

Le Bien Vieillir

Docteur Patrick Kressmann

ASSOCIATION REGAR,
RÉSEAU DE GÉRONTOLOGIE
ANNEMASSE - REIGNIER
2, place Jumelage 74100 Annemasse
Tél. 04 50 39 89 25.

1

VIEILLIR

ENSEMBLE DES PHENOMENES QUI
MARQUENT L'EVOLUTION D'UN
ORGANISME VIVANT VERS LA MORT

AVANCE EN AGE :
LE TEMPS QUI PASSE

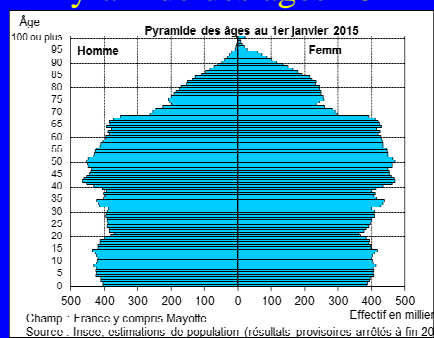
2

VIEILLISSEMENT

- VIVRE
- UN PROJET CONSTAMENT REMIS EN FORME
- UN MECANISME COMPLEXE ET MULTIFACTORIEL

3

Pyramide des âges 2014



4

Espérances de vie

	FEMMES		HOMMES	
	A LA NAISSANCE	A 60 ANS	A LA NAISSANCE	A 60 ANS
2000	82,8	85,6	75,2	80,5
2004	83,8		76,7	
2014	85	87,7	78,7	83,2

5

Début de la vieillesse ?

- OMS: 65 ans
- Age de la retraite !!!
- Les seniors 55
- Personnes âgées : 75 ans moment de l'entrée en dépendance
- Age moyen ehpad : 125

6

DENOMBREMENT 2014

- CENTENAIRES : 24 214
Femmes : 20 458
Hommes : 3 756
 - NONAGENAIRES : 696 253
Femmes : 511 562
Hommes : 184 691
- DOUBLEMENT DEPUIS 2003

7

VIEILLISSEMENT

- PHYSIQUE : INDIVIDUEL;
Perte de 10 % des capacités par décennies à partir de 30 ans
- PSYCHOLOGIQUE : Travail du vieillir , véritable travail de deuil
- SOCIAL: saison des pertes des liens , ne plus correspondre aux besoins d'une époque
- SPIRITUEL: le sens et la fin de vie

8

VIEILLISSEMENT PHYSIQUE

- Baisse des capacités fonctionnelles, des performances des différents organes
- Baisse de la capacité à s'adapter ;
réponse plus lente, plus difficile, face à un stress un effort
- Récupération plus longue; diminution des réserves

9

VIEILLISSEMENT PHYSIQUE

- Toujours différent d'un organe à un autre:
Hétérogène
- Jamais simultané: Asynchrone
- Indépendant de l'âge chronologique:
- Accélééré par des facteurs externes:
Tabac, alcool, obésité, surmenage physique
Pertes affectives, solitude, chute, dépression
Maladie et dépendance

10

VIEILLISSEMENT PHYSIQUE

- LES 5 SENS
- SYSTÈME NERVEUX
- APPAREIL LOCOMOTEUR
- CARDIO-VASCULAIRE ET RESPIRATOIRE
- DIGESTIF & URINAIRE
- ENDOCRINIEN & IMMUNITAIRE

11

VIEILLISSEMENT PHYSIQUE les sens

- ŒIL presbytie, cataracte
- OREILLE: presbyacousie
- GOUT
- ODORAT
- TOUCHER

12

VIEILLISEMENT PHYSIQUE

Système nerveux

CENTRAL: réduction nombre de neurones et raréfaction des neurotransmetteur

Mémoire réduction acquisition

Soif: osmo-recepteur sensibilité baisse

sommeil: réduction déstructuration mélatonine

Vulnérabilité cérébrale et confusion

Nerfs périphériques: équilibre

13

VIEILLISEMENT PHYSIQUE

Système nerveux

Nerfs périphériques:

Augmentation du temps de conduction

Diminution de la sensibilité proprioceptive

Trouble de l'équilibre et chute

14

VIEILLISEMENT PHYSIQUE

Appareil locomoteur

SARCOPENIE: diminution de la masse maigre aggravé par l'absence activité

,diminution de la force musculaire

OSTEOPOROSE: densité minérale , calcium

Diminution de la résistance mécanique

CARTILAGE: amincissement , fragilité diminution contenu en eau, chondrocytes, et en glycoaminoglycanes

15

VIEILLISEMENT PHYSIQUE cardio-vasculaire et respiratoire

- Cœur hypertrophie muscle ventricule gauche hvg compensé contraction og
- Arteres :Rigidification, modif elastine,collagene hta
- Poumon Réduction capacité ventilatoire, réduc debit expiratoire
- Capacité diffusion oxygène baisse progressive

