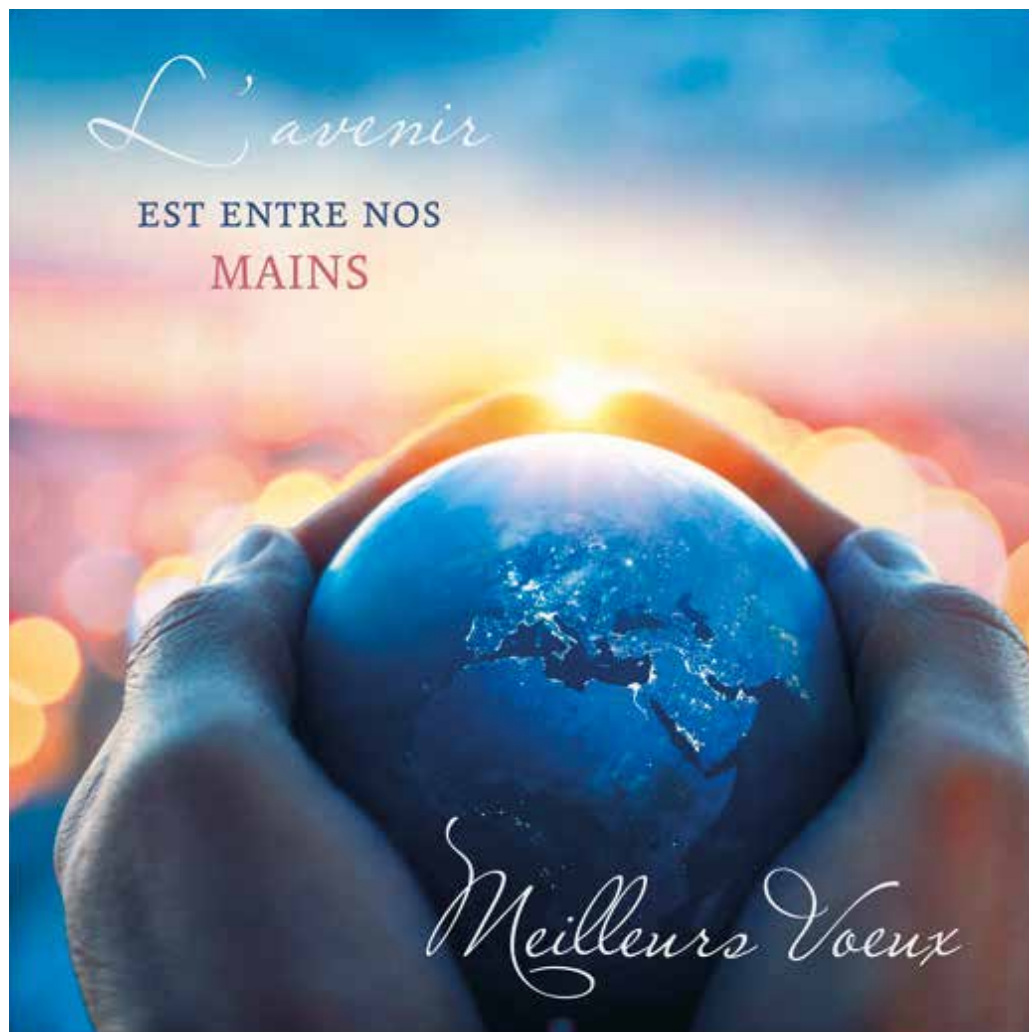


BIEN-ÊTRE & PROMOTION SANTÉ



Bulletin

du CDCA du Cher

N° 6

Janvier 2024

Éditorial

On le sait, la désertification médicale touche durement les habitants de notre département, et particulièrement ceux qui sont en perte d'autonomie, et ceux qui habitent en milieu rural. C'est la raison pour laquelle la santé est un thème central dans les réflexions menées par le CDCA ces dernières années, et en lien avec celles engagées par le Conseil départemental qui a sorti officiellement son plan Cher Santé le 14 décembre avec des mesures concernant l'attractivité médicale, l'accès aux soins, les enfants, les familles, le grand âge et le handicap.

Ces réflexions font ressortir des axes majeurs. La prévention en fait partie. Comment éviter ou retarder la perte d'autonomie ? Quand le recours au médecin est-il nécessaire ?



