

Rester jeune dans sa tête et dans son corps après 60 ans dans le sancerrois opération 10.000 pas par jour à Sancerre

Présentation d'une journée de prévention par la sensibilisation au concept de
Fragilité

V. Bréard¹, S. Berruchon², L. Ferrando³, A. Baron⁴, A. Mendonca⁵, M. Chotard-Boutron⁶, A. Maintenay⁷, S. Gouillart⁸, S. Fréville⁹
¹gériatre, ²neuropsychologue, ³ergothérapeute, ⁴éducateur APA, ⁵kiné, ⁶diététicienne, ⁷IDe, ⁸AS, ⁹AMA



Samedi 21
octobre
2017

+ de 60 ans ?

6 ateliers sur la
PREVENTION animés par
des professionnels de
la SANTÉ

SAMEDI 21 OCTOBRE
Salle des AMANDIERS
à SANCERRE : 10h-17h

**ENTREE
GRATUITE**

« Repas de
bien-être
PODOMETRE »

RESTER JEUNE !

DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS
APRÈS 60 ANS, DANS LE SANCERROIS

Centre Hospitalier de Sancerre
ARS
Mairie de Sancerre

Centre
HOSPITALIER
de Sancerre



50⁺
**JOURNÉES DE
GÉRONTOLOGIE**
DE L'OUEST ET DU CENTRE

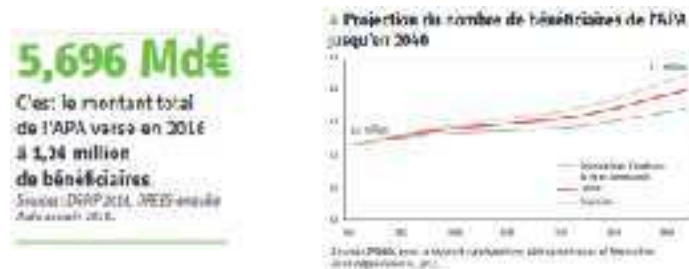


25 ET 26 MAI 2018
Espace Carat
ANGoulême

Pourquoi sensibiliser à la Fragilité ?

Un enjeu majeur de santé publique

- Individuellement importance de limiter ou retarder la dépendance
- Collectivement nécessité d'optimiser les dépenses de santé



Les 2 messages du Pr Bruno VELLAS

- « Nous ne pouvons pas attendre »¹⁻²
- « il faut mettre en place une prise en charge de la Fragilité comme nous l'avons fait pour la Mémoire »¹⁻²

Appel à projet de la conférence des financeurs du Cher (18)

Le concept de Fragilité nous invite

- à changer de paradigme dans la prise en charge gériatologique
 - on ne peut plus assister passivement à la « vieillesse naufrage » du général de Gaulle
 - il faut mettre en œuvre la **prévention active de la dépendance**
- à renverser les images !
 - en passant du « bien vieillir »...
 - ... au « **rester jeune dans sa tête et dans son corps** »



Organisation et préparation de la journée

- Dans le cadre de la communauté de communes Sancerrois - Pays Fort - Val de Loire
- En collaboration avec son président M. Laurent PABIOT, maire de Sancerre (prêt d'une salle et communication)
- Réflexion et création des ateliers en équipe multi professionnelle (CH de Sancerre) : gériatre, neuropsychologue, ergothérapeute, kinésithérapeute, éducateur APA, diététicienne, infirmière, aide-soignante, AMA (Assistante Médico-Administrative)



Modifications apportées du fait d'une épidémie au CH de Sancerre

- Une situation médicale « surprise » à Sancerre en 2017
 - contagiosité importante chez les soignants
 - prédominance féminine mais 1 cas masculin décrit
- Cette épidémie de grossesses a sévit lors de :
 - la journée du 21 octobre 2017
 - le congrès de la SGOC de mai 2018
- A nécessité des modifications :
 - pour ces 2 évènements
 - signalées dans cet exposé par le logo :



