

# BIEN VIEILLIR ! BIEN BOUGER ! BIEN MANGER ! CHEZ SOI !

---



Brigitte DEVANNEAUX Cadre de santé

Audrey PHILIPPOT Infirmière DE

Centre Hospitalier de La Rochefoucauld

# Appel à projet ARS

Développer des actions de « Prévention Hors les murs » par les établissements de santé

Proposer des actions de prévention primaire et secondaire, en mobilisant des compétences et des moyens pour agir sur sa santé à l'extérieur d'un établissement de soins

À plus long terme il s'agit pour les professionnels de développer une « *approche de santé globale et pas seulement une approche curative* »

Cible

prévention de la perte d'autonomie

Prévention et repérage de la dépendance  
physique

Sensibilisation et information des personnes  
âgées à la prévention de la dépendance et à la  
préservation de leur capital physique et moteur

## L'hôpital de jour gériatrique du CHLR comme support d'action

- Une activité d'évaluation des fragilités de la personne âgée
- Une activité de réadaptation
- Une activité de prévention sur des thèmes liés au vieillissement pour les patients
- Des compétences
- Des locaux
- Du matériel

## Des besoins identifiés

De sensibilisation , d'informations, de conseils, d'éducation sur certaines thématiques liées au vieillissement pour les patients intégrés en réadaptation

### **Mais surtout**

Pour les patients ou les conjoints non intégrés en réadaptation suite à une évaluation pluri professionnelle

### **Mais aussi**

Pour une population âgée du territoire

# En amont du projet .....

## Une équipe pluri professionnelle

Kinésithérapeute

Ergothérapeute

Diététicienne

APA

IDE

Aide soignant

Secrétaire

Cadre de santé

Concrètement.....une équipe entière est mobilisée sur des actions de mise en application d'actions concrètes, de coordination de développement de partenariats, de communication.



