Ensemble,

agissons avec les aînés du Pays de Retz

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

Loire Atlantique

PORNIC agglo PAYS DE RETZ

clic
Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique
Vivre son âge

CLIC PASS Ages

CENTRE SOCIOCULTUREL
Mireille Moyon

Table des matières

Pourquoi une charte territoriale ? 4

Le vieillissement de la population 5

Des fragilités sur le territoire du Pays de Retz 9

Lien social : encourager, développer et soutenir 12

Prévention et autonomie :
informer et agir pour le bien être 17

Soutien à domicile :
accompagner les personnes et les aidants 21

Santé des aînés :
améliorer l'accès aux services et le suivi des personnes 28

Les groupes de travail : mode d'emploi 35

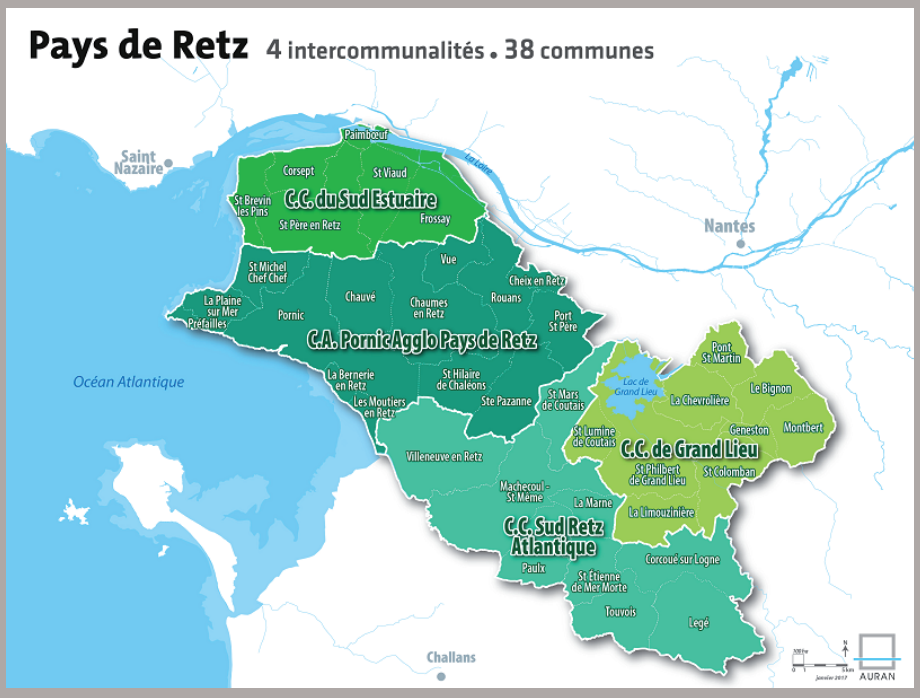
Pourquoi une charte territoriale ?

Comment créer ou recréer du lien social ? Comment articuler les différents types de solidarités (familiales, générationnelles, voisinage…) avec un accès adapté aux services (social, santé, qualité de vie) les plus indispensables à une légitime qualité de vie ? Comment favoriser le maintien à domicile ? Quelle offre de structures et de soins développer ? Comment diffuser une image positive du vieillissement ?

La MSA Loire-Atlantique - Vendée, le Département de Loire-Atlantique, le CLIC Vivre son Age, le CLIC PASS'Ages, le CLIC Pornic Agglo Pays de Retz et le Centre Socioculturel intercommunal Mireille Moyon[1] engagent une « Charte territoriale des solidarités avec les aînés »[2]. Elle est mise en œuvre jusqu'en 2020 sur le Pays de Retz[3]. Les acteurs locaux (élus, professionnels, responsables associatifs, bénévoles et habitants) sont invités à participer à cette démarche intitulée « Ensemble, agissons avec les aînés du Pays de Retz ». L'objectif est d'élaborer des actions concertées en direction des personnes âgées, sur les thématiques suivantes :

- lien social,
- prévention et autonomie,
- soutien à domicile
- et santé.

Le territoire du projet



1 Les signataires de la charte sont la MSA Loire-Atlantique - Vendée, le Département de Loire-Atlantique, le CLIC Vivre son Age, le CLIC PASS'Ages, le CLIC Pornic Agglo Pays de Retz et le Centre Socioculturel intercommunal Mireille Moyon. La charte a été validée lors du premier Comité de pilotage de la démarche le 25 septembre 2017.

2 Les « chartes territoriales des solidarités avec les aînés » s'inscrivent dans la Convention d'Objectifs et de Gestion 2016-2020 conclue entre l'Etat et la MSA. Elles ont pour vocation de lutter contre l'isolement et développer les solidarités et les services autour des retraités sur les territoires ruraux.

3 Le territoire du Pays de Retz couvre 4 intercommunalités : Sud Estuaire, Pornic Agglo Pays de Retz, Sud Retz Atlantique et Grandlieu. Au total, les 38 communes regroupent 150 000 habitants (1er janvier 2014).

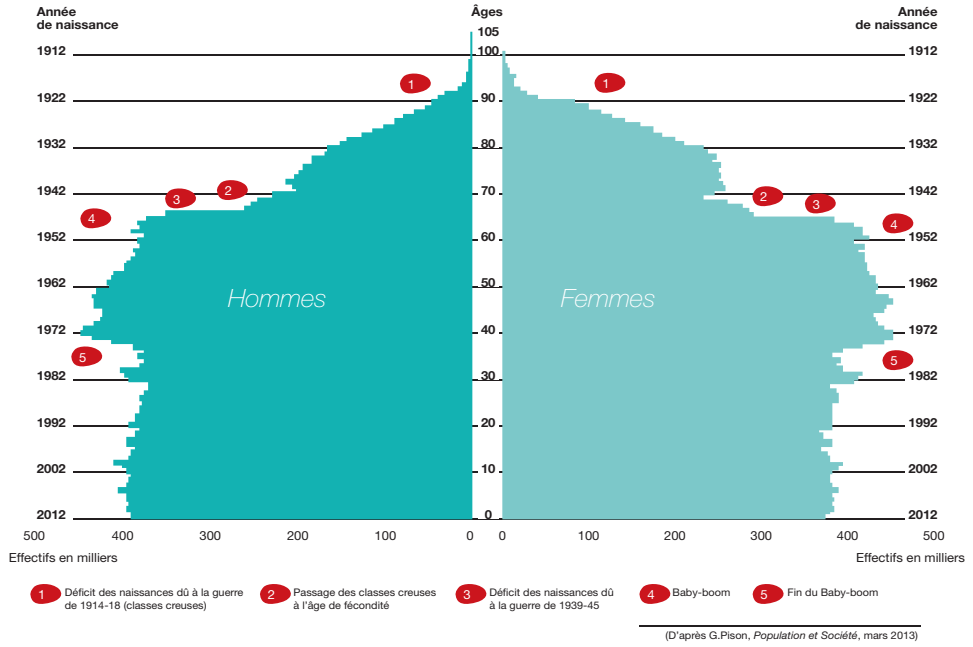
Le vieillissement de la population

La France vieillit

Le nombre de personnes âgées augmente à l'échelle nationale. Les projections montrent une accélération du phénomène dans les années à venir : le nombre des plus de 60 ans devrait doubler entre 2000 et 2050, celui des plus de 75 ans tripler sur la même période et celui des plus de 85 ans, quadrupler[4]. Une situation inédite apparaît. Dans les années à venir, deux, voire trois générations de retraités vont coexister : les 60-70 ans, les 80-90 ans et les centenaires.

4 Colloque du jeudi 4 février 2010 « Habitat et vieillissement, nouvelles pratiques professionnelles, nouvelles formes d'action publique » organisé par le PUCA (Plan Urbanisme Construction Architecture) à Paris.

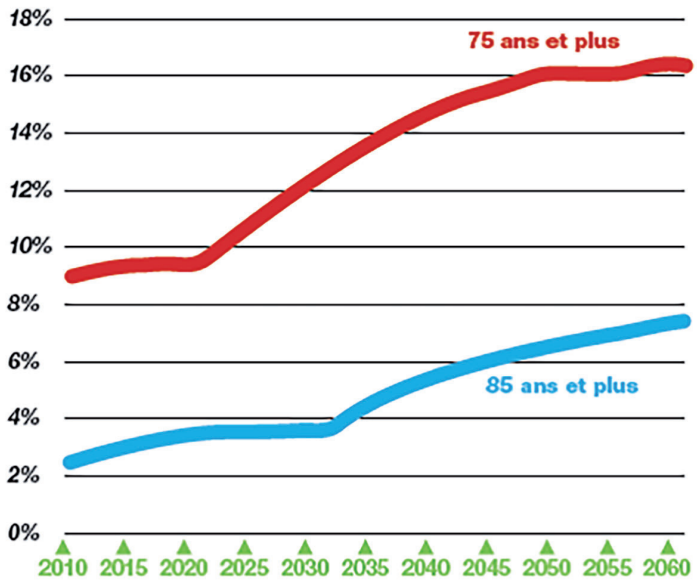
Population de la France



(D'après G.Pison, *Population et Société*, mars 2013)

Un nombre important de départs à la retraite

Projection de la part des personnes âgées



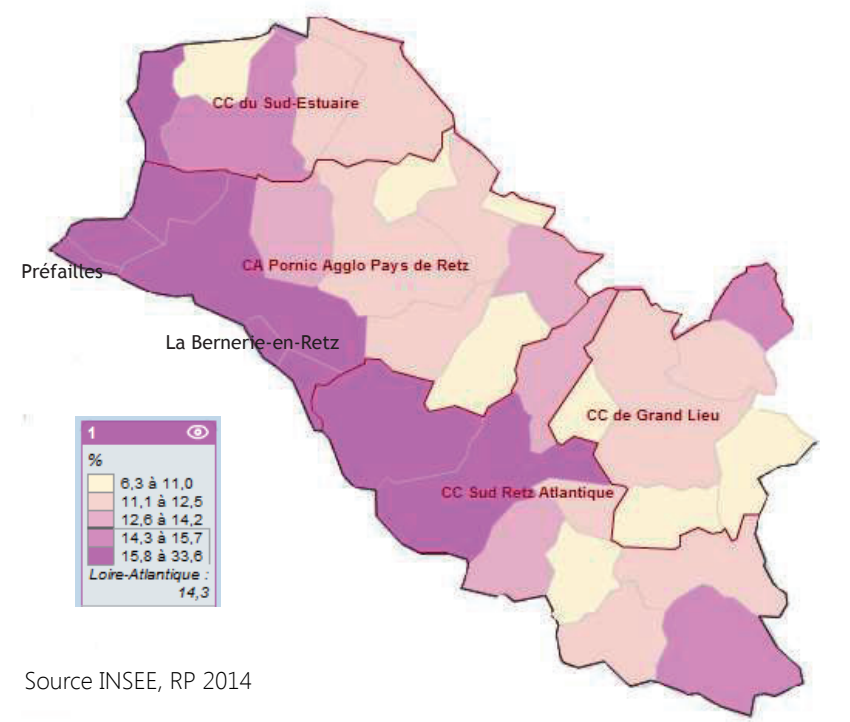
L'augmentation de la natalité après 1945 jusqu'au milieu des années 70 - le baby boom - a pour conséquence un nombre important de départs à la retraite dans les 50 prochaines années.

