



L'ÉDUCATION thérapeutique

EÑVOR

CMRR/HDJ
gériatrique

Justine BLEUNVEN et Florence LE VOUREC
Psychologues
etpgeriatrie@chu-brest.fr



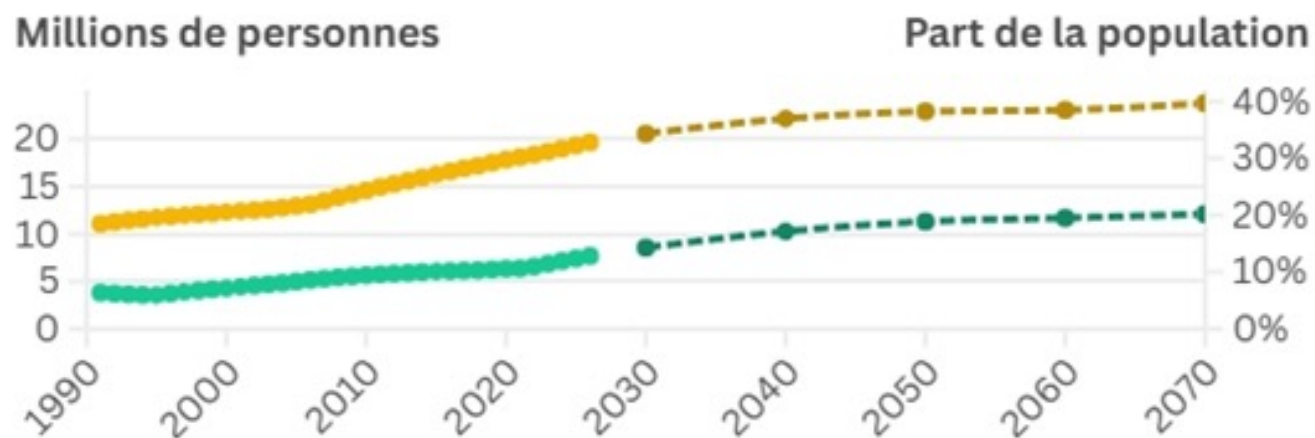
Jeudi 4 juin 2026

 **apHJpa**
Association pour la Promotion
des **Hôpitaux de Jour** pour **Personnes Âgées**

CONSTAT

Population française âgée de plus de 60 et 75 ans

- Population de plus de 60 ans
- Population de plus de 75 ans

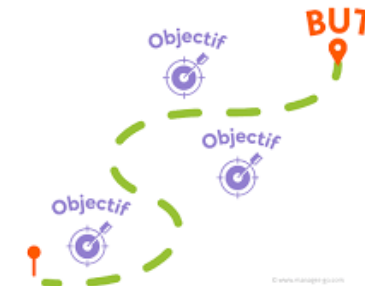


Source: INSEE - population de 60 ans, INSEE - population de 75 ans, INSEE - Projections de population • Périmètre : France entière
Les estimations de population sont faites selon le scénario central des projections de population 2021-2070. ; Données 2024 à 2026 provisoires ; Données au 1er janvier de chaque année

- Suivi en CMRR et HDJ : semestriel ou annuel
- Possibilité de suivi auprès des psychologues du service (patient et /ou aidant)
- Orientation vers accompagnement en ville (ESA, ADJ, orthophoniste, association France Alzheimer, CLIC, CCAS...)

CONSTAT

En consultation, discours tourné vers la prévention



Mais.....

