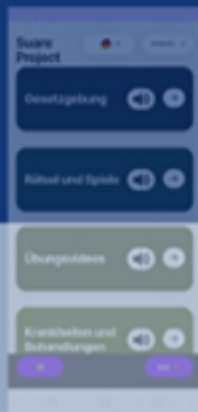




Cofinancé par  
l'Union européenne

# GUIDE CONTRE LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT

2021-2-TR01-KA220-YOU-000049391





Cofinancé par  
l'Union européenne

# S U A R E



## UTILITAIRE LOGICIEL POUR LES EFFETS SENSIBLES À L'ÂGE

\* Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACER). Ni l'Union européenne ni l'EACER ne sauraient en être tenues pour responsables.





# INTRODUCTION



# INTRODUCTION

Le projet intitulé "Logiciel Utilitaire pour les Effets liés à l'Âge" (SUARE) est un projet Erasmus+ KA2 de partenariat stratégique, coordonné par l'Association de Recherche Interculturelle d'Ankara (Turquie) et réalisé en partenariat avec :

- l'Association Culturelle Des Jeunes Turcs De Bar Le Duc (France)
- Compass - Beratung, Begleitung und Training Gemeinnützige Gmbh (Autriche)
- Inercia Digital SL (Espagne)
- Galia Media (Turquie)
- La Direction Provinciale de la Santé de Batman (Turquie)
- La Société de Psychologie (Turquie).

Le projet s'engage à créer un logiciel mobile (application mobile SUARE) sur le vieillissement en bonne santé et les soins aux personnes âgées, un guide, des films promotionnels et un site web où les résultats et les processus du projet sont présentés.

Le guide SUARE comprend des informations sur le vieillissement en bonne santé, les maladies liées à l'âge et ce qu'il faut faire pour bien vieillir, les soins aux personnes âgées, les centres pour les personnes âgées à contacter, ainsi que les politiques des pays partenaires concernant les personnes âgées, le tout traduit dans les langues des pays partenaires. Dans l'application mobile SUARE, on trouve différents jeux d'intelligence qui servent d'exercice, des rappels de médication, des exercices de stimulation cérébrale, la localisation en direct et des contenus de livres audio sur le vieillissement en bonne santé et les soins aux personnes âgées, également disponibles dans tous les pays partenaires et dans les langues des pays partenaires. L'application mobile SUARE et les guides peuvent être consultés sur le site web du projet, Salto, le lien E+ et les pages de médias sociaux du projet.



**SUARE équipe projet  
2022**





# SOMMAIRE



# S O M M A I R E

<b>1. À propos du projet</b> .....	1
<b>2. Partenaires du projet</b> .....	6
2.1. ANKARA INTERCULTURAL RESEARCH ASSOCIATION - ANKADER.....	6
2.2. GALIA MEDIA .....	6
2.3. BATMAN LOCAL HEALTH DIRECTORATE.....	7
2.4. PSYCHOLOGY SOCIETY .....	7
2.5. ASSOCIATION CULTURELLE DES JEUNES TURCS DE BAR.....	8
2.6. COMPASS - BERATUNG, BEGLEITUNG UND TRAINING GEMEINNUTZIGE GmbH .....	9
2.7. INERCIA DIGITAL SL .....	10
<b>3."Études de littérature et d'analyse des besoins</b> .....	13
<b>4.Introduction à l'application mobile SUARE</b> .....	35
<b>5. Directives pour l'application mobile Square</b> .....	39
<b>6. Activités du projet</b> .....	41
6.1. TRéunions transnationales de projet (TPM)).....	41
6.2. Réunions sur l'apprentissage, l'enseignement et l'éducation.....	43
6.3. MULTIPLIER EVENTS - (MP).....	43
<b>7. Contenu de l'application mobile UARE - Français</b> .....	45
7.1. Les personnes âgées?.....	45
7.3. Les maladies physiques et cognitives les plus courantes chez les personnes âgées?.....	51
<i>i. La dépression</i> .....	52
<i>ii. L'hypertension artérielle</i> .....	55
<i>iii. La douleur au cou</i> .....	58

iv. La douleur au genou.....	61
v. La démence.....	63
vi. La douleur basse du dos.....	65
vii. Cholestérol.....	67
viii. Glaucosis.....	69
ix. Incontinence urinaire.....	70
x. Alzheimer's.....	71
xi. Obésité.....	73
xii. Osteolysis.....	75
7.5. Politiques de services de soins aux personnes âgées en France.....	80
7.7. Les centres auxquels les personnes âgées peuvent postuler.....	91
8.1 Les questions fréquemment posées.	
9.1 SUARE CONTENT ENGLISH	



**1**

# **A P R O P O S D U P R O J E T**





D'ici 2030, on estime qu'une personne sur six dans le monde aura 60 ans ou plus. Le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus devrait passer de 1 milliard à 1,4 milliard en 2020, et d'ici 2050, il est prévu que la population âgée de 60 ans et plus double pour atteindre 2,1 milliards. Entre 2020 et 2050, le nombre de personnes âgées de 80 ans et plus devrait tripler pour atteindre 426 millions. De plus, il est constaté qu'aujourd'hui le taux de la population âgée de plus de 60 ans augmente non seulement dans les pays développés, mais aussi dans les pays à faible et moyen revenu (Organisation mondiale de la santé).

La prochaine décennie repose sur la "Stratégie mondiale et plan d'action de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)" et le "Plan d'action international de Madrid des Nations Unies sur le vieillissement" et soutient la réalisation de l'"Agenda 2030 des Nations Unies pour le développement durable" et des "Objectifs de développement durable". La Décennie du vieillissement en bonne santé (2021-2030) vise à réduire les inégalités en matière de santé et à améliorer la vie des personnes âgées, de leurs familles et des communautés grâce à une action collective. La raison pour laquelle nous mettons en œuvre ce projet est d'apporter notre aide pour développer nos communautés d'action collective.

L'objectif principal de notre projet est de rendre nos communautés adaptées aux personnes âgées. Le projet vise aussi à encourager l'entrepreneuriat des jeunes, y compris l'entrepreneuriat social, et un sens de l'initiative en réalisant une analyse des besoins pour identifier et évaluer les besoins des personnes âgées et de leurs familles. Le projet SUARE vise à améliorer la vie des personnes âgées défavorisées, de leurs familles, ainsi que de la société dont elles font partie. En développant une application numérique capable de répondre aux besoins des personnes âgées et de leurs familles, nous voulons rendre leur vie plus facile, plus heureuse et moins isolée de la société dans laquelle elles vivent.

Le groupe cible du projet, les jeunes, développera des compétences numériques avancées pour développer une application en tant qu'objectif concret du projet, ce qui conduira à des travaux d'innovation numérique. En résumé, l'analyse des besoins, qui détermine les besoins et les problèmes spécifiques actuels des personnes âgées, et l'application numérique innovante pour les personnes âgées, sont les deux objectifs concrets principaux du projet.

Le projet a été mis en œuvre pour remédier au problème croissant de la population âgée qui n'est pas en mesure d'utiliser la technologie de manière active et indépendante, ce qui est devenu visible avec la période de pandémie. Notre projet a été conçu en tenant compte des besoins propres aux personnes âgées et des difficultés d'utilisation possibles, facilitant ainsi leur adaptation à la technologie. De cette manière, elles seront en mesure d'utiliser la technologie de manière indépendante et de vivre dans le monde d'aujourd'hui sans être marginalisées.

Du bon côté, nous constatons que la pandémie inattendue et soudaine de COVID-19, qui a affecté les gouvernements mondiaux, a accéléré la démocratisation des technologies de l'information et de la communication numérique (l'un des objectifs de développement durable des Nations Unies (ODD)). En soulignant l'importance vitale d'avoir les compétences numériques nécessaires, la pandémie de COVID-19 a révélé que les compétences en technologies du numérique sont de plus en plus demandées, et ce dans presque toutes les sociétés en ces périodes de crise. Selon Johnson (2021), "... les compétences numériques représentent un défi plus important pour les personnes âgées (immigrées numériques) que pour la jeune génération (natives numériques). Un bon exemple des défis auxquels les personnes âgées sont confrontées est la prise de rendez-vous pour la vaccination contre le COVID-19."

Il est un fait que les personnes âgées ne peuvent pas s'adapter à l'utilisation de la technologie aussi facilement et rapidement que les natifs numériques. La pandémie de COVID-19 a également mis en évidence le fait que la population âgée ne peut pas utiliser la technologie de manière active et indépendante. C'est pourquoi le projet SUARE vise à développer un logiciel (une application numérique) qui répondra aux besoins des personnes âgées en effectuant une analyse des besoins et en facilitant l'adaptation des personnes âgées aux innovations technologiques en surmontant les difficultés et les contradictions possibles qu'ils peuvent rencontrer dans l'utilisation de la technologie.

En effet, comme l'a souligné Johnson (2021), "Les personnes âgées doivent être en mesure d'utiliser les technologies numériques de manière plus efficace que jamais. Non seulement pour leur santé et leur bien-être, mais aussi pour rester en contact avec les membres de leur famille, se tenir au courant des dernières informations et surmonter le sentiment d'isolement en général." Il a souligné l'importance et la nécessité de la numérisation chez les personnes âgées.

SUARE vise à encourager les jeunes à être sensibles aux besoins et aux problèmes des personnes âgées, à développer des logiciels au profit de la population âgée de la société, et à encourager les personnes âgées et leurs familles à acquérir/développer des compétences numériques. Une plateforme spéciale sera développée afin que nos personnes âgées puissent établir les ponts de communication dont elles ont le plus besoin de manière saine pendant et après la pandémie.

Les objectifs du logiciel SUARE sont les suivants :

- Permettre aux personnes âgées d'être socialement actives en fournissant un environnement où elles peuvent rencontrer leurs amis et leurs proches lors de réunions et passer du temps comme autrefois grâce à des visioconférences.
- Établir un système qui convertit les textes affichés à l'aide de la caméra en voix et en guidage vocal comme solution aux problèmes de vision liés à l'âge et aux difficultés de lecture.
- Intégrer des jeux divertissants, favorisant la mémoire et ayant des avantages prouvés pour les patients atteints d'Alzheimer et de démence.
- Ajouter la fonction "rappel de médicaments" qui alerte les personnes âgées des médicaments qu'elles doivent prendre régulièrement pour préserver leur santé, et informer leurs proches grâce à des notifications indiquant qu'elles prennent leurs médicaments.
- Permettre aux personnes âgées de bénéficier des services de localisation de manière autonome, sans craindre de se perdre lorsqu'elles passent du temps à l'extérieur, et les informer grâce à la localisation en temps réel pour rassurer leurs familles et leurs proches.

De cette manière, l'un de nos objectifs principaux est de permettre aux personnes âgées d'utiliser l'application numérique de manière aussi indépendante et active que possible, à la fois pour vieillir en bonne santé et pour se débarrasser du sentiment d'isolement social en s'adaptant au monde numérique. Le projet fournira un accès gratuit à des logiciels innovants, pratiques et faciles d'utilisation en produisant des technologies d'assistance qui amélioreront les compétences fonctionnelles et le bien-être des personnes âgées au sein des communautés.

Le projet a été créé avec l'idée que les personnes âgées devraient utiliser l'application de manière aussi autonome que possible. Les descriptions détaillées des composants de l'application sont expliquées sous les rubriques "Introduction à l'application" et "Directives de l'application".



**2**

# **PARTENAIRES DU PROJET**





## 2.1. ASSOCIATION DE RECHERCHE INTERCULTURELLE D'ANKARA - AKAD



L'Association de recherche interculturelle d'Ankara a été créée à Ankara en 2021 pour permettre et développer les activités de la société civile et pour mener des recherches sur l'interaction interculturelle. L'Association de recherche interculturelle d'Ankara a été créée par 7 personnes, dont des architectes, des ingénieurs, des diététiciens, des universitaires et des chefs d'entreprise. ANKADER compte au total 16 membres, dont 5 membres du conseil d'administration et 3 membres du conseil de surveillance.

Le fait que les membres du conseil d'administration d'ANKADER participent à divers projets Erasmus+ leur confère une expérience dans ce domaine. ANKADER, qui est le coordinateur du projet KA205 intitulé "Software Utility For Age Responsive Effects - SUARE", mène également de nombreux projets dans différents domaines.

## 2.2. GALIA MEDIA

Galia Media est une société de médias basée en Turquie qui offre des services complets et des conseils dans l'application de diverses technologies TIC (impression 3D, modélisation 3D, etc.) dans l'enseignement, la conception, la fabrication et la documentation d'installations pour l'enseignement des STIM (sciences, technologie, ingénierie et mathématiques), y compris la création de différentes solutions pour les systèmes Web (conception Web, logiciels) et le commerce (identité d'entreprise, promotion, commerce électronique). Grâce à son expérience directe dans les activités scientifiques et/ou les projets nationaux, l'entreprise possède une expertise dans de nombreux domaines liés aux projets : Industrie 4.0, innovation, robotique, créativité technique, fabrication additive, développement de produits, entrepreneuriat technologique, enseignement technique et enseignement professionnel.

## 2.4. PSYCHOLOGY SOCIETY



PSYCHOLOGY SOCIETY

La "PSYCHOLOGY SOCIETY" est un groupe de jeunes composé d'étudiants et de diplômés des départements de psychologie, d'orientation et de conseil psychologique, de relations publiques, de sciences politiques et de sociologie des universités d'Ankara. Les membres du groupe de jeunes ont participé aux projets TÜBİTAK, Erasmus et YTB. Le groupe a déjà été impliqué dans différents projets de bénévolat et activités de responsabilité sociale. Parmi les membres du groupe, il y a également des étudiants en évaluation qui ont effectué des analyses SPSS de projets d'immigrants et de réfugiés. Le fondateur et les membres de la communauté des psychologues ont participé à des projets volontaires de responsabilité sociale en Ukraine au début de l'année 2020.

## 2.5. ASSOCIATION CULTURELLE DES JEUNES TURCS DE BAR LE DUC



L'Association Culturelle des Jeunes Turcs de Bar le Duc a été créée en donnant la priorité aux objectifs du "Développement Durable" afin de soutenir la création d'écosystèmes et de créer un effet innovant dans les processus d'existence, de développement des individus et des communautés dans le monde globalisé.

L'association vise à développer des mécanismes et des politiques qui renforceront le développement des compétences du 21e siècle telles que la pensée analytique, les compétences numériques, la résolution de problèmes aux niveaux local et national, la créativité et l'innovation pour s'attaquer à des problèmes critiques tels que la pauvreté, la migration, le chômage des jeunes, l'exclusion sociale, le changement climatique et les problèmes environnementaux.

Avec une approche holistique et un environnement de travail et d'apprentissage multiculturel, l'association réalise des formations et des projets en coordination avec un réseau professionnel national et international, en adoptant une approche orientée vers la conception et la pensée innovante pour répondre à tous les besoins contemporains, de l'individu à l'organisation. Notre association développe des programmes et des modules de formation pour attirer l'attention sur des problèmes globaux tels que la pensée critique, la pensée orientée vers la conception, l'apprentissage par le jeu, les outils d'éducation à l'environnement et la narration numérique, qui encouragent la méthodologie de l'apprentissage non formel.