Le vieillissement de la population

Le vieillissement de la population sur le Pays de Retz

Les personnes âgées de 60 ans et plus représentent 25% de la population totale du territoire du Pays de Retz, contre 22% au niveau départemental[5].

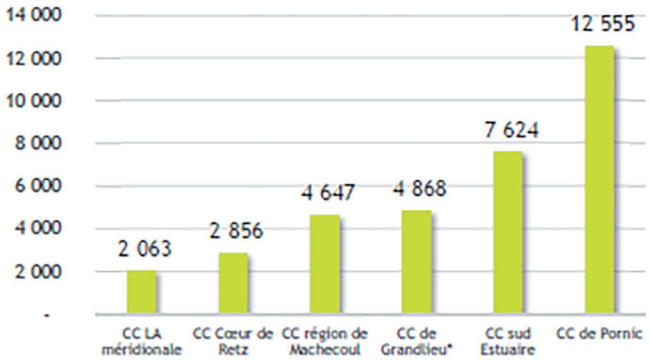
Répartition des + de 60 ans sur le territoire



Source INSEE, RP 2014

Le territoire du Pays de Retz comprend 38 communes et regroupent 150 000 habitants (au 1er janvier 2014).
La répartition géographique des plus de 60 ans est inégale puisqu'elle varie de 17% à 34%.
Sur la côte, les personnes de plus de 60 ans représentent souvent plus de 30% de la population totale des communes. Dans certaines communes c'est presque une personne sur deux qui a 60 ans et plus.

Nombre de personnes âgées de 60 ans et +



Les tendances pour les années à venir montrent un vieillissement de la population : les anciennes[6] communautés de communes de Cœur pays de Retz et de Grandlieu connaîtraient une augmentation de personnes âgées de 60 ans et plus de 43% et 34% d'ici à 2025 ; pendant que la communauté de communes de Pornic connaîtrait une augmentation du nombre de personnes âgées de 75 ans et plus de 52% d'ici à 2025.

5 Données 2013 et carte issues du Diagnostic MAIA Pays de Retz (mars 2017)

6 Au 1er janvier 2017, les Communautés de communes de Pornic et Cœur Pays de Retz sont devenues Pornic Agglo Pays de Retz et les Communauté de communes de la Région de Machecoul et Loire Atlantique Méridionale sont devenues la Communauté de communes Sud Retz Atlantique.

Le vieillissement de la population

Une espérance de vie en progression

En France, en 2014, l'espérance de vie à 65 ans est de 19,3 ans pour les hommes et de 23,3 ans pour les femmes.

Évolution de l'espérance de vie de 1950 à 2060

Espérance de vie à la naissance	1950	2008	2060
Hommes	63,4 ans	77,6 ans	86 ans
Femmes	69,2 ans	84,3 ans	91,1 ans

Zoom sur...

l'espérance de vie à la naissance

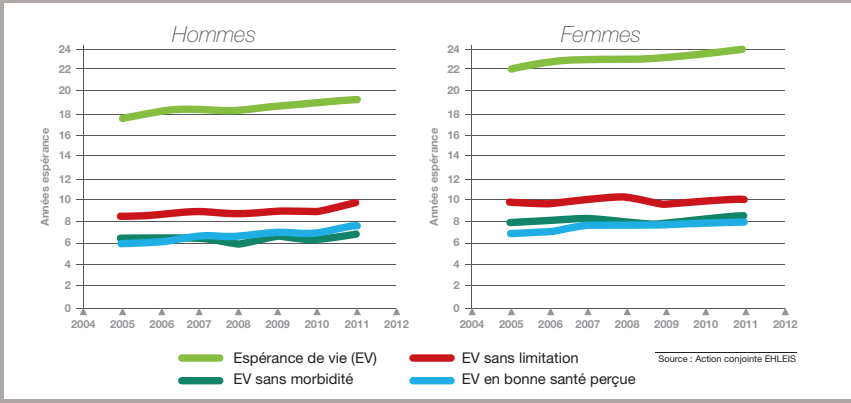
L'espérance de vie a augmenté de façon importante. En 1950, elle était de 63,4 ans pour les hommes et de 69,2 ans pour les femmes. Les progrès réalisés dans les domaines économique, médical, social et culturel expliquent cette augmentation.

L'espérance de vie en bonne santé

L'espérance de vie en bonne santé est le nombre d'années en bonne santé qu'une personne peut s'attendre à vivre (à la naissance). Une bonne santé est définie par l'absence de limitation d'activité (dans les gestes de la vie quotidienne) et l'absence d'incapacité. Une étude européenne réalisée chaque année depuis 2005[7] calcule, dans les États membres de l'Union européenne, l'espérance de vie sans limitation d'activité sous le nom d'« années de vie en bonne santé ». Elle révèle deux enseignements clés :

- on vieillit plus longtemps en bonne santé,
- mais on se perçoit en moins bonne santé qu'on ne l'est réellement.

Évolution de l'espérance de vie de 1950 à 2060



7 Action conjointe européenne sur les espérances de vie en bonne santé (EHLEIS pour European Joint Action on Healthy Life Years), cf site INSERM http://www.inserm.fr

Le vieillissement de la population

Dépendance et *perte d'autonomie*, deux termes à ne pas confondre

La définition de la dépendance se réfère à l'incapacité à accomplir seul les actes nécessaires à la vie quotidienne. Elle inclut l'idée de transfert vers un tiers ou de besoin d'aide. L'une des conséquences de la notion d'incapacité liée à la dépendance est que cette dernière est souvent confondue avec la perte d'autonomie. En effet, l'autonomie est parfois définie comme l'absence de dépendance.

Etymologiquement, le terme « autonomie » signifie « la liberté de décider pour soi ». L'autonomie est définie par la capacité à se gouverner soi-même et présuppose la capacité de prévoir, de choisir, la liberté de pouvoir agir, accepter ou refuser en fonction de son jugement.

Les termes d'autonomie et de dépendance sont couramment utilisés en opposition l'un à l'autre. Cependant, ils ne sont pas contraires mais plutôt à articuler. En effet, la dépendance est définie par le besoin d'aide d'une personne et l'autonomie se réfère à son libre arbitre en tant qu'individu.

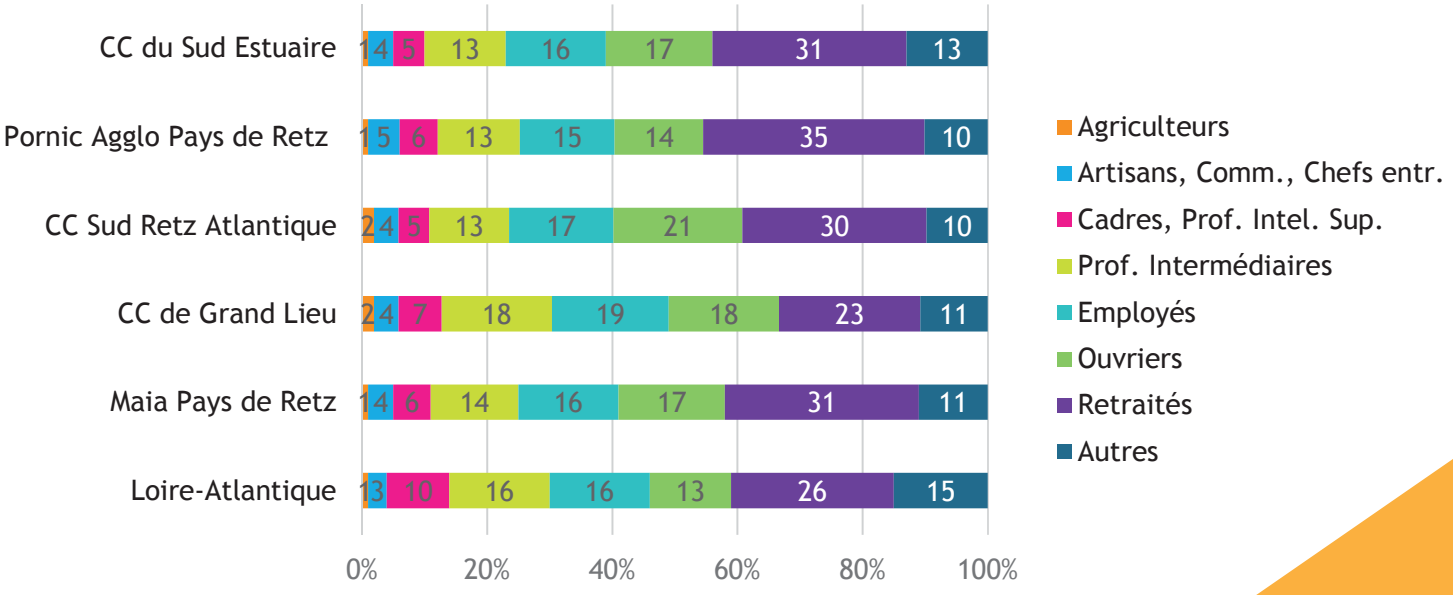
Si conceptuellement, ces approches sont bien distinctes, la frontière est plus floue dans l'évaluation du besoin d'aide de la personne âgée. Dépendance et autonomie sont des notions déterminantes dans la mise en place d'actions à destination des personnes âgées.

Des fragilités sur le territoire du Pays de Retz

Une population agricole, ouvrière et retraitée fortement représentée

Trois catégories socioprofessionnelles sont fortement représentées sur le Pays de Retz par rapport aux moyennes départementales : les ouvriers, les agriculteurs et les retraités. A contrario, la proportion des cadres, des professions intellectuelles supérieures et des professions intermédiaires y est plus faible.

Part de chaque catégorie socio-professionnelle dans la population (en pourcentages)



Population de 15 ans ou plus. Source INSEE, RP 2014[8].