Quels sont les autres professionnels qui peuvent agir sur la santé ? Voici les questions actuelles et essentielles auxquelles ce bulletin souhaite répondre. Si aller chez le médecin est, certes, indispensable pour tout ce qui est curatif, il existe beaucoup d'autres solutions pour agir sur sa santé.

Mme Bénédicte de Choulot
Présidente par délégation CDCA

Sommaire

P 2	Éditorial
P 3	Zoom
P 4/5/6/7	La personne âgée
P 8/9	La personne en situation de handicap
P 10	Conclusion
P 10/11	Actualités
P 12	Les brèves mensuelles du CDCA

Zoom sur

SANTÉ / PRÉVENTION

Santé globale, bien-être et promotion de la santé, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité. Elle est associée à la notion de bien-être.

La santé, tournée vers la qualité de la vie, permet à un groupe ou un individu de réaliser ses ambitions et de satisfaire ses besoins.

Cette approche englobe tant les éléments médicaux que les déterminants de santé et concerne la santé physique comme la santé psychique.

Selon l'OMS, les déterminants sociaux de la santé sont « les circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent ainsi que les systèmes mis en place pour faire face à la maladie ».

Ces déterminants ont donc vocation à évoluer au gré du développement des mineurs/jeunes majeurs et peuvent relever de la sphère médicale, pédagogique, éducative et familiale.

La promotion de la santé se décline en plusieurs axes que sont l'élaboration de politiques favorables à la santé, la création d'environnements favorables, le renforcement de l'action communautaire, l'acquisition d'aptitudes individuelles et la réorientation des services de santé.

L'éducation pour la santé comprend tous les moyens pédagogiques susceptibles de faciliter l'accès des individus, groupes, collectivités aux connaissances utiles pour leur santé et de permettre l'acquisition de savoir-faire permettant de la conserver et de la développer.

Préserver son autonomie et sa santé ; des solutions existent pour rester en bonne santé et vivre autonome.



La personne âgée

> RENFORCER SON AUTONOMIE

Les activités de prévention ont pour objectif de renforcer l'autonomie. Elles peuvent être individuelles ou collectives et permettent de rester en forme, de développer sa vie sociale, de mieux vivre chez soi et avec les autres.

Être actif pour renforcer son autonomie

Renforcer l'autonomie des personnes âgées est une volonté de la loi d'adaptation de la société au vieillissement. Des mesures ont été adoptées pour **développer les activités de prévention** pour les personnes âgées et **élargir le nombre de personnes en bénéficiant**.

À travers la mise en place de ces activités, l'objectif est de permettre au plus grand nombre de personnes âgées de prendre soin d'elles, de favoriser leur vie sociale et de stimuler leurs fonctions cognitives pour préserver leur autonomie et ainsi bien vieillir.

1/ Certaines activités permettent de rester en forme

- les ateliers cuisine pour veiller à son alimentation,
- les ateliers mémoire pour entretenir ses facultés cognitives,
- les activités physiques, les ateliers équilibre pour prévenir les chutes,
- les soins esthétiques, les massages pour renforcer son bien-être et l'estime de soi.

2/ Certaines activités permettent de développer le lien social

- les activités intergénérationnelles,
- les jeux de société collectifs,
- les ateliers informatiques pour mieux maîtriser l'utilisation d'internet,
- l'engagement dans la vie locale.

3/ L'aménagement du logement

Pose de barre d'appui, pose de volets roulants automatisés, aménagement de sa salle de bain...

4/ Les activités qui permettent de continuer à conduire

Les personnes âgées peuvent participer à des ateliers organisés par la sécurité routière pour continuer à conduire en toute sécurité.

5/ Prévenir les risques de chutes

Une chute peut avoir de réelles conséquences sur le mode de vie et faire redouter le moindre déplacement. C'est pourquoi il est important de prévenir la chute en faisant attention à sa santé, en aménageant son logement pour le rendre plus sécurisé et adapté, en s'équipant de matériel facilitant les déplacements. Si une chute survient, il convient d'en analyser les raisons afin de retrouver au plus vite ses activités habituelles.



6/ Préserver sa mobilité

Continuer à conduire, se déplacer grâce à des transports adaptés, utiliser une CMI (carte mobilité inclusion) pour faciliter ses déplacements : des solutions existent pour préserver sa mobilité malgré l'avancée en âge.

