



Ageing Well

Programme de formation

Ce programme de formation a fourni un cadre complet conçu pour améliorer le bien-être des personnes âgées tout en soutenant les soignants dans leur rôle exigeant. En nous concentrant sur des domaines clés tels que la **communication, l'engagement social, la santé physique et mentale, ainsi que les besoins fondamentaux des personnes âgées**, nous avons essayé d'aller au-delà des bases de la prise en charge. Nous avons cherché à créer une approche bien équilibrée et proactive de la prestation de soins.

C'est pourquoi nous avons essayé de mettre l'accent sur les soins centrés sur la personne, qui sont au cœur de chaque module. Les modules de formation soulignent que la prestation de soins ne consiste pas seulement à cocher des cases et à accomplir des tâches ; il s'agit de s'engager véritablement auprès des personnes âgées pour répondre à leurs besoins émotionnels, psychologiques et physiques uniques. Dans le module 4 (*Moyens efficaces de communiquer avec les personnes âgées*), par exemple, la communication efficace est étudiée en profondeur, offrant aux soignants des conseils pratiques sur la façon d'interagir avec les personnes âgées de manière à favoriser la confiance, l'empathie et le respect mutuel. L'accent est mis non seulement sur la transmission d'informations, mais aussi sur **l'écoute attentive, la compréhension des signaux non verbaux et l'attention portée à la façon dont les personnes âgées traitent la communication et y réagissent.**

La sensibilisation à la discrimination fondée sur l'âge est essentielle pour reconnaître et valoriser le rôle unique que les personnes âgées jouent dans nos communautés (Module 1 - *Sensibilisation à la discrimination fondée sur l'âge/aux stéréotypes*). En comprenant et en combattant les préjugés liés à l'âge, les soignants et les éducateurs peuvent créer un environnement dans lequel les personnes âgées se sentent respectées, incluses et valorisées. Cette prise de conscience permet non seulement de démanteler les stéréotypes nuisibles, mais aussi de favoriser une culture qui célèbre les contributions et la sagesse des personnes âgées. La reconnaissance de leur expérience et de leurs idées nous



permet de renforcer les liens intergénérationnels et de faire en sorte que leur importance soit réellement appréciée au sein de la société.



La formation tente également d'encourager les soignants à établir des relations significatives et à éviter de se concentrer uniquement sur les tâches à accomplir, ce qui est un défi courant dans le domaine des soins. L'objectif est de favoriser un environnement de soutien émotionnel et de confiance, ce qui profite à la fois au soignant et à la personne dont il s'occupe.

Un autre élément crucial que nous avons exploré dans cette formation est l'évaluation et la prise en compte des besoins fondamentaux des personnes âgées (Module 2 - *Cartographie des besoins fondamentaux des personnes âgées*). Nous devons non seulement reconnaître que les personnes âgées ont besoin de plus que de simples soins physiques, mais aussi que les soins holistiques doivent prendre en compte le bien-être social, émotionnel et psychologique. C'est pourquoi nous avons voulu que les soignants disposent d'outils pratiques tels que des listes de contrôle et des évaluations structurées pour s'assurer qu'aucun aspect des besoins d'une personne n'est négligé. En veillant à ce que tous les aspects de la vie d'une personne âgée soient pris en compte, de la nutrition et des soins médicaux aux interactions sociales et à la santé mentale, les soignants sont encouragés à adopter une approche plus saine des soins.

Dans ce contexte, le module 5 (*Comment encourager les personnes âgées à faire des changements positifs et à rester actives*) explore le concept d'encouragement des personnes âgées à rester actives, à la fois physiquement et mentalement, et le rôle que jouent les soignants à cet égard. **Maintenir les adultes engagés dans des activités sociales et communautaires, encourager la participation à des exercices physiques et stimuler les activités mentales sont autant de stratégies vitales pour maintenir l'indépendance et améliorer la qualité de vie.** Il est à espérer que cette formation



motivera les soignants à faire participer les personnes âgées à des activités intéressantes et à leur fixer des objectifs personnels, tout en respectant leurs limites. Ces petits gestes peuvent faire une énorme différence en réduisant le sentiment d'isolement, en améliorant la santé mentale et en renforçant le bien-être physique.

