les séances par MKDE sont facturées au patient sur la base conventionnelle sans dépassement d'honoraires et remboursées par l'assurance maladie et les mutuelles/complémentaires santé dans les conditions habituelles. Dans la majeure partie des cas le remboursement sera total. Le patient doit ainsi apporter sa **carte vitale et son attestation de mutuelle/complémentaire santé** lors de ses rendez-vous.

VITAGE en résumé



Comment contacter l'équipe VITAGE ?

pg.vitage@chu-lyon.fr
04 72 16 71 61

Rappel : les prises de rendez-vous se font uniquement par téléphone.

Programme VITAGE

Hôpital Pierre Garraud
136 rue commandant Charcot
69005 Lyon

