

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ SENIORS

POUR L'AUTONOMIE DES AÎNÉS

Le département de la Réunion a une population vieillissante. Selon l'analyse des besoins sociaux, à l'horizon 2030, la population des plus de 60 ans aura augmenté de 55%, et aujourd'hui 27% des personnes de plus de 75 ans sont seules à leur domicile. Au vu de ce constat, la ville a signé son contrat local de santé : une des priorités est portée sur l'autonomie des personnes âgées afin de retarder l'entrée dans la dépendance et de rompre l'isolement de ce public vulnérable.

C'est dans ce cadre que le service santé et bien-être du citoyen de la Commune de Saint-Paul a mis en place un parcours de santé. Ce parcours consiste en divers ateliers animés par des professionnels de la prévention-santé et du bien-être, et destinés aux personnes âgées. Ils sont organisés à la maison de la santé et dans les équipements de proximité dans 16 quartiers de la commune de Saint-Paul.

UN PARCOURS VARIÉ

Le parcours senior s'inscrit dans une logique de circuit. La personne âgée s'engage à participer à l'ensemble du parcours et ne peut s'inscrire que sur une action à titre occupationnelle. Parmi les ateliers proposés, il y a de la gym senior, de la gym mémoire, un atelier sophrologie, des ateliers à tout âge (mémoire, nutrition et habitat), des tests visuels et auditifs, une prévention de l'incontinence, et un atelier de prévention en santé sexuelle et affective.

Le parcours bénéficie d'un cofinancement du PST2 (programme social territorial) et de l'ARS. Le service seniors permet de mobiliser les clubs de 3ème âge, et les services proximité. Sont partenaires du projet le département, l'ARS, le CCAS, la CGSS, les bailleurs sociaux dans le cadre des résidences personnes âgées. La détection et la mobilisation des personnes âgées bénéficiaires du parcours a été effectuée par le service santé, en s'appuyant en partie sur le service senior de la ville en lien avec les clubs de 3e âge, mais aussi sur les associations locales.



Saint-Paul

Ville Amie des Aînés depuis 2022
Saint-Paul (972)

OBJECTIFS :

- Mobiliser et sensibiliser les personnes âgées dans les différents secteurs de la commune sur les thématiques liées à la santé.
- Favoriser et maintenir le lien social entre les personnes âgées.
- Apporter un soutien et un accompagnement aux personnes âgées.
- Prévenir la perte d'autonomie.
- Stimuler les capacités de chacun à travers des ateliers (mémoire ; cuisine etc..).

PRATIQUE :

- Mobilisation des aînés et constitution des groupes.
- Lister les différentes activités.
- Réservation des créneaux dans les équipements de proximité.
- Etablissement des plannings.
- Réalisation des ateliers.

CONTENU DES ATELIERS

La gym seniors a pour objectif est de développer les activités physiques en gardant comme ligne directrice la notion de santé, de bien-être et de plaisir. Il s'agit de s'inscrire dans une démarche collective en lien avec sa santé et de limiter le risque de sédentarité. C'est également une activité qui réduit le niveau de stress, crée du lien social, et sort de l'isolement.

La gym mémoire cherche quant à elle à améliorer les capacités physiques et fonctionnelles des seniors, telles que l'équilibre, ce qui permet notamment de prévenir les chutes. Les exercices proposés aux seniors sont basés sur un travail de l'équilibre en double tâche, de la mémoire, de la coordination avec des exercices ludiques, du cardiotraining ou encore de l'expression corporelle. Ces exercices leur permettent de reconnaître leurs mouvements dans leurs activités de vie quotidienne.

L'atelier de sophrologie aide à prendre conscience de son schéma corporel, de l'estime de son corps, et ainsi d'améliorer la connaissance de soi, la confiance en soi et l'autonomie. Cela développe également les facultés d'attention, de concentration et mémorisation, aide à gérer les émotions, à lutter contre le stress et l'anxiété et à améliorer le sommeil.

L'atelier nutrition, décliné en 6 séances, prend en compte l'aspect intergénérationnel de l'alimentation (rôle et conseil des grands-parents, notamment dans l'alimentation de leur famille, préparation des goûters, etc.) et propose la confection d'un repas équilibré en groupe. Il a pour objectif d'apprendre à mieux conserver les aliments.

BÉNÉFICIAIRES ET BILAN

Les bénéficiaires sont estimés à 160 seniors, issus en partie des clubs de 3e âge et de 16 Quartiers de Saint-Paul. Le public est majoritairement féminin. Les actions menées dans le cadre du CLS 1 ont permis de compiler des bilans, basés entre autres sur des questionnaires de satisfaction des bénéficiaires et ont permis d'ajuster l'offre du parcours dans le cadre du CLS 2. De plus suite à la crise covid, des seniors se sont déplacés à la maison de santé et du bien-être du citoyen pour demander la mise en place des ateliers. Pour 2023, il est proposé que tous les bénéficiaires des actions mises en place à la Maison de santé dont les seniors participent à la journée mondiale du Diabète et contribuent à la définition de l'action.

Les bilans qualitatifs et quantitatifs seront établis par les intervenants en décembre 2023. Afin de réaliser un bilan quantitatif, des tests de condition physique et la passation d'un questionnaire d'activité physique seront réalisés. Afin d'évaluer la qualité de vie des usagers, un questionnaire composé de 26 items cotés sur une échelle à 5 niveaux (score de 1 à 5). Il est possible d'obtenir un score pour chacun des 4 domaines suivants : santé physique, psychique, cadre relationnel et cadre environnemental. Dans le cadre du PST2 et du CL2, les bilans seront consolidés par le service pilote en vue des cofinancements.



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Saint-Paul, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com