Plan de communication

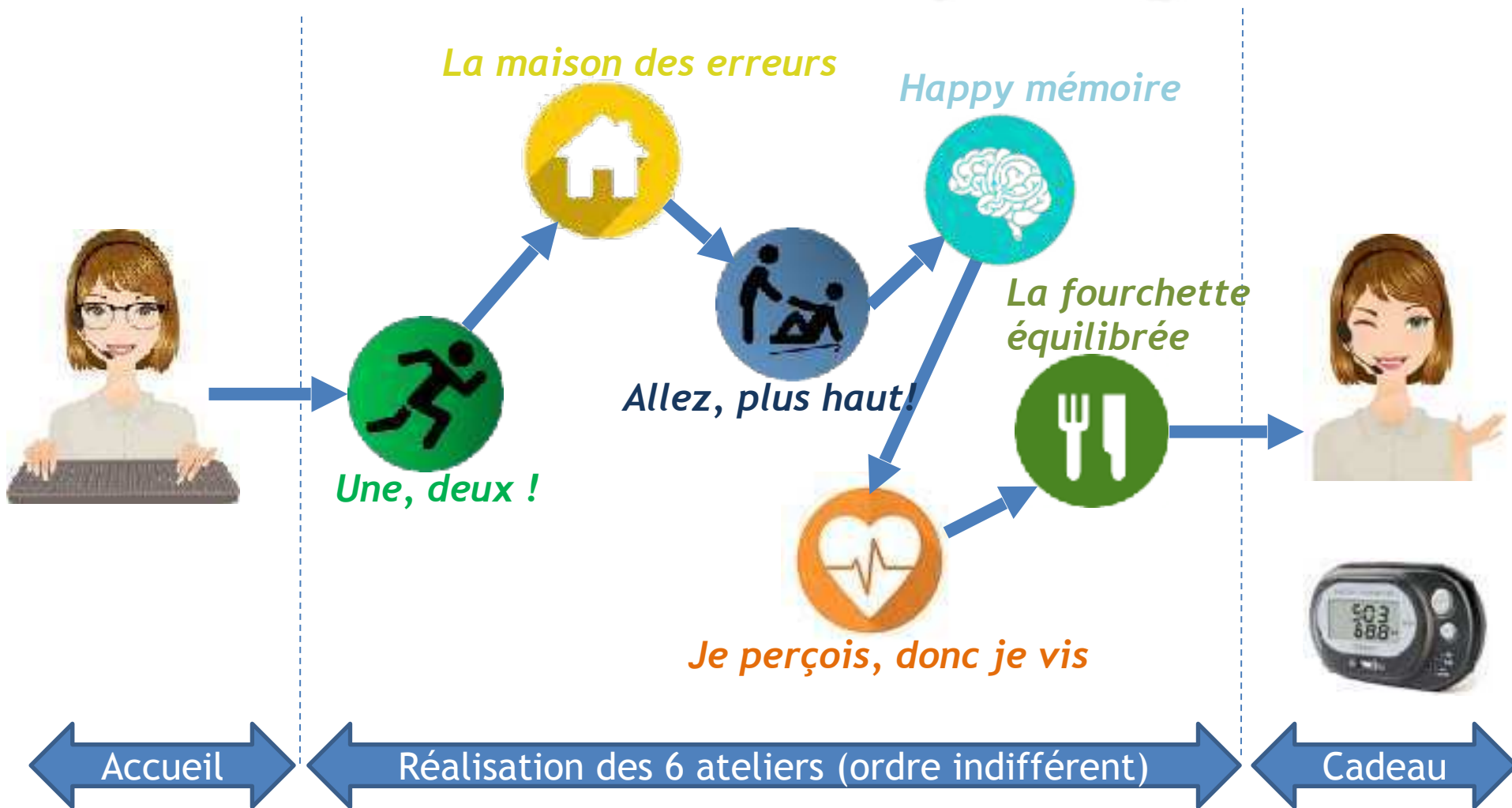
- Flyers et affiche



- Mailing



Parcours de dépistage





Accueil par l'AMA

(Assistante Médico-Administrative)

- 
- 
- Accueil des participants
 - Explications sur le déroulement des ateliers
 - Remise d'une carte à tamponner à chaque atelier
 - Orientation vers un premier atelier

RESTER JEUNE !