Nous développons et mettons en œuvre des projets dans les domaines du développement social, de l'éducation, de l'entrepreneuriat, de l'entrepreneuriat social, de la pensée critique, de la pensée design, du développement de jeux TIC et de la narration numérique. En même temps, nous organisons des activités pour soutenir l'apprentissage social à chaque âge de notre société avec des activités culturelles et artistiques (festivals, ateliers, etc.).



## 2.6. COMPASS - BERATUNG, BEGLEITUNG UND TRAINING GEMEINNÜTZIGE GmbH



COMPASS est une entreprise privée à but non lucratif, axée sur l'interculturel, dont l'objectif est de promouvoir l'intégration et l'insertion professionnelle et sociale des immigrés et des réfugiés et d'avoir un impact positif sur la promotion de leur inclusion sociale dans la communauté locale. Nos programmes apportent un soutien aux personnes opprimées par des barrières économiques, sociales et culturelles. Ces services augmentent l'employabilité des groupes défavorisés et garantissent leur autonomisation éducative et professionnelle.

### Nos programmes :

- Formation et conseil professionnel.
- Formation linguistique pour les personnes réfugiés et issues de l'immigration.
- Formation en alphabétisation.
- Programmes de mentorat pour les jeunes.
- Accompagnement socio-psychologique.
- Orientation scolaire et professionnelle pour les réfugiés et les immigrants.

### Conseils multilingues pour :

- Formation à la candidature et coaching aux entretiens.
- Poste de travail média pour les jeunes immigrants (radio, cinéma, photographie et ateliers d'écriture créative).

Notre objectif à long terme est d'attirer l'attention de la société sur les besoins et les obstacles des groupes défavorisés en développant des partenariats solides avec les acteurs locaux, en mettant en œuvre des approches innovantes dans nos projets et en collaborant avec les décideurs politiques pour trouver des solutions préventives et durables.



## 2.7. INERCIA DIGITAL SL



Inercia Digital est une entreprise andalouse fondée en 2010 et spécialisée dans la formation et l'innovation en matière de compétences numériques et entrepreneuriales à l'échelle internationale. En 2017, il a été élu membre de la "Digital Skills and Jobs Coalition" de la Commission européenne et a reçu le certificat de jeune entreprise innovante d'AENOR en 2015.

Notre mission est de promouvoir l'éducation et l'innovation dans les compétences numériques et l'esprit d'entreprise dans l'éducation des employés et des citoyens en général, au niveau international. Notre vision est d'établir un centre d'excellence de l'EFP au niveau international grâce à l'amélioration continue de l'éducation et de l'innovation dans les compétences numériques et entrepreneuriales en accord avec le développement régional, les politiques d'emploi, d'innovation et d'éducation, le renforcement de l'excellence, les méthodes d'éducation et de formation, et l'établissement d'une coopération continue.

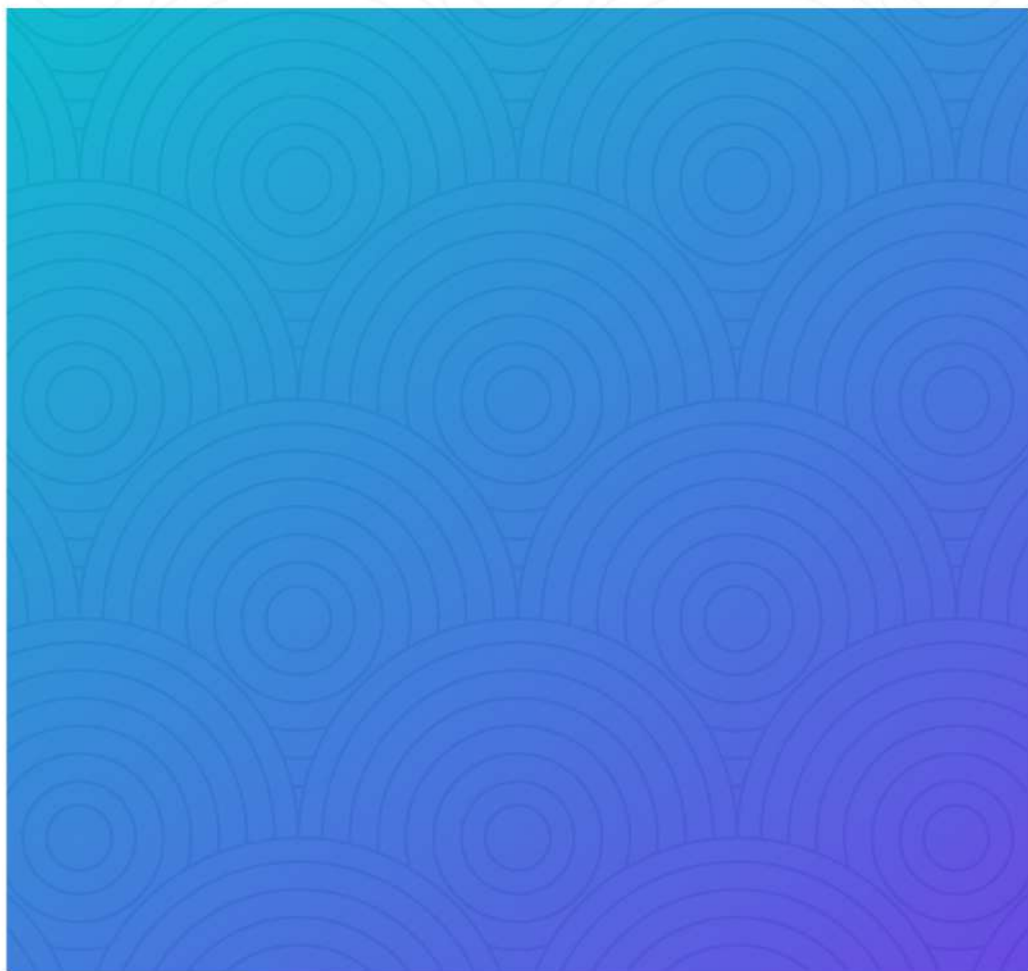
À Inercia Digital, nous proposons des formations en ligne, en face à face et mixtes dans le domaine des compétences numériques et entrepreneuriales afin de promouvoir l'éducation, l'emploi et la responsabilité civique active dans la société numérique. Aujourd'hui, nous offrons une gamme de cours pour conduire la numérisation à travers deux programmes de formation, et la numérisation à travers le développement des compétences entreprises au niveau de l'éducation : Digital School et Entrepreneurship School.

Nous proposons des formations subventionnées tout au long de la vie pour les travailleurs, permettant aux travailleurs des PME d'acquérir certaines compétences numériques essentielles :

- Marketing numérique avancé pour les petites et moyennes entreprises.
- Commerce électronique avancé pour les petites et moyennes entreprises.
- Cybersécurité avancée pour les petites et moyennes entreprises.
- Compétences numériques de base.

Nous avons une grande expérience des projets éducatifs européens puisque nous avons participé à plus de 100 projets, créé des plateformes éducatives, des sites web et des contenus pédagogiques et éducatifs.

Dans le cadre du programme Erasmus+, nous offrons notre expertise en matière de projets de développement de l'innovation aux futurs partenaires intéressés qui nous invitent à participer à des projets de formation européens sur l'innovation et les bonnes pratiques. Nous menons actuellement plus de 60 projets actifs auxquels participent 33 pays européens.





### 3

## LITTÉRATURE ET ANALYSE DES BESOINS





## 3.1. LITTÉRATURE ET ANALYSE DES BESOINS

### 3.1.1. ÉCHELLE

Ces dernières années, il a été reconnu que les outils de qualité de vie sont très importants dans l'évaluation des services de santé. La qualité de vie liée à la santé (HRQOL) fait référence à la perception qu'a un individu de sa position dans la vie dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lequel il vit et par rapport à ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses préoccupations. Il s'agit d'un concept global qui est influencé de manière complexe par la santé physique de l'individu, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales et ses relations avec les éléments saillants de son environnement. Il existe de nombreuses échelles permettant de mesurer la qualité de vie chez l'homme. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a développé le WHOQOL, qui examine différents aspects de la qualité de vie. Le WHOQOL-BREF est une échelle multidimensionnelle qui examine la qualité de vie dans différentes cultures et qui a été traduite dans plus de 40 langues avec une fiabilité éprouvée. Composée de 26 items, l'échelle WHOQOL-BREF peut être appliquée dans la recherche clinique, où des mesures courtes sont nécessaires, et dans les études épidémiologiques, où la qualité de vie est importante. Composé de 4 facteurs, le WHOQOL-BREF a été validé dans différentes cultures. Le WHOQOL-BREF est une échelle de 26 items composée de quatre domaines : la santé physique (7 items), la santé psychologique (6 items), les relations sociales (3 items) et la santé environnementale (8 items) ; il comprend également des items de qualité de vie et de santé générale. Chaque item du WHOQOL-BREF est noté de 1 à 5 sur une échelle de réponse, envisagée comme une échelle ordinale à cinq points. Les scores sont ensuite convertis linéairement sur une échelle de 0 à 100. Le domaine de la santé physique comprend des items liés à la mobilité, aux activités quotidiennes, à la capacité fonctionnelle, à l'énergie, à la douleur et au sommeil. Les mesures du domaine psychologique comprennent l'image de soi, les pensées négatives, les attitudes positives, l'estime de soi, l'état d'esprit, la capacité d'apprentissage, la concentration de la mémoire, la religion et l'état mental. Le domaine des relations sociales comprend des questions sur les relations personnelles, le soutien social et la vie sexuelle.



15 Le domaine de la santé environnementale couvre des questions liées aux ressources financières, à la sécurité, aux services sanitaires et sociaux, à l'environnement physique, aux possibilités d'acquérir de nouvelles compétences et connaissances, aux loisirs, à l'environnement général (bruit, pollution atmosphérique, etc.) et aux transports. Cette analyse des besoins a été réalisée par l'Association de recherche interculturelle d'Ankara dans le cadre du projet "Software Utility of Age Responsive Effects". L'échelle WHOQOL-BREF a été utilisée dans notre projet SUARE pour évaluer les besoins et la qualité de vie des personnes âgées dans la situation actuelle. L'échelle est disponible en espagnol, français, allemand, français, allemand et turc, et des études de fiabilité et de validation ont été réalisées en turc. Le groupe cible est constitué de personnes âgées de plus de 60 ans vivant en Turquie. Le WHOQOL-BREF a été utilisé comme outil de recherche et l'échelle a été réalisée en ligne et hors ligne.

## **3.2. MÉTHODE ET RÉSULTATS**

### **3.2.1. MÉTHODE**

Dans le cadre de l'analyse des besoins du projet SUARE (Software Utility of Age Responsive Effects), l'objectif était d'atteindre 150 participants âgés de plus de 65 ans en France. La méthode d'échantillonnage en boule de neige a été utilisée pour atteindre notre groupe cible de personnes âgées de plus de 65 ans, et en même temps, le groupe cible a été atteint directement en visitant des maisons de retraite. Les participants ont été informés à l'avance de l'étude et ont participé à

l'enquête de manière totalement volontaire. Le questionnaire a été administré à la fois en ligne et

hors ligne pour les participants qui souhaitaient participer. Les questionnaires étaient totalement anonymes et aucune information n'a été recueillie pour identifier les participants. Toutes les données ont été recueillies par auto-évaluation. Pour plus de précision, tous les participants ont été informés que leurs réponses resteraient confidentielles. Les données ont été recueillies auprès de 152 participants, sélectionnés au hasard dans toute la France.

### 3.2.2 RÉSULTATS

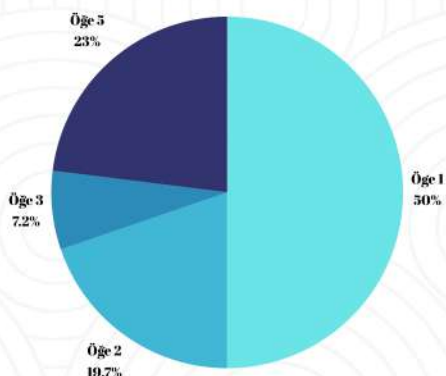


TABLEAU 1

Selon les résultats de l'enquête, 2% des participants ont évalué la question "Comment trouvez-vous votre qualité de vie ?" (tableau 1) comme 1 sur 5, tandis que 5,3% des participants l'ont évaluée comme 2 sur 5. Les participants qui l'ont évaluée à 3 sur 5 constituent 23% de l'étude. Alors que 50% des participants ont évalué la qualité de vie à 4 sur 5, 19,7% des participants ont évalué la qualité de vie à 5 sur 5. Dans ce contexte, la majorité des participants sont satisfaits de leur qualité de vie. Une minorité de la majorité a défini la qualité de vie comme très mauvaise.

### TABLEAU 2

Sur une échelle de 1 à 5, 29,6% des participants ont évalué la question "Votre douleur physique vous empêche-t-elle de faire ce que vous devez faire ?" (tableau 2) à 1 sur 5, tandis que 35,5 % des participants lui ont attribué une note de 2 sur 5. Le taux de participants qui l'ont évaluée à 3 sur 5 était de 24,3 %. Alors que 5,9% des participants ont évalué la question 4 sur 5, 4,9% des participants ont évalué la question 5 sur 5. D'après ces résultats, la majorité des participants ont déclaré que leur douleur physique ne constituait pas un problème majeur dans leurs activités quotidiennes. Environ 10% des participants ont déclaré que leur douleur les gênait considérablement.

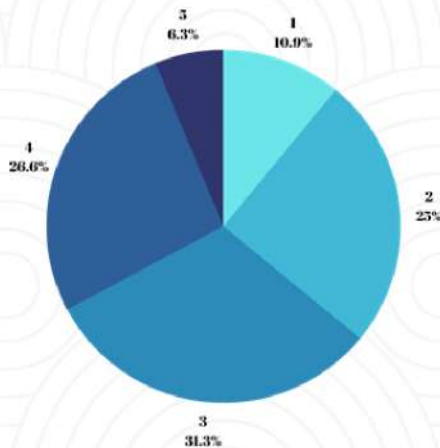
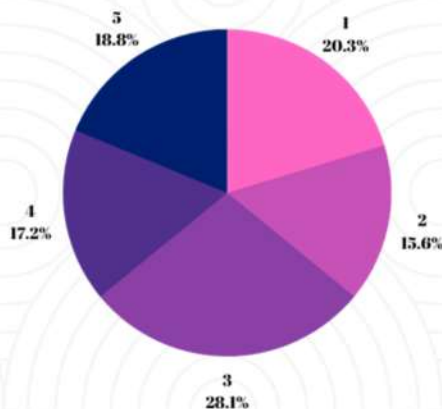


TABLEAU 3

En réponse à la question "Avez-vous besoin d'un traitement médical pour faire face à la vie quotidienne ?" (tableau 3), 61,8% des participants ont déclaré ne pas en avoir besoin du tout, tandis que 16,4% ont déclaré en avoir un peu besoin. Le taux de participants ayant donné une réponse à la question 3 sur 5 est de 11,2%, tandis que le taux de participants ayant donné une réponse à la question 4 sur 5 est de 6,6%. 3,9% des participants ont donné 5 sur 5 comme réponse à la question. Dans ce contexte, la grande majorité des participants n'a pratiquement aucun besoin de soutien médical pour les activités quotidiennes. Environ 10% des participants ont besoin d'un soutien médical.

