



Une évaluation du bien vieillir des bénéficiaires après un an d'inclusion dans le programme d'accompagnement en prévention.

ATOO - la dynamique senior est un programme pour vieillir avec succès. Il s'appuie sur une démarche d'évaluation et d'accompagnement soutenue par une équipe pluridisciplinaire et des bénévoles chaque fois que de besoin. Il permet la prise en compte globale du vieillissement, à partir de 6 facteurs prédictifs :

- la planification de son avenir
- la santé physique et les modes de vie
- les activités cognitives
- le réseau social
- la dimension émotionnelle ou affective de la santé
- la quête de sens.

Sommaire

LA CLIENTELE ATOO

- Une participation prometteuse
- Une promotion du programme diversifiée
- Quelques caractéristiques de la clientèle

LE BILAN A 1 AN

- Une méthode en 3 volets
- Une approche constructive des participants sur le programme ATOO
- L'évolution positive des personnes entre l'auto-évaluation faite lors de l'entrée dans le programme ATOO et l'auto-évaluation après un an d'inclusion.

CONCLUSION



JANVIER 2006

CRAM RHÔNE-ALPES
35, RUE MAURICE FLANDIN
69436 LYON CEDEX 03
www.cramra.fr

CONTACTS

CAISSE RÉGIONALE D'ASSURANCE MALADIE RHÔNE-ALPES

Direction de l'Action Sociale

SYLVIE SALAVERT

CHEF DE PROJET

TÉL. 04 72 91 96 45 ou 04 72 91 97 77

FABIENNE GOURLIER

COORDINATRICE LOCALE

TÉL. 04 74 50 98 99

ESPACE ATOO

72-74 BOULEVARD DE BROU - 01000 BOURG-EN-BRESSE

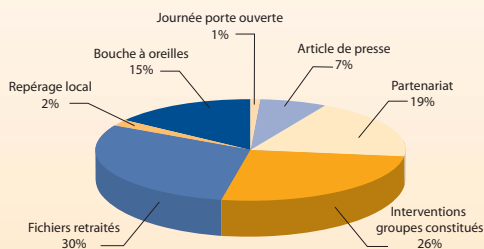
La clientèle ATOO

1. UNE PARTICIPATION PROMETTEUSE

Après un 1 an et demi d'expérimentation et sur 791 personnes contactées, 444 participent au programme, soit 56 % de la clientèle.

2. UNE PROMOTION DIVERSIFIÉE DU PROGRAMME

Elle se structure autour de différents pôles de communication :



3. QUELQUES CARACTÉRISTIQUES DE LA CLIENTÈLE

La clientèle ATOO est plutôt féminine et vit majoritairement en couple. Elle est constituée essentiellement de jeunes retraités, 8 personnes sur 10 (82 %) sont âgées entre 55 et 70 ans contre 60 % dans la population INSEE. Son niveau d'études est plus élevé que celui de la population INSEE : en effet, 14 % des bénéficiaires ont suivi des études supérieures contre seulement 6 % de la population INSEE âgée de 60 ans et plus.

Près de la moitié de la clientèle ATOO (42 %) a vécu un changement dans sa vie au cours des derniers mois précédant le remplissage du questionnaire.

Le principal changement vécu par les clients ATOO est le décès d'un proche (44 %). Les déménagements (21 %), naissances (17 %), mariages au sein de la famille (18 %) et les séparations ou divorces (17 %) sont les autres changements connus par ces clients.

Les seniors d'ATOO connaissent une personne isolée dans plus d'un tiers des cas (34 %).

Le bilan à 1 an

UNE METHODE EN 3 VOLETS

1. LES OBJECTIFS PAR RAPPORT À CETTE ÉVALUATION " 1 AN APRÈS "

Le bilan à un an permet une première appréciation de la réalisation de deux objectifs du programme ATOO, tels que :

- La prise en charge de son bien-être par la personne, qui devient acteur de son projet de vie
- Le renforcement ou le rétablissement du lien social des seniors.

2. LA MÉTHODE

Ce bilan est basé sur trois outils :

- Les questionnaires d'auto-évaluation, complétés lors de l'entrée dans le programme par la personne, et à l'issue d'une année d'intégration, font l'objet d'une analyse comparative à partir du ciblage de questions considérées comme déterminantes par l'équipe ATOO.
- Un questionnaire concernant l'appréciation subjective des participants sur le programme ATOO : pratique d'auto-évaluation, accompagnement par l'équipe ATOO, accueil au sein de l'espace ATOO.
- Un questionnaire de satisfaction des participants aux différents modules réalisés dans le cadre de l'offre de prévention.