- ☐  Atelier « Une, deux ! »
- ☐  Atelier « La Maison des erreurs »
- ☐  Atelier « Allez, plus haut ! »
- ☐  Atelier « Happy mémoire »
- ☐  Atelier « Je perçois donc je vis »
- ☐  Atelier « La fourchette équilibrée »

Participez aux 6 ateliers
Et gagnez votre podomètre



6 cases cochées = 1 podomètre



Atelier « Une, deux ! »

Initiation à l'activité physique adaptée - mesure de la force musculaire

Atelier « Une, deux ! »

Atelier d'initiation à la pratique d'activités physiques adaptées (APA)

Animatrice: professeure APA

Matériel: poids, élasto-bandes, balles, ballons, tapis, haies, dynamomètre.

Objectifs:

- initier à la pratique d'activités physiques en sensibilisant sur les bons gestes et exercices.
- Faire découvrir les bénéfices que l'AP peut avoir sur la santé

Déroulement: séance collective qui exercera aux principales fonctions motrices que l'on voit décliner lors du vieillissement :

- la force musculaire avec la pratique du renforcement muscul.
- la coordination avec la pratique de jeux de lancer et l'équilibre (avec la réalisation de parcours d'équilibre)

Evaluations à l'occasion de l'atelier:

- mesure de la force musculaire (dynamomètre à la main dominante)



Normes de la force de préhension de la main dominante en fonction de l'IMC pour FRIED³

Hommes

IMC	Force musculaire abaissée si :
≤ 24	≤ 29 kg
24,1 - 26	≤ 30 kg
26,1 - 28	≤ 30 kg
> 28	≤ 32 kg

Femmes

IMC	Force musculaire abaissée si :
≤ 23	≤ 17 kg
23,1 - 26	≤ 17,3 kg
26,1 - 29	≤ 18 kg
> 29	≤ 21 kg



Atelier « La maison des erreurs »

Aménagements du domicile pour limiter les risques, en particulier de



Atelier «Maison des erreurs»

*Atelier de prévention des chutes à travers
l'aménagement du domicile*

Animatrice : ergothérapeute

Matériel : supports virtuels d'une maison des erreurs

Objectifs : sensibiliser aux bonnes pratiques
d'aménagement du domicile et de l'environnement

Déroulement : les participants auront à reconnaître les
pièges à éviter dans le domicile. A l'aide de plusieurs
cabines représentant différentes pièces d'une maison
(la cuisine, la salle de bain, la chambre et la pièce de
vie), les participants devront identifier les erreurs
d'aménagement glissées sur les photographies

Evaluations à l'occasion de l'atelier : aucune



Atelier « La maison des erreurs »

Aménagements du domicile pour limiter les risques, en particulier de



Atelier «Maison des erreurs»

*Atelier de prévention des chutes à travers
l'aménagement du domicile*

Animatrice : ergothérapeute neuropsychologue

Matériel : supports virtuels d'une maison des erreurs
diaporama sur les risques à domicile

Objectifs : sensibiliser aux bonnes pratiques
d'aménagement du domicile et de l'environnement

Déroulement : les participants auront à reconnaître les
pièges à éviter dans le domicile. A l'aide de plusieurs
cabines représentant différentes pièces d'une maison
(la cuisine, la salle de bain, la chambre et la pièce de
vie), les participants devront identifier les erreurs
d'aménagement glissées sur les photographies

Evaluations à l'occasion de l'atelier : aucune



Atelier « La maison des erreurs »

Aménagements du domicile pour limiter les risques, en particulier de

Éliminer les obstacles

- Les parties mobiles des fils électriques qui dépassent sont souvent responsables de chutes.
- Il est important d'éviter l'encombrement des lieux de passage. Éviter les fils électriques le long des murs.

Installer des rampes et des barres

- Pour faciliter les déplacements, il est utile de poser des barres d'appui dans différents endroits du domicile : salle de bain, toilettes, etc.
- L'accès à l'étage doit être sécurisé au maximum.