TABLEAU 4

A la question "Trouvez-vous la vie agréable ?" (tableau 4), 7,2% des participants ont donné 1 sur 5, tandis que 11,2% des participants ont donné 2 sur 5. Le taux de participants ayant donné 3 sur 5 à la question est de 38,8%. Alors que 28,3% des participants lui ont attribué une note de 4 sur 5, 14,5% des participants lui ont attribué une note de 5 sur 5. Dans ce contexte, la majorité des participants apprécie la vie à un niveau moyen. Le taux de ceux qui trouvent la vie très agréable est inférieur au taux de ceux qui ne la trouvent pas agréable.



**TABEAU 5**

En réponse à la question "Vos croyances personnelles donnent-elles un sens à votre vie ?" (tableau 5), 7,9 % des participants lui ont attribué une note de 1 sur 5, tandis que 5,9 % des participants lui ont attribué une note de 2 sur 5. Sur la base de ces données, environ 74% des participants pensent que leurs convictions personnelles donnent un sens à leur vie.

**TABEAU 6**

En réponse à la question "Pouvez-vous vous concentrer ?" (tableau 6), 66% des participants ont évalué leur attention à 3 et moins de 3, tandis que 36% des participants ont évalué leur attention à 4 et plus de 4. Dans ce contexte, on constate que les participants ont eu des difficultés à concentrer leur attention.



À la question "Vous sentez-vous en sécurité dans votre vie quotidienne ?" (Tableau 7), 10,5% des participants ont attribué une note de 1 sur 5, tandis que 9,2% ont attribué une note de 2 sur 5. Le taux de ceux qui se sont abstenus est de 32,2%. Environ la moitié des participants ont déclaré se sentir majoritairement en sécurité dans la vie quotidienne.

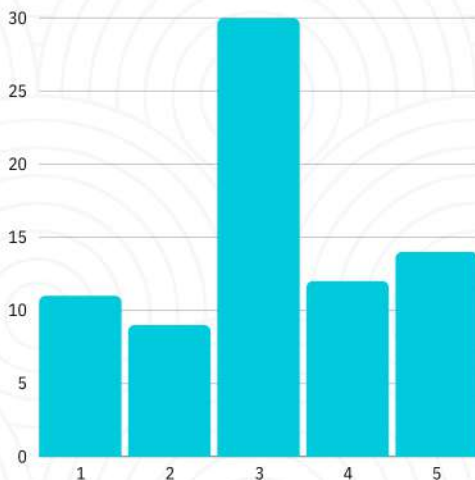
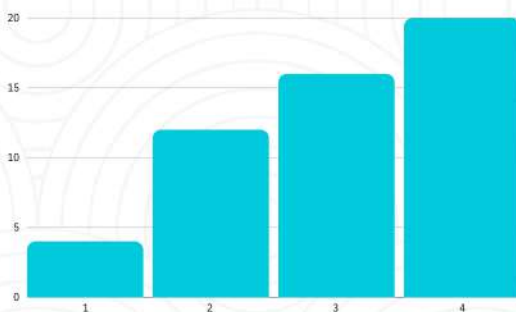


TABLEAU 8

« Votre environnement est-il sain (pollution, bruit, propreté, etc.) ? », 4,6% des participants lui ont attribué une note de 1 sur 5, tandis que 23% lui ont attribué une note de 2 sur 5. 40,8% des participants étaient indécis. Dans ce contexte, on peut dire que les participants trouvent leur environnement propre en moyenne.



En réponse à la question "Avez-vous assez d'énergie pour la vie quotidienne ?" (tableau 9), environ 56% des participants ont attribué une note de 3 sur 5 et inférieure à 3, tandis qu'environ 36% des participants ont attribué une note de 4 sur 5 et supérieure à 4. Dans ce contexte, bien que la majorité des participants ne se sentent pas assez énergisés pour la vie quotidienne, la proportion de ceux qui se sentent énergisés n'est pas faible.

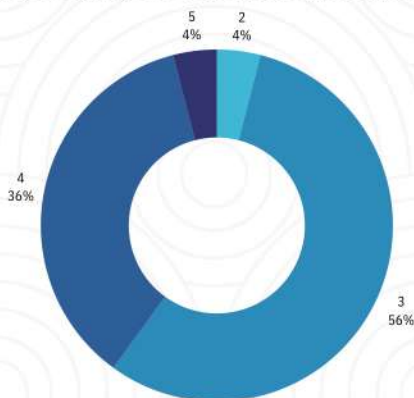
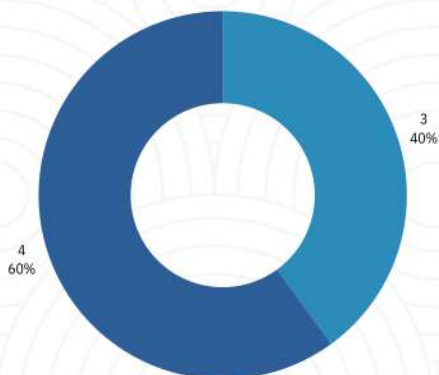


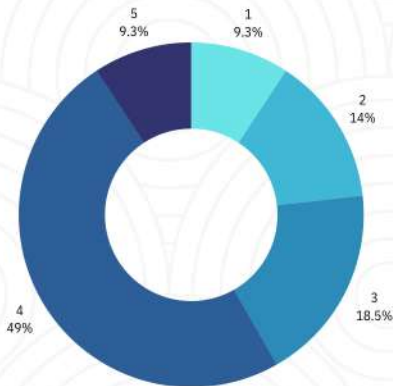
TABLEAU 10

En réponse à la question "Acceptez-vous votre apparence physique ?" (tableau 10), environ 40 % des participants lui ont attribué une note de 3 sur 5 et inférieure à 3, tandis qu'environ 60 % des participants lui ont attribué une note de 4 sur 5 et supérieure à 4. Dans ce contexte, on peut dire que les participants sont majoritairement satisfaits de leur apparence physique.



**TABLEAU 11**

En réponse à la question "Avez-vous assez d'argent pour répondre à vos besoins ?" (tableau 11), 11,8% des participants ont déclaré ne pas avoir d'argent, tandis que 15,1% des participants ont évalué leur niveau d'argent à 2 sur 5. Environ 20% des participants ont déclaré avoir un niveau d'argent moyen, tandis que 53% des participants ont évalué leur niveau d'argent à 4 sur 5 et plus. Dans ce contexte, on peut dire que la majorité n'a pas de problèmes d'argent, tandis que la proportion de ceux qui ont des problèmes d'argent n'est pas faible.



**TABLEAU 12**

En réponse à la question "Pensez-vous que vous avez suffisamment de connaissances pour faire face à la vie quotidienne ?" (Tableau 12), environ 60% des participants ont évalué leur niveau de connaissance à 3 sur 5 et en dessous de 3, tandis qu'environ 40% des participants ont évalué leur niveau de connaissance à 4 sur 5 et au-dessus de 4. Sur la base de ces données, on peut dire que les participants ne trouvent pas leur niveau de connaissance suffisant pour la vie quotidienne.

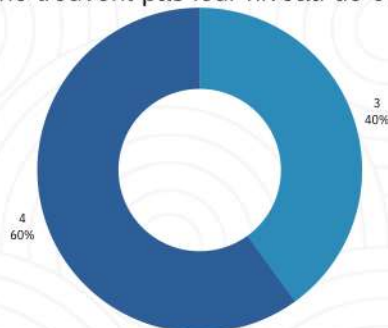
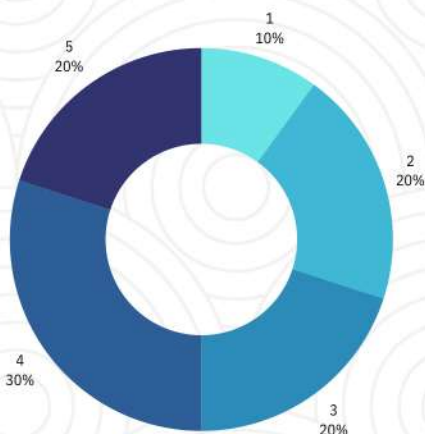


TABLEAU 13



En réponse à la question "Avez-vous la possibilité de pratiquer des activités de loisirs ?" (Tableau 13), 10 % des participants l'ont évalué à 1 sur 5, tandis que 20% l'ont évalué à 2 sur 5. 20 % des participants l'ont évalué comme étant 3 sur 5. Alors que 30% des participants l'ont évalué comme 4 sur 5 20% des participants l'ont évalué comme 5 sur 5. Sur la base de ces données, on peut dire que la majorité des participants ont la possibilité de pratiquer des activités de loisirs.





# 4

## PRÉSENTATION DE L'APPLICATION MOBILE SUARE



## 4. PRÉSENTATION DE L'APPLICATION MOBILE SUARE

SUARE (Software Utility For Age Responsive Effects) contient des suggestions pour réduire/prévenir les inconforts liés à la vieillesse de la population âgée en augmentation dans le monde, grâce aux possibilités offertes par le monde numérique. Il s'agit d'un logiciel mobile offert par la Commission européenne et l'Agence nationale turque dans le cadre d'Erasmus+, qui propose des services tels que des rappels de médicaments, des exercices, des jeux d'esprit, des puzzles, des services de localisation en direct et des services de texte vocal.



### EXERCICE

L'augmentation de l'activité physique est très importante pour les personnes de tout âge. En ce qui concerne les personnes âgées, les effets curatifs et préventifs de l'activité physique accrue contre de nombreux troubles physiques et cognitifs ont été scientifiquement prouvés à maintes reprises.



Des exercices spécifiques pour les personnes âgées sont disponibles dans l'onglet "Exercices". Cet onglet contient des sous-onglets indiquant quels exercices simples doivent être réalisés contre quelles maladies, combien de répétitions ou pendant combien de temps.

## JEUX D'ESPRIT



Il a été scientifiquement prouvé que les jeux d'intelligence stimulent la mémoire, la maintiennent en forme et sont bénéfiques pour tous les troubles liés à la mémoire, en particulier la maladie d'Alzheimer et la démence. Ils sont également une activité préventive.

Dans l'onglet "Jeux d'esprit", vous pouvez accéder à des activités d'entraînement cérébral telles que le sudoku, les jeux de mots, les problèmes mathématiques et les puzzles.

## RAPPEL DE PRISE MÉDICAMENTS

L'un des plus grands problèmes causés par l'affaiblissement de la mémoire lié à la vieillesse est l'oubli des médicaments, ce qui peut entraîner une mauvaise utilisation du médicament, voire une surconsommation.

Vous pouvez renseigner les médicaments que vous prenez et les horaires auxquels vous devez les prendre dans l'onglet "Rappel de médicaments". Ainsi, l'application pourra vous envoyer des alertes.



## LOCALISATION EN DIRECT

Les activités cérébrales et de mémoire, qui s'affaiblissent avec l'âge, peuvent parfois entraîner la perte de repères, même dans des lieux bien connus des personnes âgées. Une perte de mémoire à long terme peut entraîner des situations potentiellement dangereuses.

L'onglet "Localisation en direct" offre un service de localisation en temps réel pour informer les proches des personnes âgées via des notifications push. Grâce à cet onglet, les proches peuvent suivre à tout moment les déplacements de la personne âgée.





# LIVRE AUDIO



La lecture de livres est l'une des activités les plus puissantes pour stimuler le cerveau. Le travail du cerveau renforce la mémoire et, par conséquent, la résistance aux maladies cognitives et mentales. Cependant, la difficulté à voir avec l'âge rend difficile pour les personnes âgées la lecture des mots.

Avec l'onglet Livre audio, l'application offre la possibilité d'écouter à haute voix les textes affichés avec la caméra.





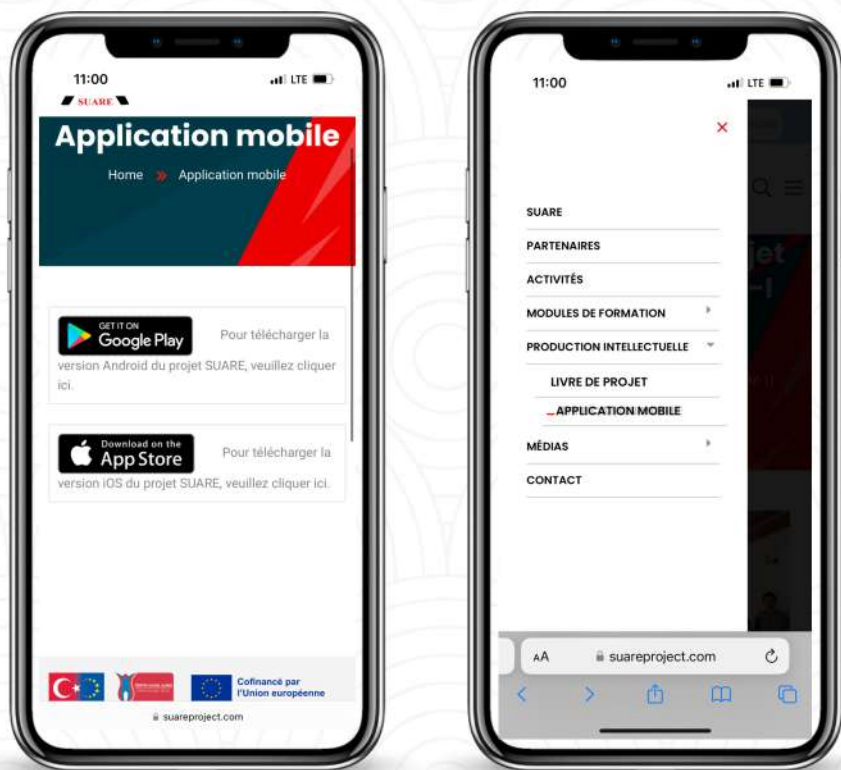
**5**

**CONSIGNES RELATIVES  
A L'APPLICATION  
MOBILE SUARE**



## 5. CONSIGNES RELATIVES A L'APPLICATION MOBILES SUARE

À partir du site [www.suareproject.com](http://www.suareproject.com), vous pouvez accéder à l'application mobile. Après avoir cliqué sur le bouton "production intellectuelle", vous serez dirigé vers les liens de l'application mobile. En cliquant sur le lien de téléchargement, vous pourrez accéder à l'application mobile pour iOS et Android.



Page d'accueil de l'application

## 5. CONSIGNES RELATIVES A L'APPLICATION MOBILES SUARE

L'application mobile Suare est conçue en fonction des problèmes et des besoins des personnes âgées. De nombreux contenus tels que les droits des personnes âgées, les problèmes de santé et les conseils, les exercices physiques, les exercices mentaux, les centres pour les personnes âgées et les informations de

localités réunies dans cette application.