Notre formation portant également sur la technologie dans les soins, nous avons essayé d'aborder la manière dont les outils numériques peuvent être utilisés pour aider les personnes âgées à rester en contact avec leur famille, à accéder aux services médicaux et même à acquérir de nouvelles compétences. Cette approche contemporaine de la prestation de soins met en évidence le rôle de la technologie, non seulement en tant que commodité, mais aussi en tant que moyen de favoriser l'indépendance et l'engagement social. **La culture numérique devient donc une composante essentielle de la prestation de soins, d'autant plus que les personnes âgées interagissent de plus en plus avec les services et les outils de communication en ligne.**

Ne voulant pas oublier les soignants eux-mêmes, nous avons également consacré un module au bien-être de ceux qui prodiguent les soins. Le module 3 (*Fondements du bien-être*) aborde la question souvent négligée de l'usure de la compassion, un état qui affecte de nombreux soignants lorsqu'ils doivent faire face à la charge émotionnelle que représente le fait de s'occuper d'autrui. Le module propose des **stratégies pratiques d'autogestion de la santé, notamment des techniques de pleine conscience, de gestion du temps et des exercices de résilience émotionnelle**, reconnaissant ainsi que le bien-être des soignants est un élément crucial de ce programme et que la santé des soignants est indissociable de la qualité des soins qu'ils prodiguent.

Nous espérons que notre programme de formation permettra aux soignants et aux éducateurs d'acquérir un large éventail de compétences pratiques et d'idées pour relever les principaux défis liés à l'accompagnement des personnes âgées.

En résumé, les thèmes centraux explorés dans les modules sont les suivants :

- Soins centrés sur la personne : Dépasser les soins axés sur les tâches pour adopter une approche centrée sur les relations.
- Évaluation holistique des besoins : Il ne s'agit pas seulement de répondre aux besoins physiques, mais aussi aux aspects sociaux, émotionnels et psychologiques.
- Promouvoir le vieillissement actif : Encourager les personnes âgées à rester engagées dans des activités physiques, mentales et sociales.



- Intégrer la technologie : L'utilisation d'outils numériques pour favoriser l'indépendance et le lien social chez les personnes âgées.
- Le bien-être des soignants : Proposer des outils et des stratégies pour gérer l'usure de la compassion et maintenir la résilience personnelle.

En offrant plus que des connaissances théoriques, nous avons créé une feuille de route pratique pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées et veiller à ce que les aidants disposent des outils et du soutien nécessaires pour poursuivre leur travail important de manière durable. En parcourant ces modules, vous pouvez apprendre de nouvelles techniques qui peuvent jeter les bases d'une pratique de soins plus empathique, plus réactive et plus efficace.

En fin de compte, le programme de formation "Bien vieillir" incite les soignants et les éducateurs à repenser leur approche du vieillissement. Il nous rappelle que le vieillissement ne doit pas être considéré comme un simple déclin à gérer, mais comme une étape de la vie où les personnes âgées peuvent continuer à s'épanouir, avec le soutien adéquat. Cette formation donne aux professionnels les moyens d'apporter ce soutien, en favorisant un vieillissement actif et sain, tout en prenant soin des aidants qui rendent tout cela possible.

Ce travail est publié sous la responsabilité du consortium du projet Ageing Well. Les



opinions et arguments exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les vues officielles de la Commission européenne.



Ce travail est sous licence CC-BY-NC-SA 4.0. Pour consulter une copie de cette licence, rendez-vous sur :

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Cette licence exige que les réutilisateurs mentionnent le créateur. Elle autorise les réutilisateurs à distribuer, remixer, adapter et développer le matériel dans n'importe quel support ou format, à des fins non commerciales uniquement. Si d'autres personnes modifient ou adaptent le matériel, elles doivent accorder une licence au matériel modifié selon des conditions identiques.

- BY : Vous, le créateur, devez être mentionné.
- NC : Seule l'utilisation non commerciale de votre œuvre est autorisée. Non commercial signifie qui n'est pas principalement destiné à ou orienté vers un avantage commercial ou une compensation monétaire.
- SA : Les adaptations doivent être partagées selon les mêmes conditions.

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées sont toutefois celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables. Numéro du projet : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350