

01/12/2010

Année 2010, n°3



## IREPS'INFO

**Editorial :** Les personnes âgées sont de plus en plus jeunes ! C' est une réalité dans notre société, on est vieux, en bonne santé, de plus en plus longtemps avec un niveau de vie acceptable en exerçant de nombreuses activités.

Cependant depuis quelques années pour de nombreuses personnes, parfois abandonnées de leurs proches la vieillesse est hélas synonyme de souffrance, avec un niveau de vie économique difficile.

Pour éviter des situations intolérables au même titre que la misère, la maltraitance, notre devoir est de prendre en charge nos anciens sans attendre de politique globale parfois impossible à mettre en œuvre ou d'improbables statuts d'aidants familiaux.

C'est bien un acte individuel de solidarité dans chaque famille pour éviter, comme le disait le Général De Gaulle, que « La vieillesse soit un naufrage ».

Jean-Michel Simon

### *Un point sur : la proximologie ...*

#### **Un nouvel enjeu de société:**

La proximologie est une nouvelle aire de recherche, qui se consacre à l'étude des relations entre le malade et ses proches.

Cette approche pluridisciplinaire au carrefour de la médecine, sociologie, psychologie ou bien encore de l'anthropologie, fait de l'entourage des personnes malades ou dépendantes un objet central d'étude et de réflexion.

Elle invite à porter un regard nouveau sur le retentissement réel des pathologies et sur leur prise en charge quotidienne.

Elle cherche notamment à mieux comprendre la nature du lien et des relations qui unissent une personne atteinte de pathologie chronique lourde, ou handicapée, avec ses proches (famille, voisins, amis...). A travers des recherches appliquées qui

peuvent conduire à des services ou des solutions pratiques, elle souhaite contribuer à une meilleure adéquation de l'aide apportée par la solidarité nationale ou locale avec les besoins des aidants.

#### **Le rôle central des proches**

Depuis quelques années, les évolutions de la société ont conduit les professionnels de santé à réinterpréter le rôle des proches auprès des malades ou des personnes dépendantes.

En effet, face au vieillissement de la population, aux progrès de la médecine et à la banalisation des soins à domicile, les proches acquièrent un poids nouveau dans la prise en charge des patients : ils constituent des éléments fondamentaux de la qualité de vie du malade.

L'importance du soutien familial dans la guérison d'un patient est de nos jours reconnue. Le proche est un acteur clé. De lui peut dépendre entièrement le rétablissement ou non d'un individu. La maladie retentit sur l'entourage familial dont l'attitude influe en retour le malade.

Se pencher sur les façons dont un proche subit la maladie de son proche, c'est se donner la possibilité de dessiner des méthodes de prévention vis-à-vis de ces acteurs clés dont la santé est fragilisée.

#### Sommaire :

- PENS.A. : un programme pilote pour apprendre à bien vieillir.
- 3 questions sur la prévention santé des séniors
- « Mémomut » les ateliers mémoires de la Mutualité Française
- « La proximologie », vue par l'association AXE
- Focus sur « intervenir pour promouvoir le bien vieillir.

## *Rencontre « les séniors, notre avenir? »*

La mutualité Française en partenariat avec l'IREPS Corse organise deux rencontres autour du thème « bien vieillir ».

Ces demies-journées à destination de grand public et des professionnels seront l'occasion de faire le point sur la vie après 60 ans. Le but de cette rencontre est de donner les clés du bien vieillir pour retar-

der ou limiter les effets du vieillissement.

Cette rencontre intitulée « Les séniors, notre avenir? » sera animée par le Dr Venturini médecin gériatologue à l'hôpital de Corte et Mr Gautier de l'INSEE.

Les dates à retenir sont:

\*A Ajaccio (reporté en janvier 2011).

\*A Bastia le 28 octobre 2010 au centre social CAF à partir de 14h30.

Vous retrouverez le détail de ces événements sur notre site internet.

<http://www.ireps-corse.fr>

## PENSA : un programme pilote pour apprendre à « bien vieillir » :

PENSA consiste à mettre en place des actions de proximité visant à promouvoir la santé, l'équilibre alimentaire, l'activité physique, l'activité intellectuelle et l'insertion sociale chez les seniors. Les jeunes retraités (60/75 ans) constituent la cible prioritaire puisqu'il s'agit d'un programme de prévention et non de prise en charge du grand âge.

