

ET SI ON APPRENAIT À VIEILLIR ?

Vieillir n'est pas une maladie, c'est la suite logique d'une existence, une étape qui, pour peu que l'on s'y prépare, peut nous offrir de belles surprises. Accepter de se reconnaître des fragilités, s'adapter pour les contourner, regarder ses rides avec bienveillance, en un mot positiver, c'est se donner des atouts pour une vieillesse réussie.

Bien vieillir c'est vieillir en santé.

Cela signifie, selon l'OMS, développer et maintenir des capacités fonctionnelles le plus longtemps possible pour permettre le bien-être jusqu'au bout de la vie.

La médecine est centrée sur les maladies.

À partir de 30-35 ans, on commence à se préoccuper de l'avance en âge mais même s'il arrive de ressentir des gênes, tant que cela n'entrave pas les fonctionnalités, on n'agit pas. Notre médecine soigne les dysfonctionnements mais ne met pas assez l'accent sur le maintien des fonctionnalités, afin d'éviter que la gêne ne s'installe.

On vit longtemps en France, 85 ans pour les femmes en moyenne, mais avec des incapacités. Les Suédois vivent moins longtemps mais plus longtemps en santé.

Prévenir la perte d'autonomie.

Des actions de prévention sont menées par des professionnels : des étapes intermédiaires sont définies dans le but d'intervenir suffisamment tôt pour avoir des gains.

Il est nécessaire de mieux connaître ces étapes intermédiaires, d'identifier les facteurs de risques pour contrôler et prendre en charge les déficits observés. Il convient de partir gagnant et d'avoir une vision optimiste sur le vieillissement. Avec un certain nombre de consignes, un changement de comportement, on peut inverser le déficit mais rien n'est possible sans l'adhésion des usagers et des professionnels.

Le dépistage des fragilités.

Cela devient une priorité de l'Europe et de la Haute Autorité de Santé. Il apparaît cependant que ce soit difficile à mettre en place mais grâce à l'action du Département combinée avec celle des professionnels, on peut agir.

Le regard est différent selon qu'il est médicocentré, sociocentré ou juridicocentré ou encore anthropocentré. En matière de droit, on parle de personne vulnérable, fragile en termes de médecine mais cela traduit une même réalité. La fragilité ne concerne pas que les personnes âgées, nous sommes tous susceptibles de devenir fragiles à un moment de notre vie, à la suite d'un évènement, d'un accident, d'un chagrin.



Quelqu'un qui vieillit en santé est quelqu'un qui s'adapte.

Il faut rester optimiste sur le temps qu'il nous reste à vivre. Ceux qui restent heureux malgré les restrictions de l'âge vivent mieux en santé. Le stress fait vieillir le cerveau et la survie s'avère alors moins bonne : « Je suis heureux, je vais bien, je ne peux plus gravir la montagne mais je peux monter sur une colline et ça me va bien ! »

Rubinstein a donné des concerts jusqu'à l'âge de 100 ans parce qu'il a su s'adapter : son répertoire était moins fourni, il jouait plus lentement et s'entraînait plus régulièrement.

Bien vieillir c'est continuer à s'entretenir et à entretenir ses fonctionnalités : si on ne fait aucun mouvement, d'ici quelques années, on ne pourra plus se relever de sa chaise, il est donc nécessaire de s'entraîner.

Rester en lien avec les autres, la famille : on a vu, avec la Covid, des gens s'effondrer parce qu'ils ont manqué de présence autour d'eux. C'est un événement qui a surpris tout le monde et qui nous a montré à quel point le lien est nécessaire entre les gens.

La médecine n'a pas de place pour le « bien vieillir », c'est à vous de vous prendre en main.

À vous de savoir comment bien vieillir car c'est dans la tête. La médecine est impuissante, elle se contente de mesurer la vieillesse sur la base d'une grille test, un cadre commun de référence qui situe le patient.

Des organismes existent pour accompagner les personnes sur le chemin de l'âge et leur permettre d'entretenir leurs capacités physiques, intellectuelles, de s'épanouir par la pratique d'activités artistiques et culturelles, de rencontrer d'autres personnes pour enrichir leur sphère sociale, garder leur envie, leur appétit de vie. Dans le mot vieillesse, il y a le mot vie !

Propos recueillis par P. B. lors de la conférence « Et si on apprenait à vieillir ? », le 5 mai 2022 à l'EHPAD Notre Dame des Vignes, coorganisée par le CLIC Albertville-Ugine et l'Université Populaire Albertville et animée par un médecin gériatre.

