Bien se soigner
et renforcer ses défenses immunitaires

Se protéger des risques de santé
liés au vieillissement

Le contexte

Les personnes âgées souffrent souvent de plusieurs maladies chroniques et consomment ainsi plusieurs médicaments par jour. Cette polymédication s'accompagne d'un risque accru de prescriptions inappropriées, d'interactions entre les médicaments et d'effets indésirables.

Par ailleurs, avec l'âge, des modifications physiologiques d'organes comme le foie et les reins peuvent perturber l'élimination des médicaments.

Enfin le vieillissement du corps conduit à une certaine fragilité du système immunitaire parfois accentué par la polymédication et par le manque d'activités physiques.

Afin de mieux accompagner les personnes âgées face à ces situations, nous proposons de mettre en place un programme composé de 5 séances de 2h abordant le thème de l'usage des médicaments d'une part, et de celui de l'entretien du système immunitaire d'autre part, pour un meilleur état de santé.

Le programme

Le programme s'organise en 2 temps :

- L'usage des médicaments et la iatrogénie médicamenteuse (3 séances)
- L'entretien du système immunitaire face aux maux de l'hiver (2 séances)

La démarche pédagogique

En cohérence avec la Charte de l'association, l'atelier est résolument tourné vers une démarche positive, constructive et non-culpabilisante. Ainsi, s'il est important d'aborder les risques de consommation médicamenteuse inappropriée, nous insistons davantage sur les solutions possibles et sur la manière de les mettre en place. De même, en visant à donner les moyens de prendre conscience et de comprendre les situations personnelles rencontrées, nous nous inscrivons dans une approche comportementale et pragmatique.

En pratique, le programme, identique pour toutes nos interventions, s'appuie sur un contenu validé par le médecin référent de l'association. Afin de favoriser la participation et l'implication des participants, nous utilisons plusieurs outils pédagogiques tels que des questionnaires, des quiz (QCM), des mises en situation sous forme de texte ou de vidéo.

Les objectifs

Par ce programme nous souhaitons nous adresser directement aux personnes âgées et les aider à :

- Prendre conscience des effets de la consommation de médicaments et des interactions entre eux,
- Comprendre leur ordonnance et respecter leur traitement sur la durée,
- Mieux se protéger des maladies infectieuses et entretenir ses défenses immunitaires.

Le programme

Se soigner au quotidien

Séance 1 – Les médicaments et moi

- Quels sont « mes médicaments », « mes habitudes », « mes interrogations » ?
- Comment s'organiser au quotidien ?
- Qu'est-ce qu'un médicament ? (les formes, les principes)
- Prendre un médicament n'est pas anodin (les effets, l'auto-médication)

Séance 2 – Suivre un traitement sur la durée

Pour une maladie asymptomatique

- L'hypertension artérielle
- Le diabète
- L'hypercholestérolémie

Autres traitements

- Le sommeil, les maladies neurodégénératives, la dépression, etc.

Séance 3 – Être acteur de son traitement

- Être en confiance en son médecin (et plus généralement l'équipe soignante)
- Être à l'écoute de son traitement (alerte de tolérance)
- Identifier et évaluer la douleur
- Comprendre les effets placebo et nocebo
- Être informé des actes (iatrogénie des actes)

©Copyright Brain Up Association®

Se protéger des maladies infectieuses

Séance 4 – Se protéger des maladies infectieuses

- Découvrir les 5 principales maladies touchant les personnes âgées (les causes, les manifestations, les traitements)
- Savoir comment se protéger : se laver les mains (savon et/ou gel hydroalcoolique), se faire vacciner (pourquoi, quand)

Séance 5 – Renforcer ses défenses immunitaires

- Comprendre les mécanismes de défense du système immunitaire
- Savoir comment renforcer son immunité : le sommeil, l'activité physique et l'équilibre alimentaire
- Se faire une idée sur l'efficacité de propositions nutritionnels alternatives (compléments alimentaires, cures vitaminiques)

L'intervenant

L'atelier est animé par un infirmier diplômé (H/F) faisant partie de l'association Brain Up, ayant de bonnes compétences dans l'animation d'actions collectives, et étant familier avec le public retraité.

Qui sommes-nous ?

Brain Up Association est une association loi 1901 composée de (neuro)psychologues, psychomotriciens, diététiciens, pharmaciens et sophrologues, fédérés autour d'un objectif commun : transmettre l'envie d'être acteur de sa santé au quotidien.

L'association conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement psycho-social sous forme d'ateliers, de conférences et de formation auprès de tout public (jeune, salarié, retraité).

©Copyright Brain Up Association®