***Appel à candidatures 2018***

***Conférence des Financeurs du Pas de Calais***

***Actions collectives de prévention de la perte d’autonomie***

Descriptif synthétique des thématiques retenues par la Conférence des Financeurs

***SAAD***

***Date limite de dépôt des candidatures : 5 octobre 2018***

1. Favoriser une alimentation saine et prévenir la dénutrition

En France, 4 à 10% des personnes âgées vivant à domicile sont victimes de dénutrition. En effet, avec l’âge et la prise de médicaments, l’appétit diminue alors que les besoins alimentaires restent identiques.

La dénutrition a un impact important sur l’état de santé de ces personnes, en augmentant le risque de dépression, de chutes et d’entrée dans la dépendance.

Acquérir les bons gestes pour préserver une alimentation saine et lutter contre le risque de dénutrition favorisera le « bien vieillir » à domicile

1. Encourager la pratique d’une activité physique adaptée

La pratique d’une activité physique est nécessaire tout au long de la vie. Pour lutter contre les effets du vieillissement et concourir à la prévention de maladies chroniques, la personne âgée doit maintenir une activité physique qui sera adaptée à ses capacités.

1. Prévenir les chutes et améliorer l’équilibre

Les chutes sont la principale cause de décès par accident chez le sujet âgé.

1/3 des personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile chutent chaque année.

Elles sont très souvent la cause d’une perte de confiance en soi, accélérant la perte des capacités chez ces personnes qui s’isolent peu à peu.

Les facteurs de risques sont liés aux comportements (prise de médicaments, dénutrition, sédentarité…), à la personne (troubles de l’équilibre, de la marche, troubles visuels…) ou à l’environnement (entretien du domicile, obstacles dans le domicile ou à l’extérieur…).

Les programmes de prévention de ces chutes permettent de diminuer considérablement leur nombre.

1. Stimuler la mémoire

Les effets de l’âge agissent progressivement sur la mémoire.

Grâce à une stimulation des fonctions cognitives par le biais d’ateliers spécifiques ou d’activités de loisirs classiques, il est possible de réduire l’impact de l’avancée en âge sur les fonctions cognitives.

La stimulation de la mémoire permettra à la personne de se réapproprier des capacités et de reprendre confiance en elle

1. Promouvoir un sommeil de qualité

Le nombre d’heures de sommeil nécessaire pour récupérer est variable d’une personne à l’autre.

Les personnes âgées ont toujours besoin du même nombre d’heures, mais la phase d’endormissement sera plus longue et le nombre total d’heures sera rarement consécutif. Le sommeil nocturne est souvent entrecoupé de phases d’éveil et la journée comporte une sieste.

Ces personnes expriment souvent des troubles du sommeil se manifestant par des insomnies et recourent aux somnifères. Mais les effets sur le bien-être sont reconnus : troubles de la concentration, de la mémoire, dépression… et peuvent être limités grâce à une meilleure information et accompagnement de la personne.

1. Développer le bien-être et l’estime de soi

La réussite de l’avancée en âge dépend autant des changements physiologiques que de l’adaptation de la personne à ces changements.

En effet, la capacité à s’adapter aux changements induits par l’avancée en âge, en diminuant les exigences envers soi-même, peut avoir une influence sur le bien-être et l’estime de soi grâce à une prise de conscience des limites liées au vieillissement. Ainsi la personne sera en capacité de se fixer de nouveaux objectifs réalisables et favorisera son intégration sociale.

1. Aménager le cadre de vie afin de préserver son autonomie

La plupart des français souhaitent vieillir à domicile.

Mais pour rester chez soi le plus longtemps possible et dans de bonnes conditions, il convient d’anticiper les nouveaux enjeux liés à l’avancée en âge.

Prendre conscience de ses limites, envisager d’adapter le domicile ou de modifier certains éléments permettra de vivre en sécurité et améliorera la qualité de vie des personnes âgées.

1. Informer sur l’accès aux droits et aux nouvelles technologies

Les personnes âgées ne constituent pas un groupe homogène et leurs droits varient en fonction du sexe, de l’âge, de leurs revenus, de la composition familiale etc.

Dans le respect de leur dignité et pour qu’elles puissent librement donner leur avis et faire part de leur choix, les personnes âgées doivent être informées de leurs droits en cas de baisse de revenus, de perte d’autonomie...

On observe depuis quelques années un véritable fossé se creuser entre les utilisateurs et les non-utilisateurs du numérique, notamment lié à des inégalités d’accès aux nouvelles technologies (ordinateurs, smartphones, tablettes, objets connectés)

L’âge, est l’un des facteurs les plus prégnant et ce fossé touche tout particulièrement les seniors, population la plus isolée en ce qui concerne l’accès aux technologies du numérique.

Des ateliers autour du numérique permettraient de rompre l’isolement et/ou d’accéder aux services en ligne pour faciliter les démarches administratives

1. Prendre la route en toute sécurité

Pour les aînés, la mobilité est un symbole de l’autonomie. Mais l’avancée en âge est marquée par un déficit des sens et de la vigilance. Les modifications physiologiques et la consommation plus importante de médicaments doivent être prises en compte pour assurer une sécurité optimale pour tous les usagers de la voie publique.

**Ces actions pourront être couplées à des thématiques complémentaires relatives à la lutte contre l’isolement, au maintien d’une vie sociale, à la citoyenneté, aux relations intergénérationnelles et aux loisirs.**

Selon la Fondation de France (« Les solitudes en France » rapport de juillet 2014), les personnes isolées n’ont pas ou peu de relations au sein des cinq réseaux sociaux : familial, professionnel, amical, affinitaire et territorial.

Une personne âgée sur 4 est isolée : en vieillissant, la personne a plus de risque de perdre des relations et les possibilités d’en construire s’amenuisent. Ce phénomène s’intensifie avec l’entrée dans la dépendance.

L’être humain est fait pour inter agir avec ses semblables. Lorsque la solitude s’installe, elle précipite la personne dans la maladie et parfois la mort prématurée.

Le maintien du lien social est un élément indispensable, sinon le plus important pour bien vieillir.

Des actions permettant aux personnes de s’ouvrir à de nouveaux projets, rencontrer de nouvelles personnes et transmettre ses valeurs, son savoir et son histoire permettront d’éviter pour certaines une entrée dans l’isolement et la perte d’autonomie.