

altenpflege.de Edition

Manuels abrégés pour la formation en soins - Accent sur les soins gériatriques

Theo Ahrens

Mesures de promotion de la santé en gérontologie

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Références bibliographiques

Theo Ahrens – Brève biographie

Theo Ahrens, né en 1979 près de Munich, est enseignant pour les métiers de la santé et pédagogue engagé dans le domaine des soins. Après une année sociale volontaire à l'hôpital, il a suivi une formation d'infirmier et a acquis une précieuse expérience professionnelle en soins intensifs. Guidé par le désir de transmettre des connaissances, il a étudié la pédagogie des soins et a commencé en 2009 à enseigner dans une école spécialisée à Munich. Theo est connu pour son enseignement pratique et empathique, avec lequel il prépare les futurs soignants à leur métier exigeant. Dans sa vie privée, il vit avec sa femme et ses deux enfants à Berlin et s'engage bénévolement pour de meilleures conditions dans la formation en soins.

Ce court manuel a été formulé à partir des plans de cours de son enseignement en utilisant l'I.A.
La traduction a été effectuée automatiquement.

Publié par altenpflege.de

Prix DE/AT : 3,90 €

CH : 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Remarques et suggestions d'amélioration à envoyer à team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Table des matières

1 Introduction	4
1.1 Importance de la promotion de la santé dans les soins aux personnes âgées	4
1.2 Rôle des soignants dans la promotion de la santé	5
2 Principes de la promotion de la santé	6
2.1 Objectifs de la promotion de la santé	6
2.2 Différences entre la prévention et la promotion de la santé	6
2.3 Modèles théoriques de la promotion de la santé	7
2.4 Importance de la promotion de la santé pour les résidents, le personnel soignant et la société	8
3 Promotion de la santé selon la Charte d'Ottawa	9
3.1 Généralités sur la Charte d'Ottawa	9
3.2 Domaines d'action de la Charte d'Ottawa	9
3.3 Mise en œuvre de la Charte d'Ottawa dans les soins aux personnes âgées	10
3.4 Exemples pratiques de promotion de la santé selon la Charte d'Ottawa	11
4 Promotion de la santé chez les résidents en établissements de soins pour personnes âgées	13
4.1 Maintien et promotion de la mobilité	13
4.2 Promotion de l'autonomie et de la compétence en auto-soins	14
4.3 Promotion de la participation sociale	15
4.4 Conseil en nutrition et promotion d'une alimentation saine	16
4.5 Promotion de la santé cognitive	17
5 Promotion de la mobilité et du mouvement	19
5.1 Importance de la mobilité pour la santé à un âge avancé	19
5.2 Programmes de mouvement pour favoriser la mobilité	20
5.3 Aides à la promotion de la mobilité	21
5.4 Facteurs de risque d'immobilité	22
5.5 Exemples pratiques de promotion de la mobilité en soins infirmiers	23
6 Promotion de la nutrition et alimentation saine	25
6.1 Importance de la nutrition pour la santé à un âge avancé	25
6.2 Besoins nutritionnels chez les personnes âgées (Nutriments, besoins en liquides)	26
6.3 Conseil et adaptation nutritionnels pour des besoins particuliers	27
6.4 Promotion de l'hydratation	28
6.5 Exemples pratiques pour promouvoir une alimentation saine dans les soins aux personnes âgées	29
7 Promotion de la santé psychosociale	31
7.1 Généralités sur la santé psychosociale et son importance chez les personnes âgées	31
7.2 Promotion de la santé mentale	31
7.3 Promotion des contacts sociaux	32
7.4 Rôles des soignants dans la promotion de la santé psychosociale	33
7.5 Exemples pratiques pour promouvoir la santé psychosociale	34
8 Activation cognitive et santé mentale	36
8.1 Importance de l'activité intellectuelle chez les personnes âgées	36
8.2 Méthodes d'activation cognitive	36
8.3 Utilisation des technologies numériques pour l'activation cognitive	37
8.4 Promotion de la santé mentale chez les personnes atteintes de démence	39