Dans cette partie du livre, il y a des indices sur la section ou la façon d'accéder à l'information.



Page d'accueil de l'application

## 5. CONSIGNES RELATIVES A L'APPLICATION MOBILES SUARE

Lorsque vous commencez à utiliser l'application Suare, vous remarquerez un bouton dans le coin supérieur droit de l'écran d'accueil. Ce bouton affiche les langues disponibles. En cliquant sur ce bouton, vous pourrez choisir votre langue préférée parmi la liste qui s'affiche. L'application Suare a été conçue en tenant compte des besoins des personnes âgées et propose de nombreux contenus pertinents tels que des informations sur les droits des aînés, la santé et le bien-être, des exercices physiques et mentaux, des centres pour personnes âgées et la localisation en direct.



*Page d'accueil de l'application*



## 5. CONSIGNES RELATIVES A L'APPLICATION MOBILES SUARE

Lorsque vous commencez à utiliser l'application Suare, vous remarquerez un bouton dans le coin supérieur droit de l'écran d'accueil. Ce bouton affiche les langues disponibles. En cliquant sur ce bouton, vous pourrez choisir votre langue préférée parmi la liste qui s'affiche. L'application Suare a été conçue en tenant compte des besoins des personnes âgées et propose de nombreux contenus pertinents tels que des informations sur les droits des aînés, la santé et le bien-être, des exercices physiques et mentaux, des centres pour personnes âgées et la localisation en direct.



*Page d'accueil de l'application*

## 5. CONSIGNES RELATIVES A L'APPLICATION MOBILES SUARE

L'onglet « **Législation** » de l'application vous permet d'accéder à des informations courtes et claires sur les droits des personnes âgées, ainsi qu'à une foire aux questions (FAQ). Lorsque vous cliquez sur une question qui vous intéresse, l'onglet contenant la réponse correspondante s'ouvre automatiquement.



*Page d'accueil de l'application*

## 5. CONSIGNES RELATIVES A L'APPLICATION MOBILES SUARE

En cliquant sur l'onglet « **Maladies et traitements** » de l'application, vous accédez à des informations courtes et claires sur les maladies les plus courantes chez les personnes âgées, ainsi qu'à de brèves recommandations concernant leurs traitements.



*Page d'accueil de l'application*

## 5. CONSIGNES RELATIVES A L'APPLICATION MOBILES SUARE

### Rappel de médicaments

Pour accéder à la fonction de rappel de médicaments, cliquez sur le bouton " Rappel " situé dans le coin inférieur gauche de l'application.

Vous pouvez également utiliser la fonction de rappel de médicaments en saisissant, une par une, les informations sur les médicaments pour lesquels vous souhaitez recevoir des rappels sur la page qui s'ouvre. Cliquez ensuite sur l'icône "enregistrer



Page d'accueil de l'application



## 5. CONSIGNES RELATIVES A L'APPLICATION MOBILES SUARE

Attention : ces informations ne remplacent pas un avis médical professionnel. Veuillez consulter votre médecin avant de commencer tout **nouvel exercice**.



Page d'accueil de l'application

## 5. CONSIGNES RELATIVES A L'APPLICATION MOBILES SUARE

### Zoom

Vous pouvez agrandir ou réduire l'affichage du contenu en cliquant sur les boutons « A+ » et « A- » situés sur le côté gauche de l'application.



*Page d'accueil de l'application*



# 6

## ACTIVITÉS DU PROJET



## 6. ACTIVITÉS DU PROJET

### 6.1. RÉUNIONS TRANSNATIONALES DU PROJET – TPM

#### RÉUNION TRANSNATIONALE DU PROJET - I (TPM I)



La première réunion de gestion (TPM) du projet s'est tenue les 1er et 2 septembre 2022 à Ankara, en Turquie, organisée par l'Association de recherche interculturelle d'Ankara.

L'Association de recherche interculturelle d'Ankara, en tant que coordinateur de la réunion, et d'autres parties prenantes du projet, telles que la Société de psychologie, Inercia d'Espagne, Compass-Beratung d'Autriche, Begleitung und Training

Gemeinnützige GmbH et l'Association Culturelle des Jeunes Turcs de Bar le Duc de France, y ont participé. Au cours de cette réunion de deux jours, la feuille de route a été définie en collaboration avec les partenaires, les descriptions de poste ont été détaillées et la portée des résultats intellectuels a été déterminée. Les procédures et les règles ont été définies en expliquant comment et où le budget serait utilisé avec les partenaires. La date de la prochaine réunion (LTT) qui se tiendra à Diyarbakır a été précisée, des questions ont été posées sur la situation générale du projet, des opinions ont été recueillies et la réunion s'est terminée.

#### RÉUNION TRANSNATIONALE DU PROJET - II (TPM II)

Compass GMBH d'Autriche a accueilli la deuxième réunion qui s'est tenue du 10 au 11 février 2023 à Innsbruck, en Autriche. L'Association de recherche interculturelle d'Ankara, la Société de psychologie, Inercia Digital d'Espagne ont participé à la réunion. La situation générale a été discutée lors de la réunion, la première réunion LTT a été évaluée, les versions turque et anglaise du guide ont été présentées. La date de la prochaine réunion LTT a été fixée avec les partenaires. Les résultats intellectuels ont été discutés.



Les prochaines actions ont été déterminées et des délais ont été fixés. La partie technique de l'application a été présentée et les pays partenaires ont été informés des processus à venir. La date de la prochaine réunion LTT a été fixée et la réunion s'est terminée.

## 6.2. RÉUNIONS D'APPRENTISSAGE, D'ENSEIGNEMENT ET DE FORMATION - LTT

Réunions d'apprentissage, d'enseignement et de formation I

### (I. LTT)

La première réunion d'apprentissage, d'enseignement et de formation (LTT) du projet s'est tenue du 25 au 29 septembre 2022 à Diyarbakır, en Turquie, organisée par Galia Media, l'association de recherche interculturelle d'Ankara, en tant que coordinateur de la réunion ;

En tant que parties prenantes du projet, la Société de psychologie, Inercia d'Espagne et l'Association Culturelle des Jeunes Turcs de Bar le Duc de France ont participé.

Le prototype de l'application mobile SUARE a été présenté lors de la première réunion LTT. L'échelle à utiliser pour l'analyse des besoins a été déterminée. Des séances de brainstorming ont été organisées pour améliorer l'interface de l'application. La production du guide a commencé avec la création de contenu dans les langues des pays partenaires. Des présentations ont été faites sur la situation des personnes âgées dans les pays partenaires ainsi que sur les aspects juridiques, sociaux et économiques. Les participants travaillant dans le domaine de la gériatrie ont partagé leurs expériences et proposé des solutions aux problèmes.

### 6.3. ÉVÉNEMENTS MULTIPLICATEURS - MP

Des événements multiplicateurs seront ajoutés à l'avenir.





**7**

**CONTENU DE  
L'APPLICATION MOBILE  
"SUARE" - FRANCE**





## Contenu de l'application mobile "Suare" - France

### 7.1 QUI EST CONSIDÉRÉ COMME ÂGÉ ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit les personnes de plus de 65 ans comme étant âgées. Vieillir ne se limite pas à l'âge en années (âge calendrier). Cependant, à mesure que l'âge calendrier progresse, l'âge physique, psychologique, social et biologique des individus et, par conséquent, leurs besoins physiques, sociaux, psychologiques et biologiques augmentent également.

Parallèlement au développement de la technologie, les progrès dans le domaine de la santé et de la médecine, la prolongation de la vie humaine et la diminution des taux de natalité entraînent une augmentation de la population âgée. La proportion de la population âgée en Turquie est de 9,2 %. Mais d'un autre point de vue, la technologie a maintenant étendu sa présence dans tous les aspects de la vie humaine et a également amélioré la qualité de vie des personnes. Dans ce sens, le concept de "vieillesse en bonne santé" mis en avant par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) gagne encore plus d'importance. Avec un vieillissement en bonne santé, l'objectif est de protéger les capacités fonctionnelles de la population âgée. L'adaptation des personnes âgées aux développements technologiques et le taux croissant d'utilisation de la technologie ont permis d'utiliser des outils numériques pour un vieillissement en bonne santé jour après jour.

L'utilisation de ressources technologiques en termes d'accès plus facile aux services, d'orientation et d'aide dans les domaines physique, social, spirituel, etc., dont ils ont besoin, augmente la qualité de vie des personnes âgées par rapport au passé. "Par exemple, grâce à l'utilisation de la technologie numérique, les personnes âgées augmentent leurs capacités cognitives, contribuent à leur santé physique et mènent une vie indépendante."



## Contenu de l'application mobile "Suare" - France

Selon une étude publiée par le Pew Research Center aux États-Unis en 2017 (Anderson et Perrin, 2017), 59 % des personnes âgées de 65 à 69 ans, 49 % des personnes âgées de 70 à 74 ans et % des personnes de plus de 80 ans sont considérées comme âgées. 17 % d'entre elles possèdent des smartphones et ce taux augmente jour après jour. Les applications mobiles qui aideront et guideront les personnes âgées à répondre à leurs besoins croissants à mesure qu'elles vieillissent et adaptées à l'utilisation des personnes âgées sont également devenues une nécessité.

Avec le vieillissement, la capacité de mouvement des individus est restreinte. La restriction de la mobilité ;

- Les maladies du cerveau et du cœur,
- Les maladies en cours,
- La perte de fonction dans le système musculosquelettique,
- La diminution de la capacité d'équilibre et l'augmentation du risque de chute en raison du manque de mouvement,
- La croissance diminuée,
- La résorption osseuse,
- La dépression,
- L'essoufflement
- Cela cause des pertes de mémoire et de nombreuses autres maladies.

L'augmentation de l'inconfort affecte les personnes âgées physiquement ainsi que psychologiquement. La diminution de la mobilité affecte négativement la vie sociale de l'individu, entraînant l'asociabilité et la dépression. Il est donc important d'augmenter l'activité physique et l'exercice pour les personnes âgées. Avec les exercices recommandés pour les personnes âgées, l'objectif est d'obtenir un vieillissement en bonne santé afin de prévenir ou de réduire les effets de nombreuses affections.





## Contenu de l'application mobile "Suare" - France

### 7.2 Psychologie du troisième âge et les besoins spirituels/psychologiques des personnes âgées

Aujourd'hui, la population mondiale vieillit. À tel point que, selon les études menées par l'Organisation mondiale de la santé, alors que le taux de la population de plus de 60 ans dans le monde était de 11% en 2006, ce chiffre devrait atteindre 22% en 2050. Les statistiques prévoient que près d'un quart de la population mondiale sera composée de personnes âgées dans un avenir proche.



Les individus ont différents besoins et caractéristiques psychologiques liés à leur âge à chaque période de leur vie. Avec l'avancement en âge, de nombreux problèmes surviennent en raison du vieillissement. L'un de ces problèmes est la structure psychologique des personnes âgées. La psychologie du troisième âge présente certaines caractéristiques uniques.

Lorsque nous examinons les caractéristiques générales de la psychologie du troisième âge, le tableau qui se dessine est le suivant :

## Contenu de l'application mobile "Suare" - France

### 7.2 Psychologie du troisième âge et les besoins spirituels/psychologiques des personnes âgées

- An état général de dépression ou un optimisme excessif et déplacé
- Une préoccupation excessive pour l'avenir ou un comportement impulsif
- L'autocritique et la colère
- Le sentiment de colère déraisonnable envers les autres
- Les regrets rétrospectifs
- Les sentiments d'inutilité et d'inadéquation
- L'irritabilité et l'entêtement
- Se voir soi-même comme trop grand ou trop petit
- Se blâmer pour leur environnement
- Se sentir seul
- Se sentir sans but
- La perte de joie et d'excitation et l'incapacité à apprécier quoi que ce soit





## Contenu de l'application mobile "Suare" - France

### 7.2 Psychologie du troisième âge et les besoins spirituels/psychologiques des personnes âgées

Toutes les caractéristiques de la psychologie du troisième âge mentionnées ci-dessus ne se manifestent pas chez chaque personne âgée. Cependant, en raison de facteurs tels que le sentiment d'inutilité dû à la retraite et la diminution des opportunités financières, le décès d'un conjoint et/ou d'un environnement social, les maladies physiques et cognitives causées par l'âge, et les regrets sur le passé, la personne âgée peut avoir une humeur négative et être plus sujette à la dépression. La dépression, qui se développe dans le processus en cours, est à la fois la cause et le résultat des émotions ressenties. En raison de cet état d'esprit négatif continu, la personne âgée peut se sentir inadaptée à la vie et attendre la mort ou être confrontée à des pensées suicidaires. Carter et Mc Goldrick (1999) décrivent la vieillesse comme la sixième et dernière phase du Cycle de vie familial, la phase "Vieillesse et retraite". À ce stade, les enfants ont quitté le foyer en se mariant ou en trouvant un emploi, les individus sont retraités du travail ; L'agitation de la vie et les efforts des individus pour préparer leurs enfants à la vie ont laissé place à une période de calme où les personnes âgées se retrouvent seules avec leurs conjoints et elles-mêmes.

## Contenu de l'application mobile "Suare" - France

### 7.2 Psychologie du troisième âge et les besoins spirituels/psychologiques des personnes âgées

Les pertes, les changements et les problèmes de santé vécus pendant cette période affectent les individus et entraînent une diminution de leur motivation à profiter de la vie et à se connecter à celle-ci. À l'étape de la vieillesse, les individus peuvent faire face au conflit s'ils parviennent à gérer les changements dans leurs sentiments, leurs pensées et leurs comportements, à adopter des attitudes et des comportements appropriés face à divers facteurs de stress, et à entretenir leurs relations dans la coopération et le partage. Sinon, il est possible que les crises dominent leur vie.

Selon Erikson (1963), la crise psychosociale qui se produit à un âge avancé est appelée "Intégrité de l'ego contre désespoir". La théorie du développement psychosocial d'Erikson mentionne que les personnes regardent en arrière et évaluent leurs pertes et leurs gains en vieillissant. Il y a "intégrité de l'ego" à l'extrémité positive des crises qui surviennent à l'âge avancé, et "désespoir" à l'extrémité négative. L'intégrité de l'ego est un équilibre entre la perte de force physique, l'altération de la mémoire et la perte sociale de productivité et de responsabilité. Le désespoir émerge généralement comme résultat d'une stagnation constante.



## Contenu de l'application mobile "Suare" - France

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

Avec l'avancée en âge, des changements surviennent dans le corps humain. Lorsque les changements physiologiques dépassent un certain niveau, ils entraînent des problèmes de santé. Les problèmes de santé physique augmentent avec le vieillissement et les moyens de prévenir/réduire ces problèmes sont :



### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Dépression

la dépression est un trouble psychologique qui peut être observé à chaque période de la vie humaine. Cependant, les conditions spéciales de chaque période peuvent montrer différentes causes et symptômes d'un âge à l'autre. Pendant la vieillesse, certains changements surviennent dans les vaisseaux sanguins, le cerveau et la structure chimique du cerveau. En conséquence, l'équilibre de certains produits chimiques sécrétés dans le cerveau est perturbé.