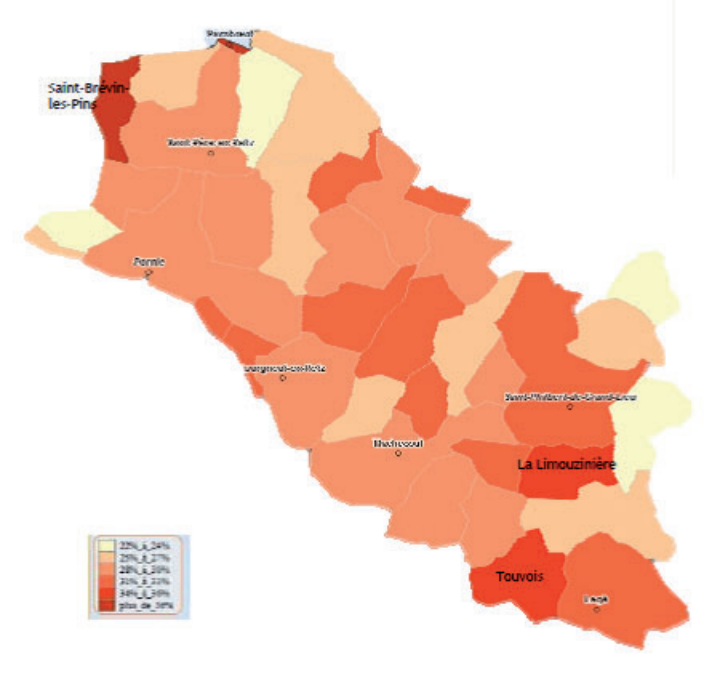
8 Données issues du Diagnostic MAIA Pays de Retz (mars 2017).

Des fragilités sur le territoire du Pays de Retz

La situation des personnes âgées vivant seules est plus précaire

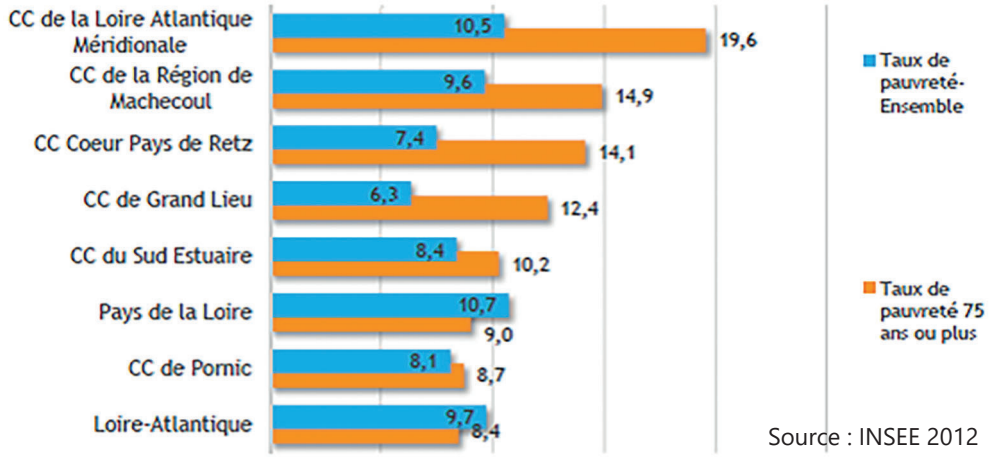
Le fait de vivre seul est un critère de fragilité au regard du sentiment de solitude potentiel et de l'effort financier accru face aux charges fixes (charges liées au logement par exemple).

Part des personnes de plus de 60 ans vivant seule par commune



Source : Enquête INSEE sur les ménages 2013

Taux de pauvreté[9] selon les communautés de communes (en pourcentages)



Source : INSEE 2012

Les taux de pauvreté chez les personnes âgées de 75 ans ou plus dans toutes les communautés de communes du Pays de Retz sont très élevés et supérieurs à la moyenne départementale.

9 Le taux de pauvreté correspond à la proportion d'individus dont le niveau de vie est inférieur pour une année donnée au seuil de pauvreté (987 €/mois).

Des fragilités sur le territoire du Pays de Retz

A retenir

- Le territoire du Pays de Retz réunis 150 000 habitants (2014), dont 25% ont plus de 60 ans.
- Sur la côte, les personnes de plus de 60 ans représentent (dans la plupart des communes) plus de 30% de la population.
- Dans les terres, d'ici à 2025, il est prévu que la population des personnes âgées de plus 60 ans augmente d'environ 40%.
- On vieillit plus longtemps en bonne santé mais on se perçoit en moins bonne santé qu'on ne l'est réellement.
- La dépendance est définie par le besoin d'aide d'une personne et l'autonomie se réfère à son libre arbitre en tant qu'individu.
- Les taux de pauvreté chez les personnes âgées de 75 ans ou plus du Pays de Retz sont très élevés et supérieurs à la moyenne départementale.

Lien social : encourager, développer et soutenir

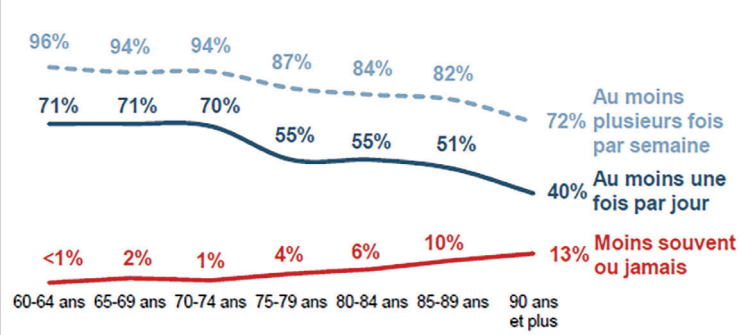
En Loire-Atlantique : de 255 000 personnes de plus de 60 ans en 2008, nous allons passer à 387 000 personnes de plus de 60 ans en 2025 soit 30% de plus. La retraite peut parfois donner l'impression de perdre son utilité sociale et entraîner une déréliction (sentiment d'abandon et isolement moral). Le sentiment de solitude et d'isolement peut avoir des conséquences négatives sur la santé des personnes âgées. Comprendre les causes et facteurs de risque de l'isolement des seniors est important pour prévenir ce phénomène.

Qu'entend-on par isolement ?

L'isolement physique

L'avancée en âge peut se traduire par un repli sur l'espace domestique : les activités sont tournées vers l'intérieur et les déplacements s'effectuent surtout au niveau d'un même quartier.

Fréquence de sorties du domicile seul ou accompagné chez les + de 60 ans



Source : Solitude et isolement - Quand on a plus de 60 ans en France en 2017[1]

Ce repli peut s'expliquer, notamment, par :

- un état de santé dégradé (les fonctions vitales sont ralenties) ;
- une moindre envie de sortir, de mener une vie sociale ;
- une inadaptation de l'environnement (vitesse piétonnière, chaises trop basses, accessibilité des transports en commun...).

Toutefois, ce confinement n'est pas toujours synonyme d'une rupture des liens vers l'extérieur : par l'intermédiaire des médias ou des visiteurs par exemple, les personnes conservent une attache avec leur environnement.

1 Etude réalisée par le CSA pour les Petits frères des pauvres. Etude financée par la Fondation des Petits frères des pauvres (Sept. 2017).

L'isolement relationnel

C'est la diminution du cercle de sociabilité. L'isolement relationnel des personnes âgées s'explique par :

- l'augmentation de la probabilité de vivre seul (décès du conjoint, départ des enfants…) ;
- la baisse des activités sociales : le passage à la retraite peut entraîner une diminution des relations ;
- le repli sur le domicile : il conduit à réduire les rencontres.

En 2017, 300 000 personnes de plus de 60 ans ne rencontrent quasiment jamais ou très rarement d'autres personnes (réseau familial, amical, voisins, réseau associatif). Cette vie recluse, sans contacts physiques extérieurs, à l'écart de la société touche plus fortement les personnes de plus de 85 ans[1].

Avancée en âge, éloignement familial, faible niveau de ressources, problèmes de santé… L'état d'isolement est provoqué par un cumul de facteurs. Il est plus ou moins réversible selon son importance et les leviers mobilisables. Les personnes peuvent chercher à s'y adapter en développant des modes de communication indirecte : téléphone, courrier, courrier électronique…

De manière générale, l'isolement, qu'il soit physique ou relationnel, ne dépend pas que d'indicateurs : il repose pour beaucoup sur le ressenti de la personne. Il sera synonyme de mal-être s'il est subi.

Quelle définition de la solitude ?

La solitude est l'expression, souvent plurielle, d'un sentiment. Elle n'est pas toujours corrélée au degré d'isolement réel (réalité objective au niveau collectif) mais constitue une donnée subjective (le sens donné par l'acteur au niveau individuel). Elle implique un rapport à l'autre et fait, par là-même, écho à l'environnement social de la personne : la solitude résulte d'un déséquilibre entre les relations sociales réelles de la personne et les relations sociales désirées.

La solitude choisie

Besoin d'intériorité, habitudes sociales, stratégies de défense… plusieurs raisons peuvent conduire au choix de rester seul.

La solitude subie

La solitude est subie si la personne ressent qu'elle n'entretient pas assez de relations (quantitatif), est privée de certaines relations (nature des interlocuteurs) et/ou qu'elle n'a pas de contacts d'assez bonne qualité (qualitatif).

La solitude subie est soumise à l'appréciation de la personne. « Lorsque les relations choisies, aidantes, disparaissent et que la solitude s'impose, qu'elle est subie, les forces intérieures fondent aussi, peu à peu »[2].

La solitude, qui peut être ressentie à tout âge de la vie, résulte de la difficulté à faire face aux événements de l'existence. Lorsque la capacité d'adaptation n'est pas suffisante, le sentiment de solitude apparaît par intermittence, ou en permanence.

2 Rapport Monalisa remis à Michèle DELAUNAY, Ministre déléguée aux personnes Agées et à l'autonomie, Jean-François SERRES juillet 2013

Lien social : encourager, développer et soutenir

Des actions favorisent le lien social sur le Pays de Retz

La participation sociale renforce le bien être et l'état de santé perçu et peut être définie ainsi : « être actif et participer à des activités civiques, ainsi qu'à des activités de loisirs et de divertissement, sans oublier les relations interpersonnelles »[3]. La prévention de l'isolement et du sentiment de solitude peut être favorisée par la promotion de la participation sociale. Trois enjeux sont à prendre en compte[3] et certaines actions et structures présentent sur le Pays de Retz y contribuent chacune à leur échelle :

Créer des environnements favorables

De nombreux clubs de retraités du Pays de Retz proposent des activités à leurs adhérents pour partager du temps dans la convivialité. La Maison des aînés de Montbert, en plus des activités qui peuvent s'y dérouler, veut être un lieu de rencontre et de montage de projets par et pour les aînés. Le groupe de conversation de Machecoul partage un projet collectif et un calendrier de rencontres, sans être constitué en association. Les « Espaces de la Vie Sociale » développent des actions collectives permettant de renforcer des liens sociaux et familiaux, et les solidarités de voisinage.