### Faire de la retraite un nouveau projet de vie.

La sortie du monde du travail s'accompagne de modifications profondes du rythme de vie, des activités, des relations sociales, du regard sur soi-même. Si certains de ces changements sont assurément positifs (moins de stress, plus de temps pour soi, plus de loisirs...) d'autres sont possible-

ment délétères (désynchronisation des repas, des rythmes veille sommeil, perte d'un certain nombre de repères, ennui, érosion du réseau social...).

Loin de tout esprit de jeunisme, ce programme n'entend pas nier le vieillissement, mais inciter à l'adoption de comportements permettant de « bien vieillir ». Et selon les responsables de ce projet, ceci passe notamment par :

\*un mode de vie équilibré (en particulier sur le plan de l'alimentation, de l'activité physique et de l'entraînement cérébral)

\*un renforcement des liens intergénérationnels, de la dynamique familiale, autour de cette génération charnière, qui a le plus

souvent déjà des petits enfants, mais conserve un lien privilégié avec la 4ème génération (vieux parents, souvent dépendants)

\* une participation plus visible à la société civile.

La singularité de ces projets tient au fait de mobiliser les acteurs locaux dans la ville pour relayer auprès de la population des messages clés et mettre en place des actions de prévention santé concrètes, ludiques et attractives.

## 3 Questions sur la prévention santé des seniors

Interview de Rosy Ferri-Pisani Responsable de l'unité fonctionnelle « Coordination des CLIC » (Centre local d'information et de coordination)

### 1)-Quels sont les avantages et les inconvénients des mesures préventives mises en place par votre structure ?

#### Les avantages :

Les conseils donnés par le Clic aux personnes âgées en matière de prévention permettent :

\*de retarder les risques liés au vieillissement notamment à la perte d'autonomie

\*aux personnes âgées d'être acteurs de leur santé les responsabilisant vis-à-vis de leur capital santé.

A ce titre, dans le cadre de ses missions de niveau 1 c'est-à-dire information et coordination, le Clic donne une information adaptée et oriente les personnes âgées vers des ateliers de prévention santé senior.

Dans le cadre de ses missions de niveau 2 et 3 (évaluation des besoins au domicile de la personne âgée, élaboration, mise en place et suivi d'un plan d'aide personnalisé) à domicile le Clic donne des conseils relatifs à la prévention, alimentation, prévention des chutes canicule, grand froid ,aides techniques, amélioration de l'habitat et distribue des plaquettes d'information.

#### Les inconvénients :

Les personnes âgées qui s'adressent au Clic sont généralement des personnes de 60 ans et plus qui présentent une perte d'autonomie.

L'action est limitée car elle est réservée uniquement aux personnes qui sollicitent les services du Clic.

Il n'y a donc pas une information systémique.

De plus, chez les personnes présentant une perte d'autonomie modérée, l'orientation vers des ateliers

de prévention n'est pas toujours possible car à ce jour, l'action est réalisée que sur une partie du territoire.

### 2)-Quels sont les limites de la prévention après 60 ans ?

La population de 60 ans n'est pas un groupe homogène.

Il n'existe pas de définition précise de la personne âgée. Certaines personnes sont toujours en activité, ont une vie sociale un suivi médical régulier (médecin traitant, médecine du travail). Elles appliquent souvent des règles d'hygiène pour vivre plus longtemps et en bonne santé et continueront à le faire jusqu'à un âge avancé.

D'autres se renferment, perdent du lien social, s'isolent du monde extérieur et ne sont pas réceptives à toutes mesures de prévention .Ce public sera difficile à toucher.

Nous savons également que le vieillissement est conditionnée au mode de vie .Le capital santé se fait dès la naissance.

Il sera donc plus facile d'agir sur certain public.

Ne pas connaître la symptomatologie des personnes âgées, ne pas appliquer une prévention adaptée en fonction de l'âge, adossée à la connaissance médicale appuyée sur la littérature gérontologique limitent les actions.

Il faudrait qu'il existe une prévention du risque basé sur la science.

### 3)- L'aide aux aidants est une priorité du plan Alzheimer, quels sont les enjeux dans la relation d'aide dans notre région ?

