

# Bien vieillir dans le XIII<sup>e</sup> arrondissement de Paris

**L'association de gérontologie du XIII<sup>e</sup> arrondissement de Paris intervient auprès des personnes âgées depuis trente ans. Cet article présente l'histoire et le développement de cette association qui n'a cessé d'évoluer afin de mieux prendre en compte les difficultés des personnes âgées.**

**L**a ville de Paris est constituée de vingt arrondissements. L'association de gérontologie a été créée, dans le XIII<sup>e</sup> arrondissement, il y a trente ans dans le but d'organiser la meilleure façon de vieillir au sein de la communauté. Il y a 180 000 habitants dans cet arrondissement, dont 20 % âgés de plus de 60 ans.

Depuis sa création les activités de l'association, qui emploie aujourd'hui quatre-vingts personnes, se sont diversifiées avec le souci de s'adapter à la société actuelle.

## La prévention du mauvais vieillissement

L'innovation la plus importante a été de s'intéresser à la prévention du mauvais vieillissement, car la plus grande part des dépendances liées à l'âge est prévisible longtemps à l'avance.

En trente ans nous avons assisté à un grand bouleversement sociologique et médical. Les gens âgés sont de plus en plus âgés, la durée de vie a augmenté d'un an

tous les quatre ans. Actuellement l'espérance de vie des femmes françaises est de 81,1 ans, celle des hommes de 72,9 ans.

Le confort de vie des personnes âgées s'est amélioré : toutes ou presque ont l'eau chaude, le chauffage, le téléphone et la télévision, et à Paris il y a des ascenseurs presque partout. Malheureusement dans le même temps, pour des raisons multiples, la circulation en ville, la raréfaction des commerces de proximité sont venues compromettre cette amélioration de qualité de vie et remettent en cause l'autonomie de beaucoup de gens à mobilité réduite.

Si l'état de santé des aînés s'est nettement amélioré, les grandes causes d'invalidité sont aujourd'hui la difficulté de relations, les troubles de mémoire, la désorientation. La peur de « perdre la tête » est la crainte la plus souvent formulée. Cette plainte nécessite d'être reconnue et analysée.

Tolérer un trouble de mémoire, un geste de mauvaise humeur, c'est désamorcer un conflit et éviter une situation

bloquée. Mais ceci nécessite beaucoup d'informations et de soutiens. Des familles, des voisins viennent parler au centre d'information de l'association.

Une réunion des familles a lieu une fois par mois. Elle ne regroupe pas les seules familles des personnes démentes, mais toute personne ayant des problèmes avec des parents difficiles. Parler avec d'autres de ses problèmes relationnels permet de les dédramatiser et surtout de continuer à tolérer son parent à domicile, sans voir dans le placement en institution la seule issue pour les uns et les autres.

La grande majorité des retraités et des personnes âgées est isolée. Le premier travail consiste à créer des nouveaux liens. L'association de gérontologie se propose de prendre à contre-pied les trois facteurs sociaux essentiels de toute détérioration physique et mentale à savoir :

- la perte de capacité de faire des projets ;
- la dévalorisation de ce que l'on a été dans le passé ;
- l'abandon de ses aptitudes à voir, entendre, bouger et donc à vivre.

Des conférences, des rencontres par petits groupes, abordent tous ces problèmes et proposent des activités. Les retraités y trouvent une formation et pas seulement une occupation et une assistance.

Ainsi sont nés des « Ateliers » : yoga, gymnastique, chorale, théâtre, poésie grands-parents à l'école, mémoire, souvenirs, peinture, histoire 13, etc.

### **L'équipe mobile médicale et le service de soins à domicile**

La finalité des deux services est différente :

- retour à une autonomie maximale dans les cas aigus pour l'équipe mobile : par exemple, fractures, épisode dépressif, décompensation cardiaque ou diabétique ;
- stabilisation d'un état caractérisé par une plus grande chronicité dans les prises en charge du service de soins, par exemple hémiparésie avec séquelles, grande dépendance nécessitant des soins d'hygiène et de nursing.

Dans les deux cas, il s'agit plus souvent d'aider à faire ou à refaire des gestes quotidiens en privilégiant l'aspect relationnel et affectif.