Supprimer les obstacles à la participation

La méconnaissance de l'existant et l'impossibilité de se déplacer par ses propres moyens sont les deux difficultés majeures que rencontrent les personnes pour participer.

Les Centres Locaux d'Information et de Coordination ont une connaissance fine des actions et propositions sur leurs territoires. Ces structures font un travail de diffusion de l'information auprès des personnes.

Pour faciliter les déplacements, les communes peuvent être sollicitées pour des aides au transport. De même, et de manière complémentaire au réseau de transport classique, les associations de mobilité solidaire du Pays de Retz proposent un accompagnement pour faciliter la participation aux activités des personnes qui voudraient créer ou recréer des relations sociales.

Compenser la perte de capacités ou d'autonomie

Avec l'avancée en âge, certaines problématiques sont prégnantes et les espaces et moments de participation sociale sont tout aussi importants. Il existe sur le territoire par exemple quatre « Bistrots mémoire » (Frossay, Pornic, Machecoul, St Philbert) qui ont vocation à rompre l'isolement des aidants en leur permettant de partager leurs difficultés. Certains EHPAD organisent des activités ou des rencontres ouvertes aux habitants, permettant ainsi aux résidents de participer à la vie sociale locale.

3 Promouvoir la participation sociale des personnes âgées, La santé en action – n°43 – Mars 2018

Lien social : encourager, développer et soutenir

Un quiz pour questionner vos représentations

	Vrai	Faux
1. En Angleterre, le Premier Ministre envisage la mise en place d'un Ministère de la solitude.	❑	❑
2. En France, 300 000 personnes de plus de 60 ans ne rencontrent jamais ou rarement d'autres personnes.	❑	❑
3. Il faut au moins 4 échanges avec autrui, par semaine, pour ne pas avoir le sentiment de solitude.	❑	❑
4. C'est facile de trouver une activité qui me correspond sur le Pays de Retz.	❑	❑
5. Je me déplace comme je le souhaite.	❑	❑
6. La solitude améliore ma santé.	❑	❑
7. J'occupe pleinement mon temps libre.	❑	❑
8. Ma commune prend en compte le vieillissement de ses habitants et propose des centres de loisirs.	❑	❑
9. On me dit que « nous les vieux, nous sommes une utilité sociale ».	❑	❑

Et vous ? Comment envisagez-vous ou préparez-vous les années à venir ?

Si nous ne faisons rien, il ne se passera rien, c'est pourquoi, j'ai envie de réfléchir avec d'autres sur ce qui devra être une vie plus harmonieuse, plus intégrée, plus riche pour tous...

Ensemble,

comment faire avancer les choses ?

Prévention et autonomie : informer et agir pour le bien être

Le vieillissement est-il synonyme de déclin physique et cognitif irrémédiable ? Vieillir implique-t-il de renoncer à certains besoins ? Ne peut-on pas dévier notre route de cette dépendance si décriée aujourd'hui ? L'approche globale visée par la promotion de la vitalité cognitive pour les personnes âgées consiste à donner les moyens de conserver une bonne santé, de la vitaliser et de l'améliorer.

Quelques définitions

La notion de bien-être peut s'apparenter à la définition de la santé donnée dans le préambule de la constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».
Pour « être en bonne santé » et ressentir un état de bien-être, tous les besoins fondamentaux de la personne doivent être satisfaits, qu'ils soient affectifs, sanitaires, nutritionnels, sociaux ou culturels, à tous les âges de la vie.

Vieillir en étant acteur de son avancée en âge

Le vieillissement normal est accompagné de pertes au niveau cognitif : l'attention, le langage, la mémoire, le raisonnement, le repérage dans l'espace... Cependant, les études[1] montrent qu'en fonction de la trajectoire de vie, certains facteurs favorisent, ou au contraire diminuent la vitalité cognitive. C'est pourquoi on parle plus de promotion de la vitalité cognitive que de promotion de la santé en général.

La préservation de l'autonomie des personnes âgées dépend des multiples facteurs individuels...

- **Une alimentation variée et équilibrée** peut aider à prévenir les déficits cognitifs mais contribue aussi à une forme de bien-être général à la fois physique et moral (convivialité, plaisir du goût/saveur, partage, faire soi-même).
  - La MSA développe des campagnes de sensibilisation sur la prévention (nutrition, mémoire, sommeil...). Parmi ces actions, les ateliers nutrition permettent de partager des idées recettes et astuces afin d'allier équilibre alimentaire et convivialité. Des ateliers nutrition se sont déroulés à Legé fin 2016, et à Saint Viaud de février à avril 2016.
  - Un accompagnement individuel peut-être proposé via l'intervention d'un prestataire de services pour aider à la préparation des repas (stimulation, participation, dégustation).
  - Les repas des aînés annuels à l'échelle communale offrent des temps de partage et de convivialité.

- **La participation à des activités physiques ou intellectuelles** (sport, apprentissage d'une langue,...) aide à réduire l'apparition de maladies chroniques, de perte de la mémoire et favorise le maintien des liens sociaux. On peut d'ailleurs associer alimentation saine et activité physique car elles sont les composantes complémentaires et indissociables de l'équilibre nutritionnel.
  - Activités physiques adaptées (marche nordique à la Maison des Aînés de Montbert, association La petite marche de Chauvé, ateliers de gymnastique douce).
  - Ateliers de sophrologie, chaque lundi à Saint Hilaire de Chaléons.

1 « Vers une approche écologique de la promotion de la vitalité cognitive des aînés », La Santé de l'Homme n°411, janvier - février 2011, p.21

Prévention et autonomie : informer et agir pour le bien être

- Ateliers de prévention des chutes pour travailler son équilibre, développer des techniques pour se relever d'une chute, aménager son logement pour limiter le risque de chute, prendre soin de soi, mobiliser son corps, reprendre confiance en soi (sessions sur Grand-Lieu et St Michel Chef-Chef en 2017-2018).
- Conférences « Connaissance du monde » (Université permanente) organisées dans les communes.

L'estime de soi influe sur le stress et sa capacité à être en bonne santé mentale. Plusieurs actions permettant de renforcer l'estime de soi existent ou pourraient être organisées sur le territoire :

- Ateliers « PEPS Eureka » de la MSA pour entretenir sa mémoire (2016, Saint Michel Chef Chef).
- Activité individuelle : scrabble, lecture, etc, dans les clubs de retraités du territoire.
- « Autrement dit » organisée par la MSA : une action de prévention du mal-être et du suicide.

Par ailleurs, s'engager dans une association peut-être considéré comme un déterminant essentiel pour la santé des aînés puisque certains témoignages de bénévoles peuvent faire état d'un impact important pour « conserver des contacts, rester actif, acteur et altruiste ».

L'information, la prévention et le suivi médical sur les contrôles bucco dentaires, visuels, auditifs, sur les maladies chroniques telles que l'hypertension, les Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC), les troubles du rythme cardiaque, le sommeil... permettent de réduire le nombre de problèmes de santé, les conséquences physiques et psychologiques chez les personnes et donc d'augmenter l'espérance de vie sans dépendance.

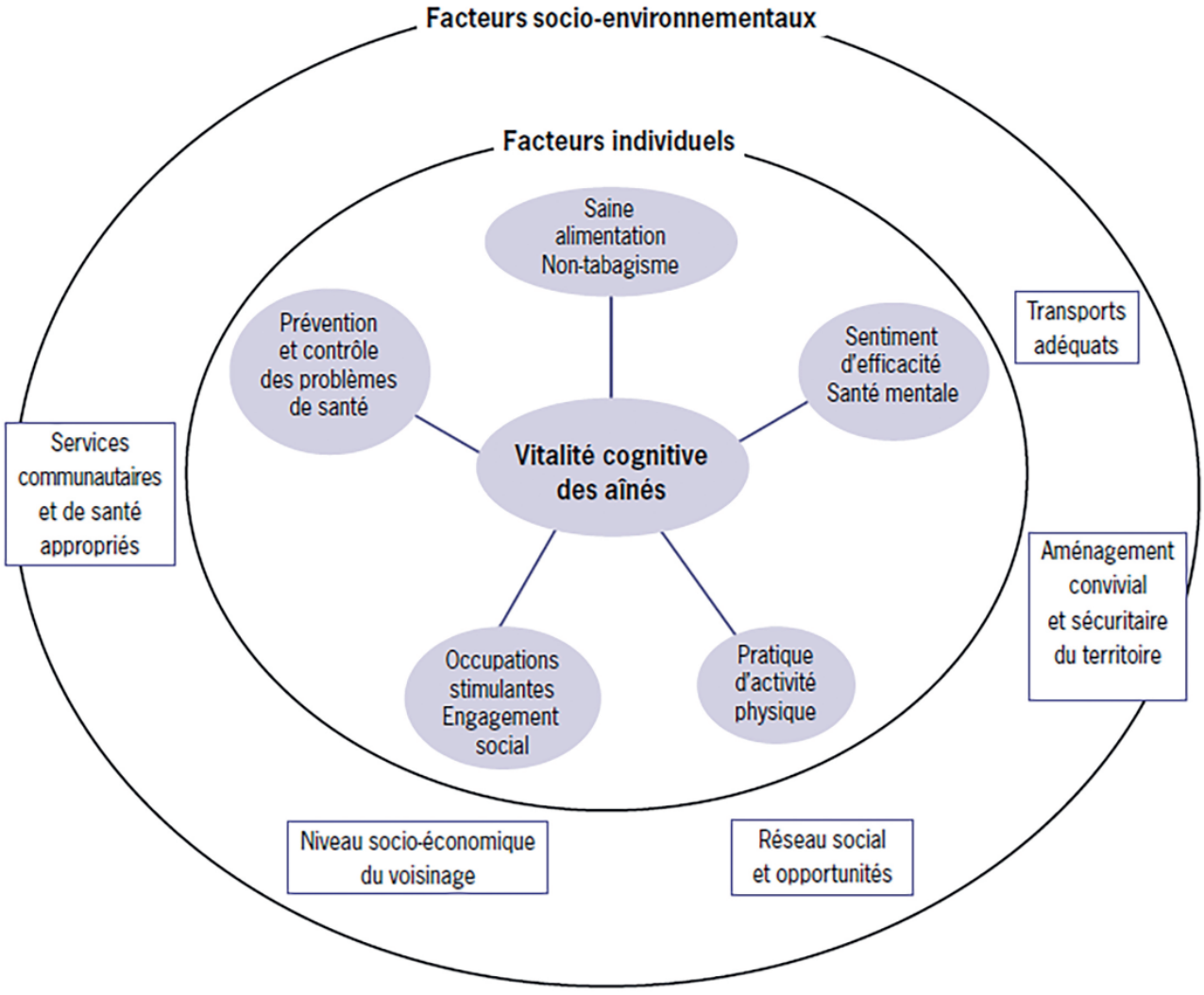
- Conférences/réunions d'information,
- Ateliers du Bien Vieillir et Ateliers Vitalité organisés par la MSA.