Les enjeux dans la relation d'aide dans notre région sont fondamentaux et sont une priorité du plan Alzheimer.

Les objectifs du schéma départemental d'accompagnement de la perte d'autonomie (et du handicap) 2011-2015 vont répondre à une demande importante.

La mise en place de structures et de services tiendra compte de l'allongement de l'espérance de vie et de l'augmentation du nombre des malades Alzheimer ou apparentés.

Notre région compte en 2010, 4725 démences dont 3002 maladie d'Alzheimer et en sera en 2020, de 5623 dont 4556 maladie d'Alzheimer. Le but est de favoriser le maintien à domicile afin d'éviter le placement précoce en établissement.

La création d'une MAIA (Maison pour l'autonomie et l'intégration des malades Alzheimer) est capitale.

Chaque personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et son aidant pourra s'adresser à une porte unique d'accès aux soins et services suivie par un référent, véritable coordonnateur de la prise en charge et de l'accompagnement.

Cette structure permettra également de définir des actions de soutien aux aidants (aide aux aidants) afin d'éviter l'épuisement et l'apparition de pathologies.

La formation des aidants aura une part importante.

Le développement d'accueils alternatifs (accueils de jour, hébergements temporaires, structures de répit, gardes de nuit, gardes itinérantes) fera parti des enjeux dans notre région.

## « Memomut » les ateliers mémoire de la mutualité française

La mutualité française organise en Haute Corse et en Corse du Sud des ateliers mémoire pour les personnes âgées de 60 ans et plus. Ces rencontres s'inscrivent dans le cadre des actions de prévention des maladies neuro-dégénératives.

Ces ateliers utilisent le concept MEMOMUT, outil pédagogique ludique et attractif pour :

\*Développer, stimuler et renforcer les mécanismes de base de la mémoire.

\*Dédramatiser l'importance accordée aux troubles dits « bénins »

\*Rompre l'isolement par le travail en groupe à l'aide de techniques de classification et d'association d'images en développant des exercices d'organisation intellectuelle et de structuration mentale.

Un atelier mémoire est avant tout un lieu de rencontre. Il se déroule en 12 séances composées d'exercices gymniques pour stimuler et entretenir sa mémoire par des exercices ludiques attractifs afin d'aider à retrouver confiance en ses capacités.

L'objet pour les participants est de progresser à son rythme.

Les sessions dont la durée peut varier d'une heure à trois heures sont réalisées en présence de psychologues.

Les animateurs quant à eux sont spécialisés dans le fonctionnement de la mémoire.

### MUTUALITE FRANCAISE

Siège social:  
Avenue de la libération,  
résidence Ponte Prado  
bât B  
20200 Bastia

Tel: 04.95.30.15.31

## La question de la proximologie vue par l'association AXE

L'association Axe, promoteur du réseau de santé Axe s'adressant aux personnes atteintes d'une maladie grave ou évolutive propose au delà d'une expertise et une coordination, une gamme d'activités permettant de prendre en compte les aidants familiaux.

L'association met en place des groupes de parole et des groupes de sensibilisation ayant pour objet d'apporter une assistance et un soutien aux malades ou à leur entourage dans la prise en charge de la maladie.

Ces séances sont animées par une psychologue, elles se tiennent tous les mardi de 14h à

16h et permettent aux aidants de trouver un lieu d'écoute et de convivialité pour pouvoir parler et partager autour des diverses problématiques liées à la position d'aidant

Ponctuellement des intervenants extérieurs pourront venir agrémenter ces séances avec des informations pratiques sur les aides, ainsi que sur les aspects légaux et législatifs autour de la question de la prise en charge des personnes âgées (Un gérontologue, les services du Conseil Général APA, CLIC, les services de la CRAM...).

Pour compléter ces temps d'é-

changes collectifs des permanences d'information aux aidants sont réalisés par une assistante sociale du réseau, permettant d'appréhender les problématiques de façon individuelle.

Parallèlement à ces réunions, des séances d'activités sportives et ludiques sont proposées aux participants, le sport permettant d'allier l'aspect préventif au maintien d'une certaine vie sociale.

La réseau axe s'attache donc de façon innovante à la question de la proximologie.

Pour plus d'informations vous pouvez contacter l'association.

