

La prise en charge des personnes âgées

À DOMICILE



Le vieillissement



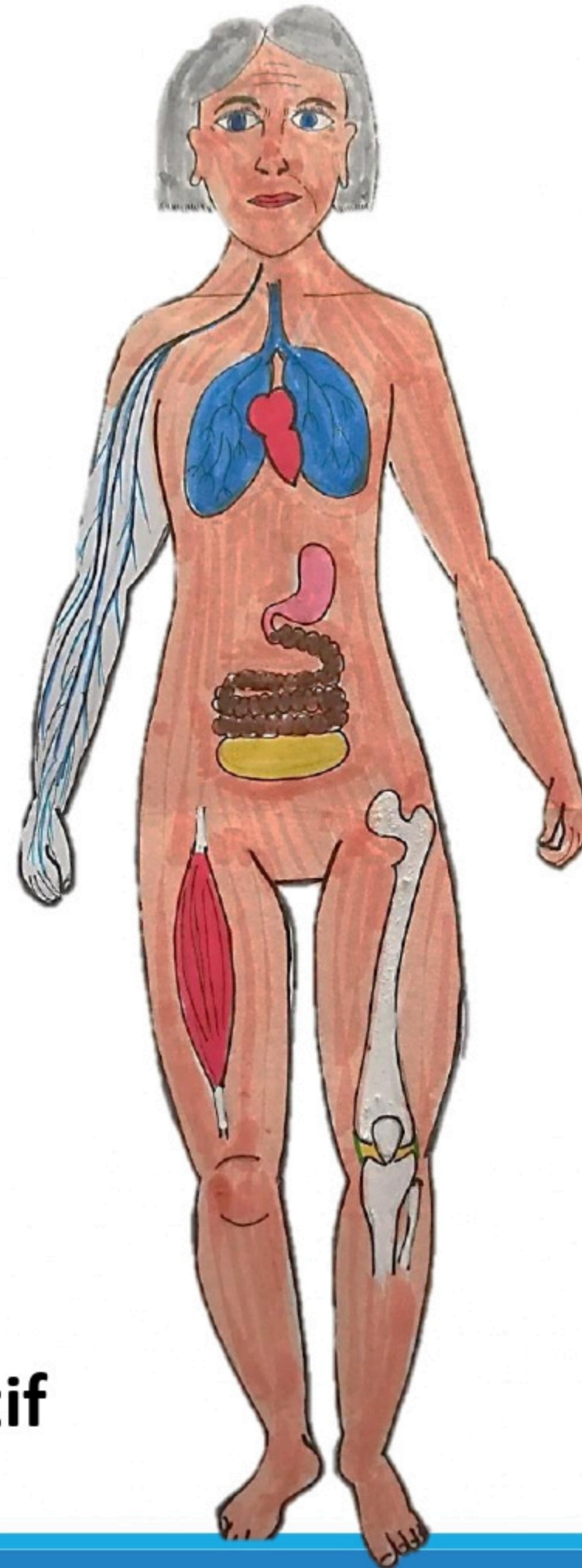
Systeme nerveux

**Systeme Musculo
squelettique**

**Systeme articulaire et
cartilagineux**

Systeme Osseux

Systeme proprioceptif



Systeme cardio vasculaire

Systeme respiratoire

Systeme auditif

Systeme visuel

... et le reste!





Systeme nerveux

Diminution du nombre de fibres nerveuses
Ralentissement vitesse de conduction
Atrophie cerveau
Diminution des recepteurs sensitifs
Hypotension et constipation plus frequentes

Systeme Musculo squelettique

Atrophie musculaire
Modification ratio masse maigre/masse grasse

Systeme articulaire et cartilagineux

Cartilage plus fragile et moins efficace
Epaississement capsule et membrane synoviale