Mais également liée à l'environnement dans lequel elles vivent...

L'aménagement du milieu dans lequel elles vivent, l'accès aux services existants, aux transports ainsi que le voisinage, la participation sociale possible sont autant de déterminants d'une bonne santé et de son maintien.

Les comportements de la personne vis-à-vis de sa santé sont importants mais il faut également prendre en compte l'environnement dans lequel elle vit. Plus que le comportement lui-même, les facteurs sociaux environnementaux sur la santé présentent l'avantage de prendre en compte les personnes dans leur globalité.

Facteurs pour préserver l'autonomie des personnes âgées



Ensemble,
comment faire avancer les choses ?

Il est important de développer les comportements individuels favorables à la santé mais aussi d'agir sur l'environnement pour le rendre favorable au vieillissement.

Soutien à domicile : accompagner les personnes et les aidants

L'adaptation du lieu de vie est l'une des conditions essentielles du bien vieillir. Selon qu'il convient ou non à son occupant, l'habitat peut être source d'ouverture ou de repli sur soi. Comment permettre aux personnes âgées de bénéficier d'un logement adéquat ?

De manière complémentaire, la présence d'un aidant constitue souvent une condition indispensable au maintien à domicile. De la réalisation de tâches quotidiennes à la présence rassurante et chaleureuse, les rôles des aidants sont très divers.

Améliorer les conditions de vie à domicile

Pourquoi adapter son habitat ?

Un habitat adapté à une personne âgée devrait répondre à un ensemble d'éléments architecturaux, environnementaux et humains prenant en compte les modes de vie et les habitudes de la personne ainsi que ses besoins pour qu'elle puisse rester dans son logement, qu'elle soit autonome ou non.

Selon l'étude Habitat et Vieillissement en Loire-Atlantique[1],70% des personnes âgées en perte d'autonomie souhaitent rester à domicile, pour des raisons diverses (l'attachement à son lieu de vie, la liberté des activités quotidiennes, des moyens financiers limités, la peur de peser financièrement sur ses enfants...).

Prévenir les chutes avec l'avancée en âge

« Parmi les 75-85 ans, population particulièrement touchée par les accidents de la vie courante, la moitié de ces accidents (50 %) a eu lieu à l'intérieur du domicile. Dans les deux tiers des cas (67 %), il s'agissait de chutes »[2]. Dans une majorité de cas ces chutes sont liées à un logement inadapté. En cas de maintien à domicile, il convient donc d'adapter celui-ci au mode de vie de la personne et de le sécuriser via des aménagements tant ergonomiques qu'énergétiques (enjeu important au regard du niveau des retraites et de la part du revenu qui est allouée aux dépenses en énergie).

1 ORAN CG CODERPA

2 http://inpes.santepubliquefrance.fr (24-04-2014)

Des dispositifs d'aide pour répondre aux enjeux

L'adaptation du logement concerne également les pouvoirs publics qui ont mis en place divers dispositifs d"accès aux droits dans ce domaine.

Dans le cadre de travaux

Pour les gros œuvres, l'ANAH (Agence nationale de l'habitat) peut accorder sous certaines conditions des subventions et un accompagnement à la réalisation de travaux.

Dans le cadre de petits travaux d'aménagement

Des aides techniques sont possibles (barres d'appui, siège de douche…), certaines pouvant être prises en charge (Sécurité sociale, Allocation personnalisée d'autonomie, Maison Départementale des Personnes Handicapées…).

Opportunités et difficultés sur le Pays de Retz

La méconnaissance des dispositifs d'aide peut freiner les projets d'aménagement des logements. Le PETR du Pays de Retz (Pôle d'Équilibre Territorial et Rural) conduit un Programme d'Intérêt Général (PIG) du 1er mars 2018 au 28 février 2021. Ce dernier a pour objectif de lutter contre la précarité énergétique et d'adapter le logement au handicap ou au vieillissement[3]. L'enjeu d'information et de communication autour de ces dispositifs est important.

L'adaptation de l'habitat repose souvent sur des petits aménagements. Le petit matériel acheté (barres, sièges de douche…) devient rapidement obsolète alors qu'il pourrait trouver une «deuxième vie» auprès d'autres personnes en cas de difficultés financières, d'évolution rapide de pathologies ou d'accueil provisoire d'un parent dépendant… Sur le territoire Sud Retz Atlantique, le CLIC PASS'Ages organise à son échelle la récupération et la redistribution de ce petit matériel tandis que sur d'autres territoires des associations donnent une seconde vie au matériel médical. **Pourquoi ne pas développer une telle offre sur l'ensemble du territoire du Pays de Retz ?**

3 https://www.anah.fr

Accompagner le changement de lieu de vie

En fonction de l'évolution de ses propres besoins, que l'on souhaite changer de logement à la retraite ou que l'on y soit contraint par un état de santé rendant le domicile inadapté malgré les aménagements possibles, les questions suivantes se posent de manières différentes :

- Est-ce que je souhaite vivre seul ou en couple ?
- Dans un lieu collectif ou semi-collectif ?
- Quelles sont mes capacités et celles de mon conjoint ? ...

Les 3 grands types d'habitat

L'habitat « intermédiaire »

- Domiciles services
- Villages retraite
- Logements adaptés
- Habitats regroupés
- Habitat partagé
- Colocation / cohabitation
- Résidences services
- Résidences autonomie
- ...

Le domicile familial

Les solutions d'hébergement

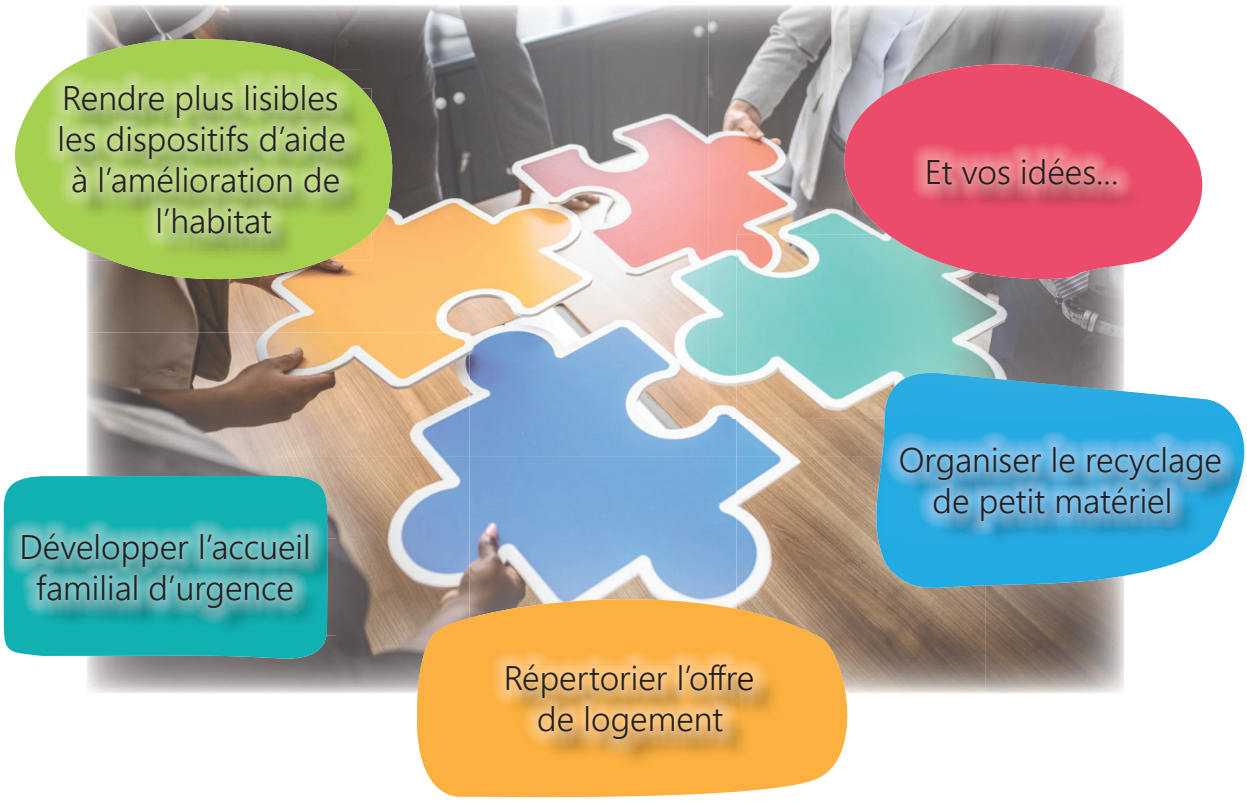
- Familles d'accueil
- EHPAD
- ...

Opportunités et difficultés sur le Pays de Retz

Il est difficile pour les communes de faire des choix parmi les différentes propositions d'habitats intermédiaires. Des projets se développent sur le Pays de Retz pour offrir un large panel de logements adaptés aux personnes âgées. À l'horizon 2020, l'offre dans le domaine de l'habitat intermédiaire devrait atteindre plus de 700 logements sur le Pays de Retz[4].

Le Pays de Retz est également bien doté en matière d'hébergement temporaire (comparativement au reste du Département). Par contre, il n'existe à ce jour aucun dispositif d'accueil d'urgence, au-delà des quelques places d'hébergement temporaire. Pourtant des solutions locales pourraient être réfléchies (familles d'accueil, EHPAD...).

Ensemble, comment faire avancer les choses ?