8.5 Exemples pratiques pour promouvoir la santé cognitive	40
9 Promotion de la santé du sommeil	42
9.1 Importance du sommeil pour la santé à un âge avancé	42
9.2 Les troubles du sommeil chez les personnes âgées	42
9.3 Mesures pour promouvoir la santé du sommeil	43
9.4 Gestion des troubles du sommeil chez les personnes atteintes de démence	44
9.5 Exemples pratiques pour promouvoir la santé du sommeil	45
10 Promotion de la santé de la peau	47
10.1 Importance de la santé de la peau chez les personnes âgées	47
10.2 Promotion de la santé de la peau par les soins du corps et la protection de la peau	47
10.3 Mesures de prévention des escarres	48
10.4 Gestion des affections cutanées	49
10.5 Exemples pratiques pour la promotion de la santé de la peau	50
11 Promotion de la santé par la prévention	52
11.1 Types de prévention	52
11.2 Mesures préventives pour prévenir les maladies	52
11.3 Prévention des chutes	53
11.4 Prévention des infections	54
11.5 Exemples pratiques de prévention en gériatrie	55
12 Compétences d'auto-soins et éducation à la santé	58
12.1 Définition et importance de la compétence en autoprise en charge	58
12.2 Promotion de la capacité d'auto-soins des résidents	58
12.3 Éducation à la santé et information des patients	59
12.4 Rôle des soignants dans la promotion des compétences en auto-soins	60
12.5 Exemples pratiques pour promouvoir la compétence en auto-soins	61
13 Participation des proches à la promotion de la santé	63
13.1 Importance des proches pour la promotion de la santé des résidents	63
13.2 Intégration des proches dans les mesures de promotion de la santé	64
13.3 Formation des proches	65
13.4 Communication avec les proches sur les mesures de promotion de la santé	66
14 Autosoins et promotion de la santé des soignants	67
14.1 Importance de l'autosoin pour les soignants en gérontologie	67
14.2 Mesures pour gérer le stress	67
14.3 Équilibre travail-vie et gestion des pauses	68
14.4 Alimentation saine et exercice pour le personnel soignant	69
14.5 Soutien psychologique et supervision	70
15 Aspects éthiques et juridiques de la promotion de la santé	72
15.1 Autodétermination et autonomie des résidents dans les mesures de promotion de la santé	72
15.2 Prise en compte des aspects culturels et religieux	73
15.3 Bases juridiques de la promotion de la santé (SGB V, SGB XI)	74
15.4 Responsabilité des soignants dans le domaine de la promotion de la santé	75
16 Exemples de cas et applications pratiques	76
16.1 Étude de cas : Mise en œuvre de la promotion de la mobilité dans un établissement de soins	76
16.2 Exemple de cas : Encourager la consommation de liquides chez un résident à risque de déshydratation	77
16.3 Exemple de cas : Mesures de prévention des escarres	78
16.4 Réflexion de la pratique de soins sur la base des études de cas	79

1 Introduction

1.1 Importance de la promotion de la santé dans les soins aux personnes âgées

Promotion de la santé en soins gériatriques

La promotion de la santé en soins gériatriques vise à améliorer durablement la qualité de vie des personnes âgées. Avec l'âge, le risque de maladies chroniques et de pertes fonctionnelles augmente. Les mesures de promotion de la santé y répondent en renforçant les ressources physiques, psychologiques et sociales. Un objectif central est le maintien de l'autonomie. Cela permet aux résidents de participer plus longtemps à la vie sociale de manière active et de préserver leur dignité.

La prévention et la promotion de la santé réduisent l'incidence des maladies et diminuent ainsi à long terme les coûts des soins. Elles soulagent les systèmes de santé et contribuent à la stabilité économique. À un niveau individuel, la promotion de la santé diminue la dépendance aux soins et améliore le bien-être. Des mesures comme les programmes d'exercice et les conseils nutritionnels aident les aidants familiaux à mieux faire face aux défis quotidiens.