De nombreux facteurs tels que la mentalité négative (perfectionnisme, manque de confiance en soi), l'histoire de vie d'une personne, la diminution de la vie sociale, le changement de la structure familiale, la perte d'un conjoint, la démence, le faible niveau socio-économique et les troubles médicaux peuvent déclencher la dépression. Les taux de dépression chez les personnes âgées atteignent jusqu'à 20-25 %. La dépression non traitée peut entraîner :

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

- L'aggravation des maladies physiologiques,
- Les décès précoces,
- Les tendances suicidaires,
- La diminution de la qualité de vie du patient et des membres de la famille,
- L'augmentation des admissions à l'hôpital,
- La détérioration des relations familiales avec le temps.

Les symptômes généraux de la dépression chez les personnes âgées sont les suivants :



- Malaise, agitation,
- Ne pas vouloir faire quoi que ce soit, perdre l'enthousiasme,
- Désespoir, pessimisme,
- Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie),
- Préoccupation par des plaintes corporelles,
- Avoir des douleurs corporelles pour lesquelles les médecins ne trouvent pas de raison (engourdissement, indigestion, etc.),
- Incapacité à se concentrer, manque d'attention,
- Incapacité à apprécier les activités auparavant plaisantes,
- Humeur basse prolongée et persistante (au moins 2 semaines),
- Préoccupations excessives concernant les problèmes économiques, l'esprit est rempli de soucis injustifiés,
- Troubles alimentaires (changement significatif dans l'appétit et le poids),
- Négligence de l'hygiène quotidienne et de l'entretien,
- Sentiment de culpabilité, obsession des échecs et des erreurs passés,
- Être émotionnellement instable et pleurer souvent,
- Diminution des capacités mentales, pensées lentes,
- Indécision.



### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### **Conseils :**

Un soutien psychologique professionnel devrait être recherché dans le traitement de la dépression. Il peut y avoir certaines subtilités dans le soutien psychologique à fournir aux personnes âgées. Pour le traitement de la dépression sénile, la psychothérapie, les médicaments antidépresseurs ou la thérapie par électrochocs peuvent être utilisés. Mais le traitement le plus approprié devrait être décidé par le psychiatre.

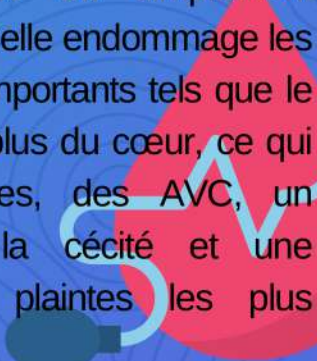
De plus, le rôle le plus important dans la prévention et l'élimination de la dépression chez les personnes âgées incombe aux membres de la famille et au cercle social proche de la personne âgée. La dépression chez les personnes âgées peut être perçue comme un signe de faiblesse de caractère ou comme une maladie mentale. Les personnes âgées déprimées peuvent le refuser. Par conséquent, il serait préférable de tenter d'obtenir des informations uniquement sur les symptômes et d'écouter leurs plaintes. Les membres de la famille doivent passer plus de temps avec la personne âgée, l'écouter, comprendre certains comportements de la personne âgée, se comporter avec tolérance et la diriger vers un soutien psychologique professionnel en cas de suspicion de maladie.



### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Hypertension artérielle

Si la pression sanguine nécessaire dans les veines pour la circulation sanguine est plus élevée que la normale, on parle d'hypertension artérielle ou simplement d'hypertension. L'hypertension artérielle endommage les vaisseaux sanguins des organes importants tels que le cerveau, les reins et les yeux, en plus du cœur, ce qui entraîne des maladies cardiaques, des AVC, un rétrécissement des vaisseaux, la cécité et une insuffisance rénale. Parmi les plaintes les plus courantes, on trouve :



- des vertiges,
- des maux de tête,
- des douleurs thoraciques,
- des acouphènes,
- un essoufflement,
- une vision double ou floue,
- des saignements de nez,
- des battements de cœur irréguliers.

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

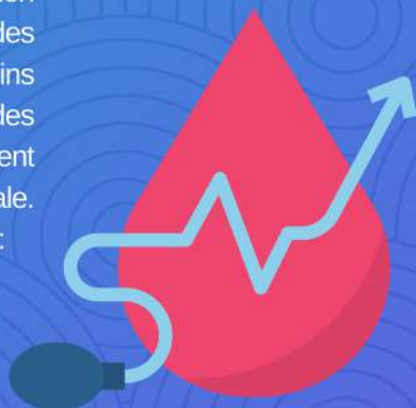
### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Hypertension artérielle

Si la pression sanguine nécessaire dans les veines pour la circulation sanguine est plus élevée que la normale, on parle d'hypertension artérielle ou simplement d'hypertension. L'hypertension artérielle endommage les vaisseaux sanguins des organes importants tels que le cerveau, les reins et les yeux, en plus du cœur, ce qui entraîne des maladies cardiaques, des AVC, un rétrécissement des vaisseaux, la cécité et une insuffisance rénale. Parmi les plaintes les plus courantes, on trouve :

- des vertiges,
- des maux de tête,
- des douleurs thoraciques,
- des acouphènes,
- un essoufflement,
- une vision double ou floue,
- des saignements de nez,
- des battements de cœur irréguliers.

Cependant, la plupart des gens peuvent ne présenter aucun symptôme. Dans la grande majorité des cas d'hypertension artérielle, il n'y a pas de cause définie. Plusieurs facteurs peuvent contribuer, notamment le diabète, l'obésité, le tabagisme, la consommation d'alcool, le stress, l'utilisation excessive de sel, l'insuffisance d'activité physique, les habitudes alimentaires malsaines et le vieillissement.





## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Conseils

Mesures préventives contre l'hypertension artérielle doivent être prises bien avant l'apparition de la maladie, tout comme avec d'autres maladies liées au vieillissement. Elles peuvent être prises en modifiant le mode de vie et en adoptant certaines habitudes tout en éliminant d'autres. Voici quelques mesures qui peuvent être prises :

- Réduire la consommation de sel à moins de 5 grammes par jour
- Assurer le contrôle du poids
- Augmenter la consommation de légumes et de fruits

- Éviter les aliments contenant des graisses saturées et trans
- S'abstenir de fumer et de consommer de l'alcool
- Être physiquement actif et en faire une habitude
- Réduire le stress
- Faire mesurer sa tension artérielle régulièrement
- Si la maladie s'est développée, utiliser régulièrement des médicaments

Et le plus important est de faire de l'exercice régulièrement. Ceux qui ont de l'hypertension artérielle et ceux qui veulent se protéger des effets de l'hypertension artérielle peuvent faire les exercices suivants :





## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

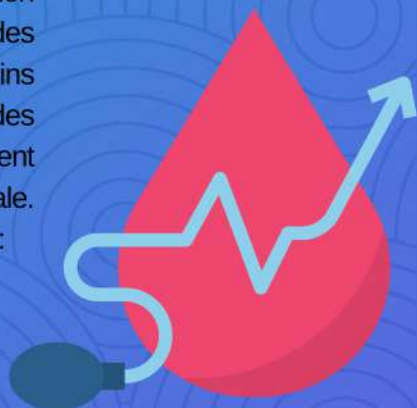
#### Hypertension artérielle

Si la pression sanguine nécessaire dans les veines pour la circulation sanguine est plus élevée que la normale, on parle d'hypertension artérielle ou simplement d'hypertension. L'hypertension artérielle endommage les vaisseaux sanguins des organes importants tels que le cerveau, les reins et les yeux, en plus du cœur, ce qui entraîne des maladies cardiaques, des AVC, un rétrécissement des vaisseaux, la cécité et une insuffisance rénale.

Parmi les plaintes les plus courantes, on trouve :

- des vertiges,
- des maux de tête,
- des douleurs thoraciques,
- des acouphènes,
- un essoufflement,
- une vision double ou floue,
- des saignements de nez,
- des battements de cœur irréguliers.

Cependant, la plupart des gens peuvent ne présenter aucun symptôme. Dans la grande majorité des cas d'hypertension artérielle, il n'y a pas de cause définie. Plusieurs facteurs peuvent contribuer, notamment le diabète, l'obésité, le tabagisme, la consommation d'alcool, le stress, l'utilisation excessive de sel, l'insuffisance d'activité physique, les habitudes alimentaires malsaines et le vieillissement.



### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Douleur au cou

Les douleurs cervicales sont un inconfort assez courant. Les douleurs cervicales peuvent avoir de nombreuses causes différentes, telles que :

- Passer trop de temps sur l'ordinateur, devant la télévision ou sur le téléphone, lire un livre en étant allongé, le cou restant immobile pendant une longue période.
- L'usure des articulations cervicales avec l'âge. À mesure que le corps vieillit, il crée des extensions osseuses qui affectent le mouvement et provoquent des douleurs.
- Les hernies formées dans les vertèbres cervicales.
- Des blessures ou des lésions tissulaires.
- Certaines maladies, telles que le rhumatisme, la méningite et le cancer. Calcification du cou.



## 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

### Conseils

Exercices que vous pouvez faire pour les douleurs cervicales :



Les exercices d'échauffement avant de commencer les exercices principaux et les exercices de récupération après avoir terminé les exercices principaux ne doivent pas être oubliés.





### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### **Douleur au genou**

Notre genou est l'organe que nous utilisons le plus dans notre vie quotidienne. Parce que la douleur au genou a de nombreuses causes :

- Calcification, généralement observée chez les personnes âgées.
- Surpoids.
- Rhumatisme.
- Blessures et lésions tissulaires.
- Déchirures du ménisque.
- Glissement de la rotule.
- Affaiblissement des genoux avec une inactivité excessive.
- Déficit en vitamine D.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Démence

La démence est une maladie liée à la vieillesse qui est souvent confondue avec la maladie d'Alzheimer. Alzheimer est un type de démence, bien que la plupart de ses symptômes soient similaires. Alors qu'Alzheimer est une maladie liée au système nerveux de la personne, la démence est un problème de santé qui affecte l'esprit en général, en raison des dommages causés aux cellules du cerveau. En d'autres termes, la démence est la perte de l'esprit. La démence est globalement un problème de santé qui affecte l'esprit en général. Elle ne peut pas simplement être définie comme de l'oubli. De nombreux troubles du comportement qui affectent la vie quotidienne peuvent accompagner ce problème de santé.

Ces symptômes progressent avec le temps, et dans des cas tels que la démence d'Alzheimer, cette période peut s'étendre sur des années. Le symptôme le plus clair de la démence est une mémoire à court terme presque nulle. En d'autres termes, la personne peut ne pas se souvenir de ce qui s'est passé il y a une minute à peine. La maladie, qui commence par des problèmes de mémoire dans les premiers stades, continue avec la difficulté de réaliser des activités physiques et physiologiques au fil du temps.





## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Conseils

Il n'existe pas de moyen définitif de prévenir la démence, car il n'existe pas de test de diagnostic définitif pour la démence, mais l'objectif est de prendre des précautions et de minimiser le risque de démence en apportant quelques changements dans nos habitudes de vie. Toutes les précautions et conseils donnés pour la maladie d'Alzheimer sont les mêmes pour cette maladie. Des facteurs tels que la stimulation mentale, l'activité physique et l'interaction sociale, l'arrêt du tabac et un sommeil de qualité contribueront à lutter contre la démence. Dans le cas de la démence, le but principal est de maintenir la vie qu'ils vivent ensemble.

Exercices que vous pouvez faire pour les douleurs cervicales :



Les exercices d'échauffement avant de commencer les exercices principaux et les exercices de récupération après avoir terminé les exercices principaux ne doivent pas être oubliés.



### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Mal de dos

Bien que les douleurs lombaires soient fréquemment observées chez les personnes de tous âges, elles peuvent également survenir chez les personnes âgées. Les douleurs lombaires sont l'une des plaintes les plus courantes. Les causes courantes des douleurs lombaires sont :

- Lever des objets lourds
- Faire des mouvements brusques
- Forcer la taille
- Hernie discale
- Lésions des os et des articulations
- Calcification
- Ostéoclaste
- Blessures (chutes, chocs, etc.)
- Affaiblissement des os avec l'âge
- Surpoids



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Conseils

Faire de courtes promenades, de la natation, du vélo et des exercices d'étirement peuvent être une solution pour soulager les douleurs lombaires sans solliciter trop le dos. Utiliser un oreiller spécial qui soutient la courbure de la taille tout en étant assis, et éviter de rester assis dans la même position pendant longtemps peuvent être bénéfiques pour les douleurs lombaires. Les patients doivent certainement consulter des cliniques de physiothérapie et de rééducation dans les hôpitaux. Des exercices peuvent être réalisés pour soulager les douleurs dorsales.

Exercices que vous pouvez faire pour les douleurs cervicales :



Les exercices d'échauffement avant de commencer les exercices principaux et les exercices de récupération après avoir terminé les exercices principaux ne doivent pas être oubliés.

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

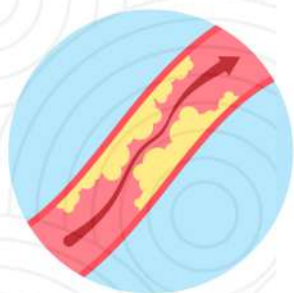
### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Cholestérol

Le cholestérol est un type de graisse que l'on trouve dans le sang des personnes. Lorsque les niveaux de cholestérol sont élevés dans le sang, cela provoque le durcissement des artères et la formation de dépôts de graisse dans les vaisseaux sanguins. Ces dépôts, qui augmentent avec le temps, rendent difficile le passage suffisant du sang à travers les veines et provoquent divers problèmes de santé.