LA PRÉVENTION

UNE CONDITION POUR BIEN VIEILLIR CHEZ SOI



Face au contexte démographique français actuel, la prévention en santé doit constituer l'un des points cardinaux des politiques de santé publique des prochaines années. C'est le sens des idées que je porte dans le cadre de mon travail parlementaire et de ma participation au club des Acteurs de la Prévention et à l'Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale.

Les faits sont sous nos yeux : vieillissement croissant de la population, allongement de l'espérance de vie, augmentation des maladies chroniques, extension des déserts médicaux en zone rurale...

Malgré cela, la prévention demeure bien trop marginale dans le système de santé français. La loi relative à l'organisation et à la transformation du système de santé du 24 juillet 2019 et les différents projets de loi de financement de la sécurité sociale (PLFSS) depuis, ne sont pas allés jusqu'au bout de leur ambition en la matière. À ces occasions, j'avais porté des amendements pour accroître la prévention. D'autre

part, une loi sur la prise en charge du grand âge et de l'autonomie s'avère réellement nécessaire pour faire face à ces enjeux cruciaux pour notre pays. Or, de ce point de vue, l'action du précédent Gouvernement a été décevante.

Le Sénat ne manque pourtant pas de propositions.

Récemment, en mars 2021, mes anciens collègues de la Commission des affaires sociales, Bernard Bonne et Michelle Meunier, ont produit un rapport d'information intitulé : « Bien vieillir chez soi : c'est possible aussi ! » Le titre parle de lui-même. Néanmoins, pour faire de cette possibilité « de bien vieillir

chez soi » une réalité, il ne faut plus que la prévention auprès de nos seniors soit « l'angle mort » de nos politiques publiques, comme le soulignent les deux rapporteurs.

Développer l'information autour des risques de santé, favoriser la pratique de l'activité physique, multiplier les ressources qui sont dédiées à la prévention et surtout accroître la part consacrée à cette dernière dans le budget de la santé représentent autant de pistes pour agir durablement face aux défis qui nous attendent.

*Martine Berthet
Sénatrice de la Savoie*

LA FRAGILITÉ QUESTIONNE

LE CLIC APORTE DES RÉPONSES



Quand vieillir interroge, le CLIC peut vous aider... Pour le territoire Arlysère, le CLIC c'est le Centre Local d'Information et de Coordination à Albertville. En Savoie, vous trouverez un CLIC pour chacun des 7 territoires. Ce service de proximité du Conseil départemental est un espace d'écoute et d'accompagnement dédié à tout ce qui concerne la personne de 60 ans et plus, un lieu pour évaluer les besoins, élaborer un plan d'aide adapté au projet de vie de chacun, un lieu de coordination de la politique gérontologique.

En 2018, le CLIC a constitué un groupe de travail sur le thème du « Repérage de la fragilité ».

Composé de professionnels partenaires et incluant progressivement des personnes issues de la société civile concernées par les troubles de l'âge, ce groupe d'une quinzaine de personnes se réunit depuis 4 ans tous les deux mois avec déjà à son actif plusieurs actions : la conduite en novembre 2019 d'un colloque de sensibilisation des professionnels en gérontologie à la fragilité chez la personne âgée ; la création en 2020 d'une grille/questionnaire médicosociale de repérage à partir de grilles gériatriques ; la formation en 2021 au repérage des fragilités de 9 aides à domicile grâce aux financements de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie) ; l'organisation le 5 mai 2022 d'ateliers thématiques seniors pour échanger, sensibiliser, partager le ressenti et les expériences vécues.

Enfin, un des objectifs de ce groupe était d'élaborer un outil pour prévenir les fragilités de l'âge, les identifier, trouver des paradés, des solutions. Mission accomplie cette année avec la réalisation du « Cahier de prévention », proposé à l'essai sur un panel d'une vingtaine de seniors volontaires.

Le repérage de la fragilité s'avère un enjeu majeur de la prévention de la perte d'autonomie.

La fragilité est un état réversible, ce qui signifie que si elle est identifiée à temps, qu'une action « correctrice » est mise en œuvre pour y répondre, la personne pourra revenir à un état de robustesse. On entend la fragilité comme un événement déstabilisant, déclencheur d'un mal-être, d'une perte (de sommeil, d'appétit, de tonus musculaire, de lien social...).

Pas facile de parler de fragilité dans notre société. S'avouer fragile, c'est souvent être considéré comme faible, pas capable, c'est révéler des manques, pourtant la fragilité n'est pas l'apanage du vieillissement, tout le monde peut, à un moment donné de sa vie, devenir fragile.

