



Prévention **Santé** **seniors** **Bourgogne**

6 modules pour
préserver la qualité de vie et l'autonomie
des personnes de 60 ans et plus
Maintenir le lien social

www.sante-seniors-bourgogne.fr



SOMMAIRE

■ PROGRAMME PRÉVENTION SANTÉ SENIORS BOURGOGNE: Préserver l'autonomie des plus de 60 ans	3
■ LE PEPS EUREKA : Pour donner du Peps à ses neurones	4
■ L'EQUILIBRE, où en êtes-vous ? : Prévenir les chutes	5
■ ALIMENTATION : Bien vieillir, c'est aussi savoir adapter son alimentation	6
■ LES MEDICAMENTS : Mieux les comprendre pour mieux les prendre	7
■ LE SOMMEIL : Bien dormir, bien vieillir, bien vivre	8
■ Le contexte partenarial autour du PROGRAMME PRÉVENTION SANTÉ SENIORS BOURGOGNE en Saône-et-Loire	9
■ LES PARTENAIRES DE SANTE SENIORS BOURGOGNE EN SAONE-ET-LOIRE	10

Contacts, renseignements :

Mathilde DELAUNE ☎ 03 85 42 07 98 - 06 86 91 69 22. Fax 03 85 41 45 73
e-mail : santeseniors71@bourgogne.mutualite.fr

PRÉVENTION SANTÉ SENIORS BOURGOGNE

Préserver l'autonomie des plus de 60 ans

Le programme Prévention Santé Seniors Bourgogne s'adresse aux personnes âgées de 60 ans et plus résidant en Bourgogne, à domicile ou en hébergement.

Il a pour finalité de préserver leur qualité de vie et leur autonomie en leur proposant un programme de prévention global articulé autour de 5 modules initiaux : mémoire, équilibre, alimentation, médicament et sommeil.

Le programme Prévention Santé Seniors Bourgogne est né en Côte d'Or du partenariat entre la Mutualité Sociale Agricole, la Mutualité Française, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie et la Caisse Régionale d'Assurance Maladie Bourgogne Franche-Comté. Après un développement départemental, ce programme devient un programme régional, mis en place dans l'Yonne et la Nièvre en 2007 et depuis 2008 en Saône et Loire.

« Prévention Santé Seniors Bourgogne » se compose de 5 modules dont les contenus et les objectifs spécifiques permettent aux retraités de préserver leur qualité de vie et leur autonomie le plus longtemps possible :

- Le « Peps Eurêka » vise à comprendre le fonctionnement du cerveau, fabriquer et utiliser des stratégies de mémorisation afin de dédramatiser les trous de mémoire et reprendre confiance en soi;
- les ateliers « L'Équilibre, où en êtes-vous ? » ont pour objectifs de réassurer la fonction d'équilibration et de diminuer le risque de chutes ;
- le module « Alimentation » permet aux personnes d'adapter leurs comportements alimentaires à leur âge et à leurs besoins ;
- le module « Les Médicaments, mieux les comprendre pour mieux les prendre » a pour vocation d'aider les seniors à mieux gérer la prise médicamenteuse ;
- le module « Sommeil », à pour finalité de comprendre les mécanismes du sommeil, d'identifier les perturbations et d'apprendre à mieux dormir.

L'ensemble de ces modules, basés sur des séances collectives de 10 à 15 personnes, favorise le maintien du lien social.

La participation financière pour un module est de 20 € par personne pour l'ensemble des séances.

Des aides au transport sont possibles en cas de problèmes de déplacement.

Un comité de suivi départemental, dont le coordonnateur est la Mutualité Française Bourgogne pour la Saône-et-Loire, est chargé de veiller au bon déroulement du programme sur le département. Des liens sont faits avec les instances de pilotage régionales composées des représentants techniques et politiques des organismes partenaires.

Chaque module est sous la responsabilité d'un ou plusieurs organismes « garants », qui veillent au suivi de leur module et au respect du cahier des charges.

LE PEPS EURÊKA

Pour donner du Peps à ses neurones

Le PEPS EUREKA fait partie des 5 modules du programme Prévention Santé Seniors Bourgogne. Il est piloté par la Mutualité Sociale Agricole Bourgogne.

■ « Les trous de mémoire »

Statistiquement, 65 % des personnes de plus de 60 ans se plaignent de trous de mémoire sans que cela se révèle pour autant un problème particulier de santé. Il s'agit souvent d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales. En effet, il a été scientifiquement prouvé que la capacité humaine d'enregistrement et de mémorisation est quasi-permanente chez un sujet en bonne santé générale.

En collaboration avec la Fondation Nationale de Gérontologie, la MSA a développé une action de stimulation des fonctions cognitives.