Les facteurs psychosociaux comme l'intégration sociale et la santé mentale ont une influence décisive sur le bien-être. Par la création de réseaux de soutien et la promotion d'activités sociales, la solitude est réduite et la santé mentale est renforcée. Les résidents reçoivent un soutien émotionnel, ce qui diminue la prévalence de la dépression et des états d'anxiété.

L'importance de la promotion de la santé se reflète dans l'amélioration de la qualité de vie et de la satisfaction accrue. Le personnel soignant joue ici un rôle intégral en motivant et en inspirant les résidents à participer aux programmes de promotion. Ils agissent comme médiateurs et soutiens qui répondent aux besoins individuels.

En résumé, la promotion de la santé en soins gériatriques contribue tant à l'augmentation de la joie de vivre des résidents qu'à l'optimisation des processus de soins. Elle est un élément essentiel d'une approche de soins holistique.

1.2 Rôle des soignants dans la promotion de la santé

Les soignants sont des acteurs centraux de la promotion de la santé au sein des établissements de soins pour personnes âgées. Leur rôle comprend plusieurs aspects clés : évaluation, planification, mise en œuvre et évaluation des mesures de promotion de la santé.

L'évaluation est la première étape, au cours de laquelle les soignants analysent l'état de santé des résidents. Ils examinent les besoins physiques, psychologiques et sociaux. Cette analyse constitue la base pour formuler des objectifs individuels de promotion de la santé.

Dans la phase de planification, les soignants développent des mesures sur mesure. Celles-ci sont adaptées aux besoins individuels et à la réalité de vie des résidents. Ils ont recours à la collaboration interdisciplinaire, par exemple avec des médecins et des thérapeutes. Cela garantit que les mesures planifiées sont complètes et holistiques.

La mise en œuvre nécessite une approche coordonnée. Les soignants agissent comme des personnes de contact direct qui intègrent les mesures dans la vie quotidienne des résidents. Ils motivent et soutiennent les résidents pour une participation active. Cela nécessite empathie, compétences en communication et capacité à instaurer la confiance.

Pour l'évaluation, les soignants vérifient continuellement l'efficacité des mesures. Ils observent les résidents, documentent les progrès et ajustent les stratégies si nécessaire. Cette boucle de rétroaction est cruciale pour atteindre des améliorations durables.

Le personnel soignant a également pour tâche d'impliquer les proches dans le processus. Ils informent et conseillent, afin de garantir un soutien optimal aux résidents. Les soignants s'assurent que les proches comprennent comment contribuer à un mode de vie promoteur de santé.

En outre, ils sont des modèles dans le domaine de la promotion de la santé. En incarnant eux-mêmes des comportements soucieux de la santé, les soignants créent un environnement favorable pour les résidents. Leur action reflète l'importance de la promotion de la santé et encourage les résidents à prendre des initiatives autonomes.

Dans la formation initiale et continue, les soignants doivent être constamment formés pour être à jour en ce qui concerne les méthodes et concepts de promotion de la santé. Seules des connaissances actuelles leur permettent d'assumer efficacement leur rôle et de promouvoir de manière complète la qualité de vie des résidents.

2 Principes de la promotion de la santé

2.1 Objectifs de la promotion de la santé

Promotion de la santé dans les soins aux personnes âgées

La promotion de la santé dans les soins aux personnes âgées vise à maintenir et à améliorer la santé physique, mentale et sociale des résidents. Cela inclut l'amélioration du bien-être et de la qualité de vie en renforçant les ressources et en minimisant les risques. Un objectif central est de promouvoir l'autonomie pour permettre aux résidents de mener une vie active et autodéterminée.

La prolongation des années de vie en bonne santé est au premier plan. Les mesures préventives doivent prévenir les maladies liées à l'âge et soutenir les résidents dans leur stabilité. Il est important de prendre en compte les besoins et capacités individuels. Grâce à des informations et un soutien ciblés, la responsabilité personnelle des résidents est renforcée.