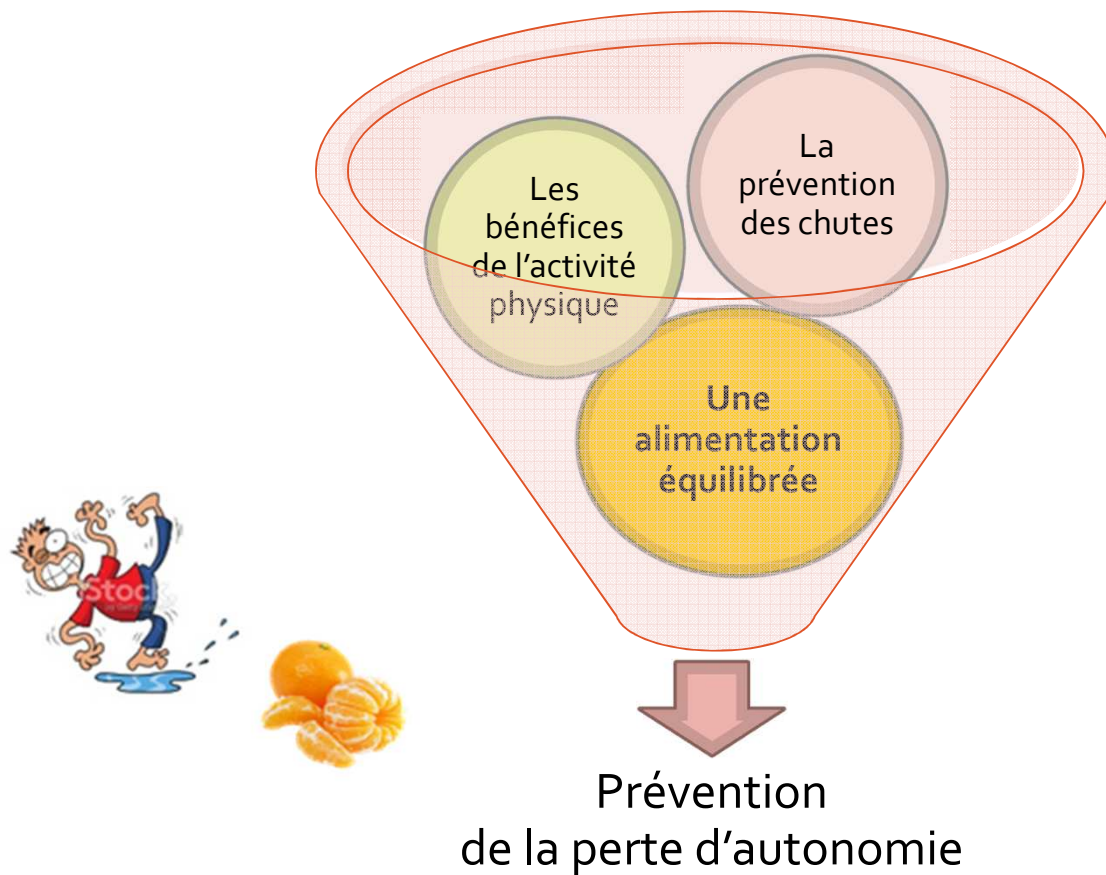
# Trois actions prévues en 2018 et 2019

- **L'animation d'ateliers de prévention** à destination des personnes âgées :
  - les bénéfices de l'activité physique,
  - l'équilibre alimentaire,
  - la prévention des chutes.

Nous avons opté pour un **public de plus de 70 ans**

- **La sensibilisation des médecins traitants** sur l'abord pluri professionnel de l'activité physique, dépistage et préconisations sur le risque de chute .
- **La sensibilisation des professionnels du domicile** sur les trois thèmes abordés lors des ateliers de préventions.

# L'animation d'ateliers de prévention



# Une alimentation équilibrée

Echanger sur les représentations de l'alimentation

S'approprier les repères de consommation du PNNS

Placer l'alimentation dans une perspective de plaisir

L'équilibre  
alimentaire





**VRAI / FAUX**  
 Je suis âgé donc  
 je mange moins!



**Des réponses à vos questions !!**

**Informations**

**Conseils**

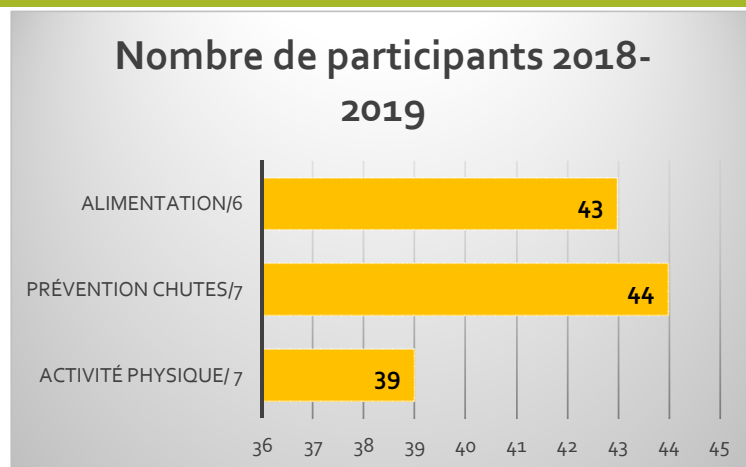
**Ces aliments participent à...**

- Renouveler l'eau du corps
- Faciliter le transit
- Protéger des maladies cardiovasculaires

**Au moins 5 par jour**

**De quelle famille d'aliments s'agit-il ?**

# Evaluation



Tranche d'âge majoritaire des participants entre 80 – 84 ans

La satisfaction globale sur le contenu des ateliers est de plus de 97% sur les niveaux 4 et 5 d'une échelle allant de 0 à 5.

Cet atelier va-t-il entrainer un changement dans vos habitudes de vie?

Alimentation équilibrée: oui à 73%  
Prévention des chutes : oui à 77%  
Activité physique: oui à 68 %

- Mieux répartir ses repas dans la journée
- Manger plus de produits laitiers
- Boire plus

« Vous sentez vous en mesure d'effectuer ce changement seul(e) ? », 70 % des participants pensent que oui, 12% non et 18 % n'émettent pas d'avis.

L'intervention ponctuelle est-elle suffisante pour ancrer ces changements ?

**Hypothèse:** un deuxième atelier sur le même thème permettrait à ces personnes de mettre en application leur souhait de changement dans leurs habitudes de vie.

# Evaluation

## Atelier alimentation équilibrée .... des représentations exprimées sur l'alimentation

- Manger moins avec l'âge en lien avec la diminution de l'activité
- Le repas du soir doit être léger
- .....