Le PEPS EUREKA a pour finalité de comprendre le fonctionnement du cerveau, d'utiliser des stratégies de mémorisation afin d'aider les personnes à retrouver confiance en elles et de dédramatiser ainsi les trous de mémoire.

■ Des séances attractives et motivantes

Ce module comporte 10 séances collectives hebdomadaires, d'une durée de 2h30.

Avant de débiter le cycle, les personnes sont reçues pour une séance de présentation et s'entretiennent individuellement avec un médecin afin de passer un test MOCA (Montréal Cognitive Assessment) permettant de repérer les troubles éventuels et d'orienter sur un médecin traitant en cas de besoin.

Les dix séances sont confiées à un animateur bénévole formé à la méthode et ayant suivi le programme.

4

■ Des exercices pratiques pour la vie quotidienne

Chaque séance comporte des aspects théoriques (explications sur le cerveau et les différentes mémoires) ainsi que des exercices pratiques.

Ainsi, certains exercices demandant de classer des éléments dans le désordre font appel aux mêmes mécanismes de classification sollicités lors de courses dans un supermarché. D'autres, basés sur des expériences visuo-spatiales ont pour objectifs de développer l'aptitude à lire un plan, à s'orienter dans une ville... Enfin, les exercices d'expression favorisent l'aisance verbale. Chaque séance commence par une revue de presse ce qui permet de travailler la mémoire sémantique.

■ Dédramatiser et redonner confiance

Cette méthode a pour but de dédramatiser la situation de « troubles de la mémoire », de redonner confiance aux participants en les sortant de l'isolement et en réduisant l'état anxieux dû à la crainte d'une baisse de ses capacités. L'ambiance des séances est qualifiée par les participants de « conviviale, active et récréative ». La plupart des groupes ayant terminé le programme poursuivent des activités.

«L'ÉQUILIBRE, où en êtes vous ? »

Prévenir les chutes

Ce module du programme Prévention Santé Seniors Bourgogne est piloté par la CARSAT Bourgogne Franche-Comté depuis 1996.

■ Deux millions de victimes par an

Chaque année, 2 millions de personnes de plus de 65 ans sont victimes d'une chute. Passé 80 ans, c'est une personne sur deux.

Par ailleurs, 5 000 personnes décèdent des suites de ces chutes et l'on dénombre plus de 40 000 fractures du poignet et 50 000 du col du fémur.

Et même si la chute n'entraîne pas toujours des blessures physiques, celle-ci aura des conséquences psychologiques sur la personne qui par peur de retomber, va diminuer ses activités. On parle alors de « cercle vicieux » de la chute : une chute va entraîner la peur de tomber à nouveau ; donc une perte de confiance en soi qui va mener à une diminution des activités engendrant alors à la fois un isolement pour la personne et une diminution de ses capacités physiques pouvant provoquer une chute.

■ Les ateliers « L'Équilibre, où en êtes-vous ? » ont comme objectifs de :

- réassurer la stabilisation posturale ;
- stimuler et maintenir les fonctions d'équilibration ;
- prévenir la chute ;
- diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant aux personnes à se relever ;
- et donc de rompre l'isolement.

5

■ Des exercices physiques « sur-mesure »

Un atelier « L'Équilibre, où en êtes-vous ? » comprend 12 séances collectives d'1 heure basées sur la pédagogie différenciée.

Une première séance de tests sert à adapter le programme à chaque personne. Suivent 10 séances collectives d'activité physique adaptée puis une séance de tests permettant de vérifier et mesurer l'évolution des aptitudes de chacun.

Un groupe se compose de 10 à 14 personnes. Les animateurs sont des professionnels spécifiquement formés à la méthode Equilibre.

L'animateur propose tout au long du cycle des exercices personnalisés qui pourront être travaillés au domicile afin « d'entretenir » les bienfaits de l'atelier.

■ Des résultats prouvés

Le programme a fait l'objet d'une évaluation menée par l'Observatoire régional de la santé de Bourgogne en 2005. Ces travaux ont permis de mettre en avant des résultats positifs tels que :

- une nette amélioration de la fonction d'équilibration qui persiste dans le temps ;
- une mobilité corporelle accrue ;
- des déplacements plus sécurisés ;
- un gain en lien social important.

Les résultats de ces travaux sont disponibles sur le site de la CARSAT Bourgogne Franche Comté www.carsat-bfc.fr.

ALIMENTATION

Bien vieillir, c'est aussi savoir adapter son alimentation

Le module consacré à l'alimentation dans le programme Prévention Santé Seniors Bourgogne est piloté par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Saône et Loire.

■ De l'importance d'une bonne alimentation

De nombreuses personnes âgées hospitalisées présentent lors de leur entrée un état de dénutrition et de déshydratation important. Certaines pathologies liées à l'âge, telles que le diabète, le cholestérol, l'ostéoporose, la sarcopénie, ont des répercussions importantes sur l'état général de la personne âgée.