2024-2026

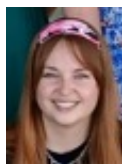
Projet ETP soutenu par l'UTEP



et en collaboration avec



En équipe pluridisciplinaire



Océane
MEDAN



Paul
TOUCHARD



Mélissa
GOUEZ



Enora Gwendolyn
PHILIPPE PENGAM



Céline
QUINQUIS
diététicienne



Manon
RICHOUX
APA



Alexis
BART
kinésithérapeute

psychologue médecin Gériatre Assistante sociale IDE UMG IDE Allo gériatrie

2024-2026

- Séances **en binôme** (patient/proche) **en groupe**
- Critères d'inclusions
 - Aux personnes de 75 ans et plus
 - diagnostic récent de maladie neuroévolutive (Alzheimer ou apparentée)
 - Pas de critère de MMS, les patients doivent être conscients de leurs troubles, avoir intégré le diagnostic et doivent être en mesure de participer aux ateliers.

- L'inclusion par biais du **CMRR** avec souvent un passage en HDJ Gériatrique
- 3 à 4 sessions/an (1 session comprend 6 modules)
- avec 3 à 4 binômes/session soit une quinzaine de familles/an
- dans un second temps, une communication aux médecins traitants et aux partenaires locaux sera faite (CM proximité, DAC, IDE ASALEE, IPA libérales, CPTS, ESA, CLIC, PFR, ADJ,...).

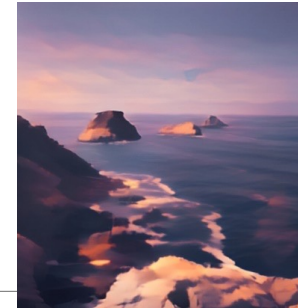
OBJECTIFS

- Proposer un accompagnement du binôme (couple ou patient/proche) dans la compréhension des changements cognitifs, psycho-affectifs, comportementaux, sociaux et de leurs répercussions progressives au quotidien
- Maintenir ou améliorer autant que possible la qualité de vie du patient et de son proche vivant à domicile
- Accompagner le patient et son proche dans l'expression de leurs représentations, leurs ressentis, leurs projections et anticipations quant au devenir.

- 1^{ère} session en avril 2026 avec 3 binômes (patient/conjoint)
- 2 modules/mois sur 3 mois
- Les séances se déroulent en hôpital de jour
- Les séances durent environ 2h



ENVOR

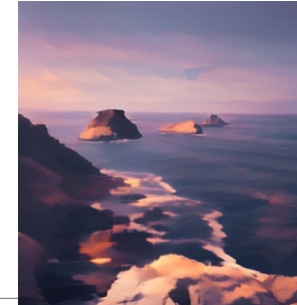


Programme ETP ENVOR: 6 thématiques

- 1) Ma mémoire, on en parle (1 séance pour le patient/1 séance pour le proche dans le même temps)
- 2) Nutrition : à table !
- 3) Activité physique adaptée
- 4) Aides sociales : Bien chez soi
- 5) Devenir : Rester acteur de ses choix
- 6) Devenir bis: Mon avenir, mes projets