3. LES PREMIERS ENTRANTS DANS LE PROGRAMME ATOO

Les premiers entrants se définissent comme étant les personnes ayant rempli la version 1 du questionnaire et ayant eu un entretien de rendu d'évaluation par un membre de l'équipe. Ils sont au nombre de 148, dont 145 ont fait l'objet de préconisations.

Le nombre total de préconisations est de 647, se répartissant en :

- 541 préconisations à caractère collectif
- 105 préconisations à caractère individuel.

Ceci représente une moyenne de 4,5 préconisations par personne.

Les préconisations collectives concernent principalement les modules⁽¹⁾ :

- Réseau social (18,7 %)
- Mémoire (15,6 %)
- Gestion du quotidien (15,5 %)
- Gestion du stress (10,5 %).

Viennent ensuite les modules :

- Bien-être (9,1 %)
- Sommeil (7,6 %)
- Santé émotionnelle (5,6 %)
- Puis équilibre et prévention des chutes (1 %).

Ce sont essentiellement ces premiers entrants qui font l'objet d'un comparatif à un an après l'entrée dans le programme ATOO.

(1) La création des modules s'est faite progressivement. Elle n'a cependant pas influencé la nature des préconisations.

Le bilan à 1 an

UNE APPROCHE CONSTRUCTIVE DES PARTICIPANTS SUR LE PROGRAMME ATOO

1. LE RECUEIL DE L'OPINION DES PARTICIPANTS

A l'issue d'un an d'intégration dans le programme ATOO, un questionnaire est adressé aux participants, leur demandant leur opinion et leurs suggestions sur le service rendu par ATOO.

Ce questionnaire aborde 5 thèmes :

- Les apports de l'évaluation
- Les apports de l'accompagnement
- L'implication dans la démarche de prévention
- La qualité des relations avec les professionnels
- L'appréciation de l'espace ATOO.

Leur niveau global de satisfaction est sollicité sous la forme d'une note de 1 à 10 (10 étant la plus positive).

2. LES OPINIONS DES PARTICIPANTS

Il se situe sur deux axes :

L'APPORT D'UNE ÉVALUATION (auto-évaluation + bilan).
Pour la majorité des répondants, l'évaluation permet :

- Une prise de recul sur soi : 72 %
dont 36 % plutôt d'accord, 36 % d'accord
- Une prise de conscience de certaines difficultés pour bien vieillir : 83 %
dont 38 % plutôt d'accord, 45 % d'accord, 2 % pas d'accord
- Mais également une prise de conscience de ses propres atouts pour bien vieillir : 83 %
dont 30 % plutôt d'accord, 53 % d'accord.

Le moment de l'auto-évaluation comme celui du bilan avec un professionnel apparaît comme un temps privilégié de réflexion, de prise de conscience. Il permet aussi d'être rassuré sur certaines inquiétudes.

Je suis " *tout à fait rassurée, merci pour tout* ".

Pour certains, ce moment de bilan est à développer ou à renouveler à long terme.

L'APPORT DE L'ACCOMPAGNEMENT, PAR UNE PARTICIPATION AUX RENCONTRES ET AUX ATELIERS, ET UN SUIVI PAR UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS

Sur ce point, les aspects positifs sont majoritaires également pour les participants, car l'accompagnement sur un an permet :

- D'adapter certains comportements quotidiens aux besoins (60 %) par l'apport d'informations et de conseils, ceci dans les domaines tels que le sommeil, l'alimentation, l'activité physique.
34 % d'accord, 26 % plutôt d'accord, 34 % sans avis ou non concerné.
- De mieux se connaître pour mieux gérer certaines difficultés : 70 %
51 % d'accord, 19 % plutôt d'accord, 26 % non concerné, 4 % pas d'accord.

" *Toujours besoin des conseils d'une équipe sympa pour une bonne retraite* ".

" *Permet de prendre du temps pour soi* ".

- De créer du lien social (rencontres, échanges) : 66 %
40 % d'accord, 26 % plutôt d'accord, 28 % sans avis ou non concerné, 6 % pas d'accord.
- De se rassurer : 66 % des personnes
49 % d'accord, 17 % plutôt d'accord, 32 % sans avis ou non concerné, 2 % pas d'accord.