■ Les objectifs

Le module Alimentation vient en complémentarité du Pac Eurêka et des ateliers « L'Équilibre, où en êtes vous ? » pour permettre aux personnes de plus de 60 ans :

- d'adapter les comportements alimentaires à leur âge ;
- d'avoir de bonnes connaissances alimentaires ;
- de connaître l'incidence de l'alimentation sur la santé ;
- d'être sensibiliser à l'importance de l'hygiène bucco-dentaire.

■ Des professionnels de la nutrition

Le programme se déroule sur 11 séances : une première séance de présentation, 10 séances d'une durée de 2 heures dont deux avec élaboration et prise en commun d'un repas ou visite d'un site alimentaire (marché, crèmerie, etc.), une, animée par un dentiste et une dernière séance d'entretien individuel avec le professionnel de la nutrition.

Chaque groupe est constitué de 10 à 14 personnes. À chaque séance, le professionnel (diététicien et/ou médecin nutritionniste) assure également l'animation. Il est présent à toutes les séances afin d'assurer le rôle de « fil conducteur ».

■ Rendre la personne acteur de son alimentation

À travers les thèmes abordés, les personnes intègrent les bases d'une alimentation adaptée à leur âge, leurs besoins, leur budget...

Les 6 premières séances dressent un tableau des principes fondamentaux de l'hygiène alimentaire : définition des apports nutritionnels, connaissance des organes qui participent à l'équilibre, les nutriments, l'ostéoporose, la déshydratation...et l'hygiène bucco-dentaire.

Le deuxième volet comporte 5 autres rencontres basées essentiellement sur la communication née des échanges au sein du groupe avec la réalisation et la prise en commun des repas.

Les participants au programme se sont déclarés très satisfaits.

LES MEDICAMENTS

Mieux les comprendre pour mieux les prendre

Le module « Les médicaments, mieux les comprendre pour mieux les prendre » est piloté par la Mutualité française Bourgogne.

■ Les dangers cachés

Pour les plus de 65 ans, il est prescrit entre 2 et 8 médicaments par ordonnance, ce qui représente entre 3 et 15 prises par jour.

La polymédication, la iatrogénie, l'automédication représentent les risques majeurs d'une méconnaissance des médicaments et de leurs effets, et donc du mauvais usage de ceux-ci. Ainsi, de nombreuses chutes sont liées à la mauvaise prise de certains médicaments.

■ Vers une responsabilisation du patient

Le module « Les médicaments, mieux les comprendre pour mieux les prendre » a pour missions de :

- faire connaître le médicament ;
- mieux gérer la prise médicamenteuse ;
- limiter les risques iatrogènes et la polymédication ;
- mieux comprendre les médecines alternatives (homéopathie, aromathérapie, phytothérapie).

7

■ Huit séances pour mieux gérer la prise médicamenteuse

Le programme compte 8 séances collectives et réunissent entre 10 et 14 personnes.

Le premier volet aborde les thèmes du médicament, des génériques, du cheminement et des effets du médicament dans l'organisme, des modes d'administration et des particularités liées à l'âge.

Le deuxième volet décline des contenus principalement axés sur les comportements liés à l'automédication, aux polyprescriptions, au vieillissement...

Lors de 6 séances, l'animateur est accompagné d'un professionnel : pharmacien, médecin, géronto-psychologue et médecin gériatre et délégué de l'assurance maladie.

En Saône et Loire, une séance expérimentale sur le thème du sommeil et des médicaments est animée par un médecin gériatre ou spécialiste du sommeil.

Bien dormir, bien vieillir, bien vivre

Le module « Bien dormir, bien vieillir, bien vivre » est piloté par la Caisse d'Assurance Retraite et Santé Au Travail Bourgogne Franche-Comté (CARSAT).

■ Le contexte

Le sommeil est un besoin physiologique et fondamental qui occupe le tiers de l'existence d'un être humain. Il est à la fois un déterminant d'une bonne santé et un indicateur de qualité de vie. Il est donc soumis à beaucoup de facteurs perturbateurs (environnement, hygiène de vie, pathologies, etc.)

Le vieillissement modifie les fonctions physiologiques et psychologiques notamment la fonction veille-sommeil : « *Environ 40 % des personnes de plus de 75 ans se plaignent de leur sommeil et la somnolence excessive dans la journée peut concerner jusqu'à 30 % des plus de 65 ans* » (Institut National du Sommeil et de la Vigilance). Les troubles du sommeil augmentent avec l'âge et ont de graves répercussions sur la qualité de vie et l'état de santé général : prise de poids, diabète, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissements au volant, risques d'accident domestique, difficultés relationnelles, surconsommation médicamenteuse et ainsi avoir des conséquences invalidantes sur l'autonomie des personnes âgées...