Les principales causes du taux élevé de cholestérol sont :

- Manque d'exercice
- Alimentation peu saine
- Obésité (surpoids)
- Tabagisme
- Diabète



#### Conseils

La nutrition et l'exercice sont les principaux points à prendre en compte pour prévenir le taux élevé de cholestérol. Perdre l'excès de poids et faire de l'exercice préviennent dans une large mesure le taux élevé de cholestérol. Des activités sportives telles que la marche, la natation, le jogging et le vélo pendant au moins 30 à 45 minutes par jour devraient être pratiquées. De plus, les exercices suivants devraient être effectués pour se débarrasser des kilos superflus :



## 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

### **Incontinence urinaire**

L'incontinence urinaire est l'une des maladies les plus courantes liées au vieillissement. Il existe de nombreuses raisons à l'incontinence urinaire, qui diminue la qualité de vie des personnes âgées et les affecte également psychologiquement. La principale raison est que, avec l'âge, les muscles du système urinaire s'affaiblissent. D'autres raisons sont :

- Le surpoids
- Les facteurs héréditaires
- Certains médicaments utilisés
- La consommation excessive d'alcool
- Les infections des voies urinaires
- Les problèmes de vessie
- L'hypertrophie de la prostate
- Les infections vaginales

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### **Conseils**

L'incontinence urinaire peut être traitée par chirurgie et médication. De plus, avec certaines mesures et exercices que la personne peut entreprendre par elle-même, les symptômes peuvent être éliminés ou réduits. Tout d'abord, la personne devrait éliminer les facteurs pouvant causer l'incontinence urinaire. Perdre l'excès de poids, réduire la consommation d'alcool et arrêter ou réduire la prise de médicaments pouvant causer une incontinence urinaire sous la supervision d'un médecin sont les mesures principales qu'une personne peut prendre. De plus, les muscles entre la vessie et le canal urinaire devraient être renforcés avec des exercices de Kegel simples qui peuvent être pratiqués. Les exercices de Kegel comprennent :

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### **Alzheimer's**

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurologique dans laquelle la mémoire, la pensée et les compétences linguistiques d'une personne régressent progressivement, et elle est considérée comme causée par l'effet de facteurs génétiques, développementaux et environnementaux, et entraîne la destruction des cellules cérébrales au fil des ans. La cause exacte de la maladie d'Alzheimer n'est pas connue. La maladie, qui commence par des oublis dans la période initiale, peut atteindre un niveau où la personne a du mal à effectuer des activités quotidiennes par elle-même. Pour cette raison, des mesures précoces doivent être prises et des traitements ralentisseurs doivent être appliqués. La maladie d'Alzheimer, qui est une maladie très courante dans le monde entier, commence généralement à se manifester avec l'âge avancé. Cependant, c'est une maladie insidieuse qui nécessite une action précoce pour les jeunes et les adultes également.



### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### **Alzheimer's**

La perte graduelle de mémoire, la répétition des mêmes questions et phrases encore et encore, l'oubli des lieux et des personnes que l'on connaît bien, la détérioration de la parole et des compétences linguistiques, et la confusion sont les symptômes de la maladie. Les altérations cognitives causées par la maladie d'Alzheimer entraînent des troubles psychologiques en affectant la vie sociale de la personne au fil du temps. Bien que les causes de la maladie d'Alzheimer ne soient pas entièrement connues ;

- Facteurs génétiques,
- Excès de poids (obésité),
- Consommation d'alcool et de cigarettes,
- Hypertension,
- Cholestérol élevé,
- Diabète,
- Régime alimentaire inadéquat et malsain,
- Activité physique et cognitive insuffisante,
- Vieillesse, sont l'un des facteurs de risque possibles qui déclenchent la maladie d'Alzheimer.

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Conseils

Il n'existe pas de traitement définitif pour la maladie d'Alzheimer. Cependant, un diagnostic précoce et des mesures à prendre dès le plus jeune âge contribuent à ralentir la maladie et à réduire son impact. Au début de ces mesures figurent la réduction des facteurs de risque possibles et une alimentation saine. En plus de cela, la socialisation, l'exercice régulier et les exercices mentaux qui maintiendront l'esprit actif sont importants pour ralentir la maladie.

Exercices physiques contre la maladie d'Alzheimer :



Les exercices d'échauffement avant de commencer les exercices principaux et les exercices de récupération après la fin des exercices principaux ne doivent pas être oubliés. Scannez le code QR pour accéder aux exercices mentaux contre la maladie d'Alzheimer :

## 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

### **L'obésité**

en bref, est le fait qu'une personne a un poids trop élevé par rapport à sa taille, et que le corps de la personne stocke plus de graisse que d'habitude. Bien que l'obésité invite de nombreuses maladies, elle réduit également considérablement la qualité de vie de la personne. En vieillissant, la masse musculaire du corps diminue et le ratio de graisse augmente. Avec l'âge, il y a une diminution de la vitesse du métabolisme et du système digestif. En conséquence, il sera inévitable que les personnes âgées soient obèses. Par conséquent, la nutrition est d'une grande importance à un âge avancé. Dans notre pays, la prévalence de l'obésité est assez élevée chez les personnes de plus de 65 ans.





### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### **L'ostéoporose**

est l'affaiblissement et la fragilité des os en raison de la diminution de la densité minérale dans le contenu osseux.

Le premier symptôme de l'ostéoporose, qui commence généralement après l'âge de 45 ans, est le mal de dos. La principale cause de douleurs dorsales est les fractures mineures dans les os affaiblis des vertèbres dorsales. Avec l'augmentation du nombre de fractures, le corps de la personne connaît :

- Une inclinaison vers l'avant de la colonne vertébrale
- Une bosse se forme sur le dos,
- La taille est raccourcie. Des facteurs tels que l'avancement de l'âge, la ménopause, la carence en calcium et en vitamine D, les maladies chroniques, l'hérédité et la vie sédentaire font partie des raisons de l'apparition de la maladie.

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### **Ostéoarthrite**

L'ostéoarthrite survient suite à l'usure et à la dégradation des tissus cartilagineux entourant les extrémités des os au fil du temps. Bien qu'elle puisse affecter toutes les articulations du corps, elle provoque des effets restrictifs sur la mobilité, notamment au niveau de la hanche, de la taille, du cou, des articulations des doigts et des genoux. Bien que l'ostéoarthrite augmente avec l'âge chez les personnes de plus de 40 ans, elle est également courante en raison de raisons physiques telles que le port de charges lourdes. Les symptômes courants de l'ostéoarthrite sont les suivants : • Douleur ressentie lors des mouvements articulaires ou douleur après le mouvement • Raideur articulaire qui survient après le réveil le matin ou après une période d'inactivité prolongée • Sensibilité ressentie dans la zone lorsqu'une légère pression est appliquée sur l'articulation et les zones environnantes • Bruits de frottement ou de craquement lorsque les articulations sont déplacées • Légère enflure autour des articulations • Restriction des mouvements, incapacité de bouger la zone où se produit la calcification aussi souplement qu'auparavant

## 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

### **La polyarthrite rhumatoïde (PR)**

est une maladie qui affecte principalement les petites articulations (articulations des mains, des poignets et des pieds) et les coudes, a un cours chronique (durant plus de 6 semaines) et provoque des dommages aux articulations affectées ; C'est une maladie inflammatoire articulaire qui peut affecter de nombreux organes et systèmes. Elle peut se développer à tout âge, mais commence le plus souvent entre 40 et 60 ans. Bien que la cause de la maladie ne soit pas exactement connue, la structure génétique de la personne et des facteurs environnementaux (comme le tabagisme, certaines infections, une microbiote malsaine, une résistance à l'insuline, des changements hormonaux, le stress) peuvent causer la maladie. Les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde comprennent :

- Raideur articulaire, douleur, gonflement, augmentation de la température sur l'articulation et limitation des mouvements



### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Conseils

- Exercices non contraignants
  - Alimentation saine
  - Régime sans gluten
  - Apport en vitamine D
  - Examens médicaux réguliers et régimes contrôlés
- Pour quelques exercices qui pourraient être recommandés pour la polyarthrite rhumatoïde :



Les exercices d'échauffement avant de commencer les exercices principaux et les exercices de récupération après la fin des exercices principaux ne doivent pas être oubliés.

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### **Spondylarthrite Ankylosante (Rhumatisme de la**

Taille/Colonne Vertébrale) La spondylarthrite ankylosante (rhumatisme lombaire/spinal) est une maladie rhumatismale inflammatoire qui entraîne une limitation des mouvements de la colonne vertébrale. Avec l'ossification successive des ligaments qui assurent la flexibilité de la colonne vertébrale en raison de la maladie, la colonne vertébrale est fixée comme si elle était plâtrée. Cela entraîne une restriction dans les mouvements de la taille et du cou de la personne et provoque une bosse. Avec des restrictions sévères dans les mouvements du cou, la tête ne peut pas bouger, le champ de vision se rétrécit et la personne ne peut diriger sa tête qu'en tournant tout son corps. Un diagnostic précoce est très important dans le traitement de la maladie.

## 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

### Conseils

- L'exercice est indispensable pour ces patients. Ces exercices comprennent des étirements pour le cou, le dos et la taille;

Ce sont des exercices comme des exercices de respiration pour maintenir la flexibilité de la cage thoracique (capacité pulmonaire).

- Mangez sainement et perdez votre excès de poids.
  - Gardez votre oreiller aussi bas que possible et assurez-vous que votre lit et votre oreiller sont viscoélastiques et peuvent prendre la forme de votre colonne vertébrale.
  - Ne fumez pas. Voici quelques exercices qui peuvent être recommandés pour la spondylarthrite ankylosante :
- Pour quelques exercices qui pourraient être recommandés pour la spondylarthrite ankylosante :



### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Diabète

Le diabète est une maladie chronique qui se développe lorsque la glande appelée pancréas dans le corps ne produit pas suffisamment d'hormone insuline ou lorsque l'hormone insuline qu'elle produit ne peut pas être utilisée efficacement. Le diabète cause certains symptômes chez la personne. Ces symptômes sont généralement ressentis comme suit :

- Troubles visuels
- Perte de poids
- Fatigue constante et faiblesse
- Engourdissement et picotements dans les pieds et les jambes
- Sécheresse cutanée et démangeaisons
- Sensation d'odeur d'acétone dans la bouche

Le plus grand facteur dans l'apparition du diabète, qui a de multiples causes, est la génétique. Cependant, le surpoids, l'âge avancé, le stress et un mode de vie sédentaire peuvent également causer le diabète.,

## 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

### Varices aux jambes

Les varices sont l'apparence de veines sous la peau, bleues, dilatées et tordues. Les varices, qui causent initialement un inconfort seulement au niveau de l'apparence ; Elles peuvent provoquer des conditions telles que des douleurs sévères dans la jambe, une inflammation de la veine, la rupture et le saignement des varices, ainsi que la formation de caillots dans les varices et l'envoi du caillot aux poumons. Conseils • Faire régulièrement de l'exercice (course à pied, marche, cyclisme, natation) • Ne pas rester debout ou assis pendant de longues périodes • Perdre du poids en excès • Éviter de croiser les jambes pendant de longues périodes • Éviter de porter des vêtements très serrés • Il est bénéfique de se lever et de bouger fréquemment lors de voyages qui nécessitent de rester assis pendant de longues périodes. Certains exercices qui peuvent être recommandés pour les varices :



### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Asthme

L'asthme est une maladie chronique qui bloque les voies respiratoires et rend la respiration difficile. Bien que la cause de l'asthme soit inconnue, on pense qu'elle se développe en raison de raisons génétiques, d'infections, de facteurs environnementaux et de l'état médical des personnes. Conseils Il n'existe pas de traitement définitif pour l'asthme, mais l'asthme peut être maintenu sous contrôle en utilisant régulièrement les médicaments prescrits par le médecin. De plus, des changements de mode de vie sont également recommandés :

- Arrêter de fumer
- Éviter les vapeurs chimiques et les odeurs
- Éloignez-vous des environnements poussiéreux et moisiss
- Protection contre le froid extrême
- Faire des exercices appropriés

Certains exercices qui peuvent être recommandés pour l'asthme :



## 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

### **Les troubles de la prostate**

La prostate est une glande de la taille d'une noix située juste en dessous de la vessie, à l'avant des intestins, entourant la sortie de la vessie. La principale fonction de la prostate, qui fait partie du système reproducteur masculin, est de produire le liquide qui protège le sperme et de stocker le sperme dans ce liquide de manière saine. De plus, elle resserre l'ouverture de la vessie et prévient l'incontinence urinaire. Avec l'âge, un agrandissement de la prostate se produit chez la plupart des hommes et peut causer des troubles sérieux.

La prostate provoque souvent des problèmes avec la miction ou le contrôle de la vessie. Les symptômes des problèmes de prostate peuvent inclure :

### 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

#### Conseils

- Les examens médicaux réguliers jouent un rôle important dans les troubles liés à la prostate. Voici quelques recommandations qui peuvent être suivies indépendamment de l'avis médical :
- Surveillez votre urine. Si vous ressentez fréquemment des symptômes, consultez rapidement un médecin.
- Protégez-vous du froid.
- Essayez toujours de maintenir votre bas du corps au chaud.
- Ne consommez pas trop d'alcool et d'aliments épicés.
- N'attendez pas trop longtemps pour uriner.
- Ne restez pas assis immobile pendant une longue période, essayez de bouger.
- Faites régulièrement de l'exercice, en particulier des exercices de Kegel. Voici quelques exercices qui peuvent être recommandés pour les maladies de la prostate :



## 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

### **Accident vasculaire cérébral (Paralysie)**

L'accident vasculaire cérébral survient lorsqu'un des vaisseaux alimentant le cerveau devient bloqué ou saigne. Selon le type de paralysie ou d'accident vasculaire cérébral, il est divisé en deux : l'accident vasculaire cérébral ischémique (obstruction des vaisseaux alimentant le cerveau) et l'accident vasculaire cérébral hémorragique (rupture des vaisseaux sanguins du cerveau entraînant un saignement). Bien que les facteurs génétiques jouent un rôle parmi les causes de l'accident vasculaire cérébral, les maladies observées chez les personnes âgées (hypertension, insuffisance rénale, diabète), le tabagisme excessif, les irrégularités du rythme cardiaque, l'obésité et le vieillissement sont parmi les causes de l'accident vasculaire cérébral. Les personnes âgées qui ont des plaintes de engourdissement unilatéral ou bilatéral, de faiblesse et d'engourdissement dans le corps, de chutes non justifiées, de vertiges, de perte d'équilibre, de difficultés à parler et à comprendre, de difficultés à avaler et de maux de tête sévères et soudains doivent être examinées par le service de neurologie.



## 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

### **Insuffisance rénale**

Divers changements anatomiques et physiologiques surviennent dans le rein avec le vieillissement. Ces changements dans le rein dus au vieillissement affaiblissent la capacité d'adaptation du rein ; de nombreuses maladies rénales, en particulier la détérioration de l'équilibre des fluides et le développement d'une insuffisance rénale aiguë, sont observées beaucoup plus facilement et fréquemment chez les patients âgés.

Conseils Comme il existe des troubles graves accompagnant l'insuffisance rénale, il est nécessaire d'être prudent dans son suivi. Des exercices qui peuvent être recommandés en général pour prévenir les problèmes pouvant survenir à la suite d'une insuffisance rénale et protéger la santé des reins :

1. Renforcement des muscles respiratoires avec Triflo 2.  
Exercices sur la pointe des pieds
2. Monter et descendre les escaliers
3. Vélo d'exercice
4. Exercices de posture Voici quelques exercices qui peuvent être recommandés pour l'insuffisance rénale :

## 7.3 QUELS SONT LES MALADIES PHYSIQUES ET COGNITIVES ET LES MOYENS DE PRÉVENIR/RÉDUIRE LEURS EFFETS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

### **Insuffisance rénale**

Divers changements anatomiques et physiologiques surviennent dans le rein avec le vieillissement. Ces changements dans le rein dus au vieillissement affaiblissent la capacité d'adaptation du rein ; de nombreuses maladies rénales, en particulier la détérioration de l'équilibre des fluides et le développement d'une insuffisance rénale aiguë, sont observées beaucoup plus facilement et fréquemment chez les patients âgés.