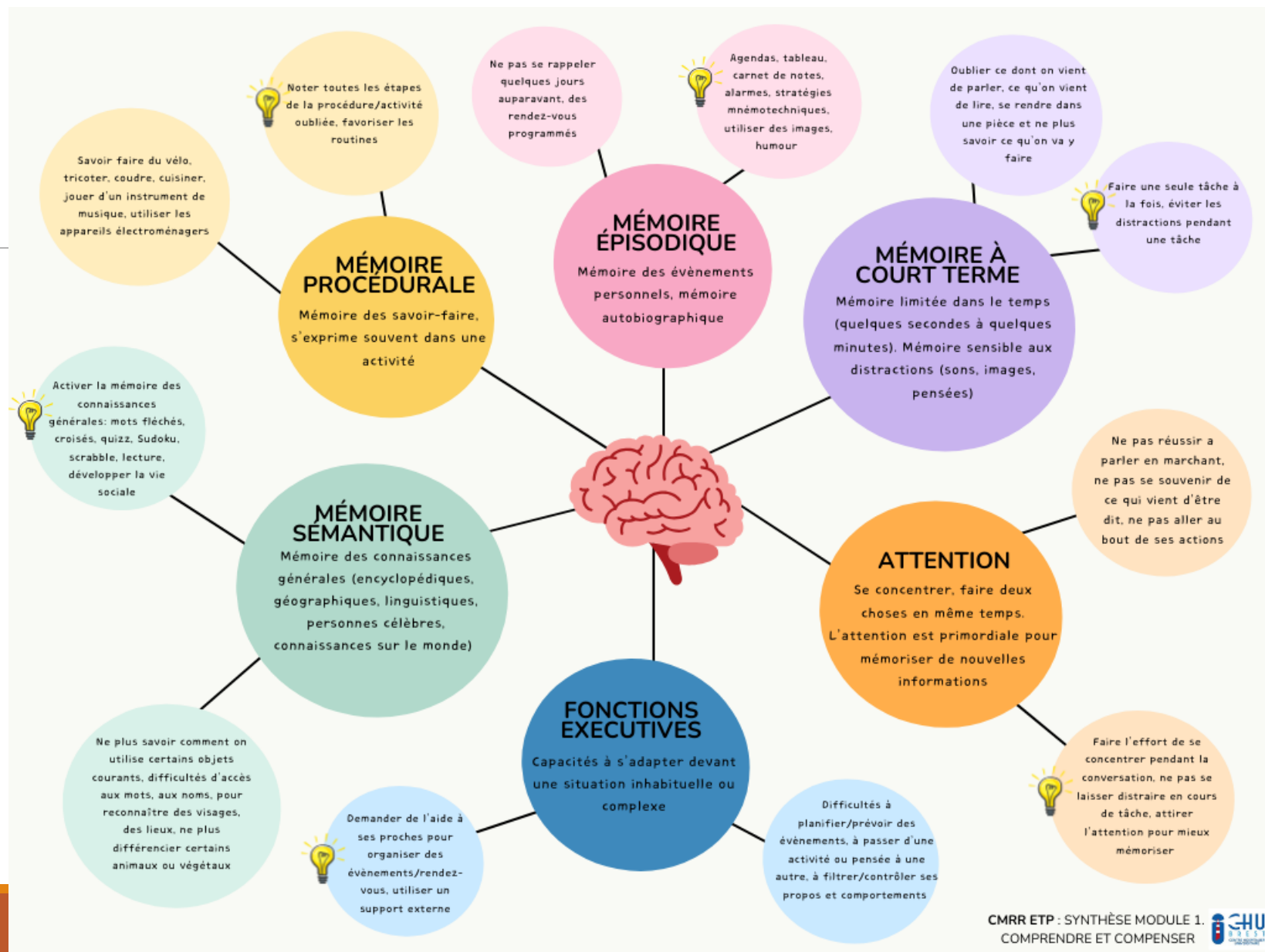


EÑVOR



Module 1 « Ma mémoire, on en parle »

<u>Groupe patients</u>	<u>Groupe aidants</u>
▶ Objectifs : ▶ Expression et réflexion autour des modifications cognitives et représentations de la maladie ▶ Expression et réflexion autour des répercussions dans la vie quotidienne ▶ Remis patient : schéma « comprendre et compenser »	▶ Objectifs : ▶ Expression et réflexion autour des changements liés à la maladie et comment s’y adapter. ▶ Compréhension et communication mutuelle des symptômes ▶ Soutenir la relation affective et la place de chacun au sein du système familial ▶ Remis patient : schéma « les modifications comportementales »



**Faites-vous confiance.
Entourez-vous.**

Troubles du sommeil :

Agitation nocturne, cauchemars, somnolence en journée, pouvant aller jusqu'à une inversion du rythme veille-sommeil.

Rythmez la journée par des activités-routinières: lever/repas/toilette. Evitez les longues siestes.

Favorisez l'orientation dans la maison lorsqu'il doit se lever : installez une veilleuse la nuit, sécurisez l'environnement.