### **Les centres de jour**

À l'association de gérontologie, deux centres de jour ont été créés ; ils accueillent les gens âgés en période de grande fragilité, lorsque le soutien à domicile par les familles devient trop difficile.

L'admission en centre de jour se fait à la demande d'un médecin ou d'un hôpital du secteur, parfois de la famille ou de la personne âgée elle-même. Après une rencontre avec le médecin psychiatre du centre et un ou deux autres thérapeutes, un programme est proposé à la personne. Cela peut aller d'une activité par semaine à des passages quotidiens. Le prix de journée est pris en charge par la sécurité sociale.

Les familles sont reçues au centre avec leurs parents, mais l'activité au centre de jour est séparée de ce qui se fait à la maison. Pour les personnes, ce lieu leur permet de retrouver une identité. On dit souvent que les personnes démentes dérangent les autres et doivent être séparées. Dans les centres de jour, on arrive à

recréer, dans des petits groupes, une resocialisation de personnes très désorientées.

### **Les appartements d'accueil : petites unités de vie dans la communauté**

Dans le XIII<sup>e</sup> arrondissement de Paris, comme partout ailleurs en France, lorsque le maintien à domicile d'une personne âgée n'est plus possible, les familles cherchent pour leur parent un hôpital ou une maison de retraite. Le plus souvent, ces institutions sont éloignées du lieu de vie et la rupture est si grande lors de ce déplacement, que l'état de la personne s'aggrave et sa famille se culpabilise.

Il y a dix ans, a été créé un appartement d'accueil pouvant recevoir un petit nombre de personnes âgées en difficulté transitoire ou définitive, pour leur permettre de poursuivre leur vie dans les meilleures conditions. Cet appartement offre treize places, et depuis deux ans, un autre appartement de quatre places a été ouvert.

Les principes de base de ces appartements sont :

- d'être à l'échelle d'une famille ;
- d'être une alternative au placement à l'hôpital quand un encadrement médical lourd n'est pas nécessaire ;
- de réserver quelques places pour des séjours temporaires de un jour à trois mois, ce qui permet à l'appartement de ne pas être un lieu de fin de vie ;
- d'être autonome financièrement. Pour chacun le prix est plus élevé qu'à la maison, mais inférieur à celui de l'hôpital ;
- de préserver, pour chaque résident, le maximum d'indépendance, avec sa chambre, ses meubles, sa boîte aux lettres et son téléphone ;
- d'aider chacun à la mesure de ce qu'il ne peut plus faire et de participer aux tâches de la vie quotidienne : toilette, ménage, courses, cuisine, et à des loisirs individuels ou collectifs ;
- d'être un lieu ouvert à la vie du quartier : circulation, services, commerces.

Accueillir d'autres retraités pour des séances de gymnastique, des groupes de lecture, de chant, de mémoire ou de sorties.

### **Les perspectives**

À l'association de gérontologie du XIII<sup>e</sup> nous conduisons nos actions dans un souci permanent d'innovation pour nous adapter aux mutations géronto-sociales.

On peut résumer en cinq points notre réflexion en 1996 :

- apporter la plus grande souplesse dans la fonction des soins infirmiers à domicile ;
- l'accueil de jour tel que le réalise nos centres de jour doit s'adapter à des gens très désorientés et à des personnes en perte d'autonomie passagère ;
- l'accueil dans un autre lieu de vie que le domicile (accueil temporaire ou accueil définitif) est un appui au maintien à domicile dans notre arrondissement. Il peut être thérapeutique, par la qualité thérapeutique institutionnelle ;
- multiplier les actions de prévention et d'information pour aider les personnes à conserver des réseaux de relations dans le quartier, les retraités et les personnes âgées ont un rôle important à jouer dans la vie d'un quartier. Bien vieillir, c'est conserver une activité, des projets et un rôle social. Cela concerne la population tout entière d'une cité ;
- disposer d'un outil d'évaluation permanente des situations de crise. C'est pour nous la concertation gérontologique. ■

### **Docteur Pierre Guillet**

Médecin généraliste, secrétaire général de l'AG13, membre du HCSP