16

VIEILLISEMENT PHYSIQUE

Digestif & Urinaire

Besoins alimentaires identiques; tolérance au glucose réduite ,masse grasse en augmentation

Appareil bucco dentaire et salive baisse

Acidité gastrique

Ralentissement du transit

Débit sanguin hépatique médicaments

17

VIEILLISEMENT PHYSIQUE

Urinaire

Rein: réduction de la filtration et des capacités d'élimination

Réduction de la capacité de concentration et de dilution

Vessie et prostate

18

VIEILLISSEMENT PHYSIQUE Endocrinien

Ménopause: oestrogènes

Andropause: testostérone

19

VIEILLISSEMENT PHYSIQUE peau système immunitaire

Peau: épaissement fibreux, rides et ridules
; diminution des mélanocytes: pâleur cheveux

Sécheresse

Immunité

Cellulaire altérée

Humorale moindre efficace vaccin efficace

20

Pour mieux vivre Entretenir son corps

- Optimiser sa santé: évaluation des situations auprès des médecins, dentistes, conseils pharmaciens
- Hygiène de vie : équilibre et mesure
BIEN MANGER-BOIRE & BOUGER
BIEN DORMIR

21

Boire et manger, bouger, dormir

- Seul l'eau est indispensable; surtout en été
- L'équilibre est dans l'assiette, pas de retraite pour la fourchette ou des années à savourer
- Bienfaits de l'exercice physique qui agit en synergie pour donner appétit et entretenir le corps comme le cerveau
- Sommeil réparateur

22

Boire

- Seul l'eau est indispensable: 50% du poids du corps; boire sans soif surtout après 70 ans jusqu'à 1 litre et demi par jour, au repas, entre matin et après midi, le soir?
- Pour améliorer le goût et les plaisirs thé, tisanes, jus de fruit (vit C) et de légumes, café, lait, chocolat, bouillons soupe.
un à 2 verre de vin par jour pas +

23

Alimentation

- Trois repas par jour: copieux le matin et à midi, léger le soir plus une collation à 16 h
- Bonne mastication
- Pas d'abus, pas de trop
- Se peser tous les mois

24

BOUGER

- Effets de l'Activité physique: permet entretenir l'autonomie et le déplacement, rôle anti-stress favorise le sommeil; améliore la circulation et la respiration
- La base: marcher tous les jours 30 minutes ou 3 fois 10 ou 3 heures par semaine
- Favoriser les activités d'endurance

25

BOUGER

- Gymnastique: en plus une fois par semaine adaptée, progressive, sans forcer
- Taï-chi chuan gym équilibre et relaxations
- Natation plaisir ou aquagym
- Vélo voir d'appartement
- Danse
- Mais aussi ménage , bricolage jardinage

26

Dormir

- Indispensable à la récupération des forces physiques et psychiques: un bon sommeil= un bien être le lendemain
- Avec l'age Le sommeil est devenu « plus léger » fragmenté, moins long.
- troubles du sommeil: fatigue global
Insomnies & apnée du sommeil

27

Recommandations pour mieux dormir

- Sieste de 20 minutes autorisée, pas plus
- Puis un activité physique marche, piscine
- Repas léger le soir , sans, graisses , alcool, boissons excitantes, attendre avant de se coucher
- Se mettre au lit au premier signe d'endormissement respect rituel
- Literie ad-hoc température 17/18°, calme , aération
- Se lever toujours à la même heure
- Réveils nocturnes: se lever faire qq. choses en attendant le nouveau de sommeil

28

LA MEMOIRE

- Permet d'enregistrer des informations venant d'expériences et d'événements divers
- De les conserver et de les restituer
- CINQ SYSTEMES DE MÉMOIRE impliquant des réseaux neuronaux différents interconnectés

29

Les 5 mémoires

- Mémoire de travail court terme 15 SEC
- Mémoire sémantique long terme: savoir
- Mémoire épisodique long terme: événements passés , prévoir le lendemain
- Mémoire procédurale automatique: marcher
- Mémoire perceptive liée aux sens: la vue se souvenir des visages, des lieux, des voix

30

VIEILLISSEMENT PSYCHOLOGIQUE

PARCOURS DE VIE
TRAVAIL DU VIEILLIR

31

ÊTRE VIEUX

- C'EST AVOIR VECU PLUS LONGTEMPS QUE LES AUTRES
- C'EST AVOIR LA CERTITUDE D'AVOIR MOINS DE TEMPS A VIVRE QUE LES AUTRES

Michel Philibert

32

ÊTRE VIEUX

- Réinterpréter ce qui a été vécu.
- Apprendre à mieux vivre avec le présent; jouir de, jouer avec.
- Investir dans des projets qui concerne l'avenir de ceux qui vous accompagnent