### Association AXE Gérontologie

6 Bd Fred Scamaroni  
20000 Ajaccio

Tel: 04.90.22.45.73

<http://www.axe-gerontologie.org/index.php>

Résidence les jardins de Bodiccione  
Boulevard Louis Campi  
20090 Ajaccio  
Tel : 04.95.21.47.99  
Fax : 04.95.28.36.76

Les actions de prévention mises en œuvre auprès des sujets dits « âgés » visent à lutter contre les effets non inéluctables du vieillissement notamment en les amenant à observer une hygiène de vie favorable.

Le plus souvent réalisées sous forme « d'ateliers santé » les actions d'éducation pour la santé auprès des séniors visent à promouvoir une activité physique régulière, des habitudes alimentaires saines, un maintien des relations sociales et des occupations intéressantes pour aider les personnes à bien vieillir et à être acteur de leur santé.

Les actions doivent être pensées sous l'angle du « vieillissement en santé » pour permettre aux personnes d'être actives socialement, de jouir de leur indépendance et d'une bonne qualité de vie.

Si l'on se réfère aux bonnes pratiques promues par la Direction Générale de la Santé lors de son dernier appel à projet sur le bien vieillir ces actions doivent intégrer au moins deux des quatre dimensions du bien vieillir:

- \*la prévention des maladies
- \*la promotion de la nutrition (cf Programme national nutrition-santé) et de l'activité physique
- \*l'aménagement d'un environnement individuel et collectif,
- \*le rôle social des séniors.

Concernant les pratiques d'interventions, les critères de qualité à respecter sont liés à l'éthique générale d'intervention en promotion de la santé alliant une approche globale et positive de la santé, des stratégies d'action plurielles prenant en compte les déterminants individuels et sociaux-environnementaux de la santé ainsi qu'une démarche participative.

Loin de prétendre à récuser le vieillissement les actions visent plutôt à préserver le plaisir de vivre et le bien être. Ateliers de gymnastiques, jeu de mémoires, ateliers cuisines... tous les moyens peuvent être envisagés pour allier détente, convivialité et santé.

### Bibliographie

#### Ouvrages :

- \*Jean-Jacques Amyot  
*Travailler auprès des personnes âgées*. Dunod; 2008, Collection : Action Sociale
- \*Anne-Marie Guillemard  
*Les défis du vieillissement: Âge, emploi, retraite : perspectives internationales* Armand Colin; 2010 Collection : U
- \**Quand la malvoyance s'installe : guide pratique à l'usage des adultes et de leur entourage*. Coll. Varia. INPES 2008 \*
- \*Jean-Luc Sudres  
*La personne âgée en art thérapie : De l'expression au lien social*; L'har-mattan, 2004.\*

#### Revues :

- \*Barthélémy, Lucette / Imbert Geneviève / Pin Stéphanie /  
*Promouvoir la santé des personnes âgées* In la santé de l'homme 2009, n°401 \*
  - \**Mieux prévenir les chutes chez les personnes âgées* In la santé de l'homme 2006, n°381\*
- (\*en prêt à l'IREPS Corse)

### Sites internet

- \*INPES : <http://www.inpes.sante.fr>
- \*OMS : <http://www.who.int/topics/ageing/fr/>
- \*Manger Bouger.fr : Les 9 recommandations pour bien vieillir  
<http://www.mangerbouger.fr/menu-principal/seniors/manger-pour-rester-en-bonne-sante/les-9-recommandations-pour-bien-vieillir/>

### Agendas / formation

- \* **D.U.** « *Gérontologie Sanitaire et Sociale* » Université de Corse : renseignements : 04 95 45 00 84
- \* 26 juin : Journée Internationale contre l'abus et le trafic illicite de drogues : <http://www.un.org/depts/dhl/dhlf/drug/>
- \* **Formation** : « *Equilibre alimentaire et prévention de la dénutrition chez la personne âgée* » organisée par Education Santé Haute-Savoie. Les lundis 15, 22 et 29 novembre et le lundi 6 décembre de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 [http://media.sante-savoie.org/Formation\\_alimentation\\_personne\\_agee.pdf](http://media.sante-savoie.org/Formation_alimentation_personne_agee.pdf)
- \* **Semaine bleue du 18 au 24 octobre 2010**  
Partout en France, des manifestations locales sont organisées pour illustrer le thème retenu « *A tout âge : acteurs proches et solidaires* »