Le passage à la retraite, les premières années d'inactivité, les soucis de santé peuvent générer des inquiétudes que les conseils des professionnels de la prévention, et l'écoute ou l'échange avec les autres retraités, peuvent dissiper ou relativiser.

" *ATOO joue un rôle d'impulsion, d'amorce pour le retraité ; la vie s'enrichit et le cercle d'amis s'élargit* ".

" *A notre écoute, même au téléphone* ".

" *Tout est très bien et convivial* ".

- De ressentir éventuellement un mieux être émotionnel, par le travail avec la psychologue. Cette question ne concernait qu'une partie des bénéficiaires ATOO. De ce fait, plus de la moitié des répondants ne se sont pas sentis concernés.

Cependant 47 % des personnes ont répondu positivement.

34 % d'accord, 13 % plutôt d'accord.

Le bilan à 1 an

UNE APPROCHE CONSTRUCTIVE DES PARTICIPANTS SUR LE PROGRAMME ATOO

UNE DÉMARCHÉ DE PRÉVENTION À LONG TERME

A la question posée, 92 % des participants ont indiqué se sentir toujours impliqués dans la démarche de prévention, à des niveaux différents.

66 % d'accord, 26 % plutôt d'accord, 8 % sans avis ou non concerné.

Cette réponse massive, qui correspond sans doute à un souhait de continuité de participation au programme ATOO, montre l'adhésion des participants à une démarche s'inscrivant dans un long terme, et illustre également que l'inscription dans un changement ou une adaptation de comportement dans un but de " bien vieillir " nécessite un certain temps.

3. LA SATISFACTION GLOBALE DES PARTICIPANTS QUANT À L'ESPACE ATOO - LA DYNAMIQUE SENIOR

Il est observé une satisfaction quasi unanime concernant les relations avec les professionnels de l'espace ATOO au niveau de :

- L'accueil : 94 % d'accord, 6 % plutôt d'accord " J'ai trouvé un accueil rarement rencontré ".
- L'écoute : 91 % d'accord, 8 % plutôt d'accord, 2 % sans avis ou non concerné.
- Des conseils fournis : 81 % d'accord, 9 % plutôt d'accord, 9 % sans avis ou non concerné. " L'équipe est " pro ", ne rien changer ".

Concernant l'espace ATOO lui-même, le niveau d'appréciation est similaire s'agissant :

- De la situation géographique : 93 % **72 % d'accord, 21 % plutôt d'accord, 8 % sans avis.**
Le taux de satisfaction énoncé est à relativiser, les personnes auxquelles ont été envoyés les questionnaires habitant Bourg et sa couronne. Ce choix a été opéré du fait de la mise en place progressive d'ATOO sur l'ensemble du département.
- Des jours et horaires d'ouverture : 92 % **81 % d'accord, 11 % plutôt d'accord, 8 % sans avis.**

Les locaux d'ATOO sont ouverts de 9h00 à 12h00 et 13h30 à 16h30, ce qui représente une amplitude confortable pour ces personnes en majorité retraitées.

- De l'aspect convivial des locaux : 98 % **79 % d'accord, 19 % plutôt d'accord, 2 % sans avis.**
" Espace sympathique, chaleureux, accueillant, professionnel ".

La moyenne de la note globale donnée par les répondants est de 8,64 sur 10, qui confirme ainsi les niveaux de satisfaction précédents.

27 personnes ont apporté des appréciations complémentaires, soit sous forme de compléments d'appréciation, ou encore de propositions :

- " Elargir les sessions sur le lien social, les activités physiques, la relaxation. A développer sur d'autres départements ".
- " Prévoir la mise en contact avec les associations, les organismes ".
- " Plus d'activités comprenant des informations diverses sur les problèmes de la vie quotidienne ".

En conclusion, le taux important de satisfaction des bénéficiaires - même s'il est logique pour des personnes motivées dans leur démarche de prévention - dont les attentes se sont croisées avec les objectifs d'ATOO, service situant la personne comme acteur de son bien-être et de son bien vieillir, constitue un encouragement fort.