Éviter de glisser

- Un tapis qui glisse ou un sol mouillé présente des risques de chute.

RESTER JEUNE
dans sa tête et dans son corps

LA MAISON DES ERREURS

Éviter les chutes !

Stéphane Bernatchez, Neuropsychologue

Aménagements accessibles

- Commande de rangement accessible à portée de bras pour éviter de se pencher.
- Utiliser des produits adaptés.

Améliorer l'éclairage

Avec l'âge, la vision baisse et une maison mal éclairée présente plus d'un danger.

- Utiliser des lampes à basse consommation d'énergie (LED) et à puissance élevée (75-100W).

Les chutes

Chaque année, environ 25 000 personnes sont victimes de chutes. Sur trois personnes âgées, une sur trois est victime d'une chute.

- La prévalence des chutes augmente avec l'âge.
- 15 % des personnes âgées de 65 à 74 ans.
- 25 % des personnes âgées de 75 à 84 ans.
- 35 % des personnes âgées de 85 à 94 ans.



Atelier « La maison des erreurs »

Amenager : travaux ?

Une opération de transformation ou de mise en conformité d'un logement doit être précédée d'une étude de faisabilité.

Pour améliorer votre confort, évitez d'installer des équipements ou des meubles qui pourraient gêner la circulation ou la visibilité dans les espaces communs.

Photo 16

Photo 1

Photo 2

Photo 3

Photo 4

Photo 5

Photo 6

Photo 7

Photo 8

JEU: La maison des erreurs

Pour chaque photo présentée, vous devrez dire s'il existe un risque de chute lié à l'aménagement ou non



Atelier « Allez, plus haut ! »

Prévention du syndrome post-chute et apprentissage de relever du sol

Atelier « Allez, plus haut ! »

Atelier de prévention du syndrome post-chute

Animateur : kinésithérapeute

Matériel : matelas, chaise, bandeau, poids

Objectifs : connaître les différentes étapes pour se relever du sol en cas de chute et savoir les réaliser

Déroulement : après une présentation des différentes étapes du relever de sol, les participants se positionneront au sol, lestés si besoin. Ils devront alors effectuer un relever de sol selon ce qui leur aura été présenté au préalable. Un bandeau sur les yeux pourra être mis pour simuler une chute en pleine nuit

Evaluation à l'occasion de l'atelier :
capacité à se relever du sol



Technique de relever du sol : le chevalier servant



Allez, c'est bon.
Ce serait bête
que je tombe malade
moi aussi, hein ?





Atelier « Happy mémoire »

Initiation à la stimulation de la mémoire



Atelier « Happy mémoire »

*Atelier d'initiation à l'entretien de la mémoire
et à la stimulation cognitive*

Animateur: neuropsychologue

Matériel: exercices présentés en vidéo-projection, ordinateur, tablette tactile

Objectifs: connaître le fonctionnement de la mémoire et apprendre à la stimuler

Déroulement: présentation des systèmes de mémoire et des techniques d'apprentissage. Pour chaque système de mémoire, une série d'exercices spécifiques sera proposée. Des applications Tablette/ Smartphone seront aussi présentées pour leurs qualités ludique et pédagogique

Evaluations à l'occasion de l'atelier: aucune



Atelier « Happy mémoire »

Initiation à la stimulation de la mémoire





Atelier « je perçois, donc je vis »

Dépistage des risques cardio-vasculaires et des déficiences sensorielles

Atelier « Je perçois donc je vis »

*Atelier de prévention du risque cardio-vasculaire
et des troubles sensoriels*

Animatrice: infirmière

Matériel: tensiomètre, supports visuels et sonores, ...

