

06. initiatives  
Maison des sourds  
de la Haute-Vienne

15. département  
Des matinées très numériques  
pour rester connecté

18. partages  
Des bobines pour  
la Cinémathèque

# Haute-Vienne

# le mag

# 162

janvier 2020 • [haute-vienne.fr](http://haute-vienne.fr)

10. Prévenir la perte  
d'autonomie,  
quelles solutions  
pratiques ?





Comme dans tous les départements français, il existe en Haute-Vienne une instance de coordination des politiques départementales en faveur de la prévention de la perte d'autonomie. Cette "conférence des financeurs" réunit les principales institutions en charge du secteur. Elle planifie et initie des actions et met en face les financements qui permettront de les réaliser.

**29,3 % de la population**  
de la Haute-Vienne a plus  
de 60 ans



**12 % a plus de 75 ans**  
**(45 200 personnes,**  
**26<sup>e</sup> rang national)**



Cela représente  
**103 400 personnes**  
et place le département au  
**31<sup>e</sup> rang au niveau national.**



## La Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



# Agir pour une vieillesse heureuse

C'est la loi du 28 décembre 2015 "relative à l'adaptation de la société au vieillissement" qui a créé la Conférence des financeurs. Celle-ci "établit un diagnostic des besoins des personnes âgées de 60 ans et plus résidant sur le territoire départemental, recense les initiatives locales et définit un programme coordonné de financement des actions individuelles et collectives de prévention."

La Conférence des financeurs est donc une instance récente. Christelle Roulet, sa référente au Département, a chapeauté ses travaux durant son premier programme triennal (2016-2019) et prépare le second pour la période 2020-2023: "La Conférence réunit 13 structures différentes, dont le Département, mais aussi les caisses de retraite (Carsat et MSA), la Mutualité, l'Agence régionale de santé, etc. Elle se réunit deux fois par an, définit des priorités et lance des appels à initiatives chaque année." C'est ainsi que 2 217 000 € ont pu être mobilisés sur les trois dernières années.

### QUATRE AXES

Le premier programme d'actions visait d'abord à lutter contre l'isolement, améliorer la mobilité et faciliter l'accès aux soins (axe un). Son axe deux concernait l'habitat en le rendant plus accessible et plus adapté pour les personnes en perte d'autonomie. Le 3<sup>e</sup> axe était centré sur le développement de l'activité physique adaptée, condition indispensable du bien vieillir. Le 4<sup>e</sup>, enfin, visait à améliorer la coordination de l'offre globale de prévention. Concrètement ces priorités se sont déclinées sur le terrain de multiples façons: ateliers, conférences, animations, campagnes de communication, etc.

### INITIATIVES LOCALES

Ces actions sont toujours menées avec des opérateurs locaux: des centres sociaux, des associations, des Établissements d'hébergement des personnes âgées dépendantes (Ehpad), des communes, etc. "L'idée de la Conférence est de donner les moyens financiers aux initiatives locales qui peuvent répondre aux objectifs fixés par le programme, explique Christelle Roulet". Elles touchent à différents domaines de la prévention: activités physiques, nutrition, accès aux droits, numérique, etc. Mais elles vont souvent bien au-delà: occasions de rencontre et d'échanges, elles contribuent à tisser du lien social et à rompre l'isolement de personnes qui vivent souvent seules chez elles. Il s'agit de redonner de la confiance en soi, de l'énergie, du goût à bouger. Un défi que relève la Conférence des financeurs qui cite dans son programme un chiffre qui en dit long: 49 % des Haut-Viennois de 75 ans et plus déclarent ressentir régulièrement un sentiment de solitude. •





Estelle Tran, ergothérapeute de l'Upsav en séance au domicile d'un patient – mise en place d'une nouvelle aide technique

FOCUS

## Quand la technique vient en aide

Les aides techniques peuvent constituer un excellent soutien pour les personnes âgées. Encore faut-il bien savoir les choisir. Les ergothérapeutes de l'Upsav sont là pour cela.

Estelle Tran est ergothérapeute à l'Upsav (Unité de prévention, de suivi et d'analyse du vieillissement), une équipe mobile extra-hospitalière et pluridisciplinaire du CHU de Limoges, dont le but est de prévenir la rupture de l'autonomie et de favoriser le maintien à domicile. Sur demande du médecin traitant ou autre professionnel libéral, de la personne elle-même ou d'un proche, les professionnels en gériatrie se déplacent au domicile des personnes âgées. L'Upsav s'adresse aux personnes âgées de plus de 75 ans ou 65 ans et plus polyopathologiques.