Systeme Osseux

Réduction de la densité minérale

Systeme proprioceptif

Diminution sensibilité des recepteurs et de leur
nombre

Maladie Alzheimer et apparentée,
M.parkinson...
Neuropathie diabétique
Fécalome

Sarcopénie

Arthrose

Ostéoporose

Troubles de l'équilibre



Systeme Cardio vasculaire

Systeme respiratoire

Systeme visuel

Systeme auditif

... Et le reste



Modification anatomique
Faible augmentation fréquence cardiaque à l'effort

Volumes respiratoires moins importants
Echanges gazeux moins efficaces
Risque infections plus grand

Perte d'acuité,
Baisse de sensibilité au contraste
Difficulté perception des profondeurs,
adaptation à l'obscurité

Perte des sons aigus
Presbyacousie

Peau plus fragile, moins élastique
Décoloration des cheveux, perte nombre
Discrimination des odeurs difficiles
Diminution des appétences pour la viande,
Augmentation du seuil détection des saveurs
Diminution de la sensation de soif



Insuffisance cardiaque, Fibrillation auriculaire

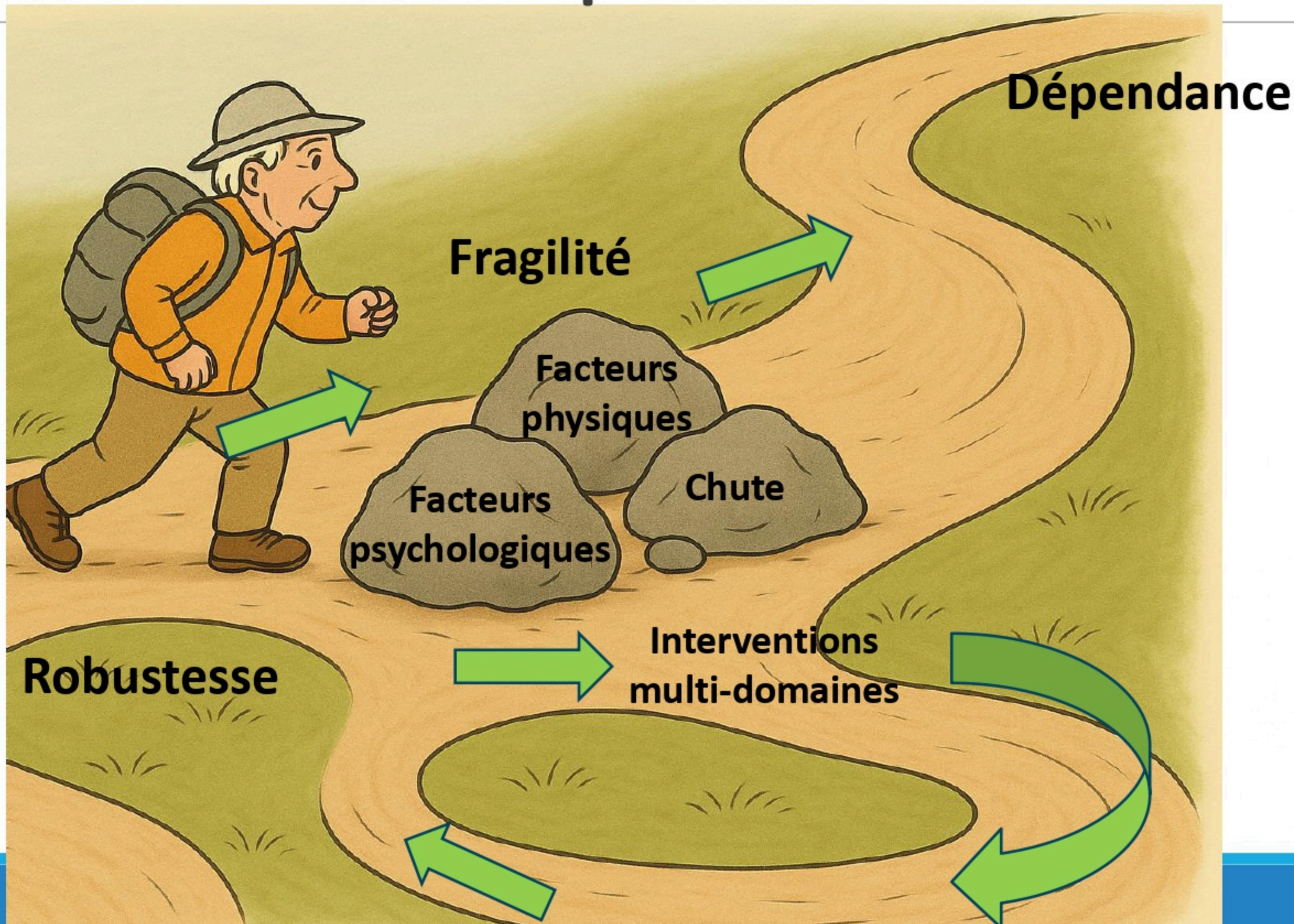
BPCO, insuffisance respiratoire

DMLA, Cataracte, Glaucome

