



< RETOUR | Santé > 5 façons de prévenir la perte d'autonomie c...

ÉDITION ABONNÉS

ABONNEZ-VOUS



St-Martin-Vésubie, la campagne à la montagne Les



L'épidémie de grippe fait son grand retour dans la région



Un élève en est mort à Nice: qu'est-ce que la méningite et



La méningite tue un élève de 3e du lycée des Palmiers



Ils sont le sens de la fête

5 façons de prévenir la perte d'autonomie chez les seniors

SPONSORISÉ PAR AZUR SPORT SANTÉ



Les Français vivent de plus en plus vieux, et c'est tant mieux! En 2018, l'espérance de vie d'une femme était de 85,4 ans contre 79,5 pour un homme, selon les chiffres de l'Institut national d'études démographiques. Le vieillissement de la population

pose ainsi la question centrale de l'autonomie des personnes âgées. Maintien à domicile, soins, alimentation, lien social, activité physique: la prise en charge doit être globale. La prévention joue un rôle majeur pour améliorer le quotidien de nos aînés.

Avec l'allongement de la durée de vie, la prise en charge des personnes âgées pour les aider à bien vieillir s'est développée. Les politiques se sont saisies de la question (plan Bien Vieillir de l'Etat, Plan national d'action de prévention de la perte d'autonomie, et plus récemment, un atelier prévention des risques de la perte d'autonomie animé par le Ministère de la santé(1). Plus de 1,2 million de personnes âgées sont en situation de dépendance en France.

Voici 5 conseils à suivre pour les aider dans leur quotidien à conserver toutes leurs facultés.

— 1. DÉTECTER LES FRAGILITÉS

Selon le rapport de l'atelier ministère des Solidarités et de la Santé (1), plus on détecte tôt les fragilités d'une personne âgée, mieux on peut agir pour l'accompagner. *“ En la matière, il convient ainsi d'agir dès 40-45 ans. Cette tranche d'âge constitue le premier moment d'intervention. Le deuxième se situant au moment du passage à la*

retraite (62-67 ans), le troisième temps vers 75-80 ans, période cruciale d'un risque de survenue d'incapacités", recommande le ministère.

Il est donc important de consulter un médecin lors du passage de ces différentes étapes. La perte d'autonomie peut se révéler différemment selon les individus: perte de mémoire, troubles de l'humeur, diminution de l'hygiène, difficulté à se déplacer, chutes, difficulté à se lever, perte de poids, isolement...

— 2. MAINTENIR LE LIEN SOCIAL

D'après le rapport 2018 de MONALISA (Mobilisation Nationale contre l'Isolation Social des Agés), 23% des 5 millions des personnes isolées sont âgées de plus de 75 ans. Perte du conjoint, rupture familiale ou enfants éloignés, difficultés physiques empêchant d'avoir une vraie vie sociale... Plus que d'autres, les personnes âgées sont susceptibles de se retrouver seules, ou de se sentir seules. Et de glisser vers la dépression.

Au quotidien, il est important que les personnes âgées valides poursuivent des activités ou sorties qui leur permettent de développer leur vie sociale: visite de la famille, des voisins, club de

retraités. Cela peut être tout simplement, aller faire son marché ou boire un café.

Si une personne âgée se retrouve isolée, des associations peuvent intervenir pour la suivre. C'est notamment l'objectif des Petits frères des pauvres qui propose, entre autres, des activités collectives pour rompre l'isolement.

— 3. L'AIDE À DOMICILE

Contrairement à une idée reçue, l'aide à domicile n'est pas réservée aux personnes âgées dépendantes. Elle peut intervenir au titre de la prévention de la perte d'autonomie pour: assister la personne dans ses tâches quotidiennes (repas, hygiène...), l'aider à stimuler ses fonctions motrices et cognitives, lui assurer une présence et une compagnie. Les services d'aide à domicile peuvent être partiellement pris en charge par l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) pour les personnes de 60 ans et plus. Renseignez-vous auprès du Centre communal d'action sociale de votre ville qui pourra vous aiguiller. Il convient aussi d'aménager son domicile pour plus de confort et de sécurité: éclairage automatique, sols antidérapants, poignées dans la salle d'eau, etc.



