



## « L'équipe du Gérontopôle de Toulouse vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année »

Ce bulletin d'information vous est envoyé par le Gérontopôle de Toulouse et l'Équipe Régionale Vieillessement et Prévention de la Dépendance (ERVPD) à votre demande. Vous y trouverez des liens vers une sélection de documents pédagogiques sur les aides disponibles, le maintien de l'autonomie, la maladie d'Alzheimer, les actualités concernant les maladies liées au vieillissement ainsi que des informations sur la recherche.

### EVALUER VOTRE ETAT NUTRITIONNEL

L'auto-questionnaire de Brocker est un test permettant de prévenir le risque de dénutrition chez les personnes de plus de 65 ans.

Ce test, d'une durée de 2 minutes, comprend une dizaine de questions dont les thèmes abordés concernent la perte de poids, l'appétit, l'autonomie, la poly-médication et l'état général.

De ce questionnaire découle un score qui permettra d'évaluer le risque de dénutrition de la personne :

Si <2 : pas de risque de dénutrition

Si >3 : risque de dénutrition.

Dans ce dernier cas, il est important de discuter de ce résultat auprès de votre médecin traitant afin qu'il évalue votre état nutritionnel et mette en place des solutions adaptées.

La mutualité française met à votre disposition ce questionnaire sur le site internet suivant :

<http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/test/alimentation/l-auto-questionnaire-de-brocker>

### BIEN VIEILLIR : UNE PRIORITE POUR L'OMS

Aujourd'hui pour la première fois dans l'histoire, la moitié de la population mondiale peut espérer vivre au-delà de 60 ans. Vieillir en santé représente donc un enjeu majeur au niveau mondial. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) met donc en œuvre un plan global visant à le promouvoir.

C'est dans ce contexte que le Gérontopôle de Toulouse vient d'être nommé centre collaborateur de l'OMS pour la fragilité, la recherche clinique et la formation en gériatrie, en vue de soutenir cette stratégie mondiale.

Il assistera l'OMS dans la recherche, la diffusion des informations et le développement d'outils de promotion du « bien vieillir ». Cela représente une reconnaissance de la gériatrie française et une opportunité pour le Gérontopôle pour développer les actions dans l'action pour le vieillissement en bonne santé.

Vous trouverez grâce au lien suivant le communiqué de presse de l'OMS :

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/health-older-people/fr/>

Et grâce à ce lien une série de photos illustrées visant à dénoncer les stéréotypes actuels sur les personnes âgées :

<http://www.who.int/world-health-day/2012/photo-story/fr/>

### VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

La campagne de vaccination contre la grippe saisonnière a débuté cette année le 6 octobre. Cette vaccination est recommandée chez les personnes âgées de 65 ans et plus et celles présentant des facteurs de risque : grossesse, maladie chronique, obésité importante (indice de masse corporelle égal à 40 et plus).

La grippe saisonnière est une maladie infectieuse grave puisqu'elle est responsable de plusieurs milliers de décès chaque année.

La prévention contre cette affection repose bien entendu sur la vaccination des personnes à risque de grippe grave mais également sur des règles d'hygiène simples comme : se laver les mains régulièrement, utiliser des mouchoirs en papier à usage unique, se couvrir la bouche lorsque l'on éternue.

Plus d'informations grâce au lien suivant :

<http://www.ameli-sante.fr/grippe-saisonniere/grippe-saisonniere-comment-prevenir.html>

### QU'EST-CE QUE L'APA ?

L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) est une allocation attribuée par le Conseil Départemental aux personnes de +60 ans en situation de perte d'autonomie, résidant en France. Elle est versée aussi bien au domicile (ou famille, ou chez un tiers) pour aider à payer les dépenses nécessaires liées à cette perte d'autonomie qu'en établissement pour aider au financement du forfait dépendance.

Le dossier d'APA peut être retiré en Mairie au centre communal d'action sociale (CCAS) le plus proche de votre domicile ou être téléchargé sur le site du Conseil Départemental dont vous dépendez. Une fois la demande envoyée, la personne âgée concernée est contactée par l'équipe médico-sociale du département et un rendez-vous est alors organisé. Un ou plusieurs professionnels du médico-social auront pour mission d'aller directement au domicile de la personne en vue d'étudier sa situation globale. Un plan d'aide sera alors déterminé à partir de cette étude si la personne y est éligible.

Il est également utile de savoir qu'une participation dite « progressive » peut être demandée pour les personnes bénéficiaires de l'APA dont les revenus dépassent un certain seuil.

Vous trouverez ci-joint le lien du CD31.

<https://www.haute-garonne.fr/guide-des-aides/allocation-personnalisee-dautonomie-apa>

### CONTACT

Des travaux de recherche sur les nouvelles molécules pour le traitement et la prévention des troubles de la mémoire avant la maladie d'Alzheimer sont en cours au Gérontopôle. Si vous souhaitez obtenir des informations sur ces projets de recherche, vous pouvez nous contacter par téléphone au 05 61 77 70 04 ou par mail [brigitte.l@chu-toulouse.fr](mailto:brigitte.l@chu-toulouse.fr)