

Adaptations de l'éducation thérapeutique chez les personnes âgées en risque de perte d'autonomie (PAERPA)

- Les personnes de 75 ans et plus, pouvant être encore autonomes mais dont l'état de santé est susceptible de s'altérer pour des raisons d'ordre médical et/ou social, ont souvent à gérer de manière concomitante plusieurs maladies et problèmes de santé ou symptômes chroniques comme la douleur, et à s'adapter à leurs conséquences sur la vie quotidienne.
- **Une éducation thérapeutique peut les aider à :**
 - comprendre et mettre en lien leurs problèmes de santé et les traitements ;
 - autogérer leurs traitements, prendre des médicaments et adapter les doses ;
 - réaliser des autosurveillances, reconnaître et prendre des décisions face à des signes d'alerte ;
 - apporter des changements au mode de vie (nutrition, activité physique) et les maintenir dans le temps ;
 - faire face à un épisode aigu ou une décompensation de la maladie chronique qui vient interférer avec sa gestion habituelle.
- **Un professionnel de santé, l'entourage ou un aidant professionnel peuvent sensibiliser ces personnes âgées en risque de perte d'autonomie à l'intérêt de l'ETP.**
- **La proposition d'une éducation thérapeutique et son acceptation par la personne, et le cas échéant par son entourage, est complémentaire et indissociable des traitements, des soins, du soulagement des symptômes. Elle nécessite au préalable :**
 - une optimisation des thérapeutiques médicamenteuses et non médicamenteuses (bénéfice/risque de chaque prescription, substitution par une thérapeutique non médicamenteuse, simplification des prises, précision des modalités de surveillance et de recours en cas d'effets secondaires) ;
 - une attention portée aux souffrances, troubles psychiques (anxiété, troubles du sommeil, troubles de l'humeur, idées suicidaires), vulnérabilités sociales ;
 - une hiérarchisation des objectifs thérapeutiques et des compétences à acquérir en recherchant un juste équilibre entre les priorités de la personne, celles des soignants et le maintien de la qualité de vie ;
 - une réévaluation de l'état de santé de la personne, des effets des thérapeutiques et de l'ETP.
- **La mise en œuvre d'une éducation thérapeutique concerne la personne elle-même et son entourage avec leur accord respectif.**
- **La démarche éducative s'appuie sur les étapes suivantes avec quelques points d'attention pour les personnes en risque de perte d'autonomie :**
 - une évaluation individuelle des besoins éducatifs aboutissant à formuler avec la personne les compétences à acquérir en tenant compte des connaissances de départ de la personne, du vécu et des représentations de la maladie, des symptômes et des traitements ;
 - *Chez la personne de 75 ans et plus, il est important de s'assurer de sa compréhension du lien entre son ou ses problèmes de santé et les thérapeutiques, et d'être attentif aux retentissements éventuels du vieillissement sur la compréhension, la lecture, la mémorisation, la concentration, la capacité à décider par soi-même, et à ses préférences en termes de modalités d'apprentissage.*
 - une priorisation des compétences d'autosoins et d'adaptation à acquérir négociées et acceptées par la personne, en particulier l'ordre dans lequel les compétences vont être développées ;
 - *Chez la personne de 75 ans et plus, un ajustement des contenus des séances d'éducation est nécessaire pour aller à l'essentiel lorsque la personne doit gérer plusieurs maladies ou problèmes de santé et respecter le rythme d'apprentissage de la personne.*
 - Un choix de ressources éducatives qui favorisent l'implication de la personne, facilitent ses apprentissages, notamment en cas de troubles sensoriels insuffisamment compensés et de difficultés cognitives ;
 - *Chez la personne de 75 ans et plus, quelques adaptations peuvent être conseillées (tableau 1).*
 - un format d'éducation thérapeutique adapté aux préférences de la personne en tenant compte des ressources locales ;
 - *Chez la personne de 75 ans et plus, proposer plutôt des séances individuelles, sur le lieu de soins ou à domicile, dont le nombre peut être variable selon la situation. Ne pas exclure les séances collectives pour l'acquisition de compétences communes à plusieurs personnes, ou l'orientation si besoin vers un programme spécifique d'une maladie ou symptôme chronique comme la douleur.*

- ▶ une évaluation des compétences acquises permettant de reconnaître les efforts de la personne, développer ses capacités d'auto-évaluation et réajuster le cas échéant ;
 - *Chez la personne de 75 ans et plus, proposer une évaluation à l'issue de chaque séance d'ETP, complétée d'un suivi éducatif au mieux à domicile pour s'assurer de la réelle mise en œuvre des compétences dans la vie quotidienne.*
- ▶ l'organisation d'un suivi éducatif régulier qui aide la personne à maintenir ses compétences, à les renforcer ou à les actualiser ou en développer d'autres au regard de l'évolution de son état de santé ;
- ▶ la réévaluation systématique des besoins éducatifs lors de toute évolution de l'état de santé et du risque encouru par la personne à court terme.

Tableau 1. Exemples de ressources éducatives pour l'apprentissage de compétences

Ressources	Exemples
Techniques de communication	<p>Écoute active, attitude encourageante, entretien motivationnel, reformulation, questions ouvertes.</p>
Adaptations	<ul style="list-style-type: none"> • Reformulation par la personne et avec ses propres mots de ce qu'elle a compris et comment elle compte s'y prendre dans sa vie quotidienne. • Mise à disposition si besoin du matériel d'aide auditive et orientation de la personne vers un professionnel si l'appareillage est mal adapté ou mal utilisé ou non utilisé. • Utiliser un éclairage suffisant, adapter la taille des caractères, les contrastes entre les couleurs et le fond de tout document, et orienter vers un professionnel pour corriger les troubles de la vision ou de l'appareillage.
Techniques pédagogiques	<p>Analyse réflexive des situations auxquelles la personne a été confrontée. Simulation à partir de l'analyse d'une situation ou d'un carnet de surveillance, simulations de gestes et de techniques, technique du photolangage®.</p>
Adaptations	<p>Pour faciliter l'attention, la mémorisation, les opérations de la pensée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • reformulation par la personne de ce qu'elle a compris et comment elle compte s'y prendre dans son lieu de vie ; • aide-mémoire lisible et compréhensible ; • participation d'un membre de l'entourage proche de la personne au choix des compétences à acquérir, à la séance d'ETP, à son évaluation et à son suivi. <p>Pour faciliter le contrôle, le raisonnement, la planification, l'organisation, les mouvements complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • découpage des activités en séquences courtes et chronologiques ; • organisation de situations de résolution de problèmes simples à l'aide de jeux ou de simulation proche du contexte de vie ; • analyse des problèmes rencontrés dans la vraie vie.
Outils	<p>Supports d'information : affiche, brochure. Supports d'animation : classeur-imagier, vidéo, représentations d'objets de la vie courante, jeux.</p>
Adaptations	<ul style="list-style-type: none"> • Simplicité des messages, niveau de langage adapté. • Présence d'un membre de l'entourage. • Utilisation de situations proches du contexte de vie des personnes. • Caractères foncés sur fond clair et d'une taille élevée pour une meilleure lisibilité.