## Atelier alimentation équilibrée..... Des observations

- Repas trop légers
- Consommation insuffisantes de viandes
- Hydratation insuffisante
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'envie de faire à manger
- Problèmes bucco dentaires
- Repérage de fragilités nutritionnelles  
→ orientation vers le médecin traitant

## Des freins identifiés pour un accès à la prévention .....

- Transports limitant l'accès des personnes âgées aux ateliers de prévention
- Le besoin ressenti de prévention

## Mais aussi pour les professionnels .....

- Adopter un nouveau positionnement professionnel
- Suggérer des préconisations personnalisées au regard des informations communiquées par la personne, au sein des séances collectives, sous couvert d'un avis du médecin traitant.
- L'expertise paramédicale permet d'accueillir une population âgée fragile pouvant bénéficier d'une action prévention santé

## Quelques réflexions après expérimentation des premiers ateliers de prévention: la co-occupation pour modifier des habitudes de vie

- Dynamiser la prévention par la co-occupation des conjoints: composer de groupe de couples âgés
- D'après Doris Pierce (2016): « *La co-occupation se rapporte à l'interaction singulière d'au moins deux individus dont les occupations se modèlent étroitement les unes aux autres* » -
- Avantages de cette dynamique:
  - Echange des conjoints sur leurs habitudes de consommation et les différents points de vue,
  - Mettre le doigt sur ce qui ne se dit pas habituellement,
  - Echanger, réagir, réfléchir sur les pratiques au domicile et les modifications potentielles de leurs habitudes. L'obtention de l'avis de chacun permet de cibler plus précisément les préconisations. Lorsque l'adhésion du conjoint n'est pas connue, nous constatons que c'est un frein aux évolutions d'habitudes de vie,
  - A deux.....la motivation est plus importante,
  - Un apport identique de connaissance par un tiers au même moment pour les conjoints,
  - Les questionnements sur les occupations entre les conjoints : le professionnel peut ainsi se mettre en retrait des échanges.
  - Une perception plus globale des habitudes et goûts alimentaires des participants.

**Une dynamique d'autant plus importante que la démarche initiale de participation à un atelier de prévention n'est pas naturelle**

« S'investir dans une démarche durable de promotion de la santé »

Une action intégrée dans un quotidien professionnel

Dates 2020.....

## Bien Vieillir | Bien Bouger | Bien Manger | Chez soi |

### Les BENEFILES de L'ACTIVITE PHYSIQUE

15 Avril 2020  
02 Décembre 2020



Conseils

Des réponses  
à vos  
questions !!

### Une ALIMENTATION Équilibrée

11 Mars 2020  
07 Octobre 2020



Informations

### La PREVENTION des CHUTES

12 Février 2020  
04 Novembre 2020



Vous avez 70 ans ou plus  
INSCRIVEZ-VOUS À DES ATELIERS GRATUITS

de prévention à la santé

14H00 à 17H00

Animés par des professionnels de santé

Réfléchir ensemble sur sa santé !!

**LA ROCHEFOUCAULD-EN-ANGOUMOIS**

Entrée située au 55 rue des Halles  
(en face de la médiathèque- locaux de la maison médicale)

Inscription au 05 45 67 54 24 ou par mail [hdj@ch-larochefoucauld.fr](mailto:hdj@ch-larochefoucauld.fr)



**A VOUS DE TENTER L'EXPERIENCE**

**MAINTENANT!**



## RÉFÉRENCES

Devanneaux, B.(2019).Bien Vieillir! Bien Bouger! Bien Manger! Chez Soi! Une action de prévention pluri professionnelle centrée sur les occupations. ErgOTHérapies, 73, p.15.22

HAS (2013). *Comment repérer la fragilité en soins ambulatoires ?* En ligne : [https://webzine.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-06/fiche\\_parours\\_fragilite\\_vf.pdf](https://webzine.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-06/fiche_parours_fragilite_vf.pdf)

HAS (2018). *Activité physique et sportive : un guide pour faciliter la prescription à tous les patients.* En ligne : [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2018-10/presse\\_dp\\_\\_prescription\\_activite\\_physique.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2018-10/presse_dp__prescription_activite_physique.pdf)

INSEE (2016). Projections de population à l'horizon 2070, *INSEE Première*, Novembre 2016, n°1619. En ligne : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2496228>.

INVS (2017). *Rapport sur l'état de santé de la population en France.* Santé publique France. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Etat-de-sante-de-la-population-en-France-rapport-2017>.

Ministère de la santé (2010). *Arrêté du 5 juillet 2010 relatif au diplôme d'état d'ergothérapeute.* République française.

Ministère de la santé (2015). *LOI n° 2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement.* République française.

Ministère de la santé (2018). *Stratégie nationale de santé 2018-2022, La synthèse.*

Organisation Mondiale de la Santé (1986). *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé.* Genève: OMS.

Pierce, D. (2016). *La science de l'occupation pour l'ergothérapie.* Louvain-la-Neuve: De Boeck-ANFE.

PNNS | Manger Bouger :<https://www.mangerbouger.fr> > PNNS