Le sommeil est désormais un enjeu de santé publique majeur. Ce module sommeil s'inscrit dans une dynamique de prévention ; une meilleure éducation à la santé se traduit nécessairement par une appropriation et compréhension de son rythme de sommeil.

8

■ Objectifs du module sommeil : « *Bien dormir, bien vivre, bien vieillir* »

- Comprendre les mécanismes du sommeil et ses facteurs modulateurs
- Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences et détecter le cas échéant, les affections sous-jacentes
- Fournir des repères élémentaires favorisant une bonne hygiène du sommeil
- Savoir organiser son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie

■ Huit séances pour apprendre à mieux dormir

Le programme compte 8 séances collectives hebdomadaires de 2h animées par un animateur-expert et des intervenants professionnels (médecin gériatre...).

La première phase donne des clés pour comprendre les mécanismes du sommeil à travers ses évolutions au cours de la vie ainsi que les différents comportements.

La deuxième phase permet d'identifier les perturbations du sommeil en analysant les agendas du sommeil, les profils des dormeurs ainsi que les causes et les conséquences des perturbations.

Enfin, la troisième phase, donne des trucs et astuces pour mieux dormir.

Le contexte partenarial autour du PROGRAMME PRÉVENTION SANTÉ SENIORS BOURGOGNE en Saône-et-Loire

Au-delà des partenaires fondateurs de Prévention Santé Seniors Bourgogne (MSA, Assurance Maladie, Assurance Retraite et Mutualité Française), le contexte local a permis la mobilisation de partenaires privilégiés.

■ **Le Département de Saône-et-Loire**

Acteur incontournable dans la politique en faveur des personnes âgées, le Département de Saône-et-Loire s'est engagé auprès des partenaires de Prévention Santé Seniors Bourgogne dans la promotion du dispositif sur l'ensemble du territoire.

Il dispose effectivement de relais essentiels : les 9 Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC), les Services Autonomie et les Guichets Uniques.

■ **Le Régime Social des Indépendants (RSI)**

Il a pour missions d'assurer la protection sociale obligatoire des chefs d'entreprise indépendants, des artisans, commerçants, industriels et professions libérales. Ainsi, en rejoignant les partenaires de Prévention Santé Seniors Bourgogne, les retraités du RSI disposent d'une information directe sur le programme et les ateliers mis en place.

■ **L'ARS de BOURGOGNE**

L'Agence Régionale de Santé contribue au financement du programme et s'assure que les seniors bourguignons puissent avoir accès au programme sur l'ensemble du territoire bourguignon.

9

■ **Les relais d'information et de mobilisation**

Afin que le Programme se développe au plus près de la population, notamment dans le milieu rural, les partenaires de Prévention Santé Seniors Bourgogne s'appuient sur des partenaires locaux indispensables : les Municipalités, CCAS et maisons de quartier, les foyers ruraux, les maisons de retraite, les professionnels de santé, les Aînés Ruraux, les réseaux gérontologiques, les mutuelles.

Chacun mobilise son public pour organiser des réunions d'information permettant la mise en place et la constitution des groupes sur les 4 thématiques.

Grâce à ces partenariats locaux essentiels, le Programme est présent sur l'ensemble du département: Mâcon, Chalon-sur-Saône, Autun, Montceau-les-Mines, Cuiseaux, Louhans, Tournus, Fontaines, Pierre de Bresse, Charolles, Bourbon Lancy, Paray le Monial, ... L'objectif étant le maillage du territoire et ainsi de permettre à tous les seniors Saône-et-Loiriens d'avoir accès à une offre de prévention au plus proche de chez eux.

LES PARTENAIRES DE SANTE SENIORS BOURGOGNE EN SAÔNE-ET-LOIRE

➤ **La Mutualité Française Bourgogne,**



.....En charge de la coordination départementale du programme

.....Garant du module « Médicaments »

➤ **La Mutualité Sociale Agricole Bourgogne,**



.....Garant du module « PAC Eurêka »

➤ **La Caisse d'Assurance Retraite et Santé Au Travail Bourgogne Franche-Comté,**



.....Garant des modules « Équilibre » et « Sommeil »

➤ **La Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Saône et Loire,**



.....Garant du module « Alimentation »

➤ **Le Département de Saône et Loire,**



.....Soutien à la promotion et au développement du dispositif

➤ **Le Régime Social des Indépendants de Bourgogne,**



.....Soutien à la promotion et au développement du dispositif

➤ **L'Agence Régionale de la Santé,**



.....Soutien financier du programme

➤ **La Caisse National de Retraites des Agents des Collectivités locales,**



..... Soutien à la promotion et au développement du dispositif