Les atouts de l'âge EN Résidences Autonomie

Des ateliers prévention

pour se poser les bonnes questions
et bien prendre soin de soi

SYNTHESE DU RAPPORT D'EVALUATION 2018

GIE IMPA Ingénierie Maintien à domicile des Personnes Âgées

Carsat Retraite & Santé au travail Bourgogne-Franche-Comté

msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

Sécurité sociale L'Assurance Retraite

Sécurité sociale Indépendants

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

SOMMAIRE

Les Atouts de l'âge en bref 2
Chiffres clés du programme en 2018 2
Evaluation par ateliers 4
Satisfaction et point de vue global des différents publics 6
EN RESUME 7

Les Atouts de l'âge en bref

"Les atouts de l'âge" est une offre de prévention globale proposée aux seniors vivant dans des résidences autonomie en Bourgogne-Franche-Comté.
La CARSAT BFC, les Caisses Régionales MSA de Bourgogne et de Franche-Comté, la Sécurité Sociale des Indépendants, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté et le Gie IMPA ont mutualisé leurs expériences et leurs compétences pour proposer ce programme de prévention en direction des personnes vivant dans les résidences autonomie de la région.
Les actions collectives menées visent à maintenir ou à entretenir les facultés sensorielles, motrices et psychiques et à promouvoir les comportements de nature à prévenir la perte d'autonomie (cf. liste des actions). Elles sont animées par des professionnels de la prévention et de la santé et s'inscrivent dans des référentiels nationaux validés par des experts scientifiques œuvrant dans la prévention gérontologique.

Ce programme fait l'objet d'une évaluation annuelle. L'objectif est de mettre en lumière des éléments à l'échelle globale du programme, tout en valorisant les apports spécifiques de chaque atelier.
Ce document synthétique présente les principaux résultats de l'évaluation 2018 menée auprès des différents publics bénéficiaires : établissement (direction) et résidents.

Chiffres clés du programme en 2018

- 85 % des établissements de la région* sollicités (n=82).
- **28 résidences autonomie** bénéficiaires dans 6 départements.
- **37 ateliers** mis en place.
- Plus de **330 résidents bénéficiaires** (273 questionnaires d'évaluation recueillis analysés)
    - Essentiellement des femmes (87 %)
    - Vivant très majoritairement seul(e)s et dans la résidence autonomie.