Quand on avance en âge, conduire permet de rester autonome. En vieillissant, les capacités physiques et cognitives déclinent plus ou moins rapidement. Il peut parfois devenir difficile, voire dangereux, de conduire. Une modification des habitudes ou le choix d'un véhicule adapté peuvent permettre de ne pas interrompre la conduite automobile prématurément en préservant sa sécurité et celle des autres.

- Adapter sa conduite
- Réduire sa conduite automobile en fonction de son état de santé
- Faire un stage de remise à niveau



- Bien choisir son véhicule ou le faire adapter

- Faire une demande de CMI stationnement

Quand prendre la décision d'arrêter de conduire ? Certains états de santé sont incompatibles avec la conduite. Le médecin traitant alerte normalement le patient dans cette situation. Il l'oriente vers un médecin agréé qui se prononcera sur l'aptitude médicale à la conduite. La prise de rendez-vous avec le médecin agréé est de la responsabilité du conducteur ou de son entourage.

Des solutions alternatives à la conduite existent.

Elle sont par exemple :

- des aides techniques à la mobilité
- les transports en commun ;
- le covoiturage ;
- les services spécialisés et le transport à la demande. Pour toute demande d'informations, réclamation ou

réservations, vous pouvez nous joindre aux coordonnées suivantes :

Centre de Relations Usagers Rémi, du lundi au samedi de 6 h à 20 h : 08 06 70 33 33 (service gratuit + prix d'un appel).

Le service ACCEO permettra aux personnes sourdes ou malentendantes de contacter un opérateur pour obtenir des renseignements sur les transports Rémi.

7/ Préserver sa santé mentale

Viellir est un processus qui peut impliquer de subir des pertes successives : perte des proches, perte d'autonomie, perte du lieu de vie familial lors d'une entrée en établissement... Ces pertes peuvent être déstabilisantes et favoriser l'émergence de la dépression, de l'anxiété, de troubles du sommeil. La santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que la santé physique et il convient de la préserver.

8/ Agir contre l'isolement des personnes âgées

Les risques de repli sur soi et d'isolement relationnel augmentent considérablement avec l'avancée en âge. Partout en France, des actions sont mises en œuvre pour lutter contre l'isolement des personnes âgées, quel que soit le type de logement dans lequel elles vivent.

L'isolement social peut s'installer progressivement, mais certaines situations ou certains événements sont plus particulièrement susceptibles de provoquer un repli sur soi et la perte des liens sociaux.

Le but de ces actions est notamment de permettre aux personnes de retrouver un environnement relationnel de qualité et d'exercer leur citoyenneté.

Rompre la solitude : Comment retrouver des liens relationnels de qualité ?

Des actions sont mises en place par les associations et les pouvoirs publics pour permettre aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap de ne pas être isolées. Sortir de l'isolement, renouer des liens sociaux de qualité, retrouver la reconnaissance des autres et une meilleure estime de soi-même, incite à participer à la vie de la société et, ainsi, à exercer sa citoyenneté.

Se faire aider pour accomplir une démarche administrative en ligne

Un médiateur numérique peut, ponctuellement et gratuitement, vous aider à faire ou faire à votre place des démarches administratives en ligne :

le renouvellement de votre carte grise, l'ouverture d'un compte Ameli, la déclaration d'impôt...

Vous pouvez trouver un médiateur dans différentes structures près de chez vous. L'offre de médiation numérique varie en fonction des territoires. Adressez-vous à votre mairie qui vous orientera vers la bonne structure.

D'une manière générale, il est possible d'être accompagné par un médiateur par exemple dans les maisons **France Services**.



Au-delà de pouvoir accomplir une démarche administrative en ligne, savoir se débrouiller sur internet peut revêtir de nombreux intérêts :

- **communiquer avec ses proches à distance**, partager des photos et des vidéos grâce aux mails, aux nombreuses applications existantes pour organiser des visioconférences, aux réseaux sociaux...
- **s'informer** : accès aux sites internet de presse, à la météo...
- se divertir : accès à des vidéos, des podcasts, des jeux en ligne...
- **se faciliter la vie** : acheter un billet de train en ligne sans avoir à faire la queue, réserver un rendez-vous chez le médecin sans attendre au téléphone, gérer ses comptes bancaires sans se déplacer...
- **accéder aux soins** : réaliser une téléconsultation...

> FAIRE ATTENTION À SA SANTÉ EST ESSENTIEL POUR PRÉSERVER SON AUTONOMIE

1/ Un suivi médical approprié

Permet de prévenir l'apparition de maladies ou de favoriser leur dépistage à un stade précoce quand la prise en charge est plus facile.