Délire/Hallucinations

Idées délirantes : conviction de vol, de persécution, hallucinations d'animaux ou de personnes

Ne critiquez pas, écoutez votre proche, dites que vous le croyez mais que vous ne voyez rien.

N'adhérez pas à ces idées.

Questions répétitives

Liées à l'oubli ou l'anxiété.

Rassurez-le en lui répondant de façon simple.

Ecrivez la réponse sur un tableau, habituez votre proche à le consulter régulièrement.

Troubles alimentaires

Cause ? Perte du goût ? Odorat ?
Dentition ? Perte du geste ?

Selon la cause : couverts ergonomiques, inciter à préparer le repas, à choisir des aliments qu'il aime.

Tristesse/Dépression

Présents à tous les stades de la maladie.

Encouragez et valorisez tout ce que fait votre proche. Rassurez-le.

Anxiété

Opposition, cris, phobies, déambulation, réactions disproportionnés, agressivité. Tout changement est source d'inquiétude.

Evitez les situations anxiogènes (grandes réunions, changements de lieu) expliquez avec des mots simples. Si vous partez : notez le lieu et l'heure de retour.

Apathie, absence d'initiative

Trouble de la motivation et de l'initiative très fréquent.

Incitez-le à démarrer l'action qu'il réalisera par lui-même.

Sollicitez-le pour agir. S'il refuse ce n'est pas grave, re-proposez plus tard.

Agitation

Peut être la conséquence d'un problème médical (infection urinaire, dentaire, fièvre...), physique (inconfort de position, vêtements trop serrés, douleur...) ou affectif (anxiété), incompréhension.

Evitez les excitants, repérez les facteurs déclenchants du comportement et tentez de les anticiper. Si l'agitation survient en situation de contrainte : toilette ou habillage, n'insistez pas face au refus.

Agressivité

Souvent induite par la peur : geste mal interprété, modification non préparée, imprévu.

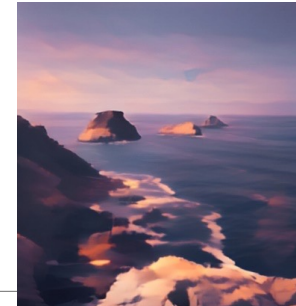
Repérez les facteurs déclenchants l'agressivité pour les éviter, privilégiez un environnement calme, tentez de distraire le proche. Rassurez-le.

NE PAS : le maintenir, s'emporter, le réprimander.