Conseils Comme il existe des troubles graves accompagnant l'insuffisance rénale, il est nécessaire d'être prudent dans son suivi. Des exercices qui peuvent être recommandés en général pour prévenir les problèmes pouvant survenir à la suite d'une insuffisance rénale et protéger la santé des reins :

1. Renforcement des muscles respiratoires avec Triflo 2.  
Exercices sur la pointe des pieds
2. Monter et descendre les escaliers
3. Vélo d'exercice
4. Exercices de posture Voici quelques exercices qui peuvent être recommandés pour l'insuffisance rénale :





## 8

# LES POLITIQUES DE PRISE EN CHARGE DES PERSONNES AGÉES EN FRANCE





## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 Les politiques de prise en charge des personnes âgées en France

La politique générale envers les personnes âgées en France est axée sur garantir leur bien-être, leur dignité et leur qualité de vie au fur et à mesure qu'elles vieillissent. Cela comprend une combinaison de mesures de soutien social, de santé et financières visant à promouvoir le vieillissement actif, à maintenir l'indépendance et à fournir des soins adéquats à ceux qui en ont besoin. Certains aspects clés de la politique générale envers les personnes âgées en France comprennent::

En France, plusieurs institutions jouent un rôle dans l'élaboration et la mise en œuvre des politiques liées aux soins aux personnes âgées. Certaines des principales institutions impliquées comprennent:

**Ministère des Solidarités et de la Santé:** Ce ministère est responsable de l'élaboration et de la mise en œuvre des politiques liées aux soins de santé, aux services sociaux et à la solidarité, y compris ceux concernant les soins aux personnes âgées.

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 Les politiques de prise en charge des personnes âgées en France

La politique générale envers les personnes âgées en France est axée sur garantir leur bien-être, leur dignité et leur qualité de vie au fur et à mesure qu'elles vieillissent. Cela comprend une combinaison de mesures de soutien social, de santé et financières visant à promouvoir le vieillissement actif, à maintenir l'indépendance et à fournir des soins adéquats à ceux qui en ont besoin. Certains aspects clés de la politique générale envers les personnes âgées en France comprennent::

En France, plusieurs institutions jouent un rôle dans l'élaboration et la mise en œuvre des politiques liées aux soins aux personnes âgées. Certaines des principales institutions impliquées comprennent:

**Ministère des Solidarités et de la Santé:** Ce ministère est responsable de l'élaboration et de la mise en œuvre des politiques liées aux soins de santé, aux services sociaux et à la solidarité, y compris ceux concernant les soins aux personnes âgées.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 Les politiques de prise en charge des personnes âgées en France

#### **Caisse Nationale d'Assurance Maladie (CNAM):** La

CNAM supervise le système national d'assurance maladie, y compris l'assurance dépendance, qui aide à financer les services pour les personnes âgées ayant besoin d'aide dans les activités de la vie quotidienne.

#### **Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie**

**(CNSA):** La CNSA est responsable de l'allocation des fonds et de la coordination des politiques liées au soutien des personnes âgées et handicapées, y compris les services de soins de longue durée et l'aide financière.

**Agences Régionales de Santé (ARS):** Les ARS sont des organismes régionaux responsables de la mise en œuvre des politiques nationales de santé et sociales au niveau local, y compris la coordination des soins de santé et des services sociaux pour les personnes âgées dans leurs régions respectives.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 Les politiques de prise en charge des personnes âgées en France

**Autorités Locales (Municipalités, Départements et Régions):** Les autorités locales jouent un rôle dans la fourniture et la coordination des services sociaux, y compris les soins à domicile, les centres de jour et les établissements d'accueil pour personnes âgées. Elles peuvent également collaborer avec d'autres institutions pour développer des initiatives locales en soutien aux résidents âgés.

**Fournisseurs de Soins aux Personnes Âgées (Publics et Privés):** Diverses organisations publiques et privées fournissent des services de soins aux personnes âgées, notamment des agences de soins à domicile, des maisons de retraite (EHPAD), des établissements d'hébergement pour personnes âgées, des centres de jour et des centres de réadaptation. Ces fournisseurs assurent des soins et un soutien directs aux personnes âgées conformément aux politiques nationales et régionales.

**Organisations Non Gouvernementales (ONG) et Associations:** Les ONG et les associations axées sur les droits et le bien-être des personnes âgées peuvent plaider en faveur de politiques soutenant la population âgée, fournir des services et un soutien, et contribuer à façonner le discours public et la sensibilisation sur les questions de soins aux personnes âgées.

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 Les politiques de prise en charge des personnes âgées en France

#### **Organisations Non Gouvernementales (ONG) et**

**Associations:** Les ONG et les associations axées sur les droits et le bien-être des personnes âgées peuvent plaider en faveur de politiques soutenant la population âgée, fournir des services et un soutien, et contribuer à façonner le discours public et la sensibilisation sur les questions de soins aux personnes âgées.

**Institutions Académiques et de Recherche:** Les universités, les centres de recherche et les institutions académiques peuvent mener des recherches sur le vieillissement, la gérontologie et les soins aux personnes âgées, fournissant des recommandations fondées sur des preuves aux décideurs politiques et contribuant au développement de politiques et de pratiques efficaces. Ces institutions travaillent en collaboration pour répondre aux divers besoins de la population âgée et garantir la fourniture de services de soins et de soutien complets et de qualité dans toute la France.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 Les politiques de prise en charge des personnes âgées en France

Les plans d'action concernant les personnes âgées en France sont élaborés et mis en œuvre par plusieurs institutions gouvernementales et organismes impliqués dans le domaine des soins aux personnes âgées. Voici quelques exemples de ces plans d'action :

1. an National Vieillesse et Solidarités (PNVS) : Ce plan vise à promouvoir le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées en France. Il comprend des mesures visant à renforcer les services de soins à domicile, à améliorer l'accès aux soins de santé, à favoriser l'inclusion sociale et à lutter contre l'isolement des personnes âgées.
2. Plan Solidarité Grand Âge (PSGA) : Ce plan est axé sur la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie et sur l'amélioration de l'offre de soins et de services adaptés à leurs besoins. Il prévoit notamment le développement de structures d'accueil et de prise en charge, ainsi que des mesures pour soutenir les aidants familiaux.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 Les politiques de prise en charge des personnes âgées en France

- Stratégie Nationale de Santé (SNS) : La SNS inclut des actions spécifiques concernant la santé des personnes âgées, telles que la prévention des maladies chroniques, la promotion du bien-être mental, et l'amélioration de l'accès aux soins de santé primaires et spécialisés pour les personnes âgées.
- Programme de Prévention de la Perte d'Autonomie (PPPA) : Ce programme vise à prévenir la perte d'autonomie chez les personnes âgées en promouvant des modes de vie sains, en encourageant l'activité physique, et en fournissant des services de soutien à domicile.
- Plans régionaux et locaux : En plus des initiatives nationales, les régions et les municipalités développent souvent leurs propres plans d'action pour répondre aux besoins spécifiques des personnes âgées dans leur territoire, en fournissant des services de proximité tels que des centres de jour, des résidences-services, et des dispositifs de soutien aux aidants.
- Ces plans d'action sont conçus pour répondre aux défis spécifiques auxquels sont confrontées les personnes âgées en France et pour garantir qu'elles bénéficient de soins et de services appropriés pour maintenir leur bien-être et leur autonomie tout au long de leur vieillesse.

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

En France, les personnes âgées peuvent postuler à différents centres et établissements pour recevoir des soins et un soutien adaptés à leurs besoins. Certains des centres auxquels elles peuvent postuler comprennent :

- 1. Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) :** Ces services fournissent une assistance pour les activités quotidiennes telles que les soins personnels, la préparation des repas et les tâches ménagères au domicile de l'individu.
- 2. Centres de Jour :** Les centres de jour offrent une supervision diurne, des activités et des opportunités de socialisation pour les personnes âgées qui pourraient bénéficier de programmes structurés et d'interaction avec leurs pairs.
- 3. Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) :** Les EHPAD sont des maisons de retraite qui fournissent un hébergement, des soins médicaux et une assistance pour les activités quotidiennes aux personnes âgées avec différents niveaux de dépendance.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

- **Résidences Services** : Ces établissements offrent une vie autonome avec la disponibilité de services d'assistance et de soutien au besoin, permettant aux personnes âgées de maintenir leur autonomie tout en recevant les soins nécessaires.
- **Centres de Réadaptation** : Les centres de réadaptation fournissent des soins spécialisés et des thérapies pour aider les personnes âgées à se remettre d'une maladie, d'une blessure ou d'une chirurgie et à retrouver leur autonomie dans les activités quotidiennes.
- **Hôpitaux Gériatriques** : Ces hôpitaux sont spécialisés dans le traitement des patients âgés ayant des besoins médicaux complexes et fournissent des soins gériatriques complets, y compris l'évaluation, le traitement et la réadaptation.
- **Soins Palliatifs** : Les soins palliatifs offrent des soins de fin de vie et un soutien aux personnes âgées atteintes de maladies avancées, en mettant l'accent sur la gestion de la douleur, le confort et la dignité dans leurs derniers jours.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

- **Assisted Living Facilities (Résidences Services):** These facilities offer independent living with the availability of assistance and support services as needed, allowing elderly individuals to maintain autonomy while receiving necessary care.
- **Rehabilitation Centers (Centres de Réadaptation):** Rehabilitation centers provide specialized care and therapies to help elderly individuals recover from illness, injury, or surgery and regain independence in daily activities.
- **Geriatric Hospitals (Hôpitaux Gériatriques):** These hospitals specialize in treating elderly patients with complex medical needs and providing comprehensive geriatric care, including assessment, treatment, and rehabilitation.
- **Hospice Care (Soins Palliatifs):** Hospices offer end-of-life care and support for elderly individuals with advanced illnesses, focusing on pain management, comfort, and dignity in their final days.

## 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

### **Comment postuler au service aux personnes âgées?**

L'EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) est un établissement d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes (anciennement maisons de retraite). Il s'agit d'un lieu de vie où les personnes âgées qui ont besoin d'une aide et de soins quotidiens pour les actes de la vie courante peuvent être hébergées. Pour être admis en EHPAD, la personne âgée doit avoir au moins 60 ans et avoir besoin d'une aide et de soins quotidiens pour les actes de la vie courante. Dans certaines conditions, elle peut obtenir une aide pour payer les frais facturés par l'EHPAD.

Un EHPAD propose un hébergement aux personnes âgées à temps plein ou à temps partiel, de façon permanente ou temporaire.

Il dispense à la personne âgée des soins médicaux et paramédicaux adaptés à son état de santé. Il propose également des activités de prévention et d'éducation sanitaire.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

**Comment postuler au service aux personnes âgées?** Ainsi, lors de son entrée en EHPAD, la personne âgée (avec sa personne de confiance) et l'EHPAD conviennent ensemble d'un projet d'accompagnement personnalisé. Il s'agit d'un projet de vie et de soins qui formalise les aspirations et les choix de la personne âgée à court, moyen et long terme.

Prestations minimum obligatoires

Un EHPAD doit fournir au moins les prestations suivantes :

- Administration générale (inventaire, document de liaison familiale, contrat de séjour ou document de soins individuel)
- Hôtellerie (mise à disposition d'une chambre, accès à une salle de bain comprenant au moins un lavabo, une douche et un WC, accès à la télévision, au téléphone et à internet, dispositif d'éclairage, chauffage, entretien et ménage des locaux...)
- Restauration (accès à un service de restauration, fourniture quotidienne de 3 repas, d'une collation et d'un goûter)
- Blanchisserie (mise à disposition et entretien du linge de lit et de toilette)
- Animation (animations collectives à l'intérieur et à l'extérieur de l'EHPAD)



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

**Comment postuler au service aux personnes âgées?** Une équipe pluridisciplinaire de professionnels doit être présente au sein de l'EHPAD, composée au minimum de :

- Un médecin coordonnateur
- Un infirmier Diplômé d'État
- Des aides-soignants
- Une assistance médico-psychologique
- Des accompagnateurs éducatifs et sociaux
- Du personnel psycho-éducatif

La demande d'hébergement en EHPAD peut se faire :

- Soit en ligne, dans plus de 70 départements
- Soit par le biais d'un formulaire à remplir et à envoyer ensuite

Il est préférable d'effectuer plusieurs demandes d'admission simultanées dans plusieurs EHPAD.

Dès qu'une place devient disponible, la direction contacte la personne âgée afin d'envisager la possibilité d'admission. Le chef d'établissement prononce l'admission après avoir obtenu l'avis du médecin coordonnateur de l'établissement.

La personne âgée peut refuser l'entrée en EHPAD si elle a trouvé une autre place ailleurs ou si elle a changé d'avis.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R17461>

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Comment postuler au service aux personnes âgées?

EHPAD: Accommodation for dependent elderly persons (formerly retirement homes) are institutions where dependent elderly people are housed. In order to be admitted to Ehpada, the elderly person must be at least 60 years old and need daily care and assistance for everyday acts. Under certain conditions, it can obtain aid to pay the fees charged by Ehpada. One Ehpada : Ehpada : Accommodation for dependent elderly persons provides accommodation for older people on a full-time or part-time, permanent or temporary basis. It provides the elderly person with medical and paramedical care adapted to his or her state of health and the elderly person. It also carries out prevention and health education activities. For this, when entering Ehpada, the elderly person (with his trusted person) and Ehpada agree together on a personalized support project. It is a care and life project that formalizes the aspirations and choices of the elderly person in the short, medium and long term. Minimum mandatory benefits



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Comment postuler au service aux personnes âgées?

##### L'Ehpad

L'Ehpad (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) facture les services qu'il propose en appliquant 3 types de tarifs principaux :

- Tarif hébergement : Il comprend les services d'hôtellerie, de restauration, de blanchisserie, d'animation et d'administration générale. Ce tarif n'est pas lié au degré de dépendance de la personne âgée. Il est identique pour tous les résidents du même Ehpad bénéficiant du même niveau de confort et arrivant la même année.
- Tarif dépendance : Il comprend la prise en charge de l'aide et de la surveillance nécessaires à l'accomplissement des actes de la vie quotidienne. Le tarif dépendance varie en fonction du degré de dépendance de la personne âgée.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Comment postuler au service aux personnes âgées?

- Plus la personne âgée est dépendante, plus le coût est élevé. Le degré de dépendance est évalué par le médecin coordinateur de l'Ehpad à l'aide de la grille Aggir.
- Prix des traitements : Ce tarif est pris en charge par l'assurance maladie. Il couvre notamment le matériel médical et les frais du personnel soignant. Il n'est donc pas facturé à la personne âgée.

Il est possible de connaître et de comparer les prestations et le tarif hébergement et le tarif dépendance des Ehpad grâce à ce service en ligne : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R52958>

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Comment postuler au service aux personnes âgées?

