



L'équipe REGAARS vous présente ses meilleurs vœux pour 2016

## LETTRE D'INFORMATION DU RESEAU

Décembre 2015

Numéro 25

### Nouveau sigle, nouveau site, nouveau logo...

Le découpage territorial nous a obligés à modifier notre sigle. REGAR .

Lors de l'assemblée générale d'avril nous avons décidé de conserver le même rayon d'action et nous sommes devenus : **REGAARS** : REseau de Gérontologie d'Annemasse-agglomération et d'ARve et Salève.

La commune de Fillinges n'est de ce fait plus citée dans le sigle, mais nous souhaitons continuer à la compter dans les 21 communes « desservies » par REGAARS.

Notre site n'étant plus fonctionnel, nous avons demandé au secteur informatique d'Espace Handicap de le recréer. Vous pouvez le consulter sur : [www.regaars.fr](http://www.regaars.fr) . N'hésitez pas à nous dire ce que vous aimeriez y trouver. Notre logo devant lui aussi être modifié, nous avons abandonné la feuille d'automne pour l'arbre du « Bien Vieillir »

### De la FRAGILITE

Le concept de « fragilité » (fragility) apparaît pour les personnes âgées vers les années 1995 dans les travaux américains pour prendre toute son importance auprès de la Société française de Gériatrie et Gérontologie (SFGG) en 2011 puis auprès de la Haute Autorité de Santé en juin 2013.

La définition de la SFGG est la suivante : la fragilité est un syndrome clinique. Il reflète une diminution des capacités physiologiques de réserve qui altère les mécanismes d'adaptation au stress. Son expression clinique est modulée par les comorbidités, par des facteurs psychologiques, sociaux, économiques, et comportementaux

*Dans un délai de un à trois ans, c'est un marqueur de risque de mortalité ou d'événements péjoratifs comme les chutes, incapacités, perte d'autonomie, hospitalisations, entrée en institution* L'âge est un déterminant majeur mais ne l'explique pas à lui seul. Le repérage de la fragilité est la première étape d'une planification d'interventions de prévention formalisée dans un plan personnalisé de santé. Il ne s'adresse pas aux personnes atteintes de pathologie sévère. *L'implication des services sociaux et des services d'aide à la personne est une voie à explorer et à évaluer dans ce cadre.*

Selon les critères de FRIED la prévalence est pour la France de 15,5 % parmi les personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile. La fragilité augmente avec l'âge et prédomine dans le sexe féminin.

*En considérant le ratio entre prévalence de la fragilité et les bénéfices potentiels des interventions préconisées dans le plan de santé, on peut proposer comme champ de repérage les personnes âgées de plus de 70 ans, indemne de maladie grave, sans dépendance avérée, à la demande d'un tiers aidant de proximité.*

Les CRITERES DE DEPISTAGE sont différents selon les centres de gérontologie, on peut proposer :

- Un âge égal ou supérieur à 70 ans, personne autonome qui vit seule ou isolée en situation de précarité financière.
- Un amaigrissement dans les 3 derniers mois ou un index de masse corporelle inf. à 18,5 ou sup. à 30
- Une Fatigue globale ressentie dans les 3 derniers mois.
- Une difficulté pour se déplacer, vitesse de marche ralentie (supérieur à 4m/4sec).
- Voire une chute inexpliquée récente.
- Enfin des troubles de la mémoire, un nombre de médicaments supérieur à 4, surtout des psychotropes.

Selon une étude récente, dans la perspective d'une recherche de critères simplifiés, subjectifs et d'orientation la simple évaluation du « ressenti » de la fatigue sur une échelle de 0 à 10 type échelle numérique de la douleur confirme une très bonne corrélation avec les critères objectifs ci-dessus décrits.

Ainsi il est décrit trois groupes : *de 0 à 4 les robustes ; de 5 à 6 les pré-fragiles ; de 7 à 10 les fragiles*  
C'est bien aux fragiles et surtout aux pré-fragiles qu'il faudrait proposer un plan personnalisé de santé.

## Bien vieillir « Entre Deux »

Après l'après-midi consacrée à : « **Viellissement réussi : fragilité et force de l'âge** », à laquelle 120 personnes ont participé, deux demi-journées d'informations et d'échanges sont proposées :

« **En vieillissant : se loger autrement** ». Le jeudi 11 février au Clos Babuty à Ambilly à partir de 14h et  
« **Vivre ensemble avec quelles différences** » à MLK en avril 2016.

Le collectif « Bien Vieillir » se réunit pour prévoir ces événements et nos probables journées d'octobre 2016, il est ouvert à toutes les idées et bonnes volontés... n'hésitez pas à demander les dates de ses prochaines rencontres à REGAARS.

## Aide aux aidants non professionnels

Deux événements ont introduit le 8<sup>ème</sup> cycle commencé le 6 novembre :

- Une conférence d'Isabelle MOESH, sociologue « Les aidants proches : être reconnus dans leurs multiples rôles sociaux » Une quarantaine de personnes a pu l'entendre le 25 septembre à l'auditorium du conservatoire de musique d'Annemasse (texte de cette conférence sur notre site).
- Un théâtre-forum interactif : « Aide aux aidants » par la compagnie « Mise en scène » d'Avignon à l'Espace Louis Simon de Gaillard qui n'a déplacé qu'une vingtaine de « spectateurs-acteurs » mais la participation a été très riche des expériences de chacun.

**Les rencontres mensuelles** vont se poursuivre pour la 8<sup>ème</sup> année, elles se déroulent toujours de la même façon : un thème traité par des professionnels et un temps d'échanges animé par une psychologue.

Les prochaines dates:

- **4 décembre 2015** : *Attitudes de la personne dépendante : ses comportements qui nous troublent*
- **8 janvier 2016** : *La relation aidants-aidés : bouleversements dans la famille*
- **5 février 2016** : *Pourquoi et comment se faire aider ? Et par qui ?*
- **4 mars 2016** : *La relation avec les professionnels*
- **1 avril 2016** : *Les aides financières possibles pour accompagner un proche âgé*
- **29 avril 2016** : *Soins quotidiens et gestes adaptés, les aides techniques pour faciliter la vie*
- **20 mai 2016** : *Protéger les personnes fragilisées : mesures juridiques*
- **17 juin 2016** : *L'entrée en institution, comment la préparer*
- **9 septembre 2016** : *Penser à la fin de vie et en parler...*
- **7 octobre 2016** : *Et la vie continue : bilan du cycle ; statut de l'aidant, ressources et droits*

**A l'Espace Colette Belleville, à Annemasse, 14bis rue Des Amoureux, de 14h30 à 16h30.**

**Entrée libre et gratuite**

Renseignements au Pôle Gérontologique : 04 50 84 40 06 ou à REGAARS : 04 50 39 89 25.

Un **Café mémoire, café des aidants**, se tient dorénavant le 3<sup>ème</sup> mardi de chaque mois : 17 novembre, 15 décembre, 19 janvier, 16 février...au « **Business Café** » 20 rue Marc Courriard à Annemasse.

C'est un lieu d'échanges ouvert à tous, animé par l'association Alzheimer Haute Savoie et REGAARS.

**Rappel de nos permanences : le mardi de 10h à 12h, le mercredi de 14h30 à 16h30 et le vendredi de 16h à 18h ou sur rendez-vous, dans nos locaux :**

**Premier étage du Foyer Logement l'Eau Vive, 2 Place du Jumelage, Annemasse**

**Tel : 04.50.39.89.25 E-mail : [regar-info@orange.fr](mailto:regar-info@orange.fr)**