LES MODIFICATIONS COMPORTEMENTALES



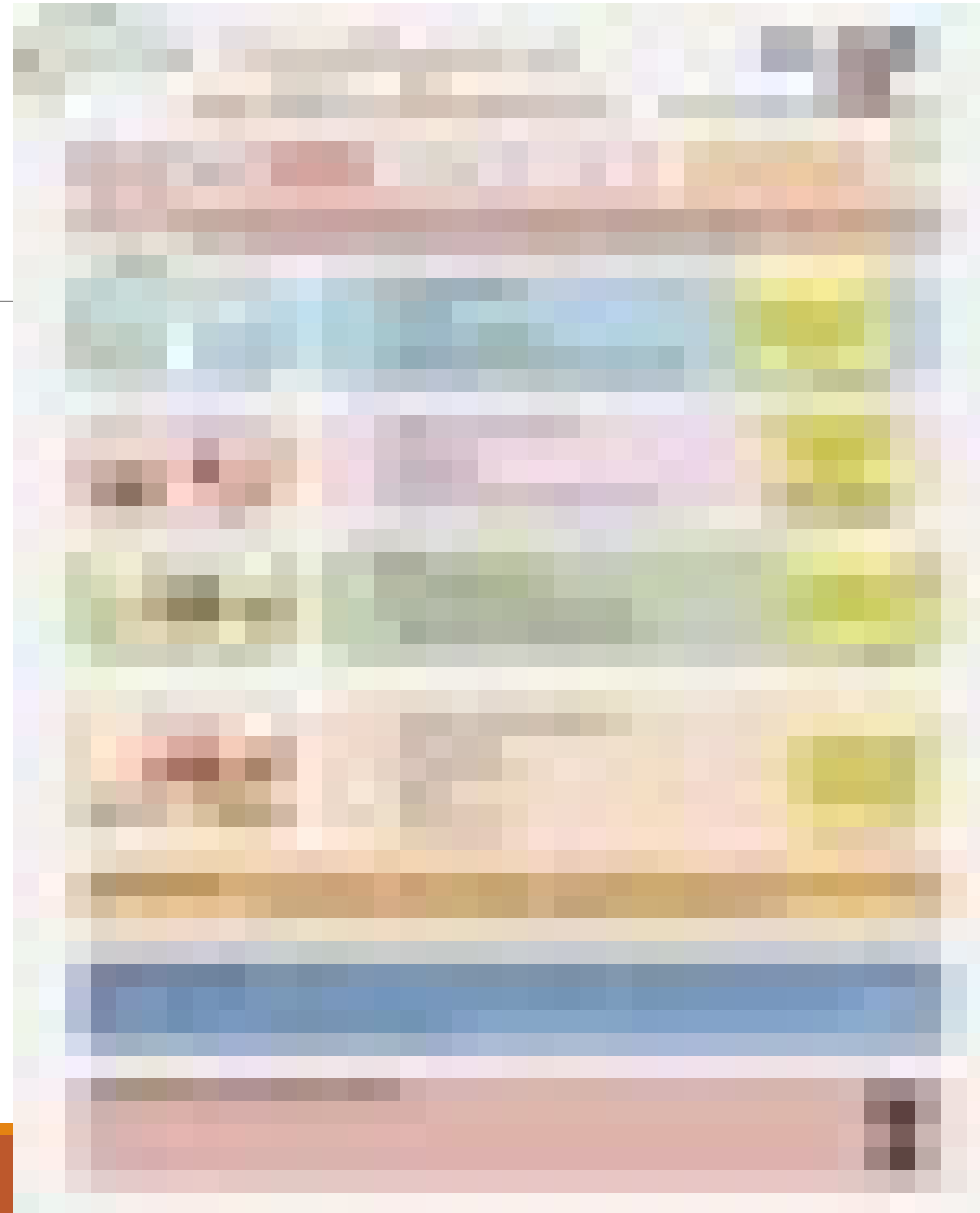
EÑVOR



Module 2 – Nutrition : A table!

Objectifs :

- Expression des connaissances autour du « bien manger » : lutter contre les idées reçues
- Investir l'importance de la nutrition dans le quotidien pour renforcer et consolider sa santé
- Bien manger avec son âge : - Prévenir la dénutrition et/ou les situations à risque



Potages

Ajouter : pâtes à potage, tapioca, pain, croutons, crème fraîche, beurre, fromages (râpé, KIRI, vache qui rit), lait en poudre, oeufs, jambon
Penser aux soupes de poissons

Boissons

Lait entier, lait en poudre en plus
Penser aux sirops, café, chocolat
Penser aux laits de poule (œuf battu avec du lait + sucre + vanille) et milk-shake (lait battu + crème fraîche ou glace et fruits)
Lait en poudre + miel dans jus de fruits

Purées

Ajouter jaunes d'œufs, fromage râpé, lait en poudre

Pâtes et riz

Fromages râpés, beurre, crème fraîche, jaunes d'œufs sur carbonara, lardons, jambon, viande hachée, ...
Lasagnes, pâtes farcies
Petits pois, morceaux d'omelette pour le riz cantonnais

Entrées

Crudités avec œufs durs, jambon émincé, lardons, dés de poulet, thon, sardines, harengs, crevettes, surimi, cubes de fromage, — croûtons, mais, raisins, secs, olives
Varier avec du saucisson, pâtés, salades de pommes de terre ou de céréales, entrées pâtissières

Protéines

Viandes en sauce/ hachée, soufflés, gratins de poisson, quenelles. Penser à la béchamel, sauce blanche, gratons enrichis avec du lait en poudre, gruyère, crème fraîche, beurre, oeufs

Laitages et desserts

Ajouter lait en poudre, lait concentré sucré, confiture, miel, caramel, crème de marron, nappages, fruits, ...
Penser aux gâteaux de riz, semoule, flan aux oeufs, crèmes anglaises et pâtisseries, clafoutis aux fruits, quatre-quart, ...