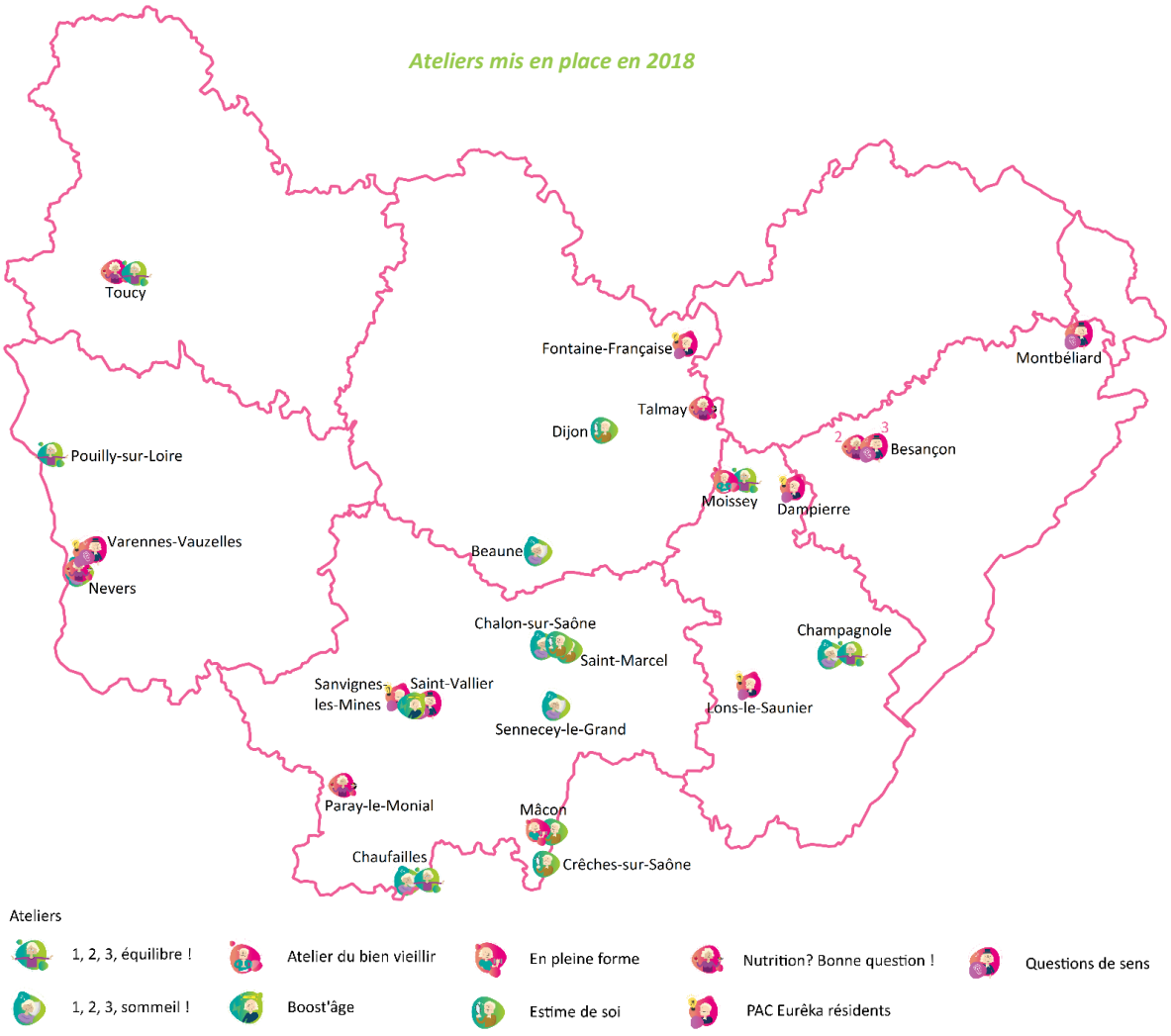
** résidences autonomie et établissements d'hébergement pour personnes âgées (EHPA) accueillant des personnes âgées autonomes (catégories FINESS) ; au 01/01/2018.*

Répartition des ateliers et profil global des bénéficiaires « répondants »[1] en 2018

Ateliers		Bénéficiaires			
		Total	*Femmes*	*Hommes*	Age moyen
1, 2, 3 équilibre !	6[2]	**50**	*44*	*6*	83.9
1, 2, 3 sommeil !	6[3]	**38**	*34*	*4*	81.7
Atelier du bien vieillir	1	**8**	*7*	*1*	86.0
Boost'âge	1	**5**	*4*	*1*	85.2
En pleine forme	1	**9**	*8*	*1*	85.6
Estime de soi	4	**35**	*31*	*4*	80.8
Nutrition ? Bonne question	6	**43**	*39*	*4*	79.6
PAC Eurêka résidents	5	**38**	*32*	*6*	85.2
Questions de sens	6	**47**	*39*	*8*	85.7
ENSEMBLE	**36**	**273**	*238 87.2 %*	*35 12.8 %*	**83.0 ans**

(1) Correspond au nombre de questionnaires recueillis. (2) *1 résidence a bénéficié d'une « double intervention » (2 groupes).*
(3) *Les données récoltées ne concernent que 5 ateliers et résidences.*

Ateliers mis en place en 2018



Evaluation par ateliers

→ *Santé globale*

Atelier du bien vieillir *(Référents : MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté)*

Objectifs

Les recettes pour bien vieillir, obtenir les clés pour une retraite plus sereine et agir sur son capital santé et sa qualité de vie.

Principaux résultats

- ➔ Un atelier qui agit favorablement sur les habitudes et comportements quotidiens, en particulier :
  - Attention portée à l'hydratation et au sommeil.
  - Relations sociales.
  - Activités/pratiques recommandées par
  - Attention globale portée à la santé
- ➔ Un bon niveau de satisfaction.

Boost'âge *(Référent : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté)*

Objectifs

Comprendre une ordonnance et recevoir des conseils pour se soigner autrement.