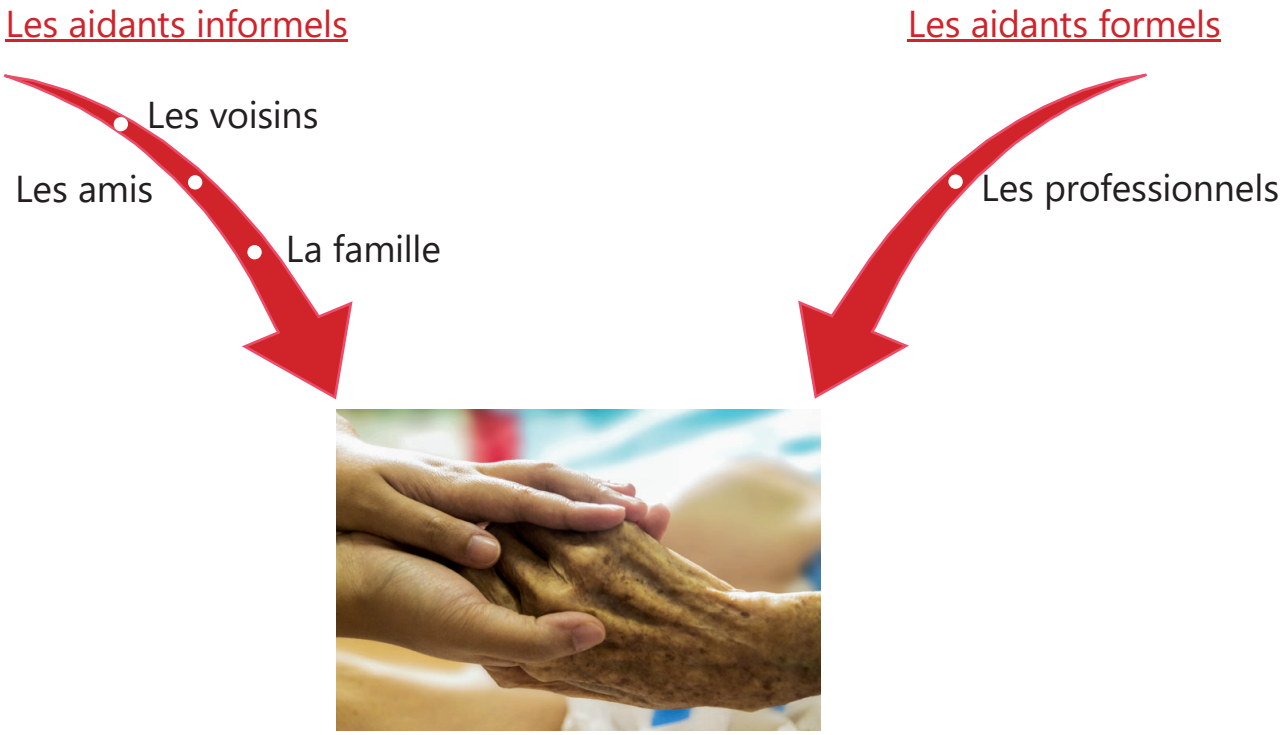
Il est primordial que toute personne de plus de 60 ans puisse être mise au centre de son projet de vie, quelques soient ses propres envies.

4 « L'habitat intermédiaire en Pays de Retz » – 10/2017, rédigé par la Délégation du pays de Retz, Département de Loire-Atlantique.

Soutenir les aidants

Conjoints, descendants, amis, voisins, bénévoles… nombreux sont ceux à vivre aux côtés d'un proche âgé dépendant (du fait d'un handicap, de l'âge avancé, d'une maladie ou d'un accident) et à l'aider dans les gestes du quotidien. Ils sont appelés « Aidants » et seraient au nombre de 4.3 millions en France[5].

Les aidants ne sont pas un ensemble homogène. A la fois enfants adultes de parents âgés en perte d'autonomie, conjoints cohabitant avec la personne, les aidants désignent également les professionnels intervenant dans le cadre du soutien à domicile de personnes dépendantes.



Les aidants informels

En France, cette fonction d'aidant informel (primordiale dans le maintien à domicile des personnes âgées dépendantes) a des conséquences sur leur vie sociale et professionnelle, engendrant parfois un sentiment de « charge », basé sur une fatigue physique et/ou morale. Dans le cadre d'un accompagnement à long terme, les aidants ne s'autorisent que rarement à demander de l'aide pour eux-mêmes.

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (ASV de 2015) donne un statut aux aidants et leur reconnait le droit au répit pour éviter épuisement, soucis de santé et isolement social. De nombreuses structures et collectivités mettent en place des actions destinées à soulager les aidants informels.

Opportunités et difficultés sur le Pays de Retz

Il existe des solutions de relais tels que des lieux d'accueil pour personnes âgées, des lieux d'échange pour aidants, des dispositifs de soutien à domicile, des équipes spécialisées, des ateliers divers pour aidant et/ou aidés. Cependant, les aidants ont parfois des difficultés à comprendre les différents dispositifs existants et l'ensemble du territoire n'est pas couvert de la même façon en matière d'aide aux aidants.

5 Accompagnement d'un proche : des conséquences multiples sur l'aidant, La santé en action – N° 443 – Mars 2018

Les aidants formels

Les aidants formels regroupent l'ensemble des professionnels d'aide et de soins à domicile. Ils viennent compléter ou se substituer dans certains cas aux solidarités familiales et de voisinage pour l'ensemble des actes de la vie courante.

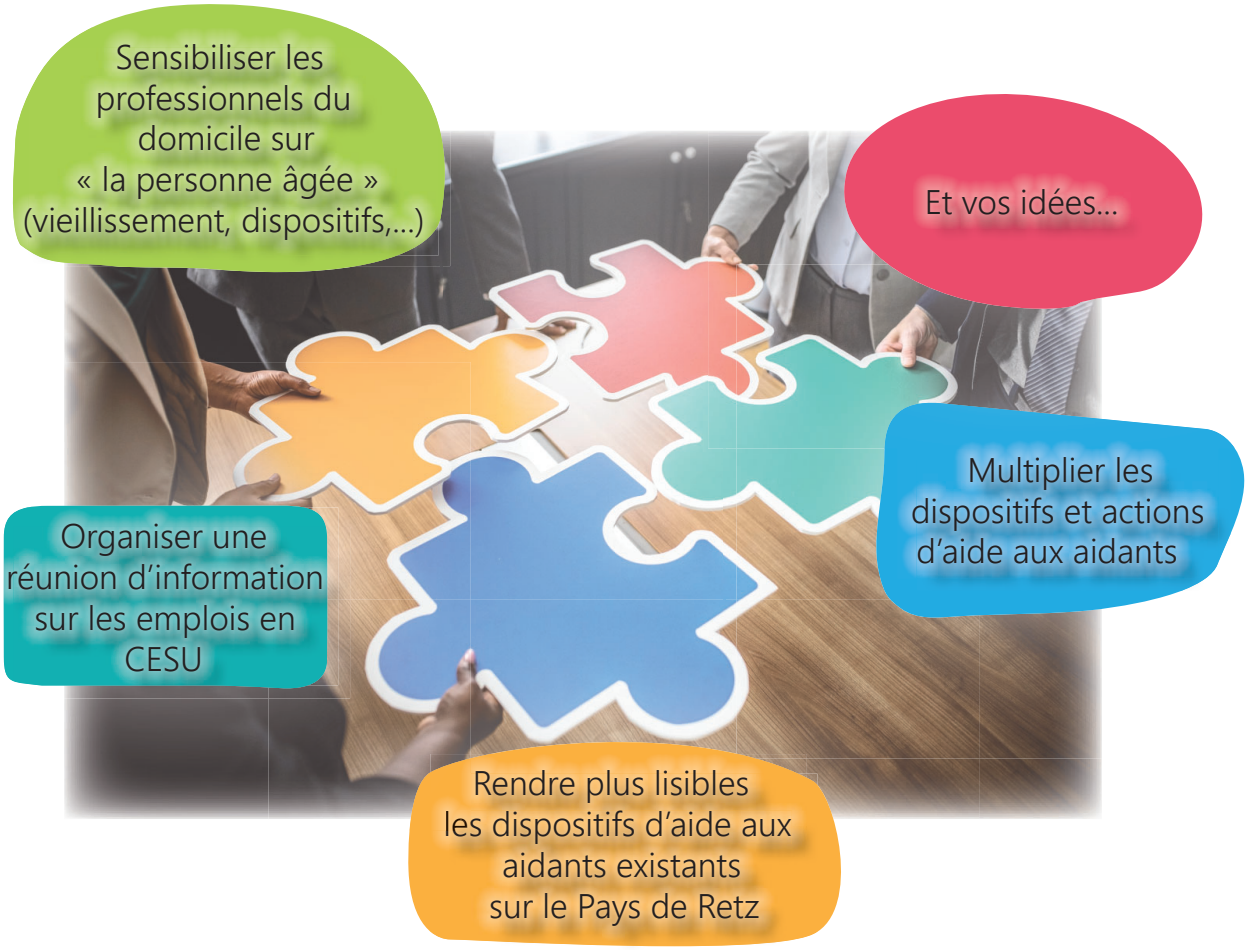
Lorsque ces professionnels font partie d'une structure agréée (association, entreprise), ils bénéficient d'accompagnement et en principe de formation pour mener à bien leurs missions auprès des personnes âgées. De leur côté, les personnes âgées sont exemptes de démarches administratives. Lorsque ces professionnels sont travailleurs indépendants (rémunérés en Chèque Emploi-Service), ils/elles ne bénéficient d'aucun accompagnement. Les personnes âgées, de leur côté, ont le statut d'employeur.

Difficultés rencontrées

- Les intervenants à domicile (rattachés à une structure ou indépendants) manquent parfois de connaissances sur les difficultés (motrices, sensorielles, cognitives…) liées au vieillissement.
- Les personnes âgées ayant recours à des intervenants indépendants ont souvent du mal à se positionner en tant qu'employeur et méconnaissent leurs obligations.
- Les intervenant(e)s à domicile indépendant(e)s, de leur côté, manquent d'information sur leurs droits et devoirs et peuvent se retrouver démuni(e)s dans l'accompagnement de certaines situations complexes.

Ensemble,

comment faire avancer les choses ?



Il est primordial de reconnaitre et soutenir la place qu'occupent les aidants quels qu'ils soient dans « l'accompagnement pour bien vieillir ».

Santé des aînés : améliorer l'accès aux services et le suivi des personnes

Le vieillissement de la population reflète une amélioration de la santé et des conditions socio-économiques mais il peut s'accompagner de difficultés particulières. Il est essentiel de préparer la société dans son ensemble et plus particulièrement les professionnels et l'entourage.

Quelles spécificités dans la prise en charge de la santé des aînés ?

Comment favoriser l'accès aux services de santé ?

Comment encourager les personnes à se faire soigner ?

Quelle place pour les personnes et leur entourage dans leur parcours de soins ?

Quels rôles jouent les professionnels ? Comment se coordonnent-ils ?

Santé et vieillissement

Le vieillissement est un processus normal qui touche l'organisme et ses fonctions dans leur ensemble.
Ces changements ne sont pas linéaires, alors qu'à 70 ans, certaines personnes jouissent encore d'une très bonne santé et de solides capacités fonctionnelles, d'autres, au même âge, sont fragiles et ont besoin d'aide[1].

À mesure qu'ils prennent de l'âge, les gens risquent davantage de souffrir simultanément de plusieurs problèmes de santé. Les situations où coexistent au moins deux maladies chroniques nécessitent plus de temps de coordination entre professionnels de santé et augmentent les risques d'interactions médicamenteuses[2].