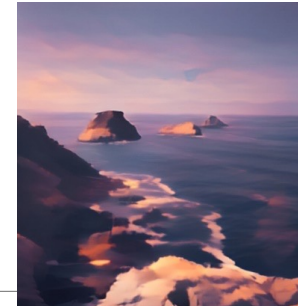
Enrichissements



des repas



EÑVOR



Module 3 - Activité physique adaptée

Objectifs :

- Comprendre l'importance de l'APA
- Maintenir l'autonomie des patients dans les activités quotidiennes
- Améliorer la qualité de vie
- Prévenir des complications (chutes, perte de force musculaire, isolement, baisse de la thymie)
- Impliquer les aidants

Bénéfices attendus :

- Moins de troubles liés à l'inactivité
- Maintien des fonctions motrices
- Valorisation du patient
- Soutien aidants renforcé

Exercices équilibre et posture

Équilibre & posture

Exercice 11

Se lever / s'asseoir

Asseyez-vous puis relevez-vous lentement, mains sur la chaise si besoin. Répétez 5 fois.



Exercice 12

Tenir sur une jambe (appui)

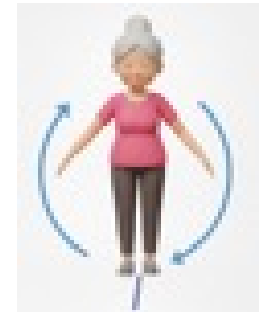
Tenez sur une jambe en vous aidant d'une chaise, 10 secondes si possible.



Exercice 13

Marcher talon-pointe

Marchez en posant le talon devant les orteils sur une ligne imaginaire, 10 pas.



Exercice 14

Regarder droit et tourner tête

Regardez droit, tournez la tête lentement et revenez 5 fois.



Mobilité articulaire

Exercice 6

Rotation épaules

Faites de petits cercles avec les épaules, 6 fois dans chaque sens.



Exercice 7

Tourner la tête

Tournez doucement la tête à droite puis à gauche, 5 fois.



Exercice 8

Lever bras en cercle

Levez les bras et faites un demi-cercle, puis redescendez, répétez 6 fois.



Exercice 9

Lever genoux alternés

Levez un genou, redescendez, puis l'autre, faites 6 répétitions par côté.



Respiration & détente

Exercice 1

Respiration profonde assis

Inspirez lentement par le nez, expirez doucement par la bouche. Répétez 5 fois.



Exercice 2

Étirement des bras assis

Levez doucement les bras au-dessus de la tête, puis redescendez lentement.



Exercice 3

Inclinaison du buste

Penchez-vous en avant depuis la chaise, sans forcer, inspirez calmement.



Exercice 4

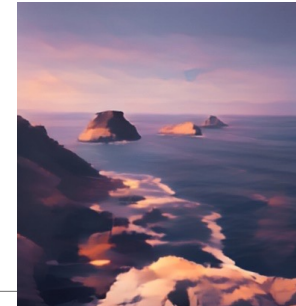
Assis, mains sur le ventre

Assis, posez les mains sur le ventre et respirez lentement.