Pour désamorcer la gêne occasionnée, le cahier propose, en préambule, des réflexions sur la fragilité, en explique le processus : si l'on est informé avant, il devient alors plus facile de comprendre l'impact de la fragilité sur soi. La prise de conscience entraîne la prise de nouvelles habitudes pour retarder la perte des capacités.

Une grille/questionnaire permet de faire le point sur la situation de la personne, lister ses capacités, interroger son isolement, son autonomie au quotidien. Des réponses simples par oui ou par non, correspondent à des scores pour déterminer un degré de fragilité.

À chaque problème soulevé, des conseils, des ressources sur le territoire Arlysère en matière de soins, d'aide auprès d'organismes partenaires.

Le cahier est un tableau de bord pour coordonner les actions autour d'une personne.

C'est la personne consciente de sa fragilité qui remplit le cahier mais sa famille peut aussi jouer ce rôle et l'accompagner. Le cahier de prévention devient alors un vecteur de communication entre eux mais aussi avec les professionnels de santé par exemple le médecin traitant et les aides à domicile. Chacun fait sa part et le cahier permet de fonctionner en réseau pour une meilleure diffusion des informations, des données et des progrès observés dans le temps.

La partie exercices permet de vérifier la mobilité en notant le nombre de sorties, les difficultés rencontrées ; des réponses et des conseils sont proposés pour progresser sans forcer. On constate que la personne bouge... ou pas et on note l'évolution.

Même chose pour la nutrition, quelquefois, la personne vous dit qu'elle mange et ce n'est pas toujours le cas. En notant précisément les repas, on voit ce qui se passe, la perte de poids n'est pas forcément due à une pathologie mais aussi à une mauvaise alimentation. Des menus équilibrés sont proposés pour la semaine et un rendez-vous chez la diététicienne peut s'envisager.

Le sommeil et les relations sociales sont aussi interrogés.

Le tableau ainsi constitué est une base d'échanges avec le médecin.

Il permet de visualiser les progrès et offre au patient une entrée en matière pour parler de ses fragilités. La compétence du médecin alliée à la volonté du patient sont autant d'atouts pour que celui-ci s'adapte au vieillissement, apprivoise ses fragilités et se concentre sur ce qu'il est en capacité de faire. Une vingtaine de personnes se sont engagées au terme de la journée de sensibilisation du public le 5 mai 2022, à expérimenter ce

cahier de prévention d'ici le 31 décembre 2022. L'analyse au long terme de son usage, de son impact, de sa finalité comme outil de liaison, dira alors si l'action mérite d'être déployée. Si le bénéfice est reconnu, la diffusion devrait se faire courant 2023 au sein des différents services partenaires sur le territoire Arlysère, voire sur l'ensemble du département...

Le CLIC est adossé au Service Personnes âgées et Personnes handicapées (PAPH) du Département.

Ce service gère les demandes de dossier APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) au bénéfice des personnes âgées de 60 ans et plus, en perte d'autonomie. L'enveloppe financière APA permet de bénéficier d'une aide à domicile intervenant sur les actes essentiels du quotidien, offrant ainsi la possibilité d'un maintien à domicile. Les référents PAPH évaluent au domicile de la personne son degré d'autonomie, identifient les besoins et accompagnent la personne vers les aides existantes, en lien avec les partenaires.

Le dépistage des fragilités est un élément clé de la prévention : le Schéma Départemental Unique des Solidarités a fait le choix de placer le repérage des fragilités et la prévention pour tous les publics accompagnés (jeunes, personnes âgées, personnes handicapées...) en actions prioritaires ; la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS), en cours de construction sur le territoire, a intégré le repérage des fragilités chez la personne âgée comme mission socle de son pré-projet présenté à l'ARS (Agence Régionale de Santé). Enfin, le Sénat travaille sur un rapport concernant la perte d'autonomie. La Maison Sociale du département Albertville Ugine ouvre donc la voie avec ce projet pour les personnes âgées mais qui pourrait à terme, devenir transversal.

P. B.

*d'après les propos recueillis auprès de
Christine Delaunay, référente PAPH/CLIC,
pilote du groupe de travail sur le repérage des fragilités,
et Cédric Bonin, chef de service PAPH/CLIC,
Maison sociale du Département Albertville-Ugine*



INFOS

Le CLIC Albertville-Ugine

04 79 89 57 03 – Clic-albertville@savoie.fr

Permanence tous les 15 jours

le jeudi de 10 h à 12 h, sur rendez-vous.



CLIC Centre Local d'Information et de Coordination

Pôle social du Département • Maison sociale Albertville Ugine
45 avenue Jean Jaurès • 73200 Albertville
☎ 04 79 89 57 03