Après une évaluation gériatrique globale de la personne, à son domicile, par l'infirmière et/ou le médecin gériatre de l'Upsav, l'ergothérapeute peut, selon les besoins, se déplacer afin d'évaluer son autonomie et son indépendance dans ses activités de la vie quotidienne et dans son milieu de vie.

L'ergothérapeute va proposer des actions de prévention : "Les objectifs sont toujours définis avec l'usager."

Il pourra s'agir d'activités rééducatives et/ou de réadaptation mais il arrive que la solution passe par une aide technique. "On entend par là tous les matériels qui compensent une incapacité afin de rendre la personne la plus autonome et indépendante possible. Il y a les aides aux déplacements (fauteuils roulants); aux transferts (barre de lit); aux repas (couverts lestés), etc. On en invente tous les jours! Nous pouvons donc proposer des essais d'aides techniques et accompagner la personne afin de s'assurer qu'elles sont bien adaptées." Par ailleurs, dans le cadre d'un projet d'innovation intitulé Economie circulaire des aides techniques (Ecocat) qui a pris fin en avril 2019, nous avons mis en place un système de prêts avant achat par l'usager. Une sorte de chaîne d'économie circulaire, de solidarité, et d'accessibilité de matériel pour mieux vieillir.

La Conférence des financeurs a bien repéré l'importance des besoins en aides techniques et a fait de cet aspect de la prévention une de ses quatre priorités. •



### Pour aller + loin

- » **Upsav de Limoges**, Hôpital Jean Rebeyrol - 05 55 05 65 81  
secretariat.upsav@chu-limoges.fr
- » **Upsav de Saint-Junien**, Centre hospitalier - 05 55 43 54 03
- » **Upsav de Saint-Yrieix-la-Perche**, Centre hospitalier - 05 55 75 75 20  
secretariat.upsav@ch-st-yrieix.fr

## Mieux vaut prévenir que guérir :

l'adage est essentiel pour lutter contre la dépendance



"IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ANTICIPER !"

### REMOBILISER LES APPÉTITS

L'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) bénéficie de l'aide de la Conférence des financeurs pour mener des actions de sensibilisation des seniors autour de deux thèmes : bien se nourrir et travailler sa mémoire. Priscillia Grenard, animatrice au sein de l'Asept, constate : "Quand on est seul, parfois on ne mange pas ou mal." Elle a donc mis en place une série de 9 ateliers autour de la nutrition pour remobiliser les appétits. Chaque séance est construite autour d'un thème : l'équilibre alimentaire, les choix pour bien manger, les portions dans l'assiette, etc. La dernière séance, "Manger-bouger", propose une promenade puis un repas en commun. "En général, au bout de quelques semaines, les personnes nous disent qu'elles font plus attention à ce qu'elles mangent, se réjouit l'animatrice." Ces ateliers jouent beaucoup sur la convivialité et la complicité et se terminent par la réalisation d'un livret de recettes de tous les participants. De quoi se mettre en appétit ! •

» [asept-limousin.fr](http://asept-limousin.fr)

### LA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

C'est le credo de Siel Bleu, une association nationale dont l'antenne haut-viennoise organise des cours collectifs pour des personnes âgées. Le principe est simple : utiliser l'activité physique comme un moyen de prévention pour conserver une bonne santé. Il lui arrive également de réaliser des interventions à domicile dans le cadre de son antenne Domisiel. "Nous voulons impulser une prise de conscience de l'importance de bouger physiquement" explique Delphine Puyboufat, une des chargées de prévention de Siel Bleu. "L'objectif est le maintien d'un bon état physique et, si possible, son amélioration. On se rend compte que l'activité physique a un impact positif sur d'autres critères, comme le moral, la confiance, etc. C'est un tout !" Présente sur une vingtaine de sites en Haute-Vienne, l'association est de plus en plus sollicitée. "Nous essayons de couvrir au mieux le département et d'aller dans les "zones blanches" où rien n'est proposé." •

» [sielbleu.org](http://sielbleu.org)