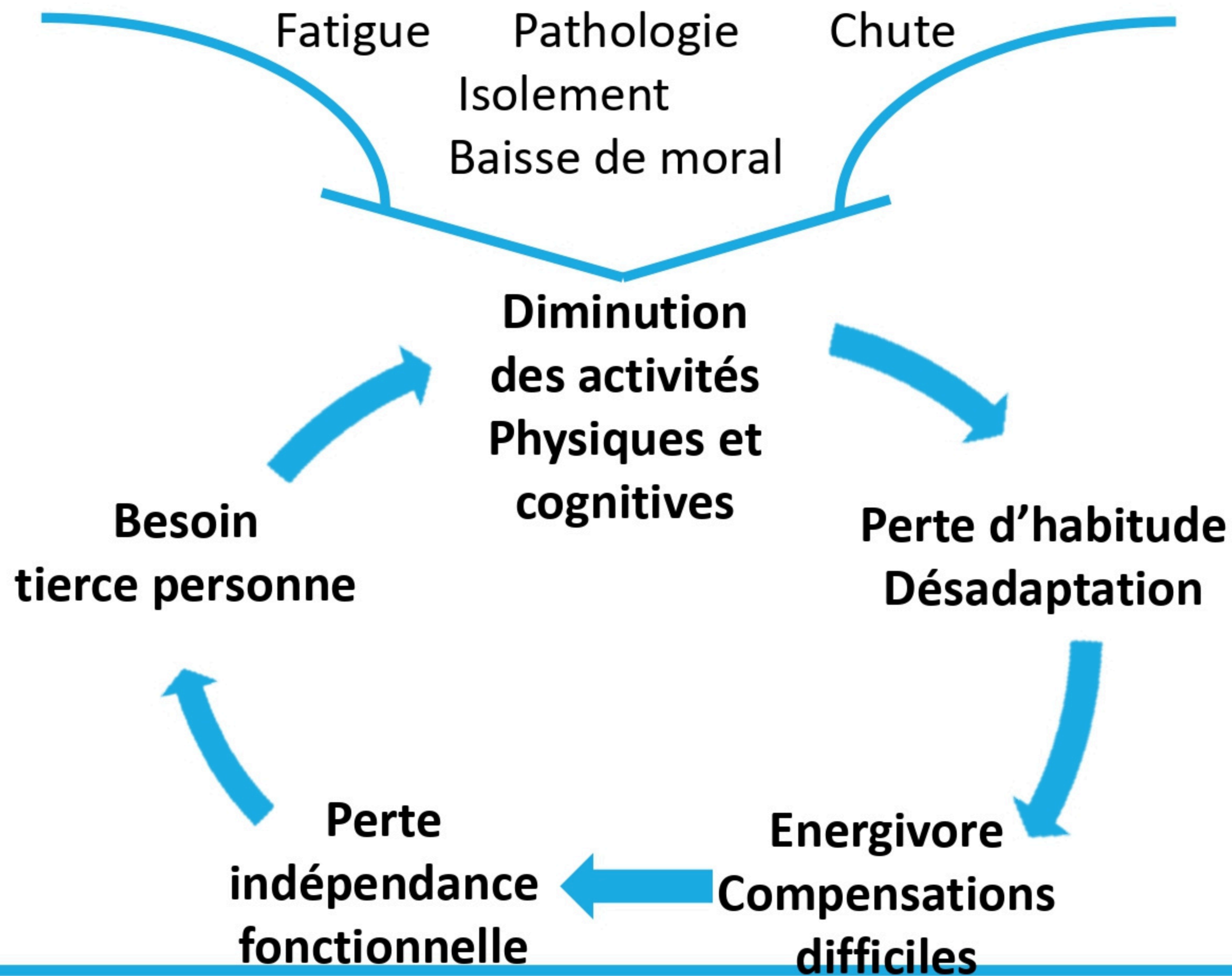
Surdité



Le chemin vers la dépendance



Cercle vicieux de la dépendance



La chute

Le plus gros risque d'entrée dans la dépendance

- Complications de la chute : fractures, Trauma crâniens, Escarres, Rhabdomyolyses...
- Aspect psychologique
- Hospitalisation pour bilan : Risque de dépendance iatrogène



La chute : Les causes



Facteurs Physiques :

Sédentarité : Limitation articulaire, faiblesse musculaire, perte automatisme...

Pieds en mauvais état

Dénutrition

Troubles sensoriels : Vue, audition, toucher...

Médicaments, troubles du comportement,
Malaise, déshydratation...

Facteurs Environnementaux :

Manque ou trop de lumière

Encombrement du passage

Sol glissant, instable

Chaussures / vêtements non adaptés

Non ou mauvaise utilisation des aides techniques



Les Facteurs physiques

➤ Les pathologies

- Pathologie transitoire
- Pathologie chronique



Les Facteurs psychiques

- Evènements
- Place dans la société



La place de la personne âgée dans notre société

- Les difficultés du vieillissement
- Une société Agiste
- La dépendance iatrogène... même à domicile!



➤ **Les difficultés liées au vieillissement :**

- Moins de partage
- Moins de plaisirs simples
- Le rapport au corps
- Extérieur hostile
- Mise en retrait de la société

>>>>> Isolement, repli sur soi



➤ Une société Agiste

Racisme « anti-vieux »

2 Composantes : représentative et discriminative

Discriminations silencieuses :

- Dans les soins : moins de considérations
- Mise à l'écart de certaines décisions
- Mise à l'écart de l'organisation

Mécanisme de « faire à la place de »:

- Par soucis de rapidité
- Par soucis de protection

>>>>> Perte de contrôle, désinvestissement de sa santé/de sa vie

➤ La dépendance iatrogène ... même à domicile

- Connue pour l'hôpital
 - Manque de personnel
 - Envie de bien faire
 - Idée reçue : hôpital = repos obligatoire

- Transposition à domicile

>>>> Perte de Contrôle, perte de son indépendance



Les interventions multi domaines :

Retour vers la robustesse

➤ Santé :

- Surveillance
- Suivi régulier et parcours de soin (coordination)
- Optimisation de l'ordonnance