Istock

4. UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Au quotidien, il faut veiller à ce que la personne en perte d'autonomie s'alimente correctement, en prenant des repas sains et équilibrés. En effet, la dénutrition est l'un des facteurs de la perte d'autonomie (fonte musculaire, perte osseuse...). Manger cinq fruits

et légumes par jour, des protéines, du calcium permet de prévenir de nombreuses maladies et carences. Santé publique France recommande d'augmenter sa consommation de fruits et légumes, de fruits à coque et de légumes secs (comme les lentilles) en privilégiant le "fait-maison" (2).

Pensez au portage des repas à domicile qui permet de bénéficier de repas complets et équilibrés. Certaines communes participent au financement du portage des repas. Là encore, le Centre communal d'action social de votre ville pourra vous renseigner.

— 5. UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Rester actif au quotidien est une priorité. Et la pratique d'une activité physique régulière - même légère - est un atout indéniable à la fois pour prévenir et aussi pour soigner la plupart des maladies chroniques comme le diabète, le cancer ou encore les maladies cardiovasculaires. . La plupart des communes proposent des activités sportives adaptées aux seniors. C'est aussi le cas d'associations.

Le centre d'expertise en activité physique Azur Sport Santé, a mis en place - avec des collectivités partenaires du Var et des Alpes-Maritimes - un programme "Prévention Active Seniors". Ce

programme, financé par la Conférence des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées, repose sur une activité physique de proximité.

Concrètement, les seniors volontaires peuvent prendre part à ce programme, d'une durée de 3 mois. Celui-ci propose en accord avec les recommandations professionnelles- des séances d'endurance, du renforcement musculaire, des exercices d'équilibre ainsi qu'un accompagnement pour devenir plus actif au quotidien. Il est entièrement offert par la Conférence des financeurs. Les activités (deux séances d'une heure par semaine) sont encadrées par un professionnel des activités physiques.

Depuis 2017, 43 communes (3) se sont engagées dans le programme "Prévention Active Seniors et 1000 personnes en ont déjà bénéficié. 81% des seniors qui ont participé ont été très satisfaits. Enfin, 26 communes ont pu soutenir la création de nouvelles offres d'activité physique qui n'existaient pas dans certains cas.

Azur Santé Sport prépare la prochaine session: les collectivités qui souhaitent soutenir cette action peuvent contacter l'association au 09 87 19 79 14 ou par mail fuentes@azursportsante.fr Pour plus d'informations sur le programme <https://www.facebook.com/azursportsante/>

— POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez plus d'informations et de conseils pour vieillir en bonne santé sur <https://www.pourbienvieillir.fr/>

(1) Atelier "Prévention de la perte d'autonomie et bien vivre son avancée en âge", mené en 2018 dans le cadre de la concertation "Grand âge et autonomie).

(2) Voir les recommandations de Santé Publique France
<https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2019/sante-publique-france-presente-les-nouvelles-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

(3) Ascros, Aspremont, Bar/loup, Beausoleil, Cagnes, Cannes, Carros, Contes, Escarène, Grasse, Guillaumes, Mouans-Sartoux, Mougins, Nice, Pont du loup, Puget Théniers, Roquebrune, Saint Laurent du Var, Saint Martin Vésubie, Sospel, St Jeannet, Touët/Var, Valbonne, Valderoure, Vence, Villefranche, Villeneuve-Loubet, Gourdon, Roquesteron, Saorge, Cipières, Saint Vallier de Thiey, Caussols, Gattières, Pegomas, Gréolières, La Seyne-sur-mer, Aups, St Raphael, Tourrettes, Montauroux, Fayence, Bagnols-en-Forêt