Les points principaux ressortant de l'analyse des taux de réponses comme des commentaires sont :

- La durée de participation au programme, implication à moyen terme qui permet une évolution de la personne, dans ses connaissances et ses habitudes de vie.
- Le suivi, qui permet de répondre aux interrogations de la personne, de lui éviter d'avoir le sentiment d'être isolée, ou d'être au contraire submergée par de multiples participations ou informations.
- L'écoute et la convivialité, qui permettent une meilleure accessibilité des modules de " formation " par l'investissement d'un lieu et l'absence de hiérarchisation entre " demandeur de prévention " et " répondant professionnel ".

Le bilan à 1 an

ANALYSE DES QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION DES DIFFÉRENTS MODULES PROPOSÉS

1. LE RECUEIL DE L'OPINION DES PARTICIPANTS DANS LE CADRE DE LEUR PARTICIPATION AUX MODULES DE PRÉVENTION

Le questionnaire, identique pour l'ensemble des modules, aborde les thèmes suivants : durée de l'intervention, nombre des échanges, animation de la séance, adaptation aux attentes personnelles, notation générale du module.

2. LES CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES DES MODULES

A une très grande majorité, l'ensemble des participants aux différents modules est satisfait de l'organisation (durée, présentation, animation).

Le temps consacré à l'échange a également satisfait les participants. Cependant, une proportion non négligeable de personnes souhaiterait encore davantage de temps pour cela (1 participant au module " réseau social " ou au module " gestion du stress " sur 3 n'est que partiellement satisfait).

L'écoute réciproque, la confrontation à l'autre, sont en effet les bases de la construction du lien social. Le lien social semble être une attente générale, et forte, des participants au programme ATOO.

3. LES PERCEPTIONS DES DIFFÉRENTS ATELIERS ET SUGGESTIONS DES BÉNÉFICIAIRES

L'atelier mémoire est jugé bénéfique par les participants :

- par l'apport d'informations intégrées par la personne.

En effet 49 personnes sur 52 répondent positivement à la question : " A la suite de cette information, pensez-vous mieux connaître les composants de la mémoire ? ".

49 sur 51 estiment également mieux connaître l'évolution de la mémoire au cours de l'avancée en âge.

- par l'acquisition de techniques d'entretien.
50 personnes sur 51 répondants pensent mieux connaître les moyens pour améliorer leur mémoire.

On peut donc penser que la participation à un atelier

mémoire réassure les personnes, par l'acquisition de connaissances et d'outils ainsi que par la reconnaissance chez d'autres participants des mêmes plaintes mémoire ou des mêmes manques.

Concernant le module "gestion du stress", 38 personnes (sur 40 répondants) ont indiqué être plus à même de gérer leur stress par une meilleure connaissance de celui-ci. 24 personnes (sur 26 répondants) ont également approuvé l'aide de la technique du photo-langage pour mieux comprendre leur stress, et mieux en parler.

Le module " réseau social " a permis à 45 personnes (sur 57 répondants) de trouver plus facilement une activité correspondant à leurs envies.

A présent, 48 personnes (sur 54 répondants) pensent posséder les informations concernant des activités auxquelles elles aimeraient participer. Le résultat paraît très satisfaisant.

L'information sur le sommeil a permis à 35 personnes de mieux connaître le fonctionnement des cycles du sommeil (sur 41 répondants) et de son évolution avec l'âge (40 réponses). 32 personnes connaissent mieux la gestion possible du sommeil (39 réponses).

Globalement, l'apport d'information répond à une attente des personnes, qui cependant sont pour une partie d'entre elles encore désireuses d'approfondir, ou d'être aidées à adapter les connaissances acquises à leur vie et à leurs préoccupations quotidiennes.

Le bilan à 1 an

L'ÉVOLUTION POSITIVE DES PERSONNES ENTRE L'AUTO-ÉVALUATION FAITE LORS DE L'ENTRÉE DANS LE PROGRAMME ATOO ET L'AUTO-ÉVALUATION APRÈS 1 AN D'INCLUSION

Trois points sont à prendre en compte dans l'analyse :

- Seules les réponses permettant une comparaison dans le temps ont été prises en compte : par exemple, les questions ayant fait l'objet d'une réponse sur le 1er questionnaire mais pas sur le 2^{ème} n'ont pas donné lieu à saisie.
- La comparaison entre les réponses au questionnaire rempli lors du bilan à 1 an et celles au questionnaire initial ont été comparées pour repérer :
 - soit une évolution positive (cotation (+)). Ex. : sentiment d'être " parfois " seul alors que la réponse antérieure était " souvent " seul.
 - soit d'une évolution négative (cotation (-)).
 - soit d'une réponse identique (cotation (=)).
- Les réponses analysées correspondent aux personnes entrées dans le programme ATOO depuis sa mise en place, jusqu'en mai 2004.