2/ La santé bucco-dentaire



un élément essentiel pour la qualité de vie.

3/ Un suivi ophtalmologique

Régulier est indispensable pour corriger la vue et détecter les maladies de la vision liées à l'âge à un stade précoce. Une rééducation orthoptique peut également être bénéfique, quel que soit l'âge.

4/ L'intervention du pédicure-podologue

Peut s'avérer très utile car elle contribue à prévenir les chutes et à favoriser l'autonomie. Avec l'âge, les pieds deviennent plus fragiles, ce qui peut altérer l'équilibre, la marche et entraîner une perte d'autonomie.

5/ La surdité liée à l'âge

Appelée presbyacousie, limite les capacités de communication. Elle peut avoir un effet négatif sur la qualité de vie : isolement social, état dépressif, ... Des solutions existent pour améliorer la qualité de vie des personnes. Le médecin spécialiste peut prescrire un appareil auditif. Les appareils auditifs permettent d'améliorer la compréhension de la parole et les capacités de communication.

6/ Une moindre tolérance à l'alcool en vieillissant

Avancer en âge rend plus vulnérable aux effets de l'alcool. Après 65 ans, les conséquences d'une consommation d'alcool, même lorsqu'elle est considérée comme modérée, peuvent être dommageables pour la santé.

En effet, en vieillissant, l'organisme tolère moins bien l'alcool. Pour une même quantité d'alcool ingérée, l'alcoolémie sera plus élevée et le taux d'alcool dans le sang baissera plus lentement. Certaines personnes âgées sont donc surprises de présenter un état d'ivresse après avoir consommé une quantité d'alcool qu'elles avaient l'habitude de consommer sans problème lorsqu'elles étaient plus jeunes.

7/ Tabagisme des personnes âgées

Il n'y a pas d'âge pour arrêter de fumer.

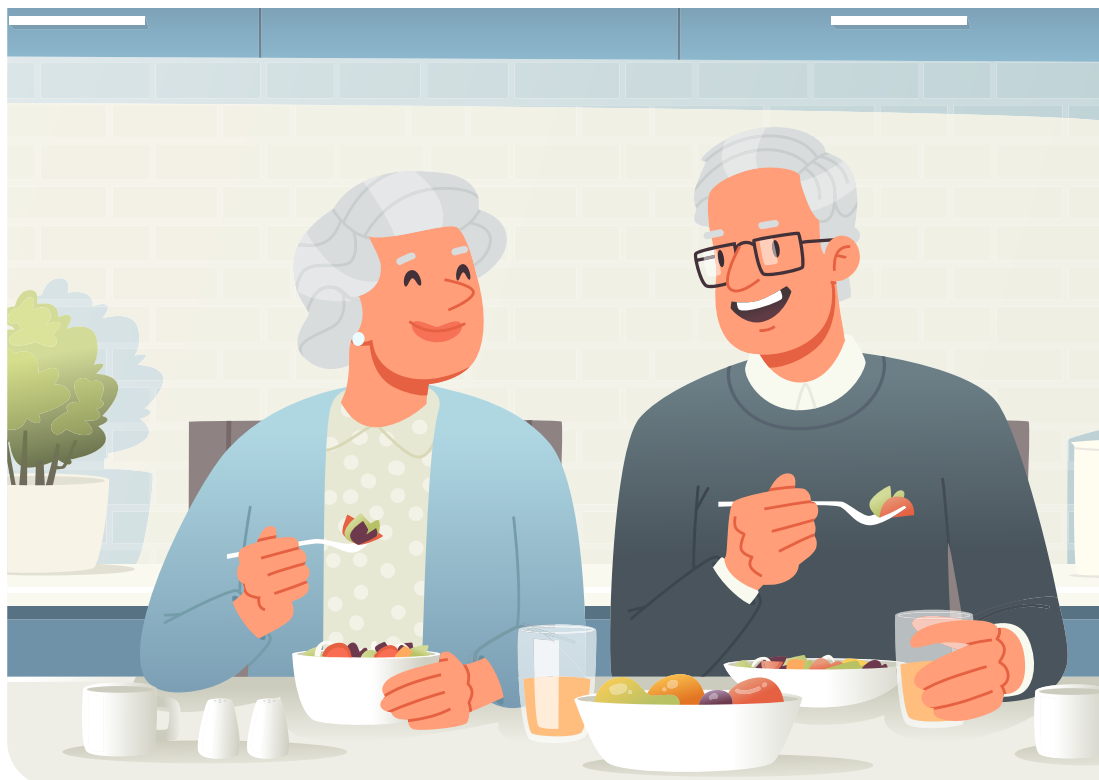
Le tabagisme des personnes âgées présente des risques importants pour leur santé. Les bénéfices à arrêter le tabac sont notables, même à un âge avancé. Le tabagisme est une cause majeure de maladies et d'aggravation de celles-ci tout au long de la vie. C'est la première cause de mortalité évitable.