EÑVOR



Module 4 : Aides sociales « Bienvenue chez s'oie »

Objectifs :

Le binôme sera en mesure :

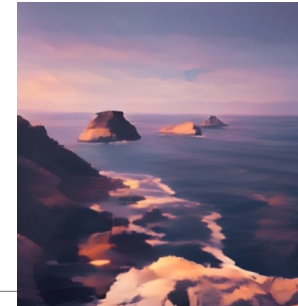
- d'identifier les ressources dont il a besoin afin d'assurer un maintien au domicile confortable et sécuritaire
- d'identifier les ressources professionnelles à proximité du lieu de vie
- d'interpeller les professionnels les plus à même de répondre à ses besoins.

Vivre chez soi en toute sérénité





EÑVOR



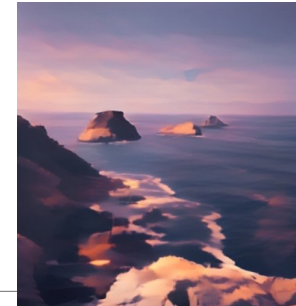
Module 5 : DEVENIR Rester acteur de ses choix

Objectifs :

- Réflexion autour des directives anticipées
- Réflexion autour de la désignation de personne de confiance



EÑVOR



Module 6: DEVENIR « Mon avenir, mes projets »

Objectifs :

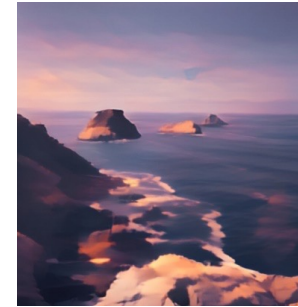
- Amener de la réflexion sur les objectifs visés lors des précédents modules
- Renforcer la réflexion sur le projet de vie
- Fin du programme : donner les clés aux participants pour s'ouvrir vers l'extérieur et rompre le risque d'isolement social

Participation de France Alzheimer





EÑVOR



A l'issue du programme, possibilité de suivi en individuel :

- auprès d'un psychologue, de l'assistante sociale, de l'APA, de l'IDE pour le patient et/ou le proche
- un suivi téléphonique pourra être proposé par l'IDE pour la surveillance des situations fragiles

Ce suivi peut aboutir à une orientation vers les intervenants du programme si besoin (médecin, psychologue, assistance sociale, IDE, APA...) ou vers des **ressources locales** (CLIC, DAC, Association France Alzheimer...)

Témoignages à mi-parcours

Témoignage de Mme R. épouse

78 ans

Époux diagnostiqué en 2024



Témoignage de M.G, patient

74 ans

diagnostiqué en 2026



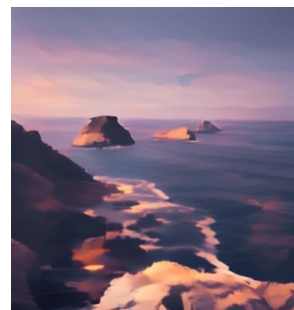
L'ÉDUCATION
thérapeutique

CONCLUSION





EÑVOR



MERCI DE VOTRE ATTENTION,

Si besoin n'hésitez pas à nous contacter par mail
etpgeriatrie@chu-brest.fr

L'ÉDUCATION thérapeutique

FLYERS

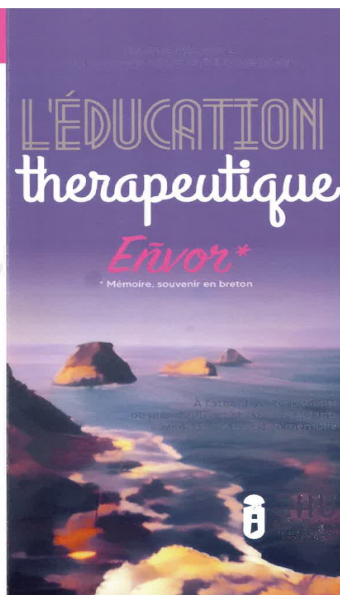
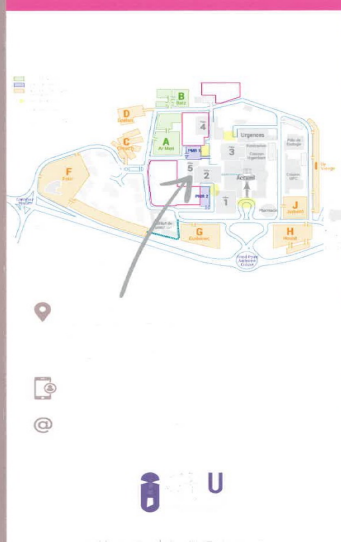
À QUI EST DESTINÉE L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ?

