

## SANTÉ DE LA PERSONNE ÂGÉE

# Maintien de l'autonomie et de la santé de la personne âgée

La santé, la qualité de vie et le maintien de l'autonomie des personnes âgées sont essentielles pour elles comme pour les professionnels qui les accompagnent. La dépendance est en lien avec des facteurs de fragilité multiples. Aussi, afin de la prévenir et d'éviter son aggravation, il est nécessaire d'agir au quotidien et dans une démarche globale.



160 euros  
par jour / personne

2 jours



## PUBLIC

Acteurs du social, du sanitaire et du médico-social travaillant auprès des personnes âgées



## OBJECTIFS

- **Comprendre** la complexité des facteurs de fragilité en lien avec le vieillissement
- **Connaître les spécificités** des besoins de la personne âgée
- **Repérer et analyser les situations** à risque pour prévenir la perte d'autonomie par des mesures simples et adaptées à chaque situation
- **Connaître les ressources** et les interlocuteurs pour orienter les personnes en fonction de leurs besoins



## CONTENU

- **Le vieillissement** : travail sur les représentations, approche physique, psychologique et sociale, les facteurs de fragilité et le processus de perte d'autonomie
- **Les outils et clefs pour maintenir l'autonomie** : lutter contre la dénutrition, la perte de mémoire, éviter les chutes, promouvoir l'activité physique adaptée, travailler le sommeil, la médication...
- **Agir au quotidien** : transmettre les messages de prévention, prendre en compte l'environnement, en parler avec la personne et sa famille, les orienter
- **Animer des actions** (en fonction des besoins des participants) : la démarche en éducation pour la santé, découverte et expérimentation d'outils