➤ Exercices physiques

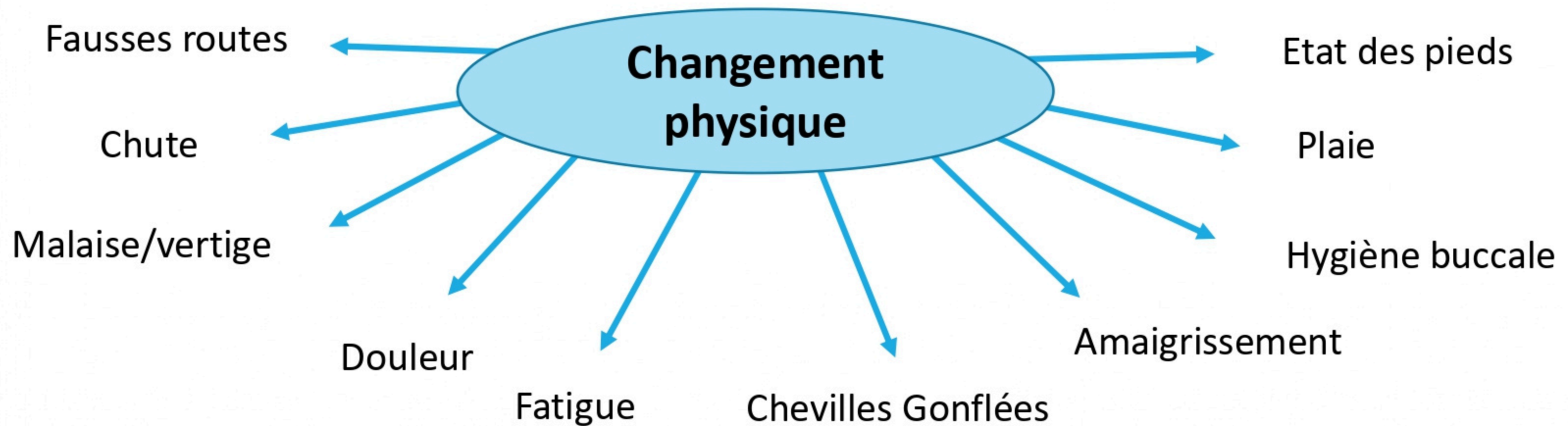
➤ Stimulation cognitive

➤ Conseils nutritionnels

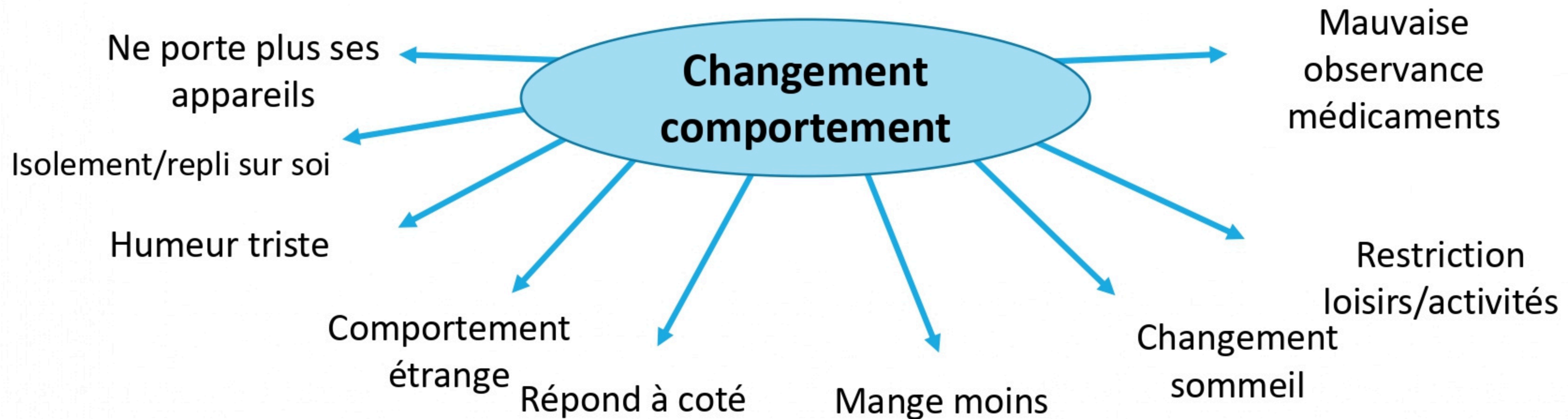
Votre rôle :



Lanceur d'alerte : ce qu'il faut repérer



Lanceur d'alerte : ce qu'il faut repérer



Relais de prévention

- Prendre soin de soi et de sa santé
- Nutrition
- Aménagement domicile



L'aménagement du domicile :

➤ Les déplacements :



Passage dégagé

Sol plat, régulier

Utilisez à chaque déplacement :

- Votre aide technique habituelle
- Vos lunettes de vues si nécessaire
- De chaussures adaptées : fermée derrière, talon de 2 à 3cm large et plat



Allumez toujours la lumière (ampoule de 75/100Watts)



Les meubles trop encombrants

Les objets au sol : fils électriques, plantes vertes, décoration...

