

Société de Gériatrie et de Gérologie d'Ile de France

**Le conseil
d'administration vous
présente ses voeux
pour l'année 2016**



**Notre nouveau
conseil
d'administration se
réunit le 20 janvier**

L'ordre du jour prévoit de fixer la date du prochain congrès de la SGGIF (en mai ou juin), de préciser le ou les thèmes abordés, et d'indiquer les fonctions de chaque membre du CA. (A suivre dans la prochaine lettre)

**La loi « d'adaptation
de la société au
vieillesse » du 28
décembre 2015 vient
d'être publiée au J.O.**

Cette loi porte sur le maintien à domicile et la perte d'autonomie, et devrait en permettre une meilleure prise en charge financière. Sont ainsi prévus une « aide au répit » pour les aidants (jusqu'à 500 euros/an) et une revalorisation de l'aide personnalisée à l'autonomie (APA). Le texte complet peut être consulté sur le site LEGIFRANCE

Éditorial :

**Tous debout pour un
vieillesse réussi !**

Ce début d'année est souvent l'occasion de prendre de nouvelles (et bonnes) résolutions comme, par exemple, celles de faire de l'exercice. Ce que confortent les très nombreuses publications que l'on peut consulter sur les bases de données, tant elles montrent de multiples effets bénéfiques pour la santé. Mais qu'en est-il pour les plus âgés, souvent à la mobilité réduite ?

J.S. McPHEE commente (Age Ageing 2015 ; 44 : 908-910) les résultats de J.M.GLENN et al, portant sur l'exercice avec et sans résistance, dans la même revue (Age Ageing 2015 ; 44 : 926-931). Étonnamment, les exercices rapides des jambes sans résistance améliorent de façon similaire à ceux, plus classiques, contre résistance, les capacités à se lever d'une chaise et à marcher, ainsi que la force musculaire. Cette amélioration serait due à un meilleur fonctionnement des unités neuro-musculaires, en particulier des motoneurons.

Les conclusions sont claires : Tout ce qui réduit la sédentarité, quel que soit l'âge, améliore la force musculaire et l'équilibre. Toute activité de loisir est bénéfique, comme la danse, le golf, le jardinage ou la marche. Mais pas seulement : rester moins longtemps assis, davantage debout, bouger plus, sont profitables. Est-ce d'ailleurs là le secret de la longévité de Victor HUGO, qui écrivait debout ? Et que dire des montres connectées, qui, lors d'une réunion un peu longue, vous intimement l'ordre de vous lever et de bouger ?



Magasine de la santé: les vaccinations chez les seniors

Le 6 janvier dernier, le très apprécié magazine télévisuel a interviewé le Pr O.LAUNAY (infectiologue, Hôpital Cochin). Ce qui fut l'occasion de rappeler au grand public l'intérêt du vaccin anti-grippal et d'autres vaccins comme le DTP (diphtérie-tétanos-polio) dans cette classe d'âge. L'accent a aussi été mis sur le vaccin contre le zona, disponible depuis le mois de juin. Ce dernier a reçu un avis positif du haut conseil de la santé publique pour les plus de 65 ans, car il a montré son efficacité dans la réduction de la fréquence de la maladie et des douleurs post-zostériennes.



Connexité: un site à connaître

Publié par Berger-Levrault (éditeur depuis 1676) Connexité est un site d'informations traitant quotidiennement de l'actualité et du contenu des réformes administratives.

Les rubriques *Actualités*, *Veille réglementaire*, *Focus* sans oublier *La Une* analysent, décryptent, commentent sous différents angles et à travers différentes approches (en un mot critiquent au sens positif du terme) la réalité et le fond du mouvement de réforme qui embrasse l'ensemble des administrations et fonctions publiques.

Les rubriques *Colloques* et *Entretiens* donnent toute la place voulue aux débats qui en résultent sous forme d'enregistrements vidéo.

Les articles les plus marquants sont repris par ailleurs dans l'espace *Actualités* des *Cahiers de la fonction publique*, revue mensuelle également publiée par Berger-Levrault.

Connexité
Le portail des nouvelles pratiques publiques

Pare à chute: la campagne de l'ARS d'Ile de France pour réduire les chutes graves dans les établissements de santé

Les chutes sont fréquentes, au domicile comme en institution et responsables d'une importante morbi-mortalité et d'un cercle vicieux vers la perte d'autonomie et la dépendance. La prise en charge se doit d'être multifactorielle pour être efficace.

L'ARS d'Ile de France lance dès février 2016 la campagne « Pare à Chute, maîtriser le risque » pour accompagner les établissements de santé et médico-sociaux dans l'amélioration des pratiques de prévention et prise en charge des chutes.

L'objectif est de réduire les chutes graves ayant occasionné, un maintien au sol de plus d'une heure ou une plaie ou un traumatisme justifiant une hospitalisation.

Le principe de la campagne est la mise en œuvre de 5 bonnes pratiques institutionnelles de gestion du risque de chute grave et 5 bonnes pratiques autour de l'évaluation et la prévention du risque de chute des patients /résidents. Cette campagne intègre notamment le 'Programme Universel contre les Chutes' (PUC) qui se concentre sur l'état des pieds, la vision, le statut vitaminique D, la mobilité, les prescriptions et l'environnement.

Cette campagne est basée sur le volontariat. Chaque établissement s'y engage, par une charte d'engagement, à être représenté aux réunions départementales de présentation organisées par l'ARS, à renseigner des compteurs « chutes » tous les mois et à réaliser et saisir des audits (institutionnel et de prise en charge) en début et en fin du projet.

Pour plus d'informations sur la campagne « pare à chute » et pour les établissements qui souhaitent télécharger la charte: ars-iledefrance.fr/pare_a_chute/

Frédéric BLOCH