La démarche d'éducation thérapeutique s'adresse aux patients de plus de 75 ans ayant reçu un diagnostic de trouble neuro-cognitif par un médecin gériatre, et qui engendre des modifications :

- de la mémoire
- du langage
- du comportement et/ou de l'humeur
- de l'attention et de la concentration....

L'intégration à ce programme se fait selon votre souhait, votre motivation.
Le suivi reste à votre entière convenance, et peut être arrêté lorsque vous le souhaitez...

OÙ NOUS TROUVER ?



Madame, Monsieur,

Vous avez rencontré l'équipe du Centre mémoire de ressource et de recherche au CHU de Brest dans le cadre du diagnostic et/ou suivi de votre maladie.

Afin d'améliorer votre qualité de vie et votre quotidien au regard de votre changement de situation, nous vous proposons ainsi qu'à votre proche, de bénéficier d'un programme d'éducation thérapeutique du patient (ETP) nommé « ENVOR ».

QU'EST CE QU'UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ?

C'est une démarche de sensibilisation, d'information et d'apprentissage qui vous est proposée à vous et votre proche afin de mieux comprendre votre maladie et agir au quotidien. Elle participe à l'amélioration de votre autonomie.

Les objectifs de ce programme d'éducation thérapeutique :

- Offrir un espace d'expression et de réflexion autour de la maladie après l'annonce diagnostique et autour des symptômes (changements cognitifs, affectifs et comportementaux) pouvant survenir au cours de la maladie.
- Permettre au patient et à son proche de retrouver sa place, son statut, son rôle.
- Maintenir et renforcer une alimentation équilibrée adaptée à ses besoins (prévention de la dénutrition/malnutrition).
- Permettre de maintenir l'autonomie et prévenir les complications (chute, perte de force musculaire, isolement, ...).
- S'informer sur les aides sociales à disposition (réseaux de soin, dispositifs d'aides à domicile, démarches administratives, ...).

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE S'ORGANISE EN 4 ÉTAPES

- 1** Une rencontre privilégiée avec l'un des professionnels de l'équipe du Centre Mémoire de Ressource et de Recherche afin de mieux connaître vos besoins et vos attentes : **le bilan éducatif partagé initial.**
- 2** Sur la base de l'échange, fixer avec vous des **objectifs** à atteindre pour trouver un **équilibre** dans le quotidien et **maintenir votre autonomie**, vos ressources et votre **qualité de vie**.
- 3** La participation aux séances en fonction des objectifs visés.
- 4** Un entretien à l'issue du programme : **le bilan éducatif partagé final.**

UNE ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

L'éducation thérapeutique est assurée par une **équipe pluridisciplinaire expérimentée et formée** à cet outil (gériatre, neuropsychologue, infirmière, assistante sociale, association, kinésithérapeute et éducateur en activité physique adaptée...).

Ce programme d'éducation thérapeutique conçu pour **vous et votre proche** est mis en place sous la forme de séances collectives et de deux entretiens individuels (bilan éducatif partagé initial et final).

EN PRATIQUE

Les séances d'éducation thérapeutique sont **gratuites**.
Il est à noter que les transports sanitaires (ambulances, taxis...) sont pris en charge dans ce cadre.
Pour toute information complémentaire, l'équipe se tient à votre disposition par mail ou téléphone :
Email : etpgeriatrie@chu-brest.fr - Téléphone : **02 98 14 51 44**