8/ Veiller à son alimentation

Avec l'âge, il est fréquent que l'appétit diminue. On a tendance à croire qu'il faut moins manger alors que certains besoins nutritionnels augmentent. Avec l'âge, le corps change, les besoins nutritionnels aussi. Contrairement à ce que l'on peut penser, les besoins nutritionnels des personnes âgées ne diffèrent pas de ceux des adultes. En revanche, les besoins en protéines sont plus importants en raison de la diminution des réserves nutritionnelles, amoindries par la fonte musculaire due à l'âge.

Il est donc important de veiller à bien manger pour bien vieillir. Il n'y a pas vraiment de bons ou de mauvais aliments : Aucun n'est interdit mais certains sont à privilégier et d'autres à limiter.

Informations réf site Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches





La personne en situation de handicap

Si le bien-être et la prévention en santé concernaient précédemment les personnes âgées, des liens sont ténus pour tous et notamment pour les personnes en situation de handicap. Nous ne reviendrons pas sur toutes les rubriques mais sur des domaines plus spécifiques tout en sachant que nous partageons des valeurs fortes telles que le souci de la relation humaine, le bien-être des personnes, le pouvoir d'agir, la solidarité, le souci de l'inclusion

> BIEN-ÊTRE & SANTÉ

Il est essentiel de :

a/ Créer des milieux favorables à la santé et installer un cadre de vie bienveillant avec une :

- qualité de l'accueil, de l'écoute et de l'accompagnement,
 - mise en place d'un environnement physique, matériel adapté,
 - attention portée à des conditions de vie et de travail favorables à la santé,
 - implication active des personnes dans l'amélioration de leur cadre de vie physique et collectif,
- Avec un aménagement intérieur (lumineux, coloré, aéré...) et extérieur (jardin thérapeutique, espace vert, banc de repos...) adapté – des ateliers cuisine avec les légumes et fruits du jardin thérapeutique (gérer la qualité, les quantités et la diététique) - des accès aux transports, – une programmation de sorties en plein air (forêt, plage, campagne...).

b/ Acquérir des aptitudes individuelles

- Formaliser un « Projet de vie personnalisé »,
- Accompagner au quotidien (toilette, prise des repas, choix de vêtements, vie sociale, entretien des lieux de vie...) pour favoriser l'autonomie des personnes,
- Favoriser l'exercice du droit à la vie privée, à la vie affective, relationnelle et sexuelle,
- Informer, sensibiliser et / ou former aux questions relatives à la santé (hygiène, alimentation, sexualité, addictions, santé mentale...) jusqu'à l'engagement dans un projet d'éducation pour la santé,
- Adapter les outils de communication ou pédagogiques pour faciliter l'expression des émotions, des besoins et des choix (outils informatiques avec risque de dépendance aux jeux en ligne et réseaux sociaux),
- Communiquer et construire l'image identitaire pour faciliter l'accès aux droits communs et permettre l'exercice de la citoyenneté en favorisant une attention active du personnel aux besoins exprimés par les personnes
- Mettre en place des activités permettant d'ouvrir leurs connaissances et de développer l'observation, l'imagination, la créativité, de susciter l'envie de prendre soin de soi (sport avec adhésion si possible à un club handisport)
- Développer des techniques favorisant le bien-être, le bien vivre ensemble
- Préserver les liens familiaux pour qu'ils soient présents mais pas omniprésents afin de permettre le libre choix de la personne.

b/ Réorienter les services de santé vers une meilleure prise en compte des populations qu'ils servent à :

- Formaliser un Projet de soins curatifs et préventifs et articulation de ce projet avec chaque projet personnalisé,
- Aider à la compréhension et au suivi des traitements médicaux,
- Favoriser la participation et le consentement de la personne accompagnée pour faciliter la prise en compte lors des consultations,
- Développer de l'éducation thérapeutique du patient.

