

Bien vieillir dans les Baronnies provençales

Vendredi 22 mai, le Parc naturel régional des Baronnies provençales vous invite à réfléchir à notre avenir et au bien être de nos proches. Parce qu'il ne doit pas y avoir de question tabou quand il s'agit de préparer sa vieillesse, et parce que vieillir chez soi est essentiel au bien-être. Hervé Rasclard, président du Parc, vous invite à 11h (Maison de Pays de Nyons) pour une rencontre spécialement dédiée au bien vieillir dans les Baronnies provençales... et chez soi !

Parcours de santé, parcours de vie dans les Baronnies provençales

Le Parc naturel régional des Baronnies provençales couvre un large territoire considéré comme hyper rural. Les services de santé sont aujourd'hui vitaux afin de maintenir bien être et dynamisme dans le Parc.

Faire se rencontrer les habitants et les professionnels de santé, c'est informer et rassurer les premiers : il est possible de passer les différentes étapes de sa vie chez soi. L'objectif général de cette journée est de contribuer à la visibilité, au maintien, à la valorisation, voire au développement des services de proximité liés à la santé et au bien vieillir. Quant aux professionnels de santé, cette journée sera l'occasion de valoriser leur travail et de renforcer leurs liens avec les habitants.

Car c'est cela aussi « concevoir un aménagement solidaire et durable » : renforcer et faire connaître les services de santé dans notre territoire rural et isolé en portant une attention particulière au maintien et l'offre de services dans les pôles d'activité et de services. Pour pouvoir bien vieillir chez soi, il est essentiel d'être bien informé sur les possibilités qu'offrent nos services de santé de proximité. Les Baronnies provençales ne peuvent s'envisager sans une présence médicale bien ancrée et facile d'accès. Par sa Charte, le Parc s'engage pour que ses habitants puissent y vivre sereinement.

Une journée pour bien vieillir chez soi

Comment aménager son domicile ? Quel soutien pour les aidants ? Quels services d'accueil dans les Baronnies provençales pour les personnes âgées ? Autant de questions auxquelles les professionnels de santé présents de 10 h à 17 h pourront répondre. Toute la journée, des stands, ateliers et conférences gratuits permettront aux visiteurs d'en savoir plus, afin de préparer ou d'améliorer leurs vieux jours ou ceux de leurs parents. Il s'agit d'anticiper l'accompagnement des personnes et de traiter la question du comment bien vieillir et du mieux vivre chez soi.

La plupart des interrogations liées au vieillissement trouveront leurs réponses sur des stands dédiés :

- Aménagement du domicile,
- Aides financières,
- Soutien aux aidants,
- Motivation à l'hygiène bucco-dentaire,

- Services aux personnes handicapées,
- Portage des repas à domicile,
- Troubles de la mémoire,
- Téléassistance,
- Soins palliatifs,
- Services d'accueil des personnes âgées,
- Présentation de différents services et structures existants dans les Baronnies provençales,
- Etc.

De plus, 4 conférences réparties sur la journée permettront de développer des thèmes plus spécifiques :

- Martine Berger-Sabatier (médecin, chef de service, ATRIR) abordera la délicate question d'Alzheimer et des troubles de la mémoire. « Une prise en charge idéale des troubles cognitifs nécessite un diagnostic précoce de ces troubles, ainsi que leurs origines, par une consultation médicale spécialisée. L'évaluation des troubles, réalisée au cours de cette consultation, permet la mise en place d'un plan d'aide coordonnant l'action des intervenants nécessaire au patient et à son entourage afin d'assurer au mieux et le plus longtemps possible un maintien à domicile. »
- Fabien Harel (Directeur du Comité d'Expansion des Hautes-Alpes) et Christophe Aloisio (directeur ADMR des Hautes-Alpes) expliqueront les apports de la télémédecine et son rôle dans les différents services proposés aux usagers, du portage de repas à domicile aux services de téléassistance en médecine
- Bernard Mazerès (pharmacien) abordera la question de la consommation médicamenteuse. « L'amélioration constante de l'espérance de vie a pour effet paradoxal l'augmentation des maladies chroniques. Cela se traduit par une augmentation de la consommation de médicaments et le bon usage de ceux-ci devient capital pour éviter les accidents médicamenteux qui pourraient inverser cette tendance ou diminuer la qualité de vie. Plusieurs pistes le permettent, mais le rôle du patient à toute son importance. »
- Lucie Martinez (diététicienne) expliquera le rôle important que joue la nutrition pour le bien-être des personnes âgées. « Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie...et jouent un rôle très important sur la santé. Il existe des recommandations spécifiques concernant l'alimentation et l'activité, qui permettent de continuer à vivre en forme. D'un juste équilibre dépend un meilleur maintien à domicile ».

Enfin, les visiteurs pourront, toujours gratuitement, participer aux ateliers proposés par différents partenaires de l'événement : « rester debout », « mémoriser pour bien vieillir », « rester zen », « mieux manger c'est bien vivre ».

Ils œuvrent pour que les habitants du Parc vieillissent bien chez eux

Si le Parc naturel régional des Baronnies provençales en partenariat avec le réseau « Résage 26 » coordonnent le projet, d'autres structures participent à l'organisation et interviendront le jour J sur les questions de parcours de vie et parcours de soins.

- Les Hôpitaux de Nyons et Buis les Baronnies
- Le Pôle sanitaire et médico-social du pays Nyonsais Baronnies
- Le Centre Local d'Information et de Coordination de la Drôme

- Atouts Prévention Rhône-Alpes Structuration Régionale des Caisses de Retraites (RSI- Caisse Autonome de Sécurité Sociale Mines-MSA-CARSAT –ANGDM)
- La Caisse Assurance Retraite et Santé au Travail de Rhône-Alpes
- La MSA, Drôme, Ardèche, Loire
- Le Crédit Agricole

C'est grâce à la mobilisation de tous ces partenaires que cette journée dédiée au « bien vieillir chez soi » a pu se réaliser. Cela prouve bien que la santé, dans notre territoire rural, est un enjeu important qui fédère les professionnels.