En Pays de la Loire[2] :

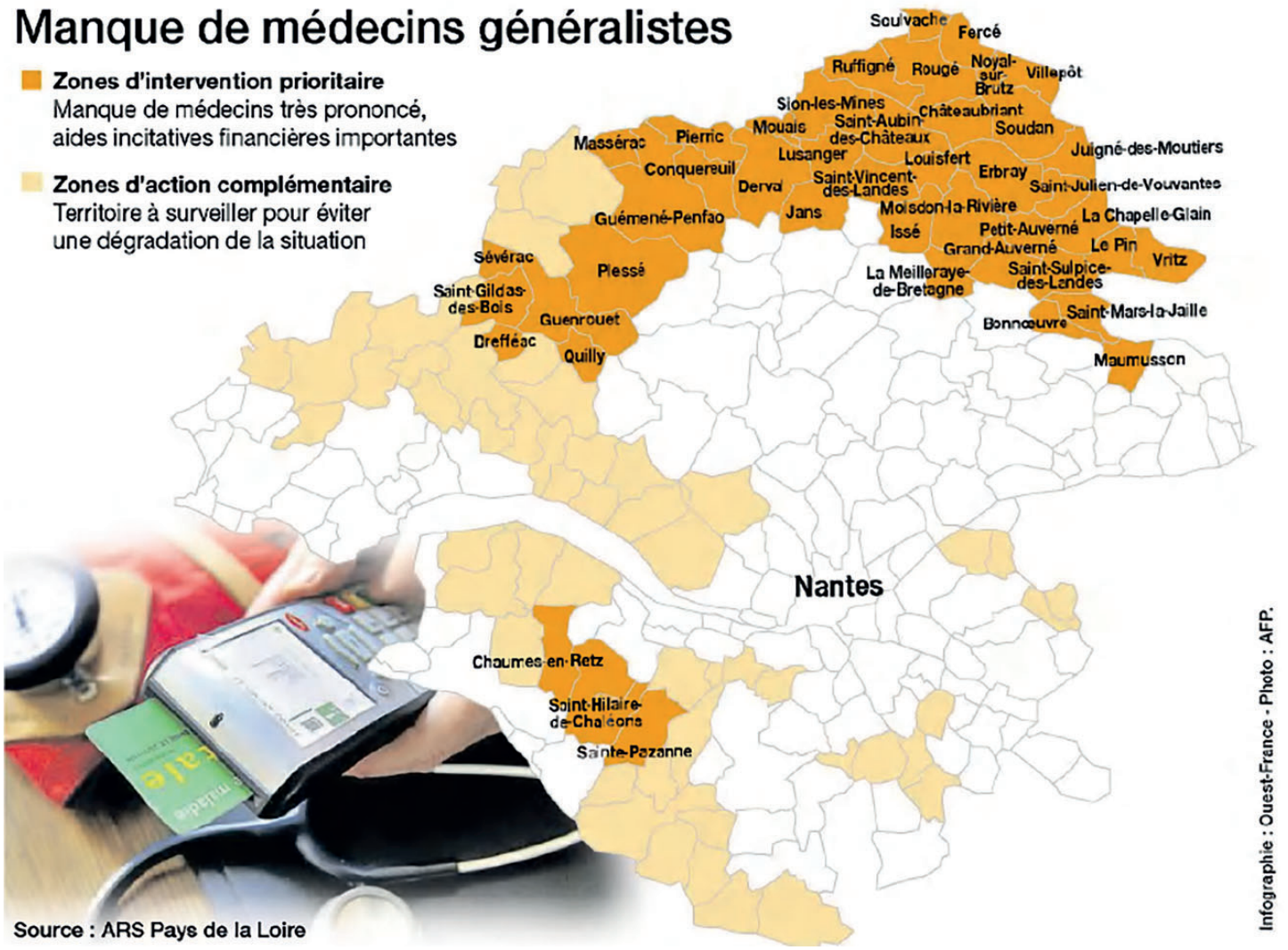
- Les problèmes les plus fréquents et les plus graves des plus de 65 ans concernent les maladies cardiovasculaires et le diabète. La mortalité par maladie cardiovasculaire est plus importante en pays de Retz que dans la région et que la moyenne nationale[3].
- Chez les personnes âgées de 65 à 74 ans : le cancer a un poids important dans l'origine des décès (poumon et foie chez les hommes et sein chez les femmes).
- La proportion de maladie Alzheimer ou autre démence atteint 14 % pour les plus de 90 ans.

Accès aux soins

Du fait du vieillissement, l'accroissement des besoins en santé de la population est prévisible. Les professionnels médicaux et soignants jouent donc un rôle essentiel dans la prise en charge des personnes âgées.

Le territoire du pays de Retz n'est pas le plus touché par le phénomène de « désertification médicale » mais il apparait néanmoins que quelques communes n'ont plus de médecin à ce jour[4].

1 Organisation Mondiale de la Santé
2 PRS 2018-2022 – La santé des habitants des pays de la Loire situation actuelle et prospective
3 Diagnostic Santé 2017 Sud-ouest Loire-Atlantique – ARS/ORS
4 Ouest-France – 4 janvier 2018



Pour contrer ce phénomène et répondre aux besoins des professionnels de santé en termes de conditions de travail et d'aspirations au travail partenarial, **des structures « d'exercice regroupé »** se développent.

Sur le pays de Retz, **3 maisons de santé pluriprofessionnelles** reconnues par l'Agence Régionale de Santé se sont créées.

Les maisons de santé pluriprofessionnelles regroupent des professionnels de santé d'une même zone géographique autour d'un projet de santé et professionnel commun. Elles sont composées de professions médicales (médecins, chirurgiens-dentistes, pharmaciens, sages-femmes) et de professions para-médicales (infirmiers, kinésithérapeutes, pédicures-podologues, orthophonistes, diététiciens…)[5].

En octobre 2017, une autre forme « d'exercice regroupé » de professionnels de santé a vu le jour sur le territoire : le centre de soins polyvalents (CSP).

5 Association des pôles et maisons de santé libéraux des Pays de la Loire

Santé des aînés : améliorer l'accès aux services et le suivi des personnes

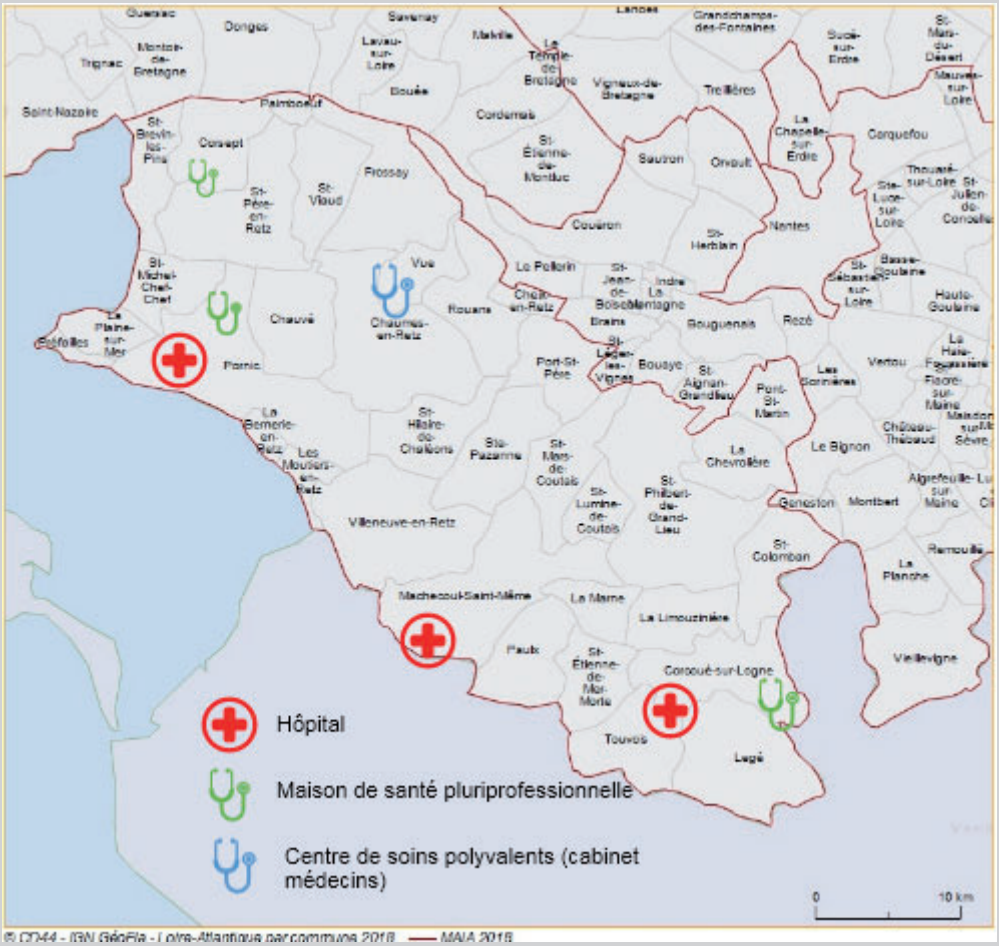
L'association Soin Santé de Saint-Père-en-Retz, qui porte un centre de soins infirmiers, salarie, dans le cadre d'un CSP et avec le soutien de la commune, deux médecins traitants au sein de la Maison de santé de Vue. Outre la dispense de soins, les médecins vont mener des actions de santé publique, de prévention et d'éducation thérapeutique des patients.

Le centre de soins de Sainte-Pazanne réfléchit aussi à salarier deux médecins.

Les hôpitaux sont des acteurs majeurs dans l'accompagnement des personnes âgées à domicile et en EHPAD. À ce titre, ils développent sur leurs territoires des liens particuliers avec les libéraux, les CLIC, les structures d'aide à domicile…

L'Hôpital Intercommunal du pays de Retz et l'Hôpital Bel Air de Corcoué-sur-Logne sont membres du Groupement Hospitalier de Loire-Atlantique (GHT). Le GHT 44 a pour objectif d'améliorer la prise en charge des patients par une meilleure complémentarité des établissements publics, une plus grande structuration des parcours de patients et un accès facilité aux innovations médicales.

Hôpitaux locaux et structures d'exercice regroupé



Santé des aînés : améliorer l'accès aux services et le suivi des personnes

Recours aux soins

Les difficultés d'accessibilité aux soins s'accroissent avec l'âge. C'est particulièrement le cas des personnes âgées vivant en milieu rural, qui ne disposent pas toujours de facilités de transport et/ou de moyens financiers[6].