Les sols glissants, mouillés, les tapis...



Mai 2022

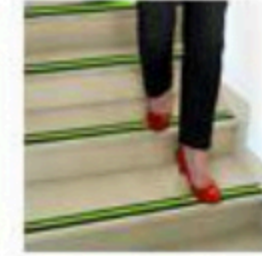
➤ Les escaliers :



Rampe ou main courante

Lumière suffisante

Bandes antidérapantes sur le nez des marches



➤ Les assises :



Assises hautes ou surélevées (avec plot ou rehausseurs), avec accoudoirs



Fauteuil releveur : **attention** il doit être adapté à votre morphologie



Le canapé : assise trop basse et trop profonde



Ne pas superposer les coussins sur l'assise

➤ La cuisine :



Les objets les plus utilisés doivent être à la portée de main.

Pour cuisiner, asseyez-vous.

Privilégiez les plaques électriques ou à induction.



Ne pas utiliser d'escabeau

Evitez le gaz



Mai 2022

➤ La salle de bain :



- Barre d'appui



- Siège de douche ou de baignoire



Sol antidérapant : à l'entrée et à l'intérieur de la douche ou baignoire (tapis, bandelettes adhésives...)



Un rehausseur de toilette peut être installé (amovible) pour faciliter le transfert assis debout.



Un marche-pied peut être installé pour faciliter l'enjambement



Pensez à vous hydrater tout au long de la journée, privilégiez les boissons en dehors des repas si vous avez peu d'appétit.

Les prises alimentaires doivent se répartir en au moins 3 repas par jour : petit déjeuner, midi et soir, et éventuellement une ou deux collations.

Chaque repas doit être espacée d'au moins 3h de la précédente.



L'objectif est de manger un peu de tout à chaque repas, sous la forme qui vous convient, qui vous plaît.

Le petit déjeuner

Un produit laitier

+

Un farineux + matière grasse

+

Fruit



Le petit déjeuner peut-être **fractionné**

Midi et soir :

Légume vert



+

Féculent



+

Viande/poisson/œuf



+ Produit laitiers



+ Fruit



Il convient d'assaisonner les légumes et les féculents avec des matières grasses d'assaisonnement (huile, beurre, crème fraîche, graisse de canard...)



Collation(s)

Elles permettent de **fractionner** l'alimentation sur la journée

Elles sont particulièrement intéressantes en cas de petit appétit, horaires de repas très espacés

Faire attention aux horaires et aux **QUANTITES**

Attention : Elles ne doivent pas couper l'appétit des repas de midi et du soir donc faire attention aux horaires !

Elles peuvent être composées :

Produits laitier

+

Fruit

ou Biscuit, Pain et chocolat





ELEONORE DURAND, KINESITHERAPEUTE, EDFORMATION



La stimulation





Trucs et Astuces

- Approche spécifique...
- Adaptation de sa posture
- Laisser le choix
- Demander de l'aide



➤ Hypnose verbale : reformulation verbale

EXPRESSION À ÉVITER	EXPRESSION SUGGÉRÉE
<i>N'ayez pas peur</i>	<i>Soyez rassuré</i>
<i>Est-ce que vous allez mal ?</i>	<i>Êtes-vous soulagé ?</i>
<i>Ça ne va pas être long</i>	<i>Ça va être court</i>
<i>Vous n'avez pas froid ?</i>	<i>Avez-vous assez chaud ?</i>
<i>Pas trop peur de cette opération ?</i>	<i>Que savez-vous de cette opération ?</i>
<i>Comment vous sentez-vous ?</i>	<i>Vous vous sentez bien ?</i>



➤ En cas de chute

Ne pas paniquer

Dédramatiser la chute

La personne doit être actrice de son relever au maximum

Communication

ed.formation@hotmail.com



geria_team



www.linkedin.com/in/éléonore-durand