Un autre objectif est de garantir la participation sociale. Les interactions sociales et les activités communautaires aident à éviter l'isolement et à construire ou maintenir des réseaux sociaux. La promotion du mouvement et l'activation cognitive soutiennent la mobilité et la santé mentale, ce qui est crucial pour l'autonomie.

Enfin, la promotion de la santé contribue à réduire la charge du système de santé en retardant le besoin de soins et en réduisant l'apparition de maladies chroniques. Cela favorise à la fois le bien-être individuel et le bénéfice sociétal grâce à une qualité de vie accrue à un âge avancé.

2.2 Différences entre la prévention et la promotion de la santé

Prévention et promotion de la santé sont étroitement liées, mais présentent des différences importantes. La prévention se concentre sur l'évitement des maladies ou de leur progression. Elle vise à réduire les facteurs de risque et à éviter des maladies spécifiques. Les mesures préventives sont généralement réactives et sont souvent appliquées lorsqu'un risque pour la santé a déjà été identifié. Des exemples typiques sont les vaccinations, les examens de dépistage ou les mesures de prévention des chutes.

La promotion de la santé, en revanche, est proactive et plus globale. Elle vise à renforcer les ressources et les capacités générales de santé d'un individu ou d'une communauté. Au lieu de se concentrer uniquement sur la prévention des maladies, elle favorise une amélioration globale du bien-être physique, psychologique et social. La promotion de la santé souligne l'autonomie et la possibilité d'influencer consciemment ses propres conditions de vie en matière de santé.

Une différence essentielle réside aussi dans la responsabilité : la prévention est généralement initiée par des professionnels de la santé, tandis que la promotion de la santé nécessite une implication active et une coresponsabilité de l'individu. De plus, la promotion de la santé mise sur un large éventail d'approches qui incluent le comportement, l'environnement et les conditions de vie.

Un exemple pratique illustre la différence : alors que la prévention dans le contexte des soins aux personnes âgées signifie la mise en place de programmes de prévention des chutes, la promotion de la santé pourrait inclure la création d'un environnement qui encourage le mouvement et facilite la participation sociale, afin d'améliorer le bien-être général. Les deux approches sont importantes dans les soins aux personnes âgées et se complètent dans la pratique pour offrir une prise en charge holistique

2.3 Modèles théoriques de la promotion de la santé

Modèles théoriques pour la promotion de la santé

Les modèles théoriques offrent des cadres utiles pour le développement et la mise en œuvre de la promotion de la santé. Certains des modèles les plus importants sont le modèle de salutogenèse, le modèle des croyances en matière de santé, le modèle transthéorique du changement comportemental et le modèle écomédical.

Le modèle de salutogenèse de Aaron Antonovsky se concentre sur la création de la santé plutôt que sur la prévention des maladies. Il examine ce qui maintient les gens en bonne santé malgré des circonstances stressantes. Le concept clé est le sentiment de cohérence, qui se compose de trois composantes : compréhensibilité, maniabilité et signification. Un fort sentiment de cohérence aide à la gestion du stress et donc à la santé.

Le modèle des croyances en matière de santé aborde les croyances individuelles comme déterminants du comportement de santé. Il repose sur l'hypothèse que les individus adoptent des comportements de santé lorsqu'ils se sentent vulnérables à un problème de santé, le considèrent comme grave, ont des attentes positives envers l'action et voient les barrières comme surmontables. Ce modèle est utilisé pour expliquer et prédire des comportements comme les vaccinations ou les examens préventifs.

Le modèle transthéorique décrit les étapes du changement comportemental : précontemplation, contemplation, préparation, action et maintien. Il prend en compte le fait que les individus passent par différentes phases avant d'atteindre un changement comportemental durable. Les interventions devraient être adaptées à chaque stade pour augmenter les chances de succès.