Objectifs: sensibiliser aux problématiques de santé apparaissant avec l'âge

Déroulement: les participants bénéficieront d'une sensibilisation aux différents facteurs de bonne santé

Evaluations à l'occasion de l'atelier:

- prise de tension
- évaluation des capacités sensorielles
(dépistage des troubles de l'audition ou de la vue)
- bilan vaccinal
- glycémie capillaire
- dépistage de l'AC/FA





Atelier « La fourchette équilibrée »

Lutte contre la dénutrition : équilibre alimentaire et apports calciques



Atelier «fourchette équilibrée»

Atelier de prévention de la dénutrition et du surpoids

Animatrice : diététicienne

Matériel : fiches conseils, recettes et matériels de cuisine

Objectifs : connaître les différents facteurs de dénutrition ou de surpoids

Déroulement : réalisation de recettes simples et équilibrées avec les participants. Des recommandations plus larges sur les risques de dénutrition sont également délivrées

Evaluations à l'occasion de l'atelier : aucune



Atelier « La fourchette équilibrée »

Lutte contre la dénutrition : équilibre alimentaire et apports calciques

équilibrée»

Atelier de prévention de la dénutrition et du surpoids

Animatrice : diététicienne AS sensibilisée à la nutrition

Matériel : fiches conseils, recettes et matériels de cuisine Jeu de carte des aliments, eaux minérales

Objectifs : connaître les différents facteurs de dénutrition ou de surpoids

-savoir équilibrer les aliments des repas de la journée

-découvrir des eaux minérales riches en Calcium

Déroulement : réalisation de recettes simples et équilibrées avec les participants. Des recommandations plus larges sur les risques de dénutrition sont également délivrées

-Jeu : composer ses repas de la journée

-dégustation d'eaux minérales riches en calcium

Evaluations à l'occasion de l'atelier :

- Dépistage des erreurs nutritionnelles flagrantes

-Évaluation des apports calciques chez les





Atelier « La fourchette équilibrée »

Lutte contre la dénutrition : équilibre alimentaire et apports calciques

Jeu : « composez vos repas d'une journée habituelle »

Dégustation d'eaux minérales riches en calcium

à l'aveugle : classer par
richesse en Ca et plaisir
gustatif !



Ca = 568 mg/l
Na = 7,9 mg/l

Ca = 565 mg/l
Na = 14 mg/l

Ca = 517 mg/l
Na = 1 mg/l

Ca = 486 mg/l
Na = 9,1 mg/l



Ca = 202 mg/l
Na = 4,7 mg/l



Ca = 80 mg/l
Na = 6,5 mg/l





Remise du podomètre par l'AMA

- à tous les participants ayant validé les 6 ateliers
- explication du fonctionnement et premiers réglages
- rappel du message 10.000 pas par jour⁴
- vérification du bon recueil des données