Michel Philibert

33

ÊTRE VIEUX

- Le moment de la reconnaissance interne
- Un changement ou un événement , un fait
- Ce moment fixe une limite douloureuse
- Qui impose un dur travail intérieur comme celui du deuil
 - Perte d'un être cher
 - Perte d'une fonction vitale
 - La perspective de sa propre mort

Gérard Le GOUÉS

34

Travail du vieillir

- Capacité à accepter la pertes de soi
- Renoncer à l'éternité
- S'intégrer peu à peu dans sa finitude
- Supporter l'effacement de ce qui fut notre raison de vivre

G Le Goués

35

Travail du vieillir

- 8° stade du développement humain d'Erickson : stade de l'intégrité ou du désespoir.
- La vieillesse est le témoin ou le révélateur de la solidité narcissique d'une personnalité,
- C'est à dire en rapport avec la régulation de l'estime de soi selon M Jonquière

36

Travail du vieillir

- Dans ce dernier modèle M Jonquiere évoque la nécessité de trouver l'énergie indispensable dans le désinvestissement du monde extérieur, le repli sur soi.
- Ce qui explique avec la crainte de révéler les failles et les faiblesses dans la confrontation avec les autres
- que le vieillard a aussi besoin de solitude

37

Travail du vieillir: rappel des sentiments et attitudes négatifs induits par le travail de deuil

- Choc; déni; refus
- Colère, agressivité: révolte; rigidité
- Tristesse; résignation; passivité
- comportement régressif, obsessionnel; marchandage, négociation
- Dépression; suicide

38

Le vieillissement social

- Le retraité : citoyen autonome, responsable projet de vie debout de 30 à 40 ans jusqu'à mourir chez soi
- Les facteurs d'exclusion sociale :
 - La précarité financière
 - La solitude et l'isolement
 - La dépendance ou perte d'autonomie

39

Pour rester le plus longtemps un Citoyen autonome il faut

- Entretenir son corps et son esprit
activités intellectuelles lecture, écriture, spectacles, jeux, Internet, arts plastiques...
- Avoir une retraite suffisante:
minimum V=650€ ; moyenne= 1458€

40

Pour rester le plus longtemps un Citoyen autonome il faut

- Un cadre de vie adapté
logement équipé, sécurisé, entretien facile
facilité d'accès et de communication
anticiper le handicap
- Des relations aux autres:
donner pour recevoir

41

Entretenir des relations aux Autres

- Famille et amis
- Voisins, commerçants
- Activités à distance, club, voyage
- Activités bénévoles, être un aidant
- Rencontre intergénérationnelle

42

Isolement les facteurs

- travail du vieillir non réussie, craintes et renoncement à la rencontre.
- Deuils du conjoint ou de proches
- Résultats d'un parcours de vie
Transplantation
- Éparpillement des familles et distances
- Activité comme aidant familial

43

Isolement conséquences

- Solitude choisie et bien vécue
- Solitude subie:
Psychologique: troubles du comportement
dépression, interprétation,
Physique: repli, ne plus se déplacer, manger
moins bien, entrée dans le risque de
dépendance : chute, phlébite, moindre
résistance aux infections

44

Isolement : que faire ?

- Visite à domicile
- Prétexte le portage de repas
- Le réseau de proximité
- Formation à la rencontre , apprivoiser
- Bénévolat et/ou professionnel
- Réseau d'utilité intergeneration
- Évènements d'échange-rencontre

45

Dépendance physique

Perte d'autonomie sans déficit cognitif: les mêmes compensations que chez « l'adulte »
organisation du logement et aménagement pour aides aux actes de la vie quotidienne
aidants familiaux et professionnels formés
lieux de répit temporaire
Domiciles regroupés qui facilitent la mutualisation des interventions des services

46

Dépendance cognitive

- Famille intervenante: souffrance partagée
le dispositif de l'aide aux aidants à domicile
la question du fardeau et de l'épuisement
les espace-temps de répit

47

Dépendance cognitive

Famille non intervenante ou épuisée:
l'évaluation du risque, les troubles du comportement, la nuit , les voisins
C'est la question de l'Intégration dans la cité
du handicap psychique quelque soit l'age?
Entrée en établissement hébergement
personnes agée dépendantes?

48

La dépendance et ses questions

- La question du coût de l'accompagnement
- La question des droits et de la protection juridique
- La question de bien-être et de la maltraitance ; la démarche éthique ; L'accompagnement de fin de vie.
- La question de l'hébergement collectif et de l'exclusion

49

Dimensions spirituelle La fin de vie

- Préparer le départ
- En parler avec qui?
- Être accompagné
- La question du choix?
- La bonne mort: euthanasie ??

50



BIEN VIEILLIR

- Réussir sa vieillesse c'est
- mettre en ordre les différentes étapes de sa vie, leurs donner du sens
- et le maintenir quels que soient les aléas et les handicaps

C. GUCHER

52