Les domaines dans lesquels l'évolution des personnes est la moins marquée (qu'il s'agisse d'évolution positive ou négative) sont :

LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Le fait d'avoir ou pas le " cafard " ou l'estime de soi (être intéressant ou non pour les autres) n'évolue quasiment pas 1 an après.

Les quelques évolutions notées sont aussi bien dans le sens d'une amélioration que d'une dégradation. Il semble donc que l'aspect santé émotionnelle soit - en l'état actuel du panier de services et du temps d'inclusion des personnes dans le programme - peu influençable.

L'intégration récente du psychologue, au sein de l'équipe professionnelle, peut également expliquer cette absence d'évolution.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique, qui n'est cependant ciblée que par une question actuellement, semble également peu modifiée de façon globale.

Dans d'autres domaines, des évolutions sont consta-

tées, notamment pour un type de comportement ou de représentation. Il s'agit de :

LA PLANIFICATION DE L'AVENIR

Plus de la moitié des personnes ont été amenées depuis 1 an à réfléchir aux changements possibles, dans le futur, de leur vie.

Ce point est positif, l'efficacité de la prévention s'appuyant en partie sur la capacité à anticiper et à se projeter dans l'avenir.

L'ALIMENTATION

Si l'intérêt des personnes, par rapport à la nourriture, change peu, car très majoritairement positif au départ, le rythme d'alimentation est modifié après l'intégration dans le programme. En effet, 56 % des personnes ont indiqué être passées de moins de 3 repas à 3 repas par jour, conformément aux conseils donnés en matière d'alimentation.

De même, les personnes buvant moins d'un litre d'eau par jour sont nombreuses à avoir modifié leur comportement, puisque 22 % ont augmenté leur ration journalière, 40 % n'ayant pas modifié leur comportement (car ayant déjà, pour la plupart la pratique recommandée).

suite page 8

Le bilan à 1 an

L'ÉVOLUTION POSITIVE DES PERSONNES ENTRE L'AUTO-ÉVALUATION FAITE LORS DE L'ENTRÉE DANS LE PROGRAMME ATOO ET L'AUTO-ÉVALUATION APRÈS 1 AN D'INCLUSION (SUITE)

LA MÉMOIRE

Un quart des personnes a évolué positivement sur la perception de leur mémoire.

LE RÉSEAU SOCIAL

Un tiers des personnes environ évolue positivement sur le sentiment ou non d'un état de solitude, ainsi que sur la fréquence des journées sans contact avec une autre personne.

Avoir ou non un passe-temps semble davantage être le fait des intérêts personnels du retraité et donc peu susceptible d'influence par un programme tel qu'ATOO.

Il est cependant à noter que le fait de ne pas avoir de passe-temps régulier comme le fait d'être occasionnellement sans contact extérieur durant une journée peut être le résultat d'un choix, qui n'ira pas forcément de pair avec un isolement social.

LA SANTÉ PHYSIQUE

Les attitudes des personnes ayant participé au programme ont globalement peu été modifiées au cours de l'année écoulée.

6 % des personnes ont réduit leur consommation de médicaments pour le sommeil, 11 % pour le stress, mais un même nombre semble, du fait de leur estimation subjective, l'avoir augmentée.

De même, l'opinion sur sa propre santé semble peu influençable, ce qui est tout à fait compréhensible en cas de problèmes de santé importants.

L'opinion sur sa santé, comme les comportements en matière de prise de somnifères ou d'anxiolytiques, sont sans doute à rapporter à la santé émotionnelle et à la façon d'orienter son existence.

L'analyse faite a eu pour but de dégager des premières réflexions bien qu'elle ne repose encore, à ce jour, que sur des données partielles. Les pistes dégagées demanderont, grâce à la poursuite du recueil de données statistiques, à être confirmées, infirmées ou nuancées.

CONCLUSION

Globalement, les premiers résultats recueillis dénotent un impact conséquent d'ATOO sur la motivation des personnes à prendre soin d'elles pour bien vieillir et à accroître leurs opportunités de lien social.