



Les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco

Le parcours de prévention

Les bilans de prévention

Le bilan de prévention est pratiqué par des équipes pluridisciplinaires composées d'un gériatre et d'un psychologue clinicien, parfois assistés de travailleurs sociaux.

Il comprend :

- un bilan social réalisé à partir d'un questionnaire rempli par la personne elle-même,
- un bilan médical, sous la forme d'un entretien approfondi avec un médecin,
- un bilan psychologique, sous la forme d'un entretien avec un psychologue,
- un bilan mémoire.

Le bilan social

L'auto-questionnaire permet de recueillir des informations sur la personne :

- ses habitudes de vie,
- son habitat,
- son intégration sociale,
- ses ressources,
- sa perception de son état de santé...

En fonction des besoins, la personne pourra rencontrer un(e) délégué(e) à l'action sociale.

Le bilan médical (durée : environ une heure)

Il comprend un questionnaire sur :

- les habitudes en matière de suivi médical et de traitement,
- les vaccinations,
- l'hygiène de vie (tabac, alcool, alimentation, activités physiques),
- les facteurs de risque environnementaux,
- les antécédents personnels et familiaux.

L'entretien et l'examen clinique liés aux spécificités gériatriques (bilan neurosensoriel, nutritionnel, locomotion et équilibre, etc.) permettent de déceler les facteurs de risque et, le cas échéant, des pathologies débutantes.

Le bilan psychologique (durée : environ une heure)

Réalisé sous la forme d'un entretien avec un psychologue clinicien, il permet d'évaluer :

- l'humeur, la personnalité,
- le vécu affectif et relationnel, aussi bien personnel qu'au niveau du couple,
- la qualité de l'environnement relationnel et matériel, les difficultés sociales,
- les difficultés éventuelles rencontrées dans la vie quotidienne,
- les capacités d'adaptation à la retraite,
- le dynamisme, à travers la réorganisation des activités (physiques, intellectuelles et associatives), les projets d'avenir.

En 2012, 18 000 parcours ont été réalisés dans les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco.

Le bilan mémoire

Ce bilan facultatif répond à la plainte mnésique très fréquente dans ces tranches d'âge.

Il permet notamment d'évaluer précocement des déficits significatifs et certaines pathologies évocatrices comme la maladie d'Alzheimer. La personne peut ensuite être orientée vers des services spécialisés. Dans plusieurs centres, les bilans s'appuient sur un partenariat externe avec les centres d'examen de santé (CES) de la Sécurité sociale ou d'autres organisations du même type.

Après réalisation des bilans

Un ensemble d'actions est proposé :

- simples conseils avec remise de documentation : hygiène de vie, informations sur les aides sociales...
- orientation pour compléter l'investigation ou pour une prise en charge : médecin traitant, psychologue, service social...
- recommandation pour suivre des conférences et des ateliers d'information et de formation à la prévention.

Les conférences

Les conférences permettent de sensibiliser un nombre relativement important de personnes sur différents sujets liés à la prévention.

De nombreux thèmes d'information et d'éducation sanitaire sont traités au cours de ces conférences :

- les troubles de la mémoire, de la marche, du sommeil, de la vue ou de l'audition,
- l'incontinence,
- la malnutrition,
- l'ostéoporose,
- la dépression (deuil, séparation),
- l'adaptation du logement...

Ces réunions thématiques sont organisées dans les centres de prévention ou dans des villes périphériques.

Les ateliers

Les ateliers apportent des informations et des conseils techniques, individualisés pour favoriser :

- la promotion et l'éducation à la santé,
- l'aide et le soutien à la personne.

Les thèmes abordés en atelier sont en lien avec les conférences :

- ateliers équilibre (prévention des chutes),
- ateliers mémoire (activation cognitive...),
- activités physiques adaptées (gymnastique douce, tai chi chuan, yoga...),
- ateliers nutrition...

Organisés en petits groupes sous forme de « modules de découverte ou d'initiation », les ateliers sont transitoires et ne durent qu'un trimestre. Ils peuvent être reconduits dans la limite d'un semestre. Les personnes seront alors orientées vers les organismes proposant des activités semblables à l'extérieur du centre.

Au total, 45 % des personnes ayant suivi ce parcours de prévention déclarent avoir modifié leur comportement.