Le modèle écomédical souligne l'importance de l'environnement pour la santé. Il met en avant le rôle des facteurs physiques, sociaux et culturels. La promotion de la santé se base ici sur la modification des environnements pour faciliter les comportements sains. Cela souligne la nécessité d'approches interdisciplinaires.

Ces modèles offrent ensemble un large éventail de méthodes et de perspectives pour la promotion de la santé. Ils aident à aborder les défis complexes en matière de santé et proposent des approches pratiques pour améliorer le bien-être dans les soins aux personnes âgées. En utilisant ces modèles, les soignants peuvent agir de manière plus ciblée et mettre en œuvre des stratégies efficaces pour promouvoir la santé.

2.4 Importance de la promotion de la santé pour les résidents, le personnel soignant et la société

La promotion de la santé en soins aux personnes âgées influence positivement les résidents, les soignants et la société dans son ensemble. Pour les résidents, la promotion de la santé signifie avant tout une amélioration de leur qualité de vie. Les mesures de promotion de la santé soutiennent le maintien de l'autonomie et réduisent le risque de limitations de santé. En participant activement à des programmes de promotion de la santé, les personnes âgées peuvent mener plus longtemps une vie autodéterminée et épanouie.

Les soignants bénéficient également des stratégies de promotion de la santé. Un environnement plus sain des résidents réduit la charge physique et psychologique dans le quotidien des soins. Grâce à des approches préventives et axées sur les ressources, les efforts de soins diminuent, car moins de problèmes de santé aigus surviennent. De plus, en promouvant la santé, les soignants élargissent leurs compétences professionnelles et renforcent leur satisfaction professionnelle. Les formations continues en promotion de la santé améliorent les qualifications et préparent aux situations de soins complexes.

Du point de vue sociétal, la promotion de la santé contribue à un allègement durable du système de santé. La réduction des maladies chroniques et de la dépendance diminue les coûts dans le secteur de la santé. Les mesures de promotion de la santé favorisent la participation sociale et réduisent l'isolement et l'exclusion des personnes âgées. En outre, elles encouragent une culture de prévention et de prévoyance, qui dépasse les établissements individuels.

En fin de compte, la promotion de la santé représente une situation gagnant-gagnant qui profite à tous les participants et constitue un élément intégral d'un avenir durable pour les soins aux personnes âgées. En renforçant la santé et le bien-être des personnes âgées et de celles qui les soignent, on aborde un défi sociétal fondamental, qui devient de plus en plus important avec le vieillissement de la population. La promotion de modes de vie et d'environnements sains joue donc un rôle central dans les mesures de soins aux personnes âgées.

3 Promotion de la santé selon la Charte d'Ottawa

3.1 Généralités sur la Charte d'Ottawa

La Charte d'Ottawa a été adoptée en 1986 lors de la première Conférence internationale sur la promotion de la santé à Ottawa, Canada. Elle constitue un jalon important dans la promotion de la santé. La charte souligne que la santé ne se limite pas à l'absence de maladie. Elle englobe le bien-être physique, mental et social.

L'objectif de la Charte d'Ottawa est de créer les conditions permettant à toutes les personnes d'acquérir un degré élevé d'autonomie quant à leur santé. Pour cela, la charte définit cinq stratégies d'action centrales : élaborer une politique de promotion de la santé, créer des milieux de vie favorables à la santé, renforcer l'action communautaire, développer les compétences personnelles et réorienter les services de santé.

Ces stratégies doivent permettre une promotion de la santé globale qui va au-delà de la prévention. La simultanéité des mesures joue un rôle important, car seule une approche interconnectée mène à des résultats durables.

La charte souligne également l'importance de la responsabilité pour la santé à tous les niveaux sociaux. Les individus, les communautés, les organisations et les gouvernements sont appelés à contribuer à la promotion de la santé. Le concept central est "Health in All Policies" (la santé dans toutes les politiques), qui exige de prendre en compte les impacts sur la santé dans tous les processus décisionnels de la société.

La Charte d'Ottawa reste un cadre dynamique qui s'adapte aux conditions sociales changeantes et offre également dans le domaine des soins aux personnes âgées un guide précieux pour les mesures de promotion de la santé.

