Personnes âgées : faire face à la perte d'autonomie

Même si vieillir n'est heureusement pas synonyme de perte d'autonomie ou de dépendance, aujourd'hui en France, plus d'un million de personnes âgées de plus de 60 ans bénéficient de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Comment obtenir de l'aide ?

**Evaluer la dépendance pour mieux la prendre en charge**

Après une hospitalisation, les personnes âgées ne sont pas toujours aptes à rentrer chez elles. Il faut bien souvent les aider à retrouver une certaine autonomie. Les **services de soins de suite gériatriques** remplissent ce rôle de "sas" avant le retour à domicile.

Pendant ce séjour qui n'excède pas un mois, le patient va être entouré par des médecins, des kinésithérapeutes, des diététiciennes...

**Le maintien à domicile des personnes âgées**

Près de 700.000 Français vivent toujours à domicile malgré leur grand âge et les problèmes de **dépendance** qui en découlent.

**Continuer à vivre chez soi**. En France, les trois quarts des personnes âgées déclarent souhaiter rester chez eux. Lorsqu'on vieillit, certaines tâches de la vie quotidienne (faire la cuisine, les courses, la toilette...) sont plus compliquées à réaliser. Pour rester chez soi en toute tranquillité, le recours à une **auxiliaire de vie** peut être une solution.

Une fois les besoins de la personne évalués, les services, les soins sont mis en place pour quelques heures ou 24h/24...

**Une chaîne de soins à domicile**

**Perdre son autonomie**, c'est avoir besoin de plus en plus d'assistance au fil des années. Aide ménagère, [auxiliaire de vie](https://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-auxiliaire-de-vie-une-aide-aux-personnes-fragiles_1637.html), parfois [infirmière](https://www.allodocteurs.fr/se-soigner/professions-medicales/profession-paramedicale/profession-infirmire-infirmier_887.html) pour les soins et traitements quotidiens… Il y a aussi les fréquentes visites du médecin et du [kinésithérapeute](https://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-les-bienfaits-des-massages_1086.html).

Toutes les familles ne peuvent pas accueillir leurs parents chez eux ou ont de trop jeunes enfants pour déménager. La **chaîne des soins à domicile** qui se relaient tout au long de la journée devient alors encore plus cruciale.

**Visite d'un centre d'accueil de jour**

Les exercices réalisés en **centre d'accueil de jour** ont pour but d'aider les personnes dépendantes à retrouver un peu d'autonomie dans leur quotidien.

**L'hébergement en famille d'accueil**

En France, **plus de 800.000 personnes âgées sont dépendantes** et avec le vieillissement de la population, ce chiffre devrait largement dépasser le million à l'horizon 2040. La dépendance est un des chantiers prioritaires du gouvernement mais en attendant les familles sont confrontées à des problèmes très concrets d'hébergement et de prise en charge.

Il existe une solution d'hébergement moins connue pour les personnes âgées dépendantes : il s'agit des **familles d'accueil**. La famille d'accueil est évidemment rémunérée pour recevoir la personne âgée.

Il s'agit d'un mode d'hébergement **moins coûteux que la maison de retraite** et il permet le **maintien de relations sociales fortes**.

**Maintenir une activité physique pour lutter contre la perte d'autonomie**

82 ans et demi aujourd'hui contre 76 ans et demi en 1990, l'espérance de vie en France a progressé de six ans en un quart de siècle à peine. Une population française de plus en plus âgée, donc, et qui pose forcément la question de la **dépendance**. Une préoccupation des pouvoirs publics bien sûr, mais aussi une préoccupation individuelle.

Nous souhaitons tous**rester autonome le plus longtemps possible**. Et pour **garder son autonomie**le plus longtemps possible, il est important de s'entretenir tant physiquement que moralement. Des associations proposent des cours de gym à domicile. Ces cours ont notamment pour objectif de se remettre en forme physiquement, reprendre confiance en soi, mais aussi recréer du lien social.

**Lutte contre la perte d'autonomie : dépister les troubles de la marche**

Certains **troubles de la marche** peuvent être révélateurs de problèmes neurologiques. Un diagnostic précoce permet de les prendre en charge plus rapidement.

Pour comprendre d'où vient l'**instabilité à la marche**, le patient doit passer un **test de marche**. Dans un premier test, le patient, un capteur autour de la taille, doit marcher comme il le fait habituellement. Dans un second temps, le patient doit marcher en décomptant à haute voix. Après avoir réalisé ces tests, les enregistrements du capteur sont analysés selon trois paramètres : la vitesse, la cadence et la régularité de la marche.