

Mettre en œuvre des actions de prévention et de promotion de la santé – Sport Santé

Fiche action 10

Prévenir la perte d'autonomie par le développement de l'activité physique adaptée chez la personne âgée

Responsables de l'action	<p>La Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Le Comité Départemental Olympique et Sportif Le Pôle d'Equilibre Territorial et Rural Forêt d'Orléans Loire Sologne Le Pôle d'Equilibre Territorial et Rural Pays Loire Beauce La communauté de communes des Portes de Sologne Les Pilotes MAIA</p>
Secteur géographique	<p>Le territoire des 6 communautés de communes Communauté de communes des Terres du Val de Loire Communauté de communes de la Beauce Loirétaine Communauté de communes des Portes de Sologne Communauté de communes du Val de Sully Communauté de communes des Loges Communauté de communes de la Forêt</p>
Public cible	<p>Les Fédérations sportives, les associations sportives, les professionnels du secteur médico-social, sanitaire (personnel et directeur)</p>
Contexte	<p>L'activité physique est un déterminant de santé, au même titre que l'offre de soin ou l'environnement (habitat, travail, alimentation, qualité de l'air...)</p> <p>Selon l'article L. 100-1 du code du sport, « La promotion et le développement des activités physiques et sportives pour tous, notamment pour les personnes handicapées, sont d'intérêt général ».</p> <p>Notre mode de vie actuel est propice à une diminution de l'exercice physique et à une plus grande sédentarisation. Cette évolution n'est pas sans conséquence sur notre état de santé, avec l'augmentation du nombre de personnes présentant des facteurs de risque comme la surcharge pondérale, l'hypertension artérielle ou atteintes de maladies telles que le diabète, le cancer et les maladies cardio-vasculaires.</p> <p>La promotion de l'exercice physique sous toutes ses formes est une priorité de santé publique qui vise notamment, à prévenir les maladies chroniques et la perte d'autonomie.</p> <p>Les recommandations d'activité aérobie en termes de durée et fréquence pour les personnes de 65 ans et plus en bonne santé, sont identiques à celles préconisées pour l'adulte en bonne santé.</p> <ul style="list-style-type: none">• Les adultes de cette classe d'âge dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.• Lorsque des personnes âgées ne peuvent pas pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.

	<p>Aussi bien utilisé en prévention primaire ou tertiaire, la pratique du sport préserve ou améliore la santé et le bien être des individus.</p> <p>La pratique d'une activité physique adaptée, permet de préserver l'autonomie des personnes âgées et de fait accroître la qualité de vie.</p>
<p>Liens avec les politiques de Santé Publique, les initiatives régionales et départementales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Projet Régional de Santé 2^{ème} génération (ARS Centre Val de Loire) 2018-2022 <ul style="list-style-type: none"> - Objectif opérationnel 5 « Préserver une équité de chances en matière de prévention » ▪ Plan national « Sport santé bien être » ▪ Article 144 de la loi 2016-41 de modernisation du système de santé de janvier 2016 ▪ Loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (ASV) de janvier 2016 ▪ Le Programme National Nutrition Santé
<p>Objectifs généraux</p>	<p>Développer la pratique de l'activité physique de la personne âgée</p>

<p>Objectifs spécifiques et descriptif de l'action</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Identifier les partenaires qui proposent des séances de maintien de l'autonomie et la pratique d'activité physique adaptée <ul style="list-style-type: none"> - communiquer sur la possibilité de faire intervenir des fédérations sportives et associations (prévention des chutes, favoriser le sommeil, atelier mémoire...) au domicile, dans les résidences autonomie, les EHPAD... 2) Promouvoir auprès des directeurs d'EHPAD l'intervention d'un éducateur en activité physique adaptée et les inciter à intégrer l'activité physique adaptée dans leur Contrat Pluriannuel d'Objectif et de Moyen et/ou projet d'établissement 3) Former les équipes soignantes sur les pratiques d'accompagnement global, au quotidien des personnes âgées
<p>Partenaires</p>	<p>Les Services d'Aide à Domicile, les EHPAD, les résidences autonomies, les CCAS, les mutuelles (CARSAT, MSA, MFC), les fédérations sportives, la CPAM...</p>
<p>Source de financement potentielle</p>	<p>Le Conseil Régional Le Conseil départemental L'Etat L'Europe Les mutuelles L'ARS La Conférence des Financeurs Centre National pour le Développement du Sport</p>

<p>Calendrier prévisionnel</p>	<p>Tout au long de la durée du contrat 2018-2021</p>
--------------------------------	--

Indicateurs d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le nombre de partenaires identifiés sur le territoire ▪ Le nombre de séances d'activité organisées en EHPAD, à domicile ou dans les établissements médico-sociaux ▪ Le nombre de participants aux ateliers
Points de vigilance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'étendue du territoire ▪ S'assurer de la formation des encadrants (kinésithérapeutes, éducateur sportif) avec une formation spécifique au public cible ▪ Respecter la confidentialité des problématiques de santé
Levier d'action	<p>Grâce à l'appui d'un référent régional « sport santé », le département bénéficie d'une dynamique et d'un réseau en cours de construction sur ce sujet</p>