Par exemple avec accès à un professionnel de santé adapté aux besoins (psychologue, psychiatre, gynécologue, dentiste...)

- à des moyens de prévention (dépistage, vaccination, préservatif...)
- à une sensibilisation des professionnels de santé aux spécificités des publics accompagnés
- à une préparation des consultations pour faciliter la compréhension de l'acte médical, la prise et le respect des traitements pour une implication active de la personne.



Conclusion

La mise en œuvre de la démarche de promotion de la santé, c'est travailler dans une logique de santé axée sur la qualité de vie et le bien-être de tous, au-delà de la lutte contre les maladies ;

et enfin c'est faciliter la participation effective et concrète des usagers et des professionnels aux décisions qui les concernent.

Actualités

> REUNION REGIONALE DES VICE-PRESIDENTS DES CDCA



Tout d'abord les différents vice-présidents des CDCA de la Région ont échangé sur leur fonctionnement respectif.

Mme Bonnaud (Directrice Autonomie Personnes Âgées Personnes Handicapées - MDPH) a présenté la Direction Autonomie.

Mme de Choulot (Vice-Présidente du Conseil départemental et Présidente du CDCA du Cher) a présenté sa collaboration avec le CDCA du Cher.

Dans la 2^e partie de la journée l'Association « Victorine » et les PEP 18 ont présenté leurs actions.

Monsieur Dolivet (membre de la formation Personnes Âgées du CDCA-18 et Vice-président du Conseil Territorial de Santé du Cher) a présenté les travaux de l'instance.



> RETOUR SUR LE COLLOQUE du 3 octobre 2023

Mes Biens, mes intérêts et moi, quelle protection pour demain ?

L'intégralité des interventions du colloque est accessible sur le site internet du CDCA.

La maladie, le handicap, l'accident peuvent altérer les facultés d'une personne et la rendre incapable de défendre ses intérêts. Le juge peut alors décider d'une mesure de protection juridique. Celle-ci doit être la moins contraignante possible, et en priorité être exercée par la famille.

1/ Le mandat de protection future

Vous vous demandez à quoi sert le mandat de protection future, qui peut l'établir, quelle peut être sa forme, quels sont ses effets, à quel moment il prend fin ? Nous vous présentons les informations à connaître : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16670>

2/ L'habilitation familiale

Vous souhaitez mettre en place une habilitation familiale pour assister ou représenter un proche qui n'est pas en mesure d'exprimer sa volonté au quotidien, de faire ou de comprendre les actes de la vie courante ? Nous vous présentons les informations à connaître : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33367>

3/ Habilitation judiciaire pour représentation du conjoint

L'habilitation judiciaire est mise en

place lorsque l'un des époux n'est pas en capacité d'exprimer sa volonté au quotidien, de faire ou de comprendre des actes de la vie courante (acheter une voiture par exemple).

La demande se fait auprès du juge des contentieux de la protection (ex-juge des tutelles).

Nous vous présentons les informations à connaître : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34327>

4/ La curatelle et curatelle renforcée

La curatelle est une mesure judiciaire destinée à protéger un majeur et son patrimoine. Elle lui permet d'être conseillé et/ou d'être accompagné pour les actes importants. Et ce, même si la personne reste autonome pour accomplir des actes simples.

Nous vous présentons les informations à connaître : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2094>

5/ La tutelle

La tutelle est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts.

Un tuteur est une personne désignée pour exercer une mesure de protection d'un majeur ou d'un mineur, il la représente



dans les actes de la vie courante.

Voici les informations à retenir :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2120>

6/ La sauvegarde de justice

La sauvegarde de justice est une mesure de protection de courte durée.

Il existe 2 types de mesures de sauvegarde de justice : une médicale et une judiciaire.

Nous vous présentons les informations à connaître : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2075>



Les Brèves mensuelles

du CDCA

Ces brèves sont éditées chaque mois par le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA) afin de diffuser un maximum d'informations

auprès de ses représentants ; à charge pour eux de les diffuser largement à leurs adhérents. Elles paraissent également sur le site internet : www.cdca18.com



Partenaires



Secrétariat du CDCA - Conseil Départemental du Cher

Pyramides du Conseil départemental
7, route de Guerry - 18000 Bourges
Tél. 02 48 55 44 37 - Fax : 02 48 27 31 54
cdca18@departement18.fr

le bulletin est consultable et téléchargeable sur le site internet www.cdca18.com