Pour exemple, en Pays de la Loire, alors que les besoins de soins bucco-dentaires des personnes âgées sont importants, et que les troubles dans ce domaine constituent un facteur de risque de dénutrition et altèrent souvent la vie sociale, le recours aux chirurgiens-dentistes ne progresse pas avec l'âge. De même, la prise en charge de la déficience auditive reste insuffisante, en lien notamment avec des restes à charge élevés.
Pour permettre l'accès aux mutuelles aux personnes qui n'en ont pas ou à ceux qui souhaitent en bénéficier mais dont les moyens ne le permettent pas, certaines communes s'engagent en créant des partenariats avec des mutuelles pour obtenir des tarifs avantageux.
Ex : Chaumes-en-Retz, Pornic, Corcoué-sur-Logne, Rouans...

La diffusion de messages de prévention permet aussi d'inciter les personnes âgées à prendre soin de leur santé.

Rôle des aidants dans la coordination

Les proches représentent le tissu principal du soutien des personnes atteintes d'une maladie ou en perte d'autonomie. Appelés « proches-aidants », ils sont conduits à devenir assistants de vie, soignants dans certaines circonstances particulières et/ou gardiens vigilants des signes de détérioration. Leur participation est indispensable à la coordination des parcours de soins des personnes[7].

Il est donc important de reconnaître et soutenir l'implication des aidants auprès des personnes âgées.

6 Plan régional d'accès à la santé 2017/2020 - Région Pays de la Loire

7 Les proches-aidants, quels rôles dans la coordination du parcours de soins des personnes malades ? par Valérie Buthion

Rôle du patient dans sa prise en charge : l'éducation thérapeutique du patient

L'éducation thérapeutique du patient « vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. Ceci a pour but de les aider, ainsi que leurs familles, à comprendre leur maladie et leur traitement, à collaborer ensemble et à assumer leurs responsabilités dans leur propre prise en charge, dans le but de les aider à maintenir et améliorer leur qualité de vie »[8].

En Loire-Atlantique, il existe de nombreux programmes d'éducation thérapeutique. Ces programmes peuvent concerner : les patients diabétiques, les personnes âgées de plus de 75 ans pour maintenir ou restaurer leur autonomie dans les gestes de la vie quotidienne, le risque cardio-vasculaire…

La nécessité de coordination entre professionnels

L'enjeu de coordination entre professionnels est donc fort pour améliorer au mieux l'accompagnement du public âgé. Plusieurs dispositifs ou projets œuvrent dans ce sens. L'interconnaissance entre les acteurs et le travail partenarial permettent d'améliorer et de partager les outils de travail.

- Les 4 CLIC du territoire : accueillent, informent et orientent le public âgé, leurs aidants et les professionnels des droits, démarches et services concernant le maintien à domicile. Les CLIC conseillent et accompagnent aussi les personnes qui sont en demande dans leurs démarches. Les CLIC animent des « espaces de coordination » permettant de faciliter l'interconnaissance entre professionnels et la coordination des interventions autour de situations accompagnées.

- Le CLIC Pass'âges bénéficie d'un service complémentaire : le réseau de santé gérontologique (RESPA) qui propose une évaluation gériatrique approfondie, un accompagnement vers le soin et la mise en place d'un plan personnalisé de santé.

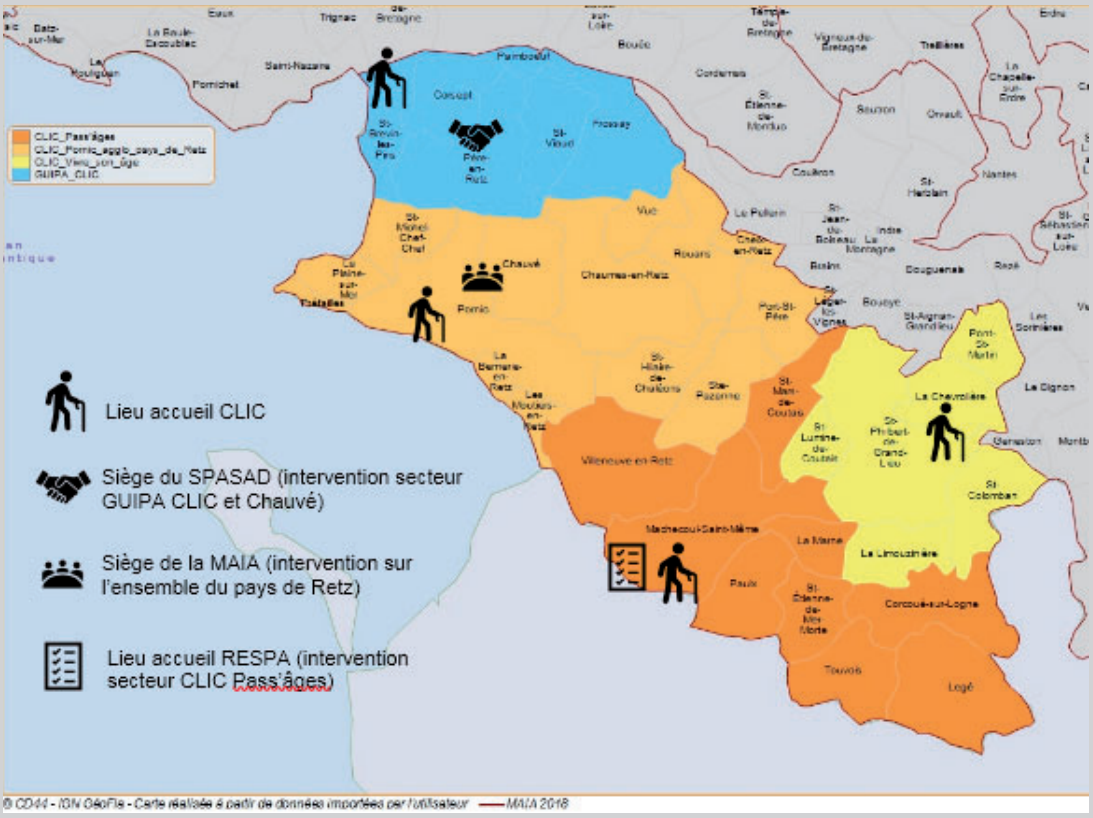
- La MAIA du pays de Retz est un dispositif qui a vocation à participer à l'amélioration du parcours des personnes âgées. Pour cela, une instance participative, table tactique, regroupe les responsables des structures sociales (CCAS, services sociaux des caisses de retraite et hôpitaux…), médico sociales (CLIC, EHPAD…) et sanitaires (hôpitaux et libéraux) du territoire afin de travailler ensemble sur des problématiques communes. À terme, l'objectif est de développer des pratiques et outils communs. La MAIA met aussi à disposition du territoire deux « gestionnaires de cas » qui, à la demande des professionnels, accompagnent des personnes âgées qui souhaitent rester à domicile mais dont la situation est dite complexe (accumulation de problématiques dont l'accès et le retour vers le soin).

8 Rapport OMS-Europe publié en 1996

Santé des aînés : améliorer l'accès aux services et le suivi des personnes

- Le SPASAD - Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile de Saint-Père-en-Retz
  Le Service de Soins Infirmiers à Domicile Estuaire Sud Loire (SSIAD) de Mutualité Retraite et le service d'aide à domicile de l'ADAR (antenne de Saint Père-en-Retz) expérimentent un SPASAD jusqu'en 2019. C'est, pour l'instant, le seul en Loire-Atlantique. Les démarches et les échanges avec les services sont facilités pour les personnes accompagnées. Elles disposent d'un accueil et d'un numéro unique, d'une évaluation globale de leurs besoins, d'une coordination des interventions d'aide et de soins et d'une communication fluide. Le SPASAD a aussi un rôle de repérage des situations à risque au domicile, d'alerte et de mise en œuvre d'actions de prévention.

Structures de coordination



Ensemble, comment faire avancer les choses ?

Les animateurs vous proposent de travailler sur ...

La diffusion de la « Carte à Dom' » sur le territoire du Pays de Retz

Et vos idées...

Modèle de la « Carte à Dom' » de la MAIA Estuaire Atlantique

La carte à Dom répertorie sur un seul document les coordonnées de l'entourage et des principaux intervenants au domicile de la personne âgée.

C'est un outil simple, pratique et gratuit qui se range facilement dans un portefeuille et qui est rangée avec la carte vitale. Ce type de carte se développe dans la région des pays de Loire.

En cas d'hospitalisation, elle facilite la prise de contact entre l'hôpital et les professionnels qui interviennent au domicile de la personne. Elle participe à organiser le retour à domicile dans les meilleures conditions possibles et à garantir une prise en charge au plus près des besoins.

Les groupes de travail : mode d'emploi

La démarche « Ensemble, agissons avec les aînés du Pays de Retz » est engagée sur le territoire du Pays de Retz jusqu'en 2020.

Elle s'inscrit dans le cadre de la Charte territoriale des solidarités avec les aînés, initiée par la MSA, le Département de Loire-Atlantique, le CLIC Vivre son Age, le CLIC PASS'Ages, le CLIC Pornic Agglo Pays de Retz et le Centre Socioculturel intercommunal Mireille Moyon.

L'enjeu de cette démarche est d'associer les acteurs locaux à l'élaboration d'actions concertées avec et en direction des personnes âgées du territoire.

Quatre thématiques sont investies :

- Lien social : encourager, développer et soutenir
- Prévention et autonomie : informer et agir pour le bien-être
- Soutien à domicile : accompagner les personnes et les aidants
- Santé : améliorer l'accès aux services et le suivi des personnes

Chaque thématique donnera lieu à 4 groupes de travail à l'échelle du Pays de Retz, de janvier à mai 2019. Les réflexions et échanges pourront suivre la méthodologie suivante :

1. Échanges autour de la thématique ;
2. Approfondissement de l'état des lieux ;
3. Identification de piste de travail pour améliorer ou développer l'existant ;
4. Proposition d'actions à mettre en œuvre.

L'ensemble de la démarche est accompagnée et validée par un comité de pilotage[10].

Renseignements et incriptions :

Thématiques	Renseignements / Contact
Lien social	accueil@csc-mireillemoyon.fr
Prévention de l'autonomie	clic@pornicagglo.fr
Soutien à domicile	clic-vivresonage@orange.fr
Santé des aînés	clicpass-ages@laposte.net

10 Représentants de la MSA Loire-Atlantique - Vendée, du Département de Loire-Atlantique, du CLIC Vivre son Age, du CLIC PASS'Ages, du CLIC Pornic Agglo Pays de Retz et du Centre Socioculturel intercommunal Mireille Moyon.

© CCMSA service images, © CG44, © Pxhere / ASS148_Charte des aînés Pays de Retz_10.18 / Conception et impression MSA 44-85

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

Loire Atlantique

PORNIC agglo PAYS DE RETZ

clic Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique Vivre son âge

CLIC PASS Ages

CENTRE SOCIOCULTUREL Mireille Moyon