

PRÉVENTION POURQUOI

L'allongement de la durée de vie est une opportunité dont il faut tirer toutes les conséquences, en termes de philosophie de vie, d'organisation sociale et économique.

L'évolution démographique amène à poser un regard différent sur l'avancée en âge.

La prise de conscience de ce temps à vivre qui s'allonge après la vie professionnelle modifie les repères de la société.

Le développement des actions de prévention en faveur des personnes âgées est un des grands axes de la loi d'adaptation de la société au vieillissement. Cela se caractérise par la mise en place des conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées sur chaque département.

PRÉVENTION POUR QUI

Vous avez plus de 60 ans, et/ou vous accompagnez une personne âgée, ces actions de prévention sont pour vous

LE MOT DE LA PRESIDENTE

L'association Le Lien Soins, proposant des soins infirmiers à domicile a été fondée en 1983. Dès 1993, la volonté d'offrir une réponse globale aux besoins des usagers a mené à la création du SAAD Le Lien Services puis à celle de l'ESAD en 2011.

Aujourd'hui, dans la continuité de ce désir de toujours plus s'adapter à vos demandes, ces trois services s'unissent pour former un SPASAD.

*Rose-Marie Dauverchain
Présidente fondatrice*



SPASAD Le Lien

Miniparc - Bâtiment 5
912, rue de la Croix Verte
34198 MONTPELLIER - Cedex

Tél. 04 67 52 63 42
spasad@associationlelien.fr
<http://www.associationlelien.fr>

Accès

Bus : Ligne 6 arrêt « Antenne »

Tram : Ligne 1 « Occitanie » puis
ligne 6 arrêt « Antenne »



SPASAD LE LIEN

Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile

**Des actions de
prévention pour une
autonomie préservée**

COMMENT ÇA MARCHE

L'équipe SPASAD a mis en place divers ateliers sur 3 thématiques.

Les ateliers « Prévention » représentent une réponse globale aux besoins des seniors dans l'accompagnement du Bien-Vieillir.

Conférences, ateliers collectifs, ateliers individuels seront proposés et animés par des professionnels :

La Pilote Prévention

Le/la diététicien(ne)

**Le/la sophrologue,
hypnothérapeute**

L'ergothérapeute

Le/la psychomotricien(ne)

Atelier Nutrition - Hydratation



Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne aident à protéger contre certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.), à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose, et ainsi à réduire les risques de chute et de fractures, à se défendre contre les infections et tout simplement à bien vieillir en santé, et plus tard, à limiter la perte d'autonomie.

Les 4 points essentiels à surveiller :

- Le poids
- L'alimentation
- L'hydratation
- Le niveau d'activité

Conférences, ateliers collectifs, ateliers individuels animés par des professionnels de la nutrition.

Atelier Sommeil



Aujourd'hui, en France, près d'un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans, soit près de 3,5 millions de personnes, et près de 40% des plus de 85 ans consomment de façon régulière des somnifères. Or, plus de la moitié de ces traitements ne serait pas appropriée, les vraies insomnies étant rares chez la personne âgée. Notre programme de prévention « santésommeil » proposera des alternatives non médicamenteuses :

Un bon sommeil est lié à :

- L'activité physique
- L'alimentation
- L'environnement

Conférences, ateliers collectifs, ateliers individuels animés par des professionnels du sommeil.

Atelier Tablette tactile



Nous souhaitons promouvoir les « Technologies d'Information et de Communication » et initier les personnes âgées à l'utilisation de la tablette pour communiquer et rompre leur isolement social.

Faciliter l'appropriation de ces technologies est un objectif d'autant plus important qu'elles sont désormais en mesure d'accompagner mais aussi d'améliorer la vie quotidienne des seniors. Elles peuvent ainsi renforcer les liens intergénérationnels par l'usage des réseaux sociaux, des systèmes de messagerie.

Aujourd'hui, il existe des outils simplifiés, plus ergonomiques, d'un accès immédiat : les tablettes tactiles.

Les objectifs :

- Rompre le sentiment d'isolement,
- Développer les capacités psychomotrices, cognitives et mnésiques,
- Familiariser les seniors avec internet pour s'informer, se distraire, communiquer.

Une équipe dédiée pluridisciplinaire

L'équipe Spécialisée de Prévention des Risques (**ESPR**) participe au maintien de l'autonomie des usagers du SPASAD et à la sensibilisation des professionnels de l'association sur les risques dus à la fragilité, et plus largement auprès des seniors autonomes qui souhaitent améliorer leur qualité de vie.

Ses objectifs sont :

- Améliorer ou préserver l'autonomie,
- Mettre en place un programme de réadaptation personnalisé individualisé,
- Accompagner les aidants proches et professionnels dans les actions de pérennisation des actions de prévention.

Le responsable « Pilote Prévention », est chargé d'animer les actions de prévention (conférences, ateliers, suivi à domicile)