Principaux résultats

- ➔ Un atelier qui apporte des ancrages à la fois pratiques et théoriques.
  - Informations générales / moyens d'actions / solutions concrètes
- ➔ Une volonté déclarée de faire évoluer les habitudes et comportements en matière de médicamentation et d'environnement intérieur.
- ➔ Un bon niveau de satisfaction.

Questions de sens *(Référent : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté)*

Objectifs

Faire un point global sur sa santé à travers la sollicitation et la redécouverte des cinq sens.

Principaux résultats

- ➔ Des apports pour le quotidien appréciés par les résidents :
  - Informations générales.
  - Solutions d'amélioration de la santé et du bien-être.
- ➔ Un impact positif sur l'évolution des habitudes quotidiennes, en particulier :
  - La volonté de prendre davantage soin de soi.
  - L'attention portée à la santé bucco-dentaire.
- ➔ Un niveau élevé de satisfaction.

→ *Activité physique*

Un, deux, trois, équilibre ! *(Référent : CARSAT BFC)*

Objectifs

Prévenir les risques de chutes en pratiquant des exercices pour garder l'équilibre et apprendre à se relever en cas de chutes.

Principaux résultats

- ➔ Un atelier qui aide les bénéficiaires à reprendre confiance en leurs capacités.
- ➔ Des répercussions positives sur le quotidien :
  - Incitation à poursuivre chez eux la démarche démarrée en séances.
  - Souhait de renouveler la participation à l'atelier.
- ➔ Un très bon niveau de satisfaction.

En pleine forme *(Référent : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté)*

Objectifs

Continuer à bouger en douceur pour entretenir les muscles et l'endurance.

Principaux résultats

- ➔ Un atelier qui agit positivement sur les représentations et habitudes quotidiennes :
  - Confiance dans les activités journalières.
  - Plaisir à bouger et motivation à poursuivre/reprendre l'activité.
- ➔ Des impacts objectifs (tests avant/après) et ressentis sur les capacités physiques :
  - Amélioration de la force et de la souplesse.
  - Amélioration de la vitesse et de l'endurance de marche.
- ➔ Un bon niveau global de satisfaction.

→ *Lien social*

Estime de soi : cultiver un regard sur soi positif *(Référent : FAPA 21)*

Objectifs

Echanger en petit groupe avec une psychologue, pour reprendre confiance et cultiver un regard sur soi positif.

Principaux résultats

- ➔ Un atelier très apprécié des résidents :
  - Réponse aux attentes.
  - Expression libre et réflexion personnelle.
- ➔ Des impacts réels sur le quotidien :
  - Amélioration de la gestion des émotions.
  - Amélioration de l'image de soi.
- ➔ Un niveau élevé de satisfaction.

→ *Modes de vie*

Un, deux, trois sommeil ! *(Référent : CARSAT BFC)*

Objectifs

Participer à des ateliers ludiques pour comprendre son sommeil et mieux dormir.

Principaux résultats

- ➔ Un atelier qui apporte des connaissances utiles.
- ➔ Une amélioration ressentie de la qualité du sommeil.
- ➔ Une évolution des habitudes quotidiennes à généraliser.
- ➔ Un bon niveau de satisfaction globale.

Nutrition ? Bonne question ! *(Référents : CARSAT BFC et MFBFC)*

Objectifs

Bénéficier de conseils pour garantir les apports nutritionnels journalier, tout en se faisant plaisir.

Principaux résultats

- ➔ Un atelier qui répond aux attentes et des activités appréciées.
- ➔ Des recommandations confortant les « bonnes pratiques » souvent déjà existantes.
- ➔ Une tendance positive à consolider.
- ➔ Un niveau de satisfaction globale élevé.

PAC Eurêka résidents *(Référents : MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté)*

Objectifs

Entretenir et booster sa mémoire, à travers des jeux aux thématiques variées.

Principaux résultats

- ➔ Un atelier qui contribue à améliorer le bien-être global.
- ➔ Des impacts ressentis sur les habitudes quotidiennes, en particulier :
  - Stimulation de la mémoire / des 5 sens.
  - Amélioration de la confiance en soi.
- ➔ Un niveau de satisfaction globale élevé.