Résultats

quantitatifs

... en 3 chiffres

32

participants

Avec ça, si je ne dors pas



15 mn

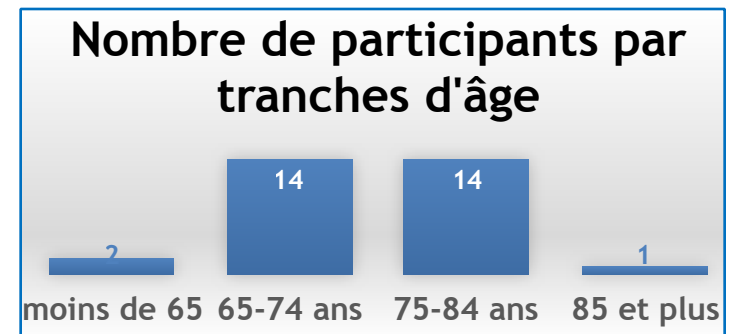
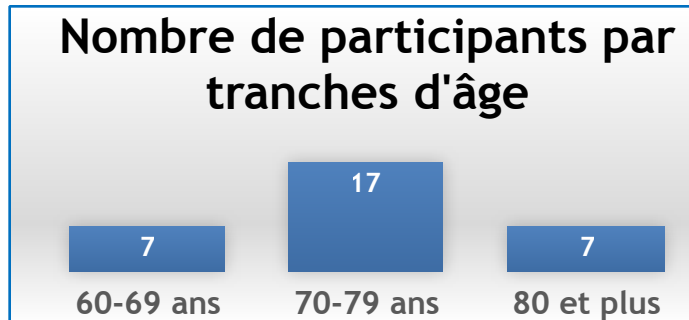
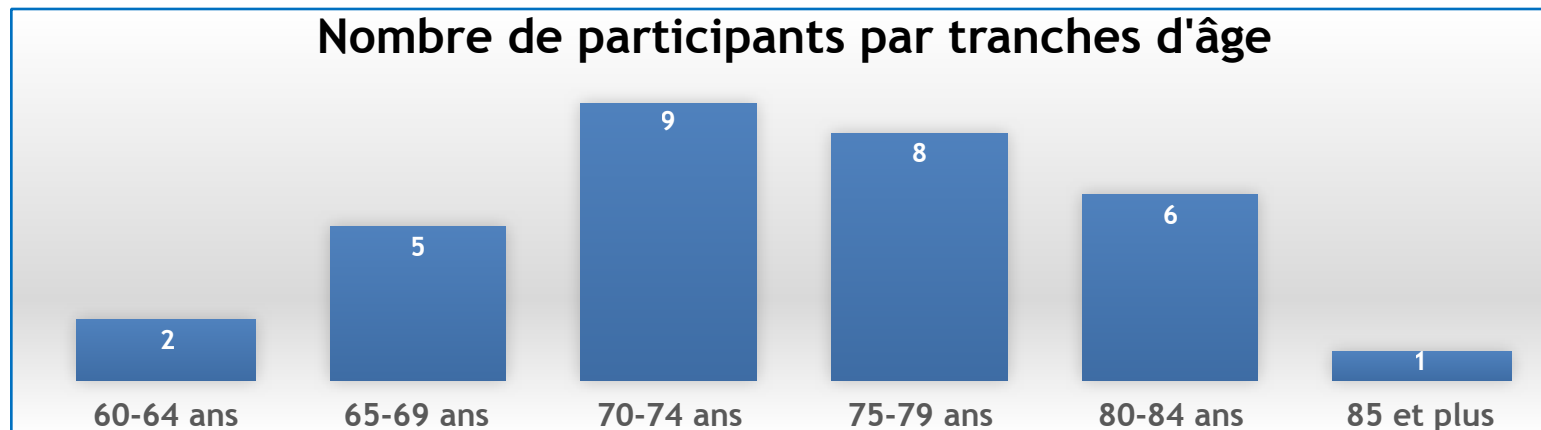
temps moyen
pour réaliser les 6 ateliers

69%

de femmes
(soit 22 sur 32)

Âge des participants* à la journée

* 1 des 32 personnes ayant participé à la journée n'a pas souhaité communiquer son âge



Résultats

qualitatifs

Dépistages

- 2 baisses de la force musculaire
(à la main dominante
avec les normes de Linda FRIED³)
- 4 HyperTension Artérielle (HTA)
 - 2 déséquilibres tensionnels sur HTA traitée
 - 2 HTA non connues auparavant
- Aucun dépistage de diabète





- ## Erreurs alimentaires retrouvées Dégustation d'eau riches en Ca



Prises de conscience et apprentissages

prises de conscience

Difficulté à se relever
du sol en cas de chute

Dangers potentiels au
domicile

Possibilité de maintenir
une activité physique

Nécessité d'un
dépistage des facteurs
de risque

Possibilité de maintenir
des activités cognitives

apprentissages

Technique du chevalier servant
acquise par tous les participants

Aménagements possibles du
domicile

Exercices d'équilibre, de
souplesse et de renforcement
musculaire

Sensibilisation à la maîtrise des
facteurs de risque

Exercices de stimulation
cognitive

Une journée conviviale !



D'anciens amis qui s'étaient perdus de vue depuis plus de 50 ans se sont retrouvés...

... et un nouveau couple s'est peut-être formé !

En conclusion : et demain ?



Obtention en mars 2018 du
financement d'une 2^{ème} édition



Début d'activité le 16/04/2018
d'une Equipe Mobile Gériatologique
Départementale de dépistage de la Fragilité

Dédicaces



Toute l'équipe remercie
Mme Nicaise LEMOINE
de sa jeunesse communicative !



Madeleine

Liam

Romane



...et souhaite de
« bien vieillir » à :

née le 10/11/2017

né le 07/05/2018

née le 17/05/2018