

La santé à tout âge



*...ou comment faire rimer
vieillesse avec santé !*

Vieillir en santé n'est pas un paradoxe !

- Vieillir en forme n'est pas un paradoxe, promouvoir la santé des personnes âgées permet de prévenir la dépendance. Plusieurs facteurs transversaux sont à l'origine de la dépendance, nous pouvons agir sur ces facteurs pour procurer aux personnes âgées un mieux-être et faciliter le travail des aidants.



Objectifs du programme

- Objectif général : promouvoir la santé des personnes âgées.
- Objectifs intermédiaires :
 - Mettre en place des actions d'éducation pour la santé auprès des personnes âgées, afin de les encourager à faire des choix favorables à celle-ci.
 - Animer des formations auprès des aides à domicile, afin de les aider à être actrices de la promotion de la santé.
 - Organiser des informations collectives à destination des aidants naturels, pour qu'ils soient aussi acteurs de prévention auprès des personnes âgées qu'ils aident.



Ce que le service info-santé propose

■ Objectifs opérationnels

- **Auprès des personnes âgées :**
 - Animation de journées de sensibilisation sur les différentes thématiques liées à la prévention du vieillissement
 - Mise en place de programmes de promotion de la santé de la personne âgée
 - Participations à des conférences, forums d'informations



Ce que le service info-santé propose

■ Objectifs opérationnels

- Auprès des aides à domicile :
 - Organisation et animation de formations sur les thématiques liées à la santé de la personne âgée
 - Animation de journées ponctuelles d'information
 - Aide à la mise en place de projets de promotion de la santé à destination des personnes âgées



Nos actions d'éducation pour la santé des personnes âgées

Participent à la prévention

- Des chutes, de la dépendance
- De la malnutrition/ dénutrition
- De la souffrance psychique
- Des maladies cardiovasculaires, du cancer, de l'ostéoporose...




Concrètement

Plusieurs interventions possibles

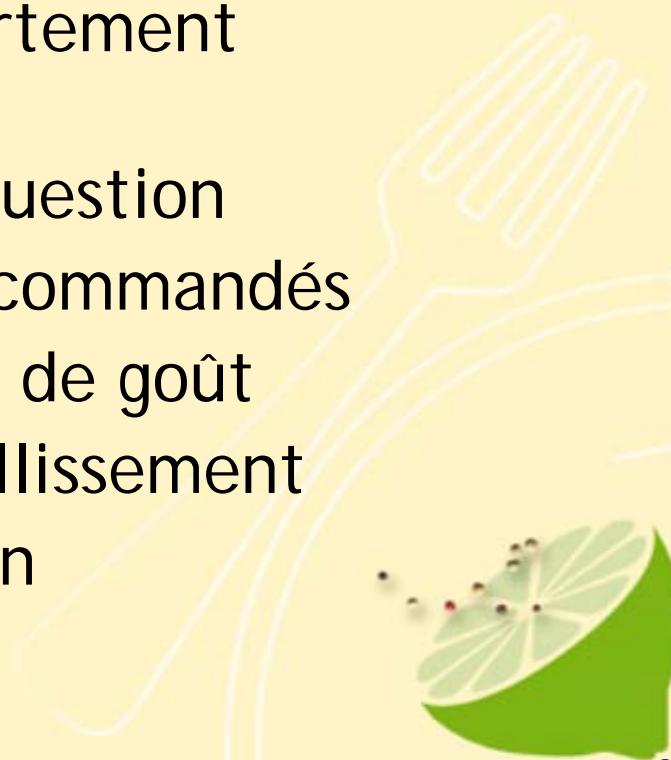
- La santé dans votre assiette
- La santé dans vos baskets
- La santé dans votre maison
- La santé dans votre tête
- La santé dans votre lit
- La santé à moindres risques





La santé dans votre assiette

Il s'agit d'aborder les notions d'équilibre alimentaire adaptées au vieillissement

- Les fausses représentations
 - Les déterminants du comportement alimentaire
 - L'équilibre alimentaire en question
 - Les apports nutritionnels recommandés
 - L'alimentation, une histoire de goût
 - Les spécificités liées au vieillissement
 - L'alimentation en prévention
- 

La santé dans vos baskets

Il s'agit de montrer l'importance de maintenir une activité physique adaptée au vieillissement

- Comment conserver l'équilibre
- La remobilisation corporelle
- Les bienfaits d'une activité physique adaptée...



La santé dans votre maison

Il s'agit d'informer sur l'aménagement de l'habitat pour prévenir des accidents domestiques

- Les facteurs de risques : médicaux, environnementaux, matériels, endogènes, psychologiques...
- Informations sur les différents risques : les chutes, la perte d'autonomie, l'intoxication...
- Les principes de prévention : l'aménagement de son habitat...



La santé dans votre tête

Il s'agit de prévenir les souffrances psychique

- La prévention du suicide
- La maltraitance, parlons-en
- L'isolement, la dépression du sujet âgé
- La perte de mémoire
- Alzheimer, Parkinson...qu'en est-il ?
- Les attitudes de prévention



La santé dans votre lit

Il s'agit d'aborder les notions de sommeil, de sexualité

- Le sommeil en avançant dans l'âge
- Les risques de l'auto médication
- Lever le tabou sur la sexualité des personnes âgées...



La santé à moindres risques

Il s'agit d'aborder les notions de comportements à risque liés à la consommation de produits tels que

- L'alcool
- Le tabac
- Les médicaments



Plusieurs possibilités

- Des interventions ponctuelles :
 - Suivant les besoins de santé repérés, d'une ½ journée à 2 jours.
 - Lors de forums, conférences, journées de sensibilisation, formations.
- Des programmes sur du long terme :
 - Après diagnostic des besoins, élaboration partenariale d'un programme de promotion de la santé à destination des personnes âgées.



Comment procéder ?

Prendre contact avec le service Info-Santé de la CRAM de Bretagne, pour faire part de votre demande :

- Annie LOISON : 02.99.26.74.87
Responsable du service
- Mathilde LE BRETON : 02.99.26.54.41
Chargée de formation et d'éducation pour la santé