Satisfaction et point de vue global des différents publics

(tous ateliers confondus)

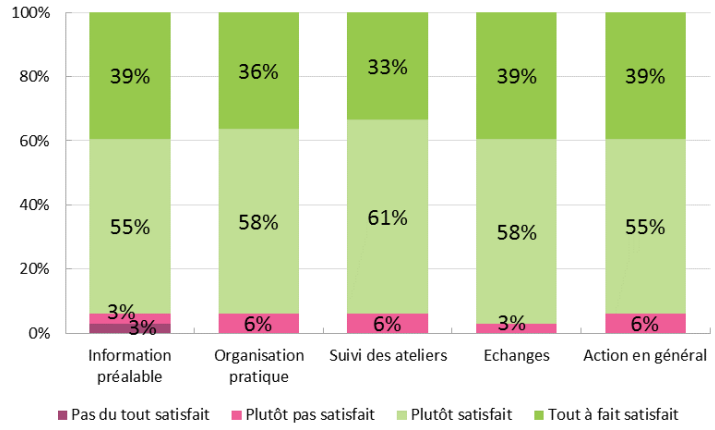
- ➔ **Les publics bénéficiaires souhaitent majoritairement poursuivre leur implication dans le programme** :
  - **85 % des établissements bénéficiaires envisagent de mettre en place de nouveaux ateliers** (n=28).
  - **La majorité des bénéficiaires dit être intéressée pour participer à au moins un autre atelier proposé** dans le cadre des « Atouts de l'âge ». Les plus plébiscités sont notamment : l' « Ateliers du bien vieillir » ; « Un, deux, trois, équilibre ! » ; « Nutrition ? Bonne question ! » ; « Un, deux, trois, sommeil ! » et « En pleine forme ».

➔ **Un impact très positif ressenti** par les résidents : **73 % des bénéficiaires estiment que leur participation** à un des ateliers proposés dans le cadre des Atouts de l'âge **va améliorer leur bien-être au quotidien**.

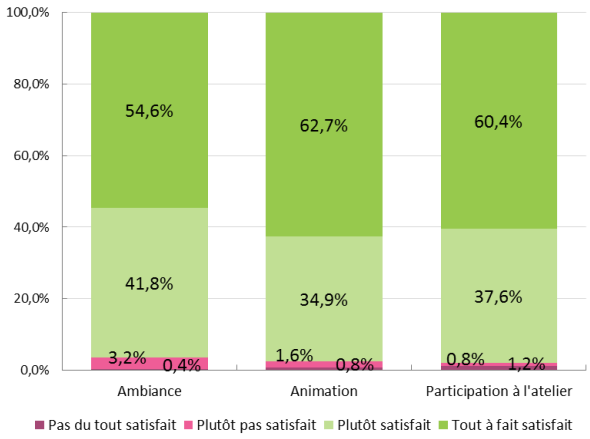
➔ **Un niveau de satisfaction très élevé**

- **94 % pour établissements** -> qualité globale des actions ; satisfaction déclarée des résidents.
- **98 % parmi les bénéficiaires** -> qualité et durée des séances (86 %), bénéfices bien-être.

Niveaux de satisfaction des établissements par-rapport aux ateliers réalisés (n=33 ; hors NR)



Niveaux de satisfaction des bénéficiaires (hors NR)



EN RESUME

- Une offre multithématiques qui répond aux demandes des bénéficiaires, établissement comme résidents, et suscite un vrai intérêt.
- Des apports théoriques et pratiques appréciés qui trouvent souvent une concrétisation dans le quotidien des résidents bénéficiaires.
- Une évolution positive des attitudes et comportements dans le sens des recommandations prévention-santé.
- Un impact positif ressenti qui peut être immédiat et/ou projeté.
- Une satisfaction très élevée.

➔ **La qualité des différentes actions est reconnue par l'ensemble des acteurs concernés.**

➔ **La pertinence de ce programme de prévention multithématiques est avérée.**

➔ **Le programme favorise l'inscription des publics dans une démarche durable de prévention promotion de la santé.**

Coordinateur régional du programme
« Les atouts de l'âge » :
Gie IMPA
3 rue de Châtillon
25 480 Ecole Valentin
03 81 48 56 20

Responsable de l'évaluation du programme
« Les atouts de l'âge » :
Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté
03 80 50 11 37