3.2 Domaines d'action de la Charte d'Ottawa

Les mesures de promotion de la santé dans le cadre de la Charte d'Ottawa englobent différents domaines d'action visant à assurer un bien-être global. Ces domaines d'action sont :

Développement d'une politique de promotion de la santé

Une politique de promotion de la santé implique l'adoption de directives et de lois qui favorisent la santé dans tous les domaines de la vie. Dans les soins aux personnes âgées, cela signifie développer des normes qui promeuvent la santé et le bien-être des résidents tout en soutenant le personnel soignant. Cela peut se faire par l'amélioration des conditions de travail ou l'assurance de ressources suffisantes.

Création de milieux de vie favorables à la santé

Les milieux de vie favorables à la santé créent un environnement qui soutient directement la santé des résidents. Dans les établissements de soins, cela signifie concevoir des espaces qui favorisent la mobilité et l'interaction sociale. Des exemples en sont des constructions accessibles, des zones de repos et des espaces communautaires qui invitent à la détente et à l'interaction. Tout aussi importante est l'intégration dans le quartier pour favoriser les contacts sociaux.

Soutien aux actions communautaires favorables à la santé

Le travail communautaire vise à encourager la participation active des résidents et de leurs proches. Cela inclut des initiatives qui permettent l'échange d'idées et la résolution concertée des défis sociétaux. Dans les soins aux personnes âgées, cela signifie donner une voix aux résidents, par exemple à travers des conseils de résidents ou des activités de loisirs planifiées conjointement qui intègrent aussi le voisinage.

Développement des compétences personnelles

Renforcer les compétences personnelles comprend des programmes éducatifs et de soutien qui aident les résidents à gérer activement leur propre santé. Dans les établissements de soins, des ateliers sur la nutrition saine, le mouvement ou la gestion du stress peuvent transmettre de nouvelles compétences même aux résidents âgés et renforcer leur sentiment d'efficacité personnelle.

Réorientation des services de santé

Les services de santé devraient travailler de manière plus préventive et centrée sur le patient. Dans les soins aux personnes âgées, cela signifie développer des concepts de soins qui répondent aux besoins individuels des résidents et assurent un accompagnement holistique. Des coopérations entre établissements de soins, médecins et autres prestataires de santé peuvent garantir une prise en charge continue et faciliter la transition entre différentes formes de soins et de traitements.

Ces domaines d'action s'entrecroisent et renforcent la capacité des soins aux personnes âgées à répondre aux divers besoins de santé des résidents. Ils offrent une approche structurée pour créer un environnement de soutien qui place le bien-être des résidents au centre.

3.3 Mise en œuvre de la Charte d'Ottawa dans les soins aux personnes âgées

Pour la mise en œuvre de la Charte d'Ottawa dans les soins aux personnes âgées, l'intégration de ses cinq stratégies d'action dans la routine des soins est essentielle. Une politique de promotion de la santé au sein des établissements de soins peut être réalisée par des évaluations régulières et des ajustements des concepts de soins en fonction des dernières connaissances en matière de politique de santé. À cet égard, l'inclusion des soignants dans les processus décisionnels est cruciale pour prendre en compte leur charge de travail et créer des conditions de travail favorables à la santé.

7 Ceci est seulement un aperçu.

Le livre complet est disponible sur <https://www.altenpflege.de> pour les utilisateurs inscrits. L'inscription et l'utilisation sont gratuites. Ceux qui ne souhaitent pas s'inscrire peuvent transférer le montant mentionné à la page 2 par Paypal à l'adresse buchhaltung@factsoft.de en indiquant à la fois le titre du livre et l'adresse e-mail. Ils recevront ensuite le PDF par e-mail.

En plus de l'accès gratuit aux livres d'enseignement abrégés, une inscription sur [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) permet de postuler directement à des emplois. Et aussi de publier gratuitement une annonce d'emploi. Rejoignez également la communauté [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).