- Price for treatments. This fee is paid by the Health Insurance. It covers in particular medical equipment and the costs of health care personnel. So it's not billed to the senior.
- It is possible to know and compare the benefits and the accommodation rate and dependency tariffEhpad using this online service:

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R52958>

## 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

### **Les conditions d'admission aux services de soins aux personnes âgées?**

Les conditions d'admission aux services de soins aux personnes âgées varient en fonction du service spécifique que vous demandez :

EHPAD (hébergement en établissement pour personnes âgées dépendantes) :

- **Âge** : Généralement, l'âge minimum requis est de 60 ans.
- **Niveau de dépendance** : Le critère principal est le niveau de dépendance, c'est-à-dire la capacité de la personne à accomplir les activités de la vie quotidienne (AVQ) sans aide. Une évaluation par un médecin ou un travailleur social est généralement requise pour le déterminer.
- **Ressources financières** : Bien qu'une aide financière puisse être disponible (APA), les EHPAD peuvent être coûteux. Certains peuvent avoir des exigences supplémentaires concernant la capacité d'un résident à contribuer aux frais.



## 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

### Les conditions d'admission aux services de soins aux personnes âgées?

Services de soins à domicile :

- Âge : Il n'y a peut-être pas de limite d'âge stricte, mais certains services peuvent prioriser les personnes âgées ayant un plus grand besoin d'assistance.
- Niveau de dépendance : Le niveau de dépendance joue à nouveau un rôle important. Les services de soins à domicile sont conçus pour soutenir les personnes qui peuvent encore vivre chez elles dans une certaine mesure, mais qui ont besoin d'aide pour les activités quotidiennes.
- État de santé : Certains services de soins à domicile, comme les soins infirmiers à domicile, peuvent avoir des conditions médicales spécifiques auxquelles ils répondent.

Facteurs supplémentaires pouvant être pris en compte (selon le service) :

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Les conditions d'admission aux services de soins aux personnes âgées?

- Disponibilité : Il peut y avoir des listes d'attente pour certains services, en particulier les EHPAD dans des endroits recherchés.
- Situation géographique : Les services et leur disponibilité peuvent varier en fonction de votre lieu de résidence en France.



### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Les conditions d'admission aux services de soins aux personnes âgées?

- Voici quelques ressources pour vous aider avec les détails d'admission spécifiques :
- Admission en EHPAD :
- Service-Public.fr - Ehpads : établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (site Web du gouvernement français, certaines informations en anglais) : Les conditions d'admission aux services de soins aux personnes âgées varient en fonction du service spécifique que vous demandez :
- EHPAD (hébergement en établissement pour personnes âgées dépendantes) :
- Âge : Généralement, l'âge minimum requis est de 60 ans.
- Niveau de dépendance : Le critère principal est le niveau de dépendance, c'est-à-dire la capacité de la personne à accomplir les activités de la vie quotidienne (AVQ) sans aide. Une évaluation par un médecin ou un travailleur social est généralement requise pour le déterminer.
- Ressources financières : Bien qu'une aide financière puisse être disponible (APA), les EHPAD peuvent être coûteux. Certains peuvent avoir des exigences supplémentaires concernant la capacité d'un résident à contribuer aux frais.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Les documents requis pour demander des services de soins aux personnes âgées

EHPAD (Hébergement en établissement pour personnes âgées dépendantes) :

- Pièces administratives :
  - Pièces d'identité (carte d'identité, passeport)
  - Justificatif de domicile
  - Acte de naissance
  - Documents de situation familiale (certificat de mariage, justificatif des enfants)
- Documents médicaux :
  - Certificat médical de votre médecin attestant de votre niveau de dépendance
  - Dossiers médicaux récents
  - Informations sur les médicaments que vous prenez

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Les documents requis pour demander des services de soins aux personnes âgées

- Documents financiers :
  - Avis d'imposition récente ou déclaration de revenus
  - Justificatifs des actifs et passifs
  - Informations sur les pensions ou allocations perçues

#### Services de soins à domicile :

- Pièces administratives :
  - Pièces d'identité (carte d'identité, passeport)
  - Justificatif de domicile
  - Justificatif du numéro de sécurité sociale
- Documents médicaux :
  - Certificat médical de votre médecin indiquant votre besoin de services de soins à domicile
  - Informations sur les médicaments que vous prenez
- Documents financiers (si applicable) :
  - Justificatifs de revenus ou d'admissibilité aux programmes d'aide financière (APA)



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Privilèges des personnes âgées

##### Transport

Les résidents français âgés de plus de 65 ans bénéficient de tarifs réduits et parfois de cartes de transport gratuites.

- Île-de-France: Les personnes de plus de 65 ans peuvent obtenir gratuitement la carte Navigo (sous réserve de conditions de revenus) leur permettant d'accéder à tous les services de métro, RER, tram et bus.
- Autres régions: Des programmes similaires existent dans la plupart des régions du pays.
- SNCF Carte Avantage Senior+ : Pour 49 € par an, cette carte offre 30 % de réduction sur tous les billets de train, idéale pour les voyageurs réguliers.
- Air France et Hop! : Une carte à tarif réduit (49 € par an) est proposée aux plus de 65 ans, avec 30 % de réduction sur les vols vers la France et l'Europe.



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Privilèges des personnes âgées

##### Impôts et Avantages

- Taxe foncière : Réduction ou exonération de la taxe foncière pour les plus de 65 ans (selon un plafond de revenu).
- Impôt sur le revenu : Réductions d'impôt sur le revenu pour les retraités à faibles revenus.
- Taxe télévisuelle : Exonération possible de la redevance audiovisuelle.
- Prestations sociales : Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA), aide au logement social et aide financière pour l'aide à domicile (selon les revenus).
- CAF et Mairie : Contactez la CAF, votre caisse de retraite et votre mairie pour connaître les aides et prestations auxquelles vous pouvez prétendre.

##### Loisirs

- Musées, attractions touristiques et cinémas : Tarifs réduits pour les plus de 65 ans (sur présentation d'une pièce d'identité et éventuellement de votre carte de séjour).

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUELS SONT LES CENTRES AUXQUELS LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT POSTULER ?

#### Privilèges des personnes âgées

##### Santé

La France est réputée pour posséder l'un des systèmes de santé publique les plus avancés au monde.

- Inscription à la sécurité sociale : Étape essentielle pour les plus de 60 ans venant s'installer en France.
- Services gratuits : Vaccins antigrippaux annuels pour les plus de 65 ans, mammographies gratuites pour les plus de 50 ans, dépistages préventifs du cancer, examens de la thyroïde, bilans cardiovasculaires et contrôles du cholestérol et de la glycémie.
- Mutuelle complémentaire : Fortement recommandée pour couvrir les frais non pris en charge par la sécurité sociale.



## 8 QUESTIONS FREQUEMENT POSEES

### **À qui et quels services sont offerts dans les maisons de retraite privées, les centres de soins infirmiers et les centres de soins pour personnes âgées en France ?**

- En France, les maisons de retraite privées, les centres de soins infirmiers et les établissements de soins aux personnes âgées offrent principalement leurs services aux personnes âgées généralement âgées de 60 ans et plus, qui ont besoin d'une assistance et de soins supplémentaires en raison de problèmes de santé, de limitations physiques ou de besoins en soins constants.

### **Les maisons de retraite privées, les centres de soins infirmiers et les centres de soins pour personnes âgées sont-ils payés en France ?**

- Oui, les maisons de retraite privées, les centres de soins infirmiers et les établissements de soins aux personnes âgées en France sont rémunérés pour leurs services. Ces établissements facturent généralement des frais d'hébergement, de soins et de services supplémentaires fournis aux résidents. Les modalités de paiement peuvent varier en fonction de facteurs tels que le niveau de soins requis, les équipements de l'établissement et la situation financière de l'individu. De plus, dans certains cas, le financement gouvernemental, l'assurance ou les prestations de sécurité sociale peuvent contribuer à couvrir les coûts des soins pour les personnes éligibles.



## 8 QUESTIONS FREQUEMENT POSEES

### **Où postuler pour s'installer dans des maisons de retraite privées et des centres de soins pour personnes âgées ?**

- Oui, les maisons de retraite privées, les centres de soins infirmiers et les établissements de soins aux personnes âgées en France sont rémunérés pour leurs services. Ces établissements facturent généralement des frais d'hébergement, de soins et de services supplémentaires fournis aux résidents. Les modalités de paiement peuvent varier en fonction de facteurs tels que le niveau de soins requis, les équipements de l'établissement et la situation financière de l'individu. De plus, dans certains cas, le financement gouvernemental, l'assurance ou les prestations de sécurité sociale peuvent contribuer à couvrir les coûts des soins pour les personnes éligibles.  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R46791>

## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUESTIONS FREQUEMENT POSEES

#### **Documents requis pour une demande d'admission en maisons de retraite et centres de soins pour personnes âgées en France?**

Bien que les exigences spécifiques puissent varier légèrement en fonction de l'établissement, voici un aperçu général des documents généralement demandés lors d'une demande d'admission dans des maisons de retraite et des centres de soins pour personnes âgées en France :

Documents essentiels:

1. Formulaire de demande: Chaque établissement dispose probablement de son propre formulaire de demande à remplir.
2. Dossier médical: Les antécédents médicaux récents et la documentation de tout problème de santé existant sont essentiels.
3. Pièce d'identité: Un passeport valide ou une carte d'identité nationale est obligatoire.
4. Justificatif de domicile: Des documents tels que des factures de services publics ou un permis de séjour peuvent être exigés.
5. Documents supplémentaires (peuvent être demandés) :
6. Justificatifs de revenus et de ressources financières: Cela permet d'évaluer la capacité à payer les services de soins.
7. Coordonnées du plus proche parent: Coordonnées d'un membre de la famille désigné ou d'un représentant légal.
8. Informations sur la sécurité sociale: Numéro de sécurité sociale français ou équivalent.
9. Attestation d'assurance maladie: Documentation de l'assurance maladie privée ou de la couverture de l'assurance maladie nationale.
10. Évaluation de la dépendance: Un document officiel décrivant le niveau de soins nécessaire (si applicable).



## Contenu de l'application mobile "Square" - France

### 8 QUESTIONS FREQUEMENT POSEES

#### **Droit légal de bénéficiaire gratuitement de l'assurance maladie générale ?**

- En France, les résidents ont le droit légal de bénéficier du système d'assurance maladie général, connu sous le nom de "Sécurité Sociale", qui assure une couverture pour les services de santé. Cette couverture n'est pas entièrement gratuite, car elle est financée par divers moyens, y compris les cotisations des employés, des employeurs et du gouvernement.
- Cependant, certains individus peuvent être éligibles à une exemption totale ou partielle des frais de santé en fonction de critères spécifiques. Par exemple, les personnes à faible revenu, certaines conditions médicales ou les personnes handicapées peuvent bénéficier d'exemptions ou de subventions qui leur permettent d'accéder aux services de santé sans paiement direct au point de service. Ces exemptions sont généralement administrées par le système de sécurité sociale et d'autres organismes gouvernementaux.
- Dans l'ensemble, bien qu'il puisse y avoir des exemptions et des subventions disponibles pour réduire ou éliminer les frais de santé pour certains individus, le système d'assurance maladie général en France n'est pas entièrement gratuit pour tous les résidents.



### 8 QUESTIONS FREQUEMENT POSEES

#### **Le droit d'éviter la tutelle est-il accordé aux personnes âgées ?**

- En France, le droit d'éviter la mise sous tutelle est accordé à toutes les personnes, y compris les personnes âgées, à condition qu'elles soient jugées capables de prendre des décisions concernant leurs affaires personnelles et financières. La tutelle, appelée "curatelle" ou "tutelle" dans le droit français, n'est établie que lorsqu'une personne est incapable de gérer ses propres affaires en raison d'une incapacité, quel que soit son âge.
- Le système juridique français privilégie l'autonomie individuelle et la préservation de la liberté personnelle. Par conséquent, la tutelle est considérée comme une mesure de dernier recours et n'est imposée que lorsqu'elle est absolument nécessaire pour protéger les intérêts de la personne.
- Les personnes âgées capables de prendre des décisions concernant leurs affaires conservent leur droit à l'autonomie et à l'autodétermination, sans imposition de la tutelle uniquement en fonction de l'âge. Cependant, dans les cas où une personne âgée éprouve des difficultés à gérer ses affaires en raison du déclin cognitif ou d'autres facteurs, un soutien approprié peut être fourni par le biais de mesures alternatives telles que le soutien de la famille, la représentation légale ou les services sociaux, tout en respectant autant que possible l'autonomie de la personne.

### 8 QUESTIONS FREQUEMENT POSEES

#### **Est-ce que des avantages fiscaux sont accordés aux personnes âgées ?**

- En France, certaines facilités fiscales sont prévues pour la population âgée en matière d'impôt sur le revenu. Voici quelques exemples :
- Taux d'imposition réduits : Les personnes âgées peuvent bénéficier de taux d'imposition réduits ou de crédits d'impôt, notamment si elles ont des revenus faibles ou modérés. Ces réductions d'impôt visent à soulager la charge financière des personnes âgées.
- Allocations fiscales : Il existe des allocations fiscales spécifiques pour les personnes âgées, telles que l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA). Ces allocations visent à soutenir les personnes âgées dans leurs dépenses de la vie quotidienne et leurs besoins en soins.
- Exonérations fiscales : Certaines sources de revenus, telles que les pensions ou certaines prestations de sécurité sociale, peuvent être partiellement ou totalement exonérées d'impôt sur le revenu pour les personnes âgées. Cette exonération vise à garantir que les personnes âgées peuvent maintenir leur niveau de vie sans être confrontées à des charges fiscales excessives.
- Déductions fiscales : Les personnes âgées peuvent bénéficier de diverses déductions fiscales liées aux dépenses de santé, aux coûts d'amélioration du domicile pour l'accessibilité ou aux dons caritatifs. Ces déductions peuvent réduire le revenu imposable et diminuer les responsabilités fiscales globales.



### 8 QUESTIONS FREQUEMENT POSEES

#### **Est-ce que les personnes âgées peuvent entrer gratuitement dans les musées et les sites archéologiques ?**

En France, de nombreux musées et sites archéologiques proposent l'entrée gratuite ou à tarif réduit pour les personnes âgées, généralement celles âgées de 65 ans et plus. Cette politique vise à encourager la participation culturelle et l'accès aux sites du patrimoine pour les seniors. Cependant, les règles spécifiques concernant l'entrée gratuite ou à tarif réduit peuvent varier en fonction du musée ou du site archéologique individuel. Il est conseillé de consulter le site officiel ou de contacter l'attraction spécifique à l'avance pour vous renseigner sur leurs politiques d'admission pour les visiteurs âgés. De plus, certains musées et sites peuvent participer à des événements ou des programmes spéciaux offrant l'entrée gratuite aux seniors à des jours ou des heures désignés.

#### **Quels sont les droits des personnes âgées en matière de transport ?**

Les personnes âgées en France ont des droits en matière de transport, notamment des sièges prioritaires, des tarifs réduits, des caractéristiques d'accessibilité, des services d'assistance et l'embarquement prioritaire. Ces droits visent à garantir leur mobilité, leur accessibilité et leur confort lorsqu'ils utilisent les services de transport en commun.





Cofinancé par  
l'Union européenne

# S U A R E



[www.suareproject.com](http://www.suareproject.com)



@projectsuare



@suareproject



@suareproject



@suareproject