Delphine Puyboufat  
Responsable Haute-vienne  
[delphine.chalier@sielbleu.org](mailto:delphine.chalier@sielbleu.org)  
07 61 86 65 97



CHRISTELLE ROULET  
RÉFÉRENTE CONFÉRENCE DES FINANCEURS  
AU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Les actions financées par la Conférence des financeurs s'adressent aux personnes dès 60 ans. Un âge où l'on ne se sent pas vraiment atteint par la vieillesse... Pourtant il n'est jamais trop tôt pour prévenir les effets de l'âge et c'est sans doute là une des nouveautés des politiques mises en œuvre depuis la loi d'adaptation de la société au vieillissement de 2015. Prévenir : le mot est lâché. Il est central. "Depuis la loi de 2015, explique Christelle Roulet, on a vraiment changé notre approche du vieillissement, on a changé de prisme. On est beaucoup plus sur l'anticipation. Le but est de faire en sorte que les personnes puissent rester le plus en forme possible, le plus longtemps possible. Il s'agit de repousser la dépendance le plus tard possible. Cela passe par des actions de prévention qu'on négligeait autrefois." C'est parce qu'on s'y sera pris bien en amont que, demain, la vieillesse sera un peu moins difficile à vivre.

TÉMOIN

"RÉVEILLER  
LES RESSOURCES"

**AGNÈS PÉDUCASSE**  
ÉDUCATRICE SPORTIVE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
ADAPTÉE À L'EHPAD DE NEXON

Proposer des activités physiques adaptées, c'est tenir compte des personnes qui sont en face de nous et les aider à entretenir ou à stimuler leurs capacités physiques restantes. Même lorsque les personnes sont très affectées, il y a toujours des choses à mettre en place. On fait ainsi de la gymnastique douce, assis sur une chaise, en faisant des mouvements lents et accessibles. Il n'y a aucune exigence de performance bien sûr, et nous privilégions d'abord le plaisir de faire ensemble quelque chose qu'on ne ferait pas seul et sans stimulation. Avec mes collègues de l'Ehpad de Châlus et de l'Ehpad du Roussillon à Limoges, nous avons même organisé des "Olympiades" ! L'occasion de rencontres et de sorties de l'établissement. De la même manière, les ateliers destinés aux personnes qui vivent seules jouent aussi ce rôle. Elles sortent de chez elles, rencontrent d'autres personnes qui ont les mêmes problèmes, peuvent discuter, échanger avec nous sur leurs difficultés et tenter d'y apporter des réponses. En réalité, nous travaillons sur la confiance en soi. Faire ressentir aux personnes qu'elles sont toujours capables de faire des choses, de ne pas les laisser abattues face à la vieillesse, réveiller leurs ressources. C'est d'abord cela notre travail.

Réduire les risques de chute,  
c'est possible !

C'est souvent la phobie pour leurs enfants et leurs amis, "pourvu qu'elle ne tombe pas !" Les personnes âgées en ont aussi très peur. La chute fait partie des craintes les plus souvent exprimées. Le phénomène est pris très au sérieux par les professionnels qui savent que tomber tient à de multiples facteurs et plus particulièrement à un manque d'exercice. Tous vous le diront : un comportement sédentaire accélère la diminution des performances physiques. Mais la manière de se nourrir ou l'aménagement du cadre de vie et de la maison sont aussi importants. Pour la Conférence des financeurs, la prévention des chutes est un des enjeux auxquels il faut répondre. Dans ce cadre, des ateliers sont proposés avec des parcours de marche sur lesquels des obstacles ont été installés et au cours desquels ont lieu différents exercices. Le but est de pouvoir reconstituer des situations courantes, comme dans la rue ou dans un magasin, et de repérer ce qui peut entraîner déséquilibre et chute. Et lorsque celle-ci a lieu, savoir comment réagir, se relever, prendre appui, etc. En s'entraînant ainsi on facilite la mobilité, on développe une meilleure souplesse, on stoppe la perte de masse musculaire et souvent... on génère une humeur plus positive ! Or le mental (comme pour les grands sportifs !) est essentiel pour les personnes âgées.

*La chute fait  
partie des craintes  
les plus souvent  
exprimées par les  
personnes âgées.*



**pour aller + loin**

- » **Côté kiosque,**  
le Guide des aidants
- » **hautevienne.fr,**  
rubrique Personnes âgées
- » **05 44 00 15 44**

