

LA PRISE EN CHARGE GLOBALE DE VOTRE SANTÉ

RÉSEAU DE SANTÉ



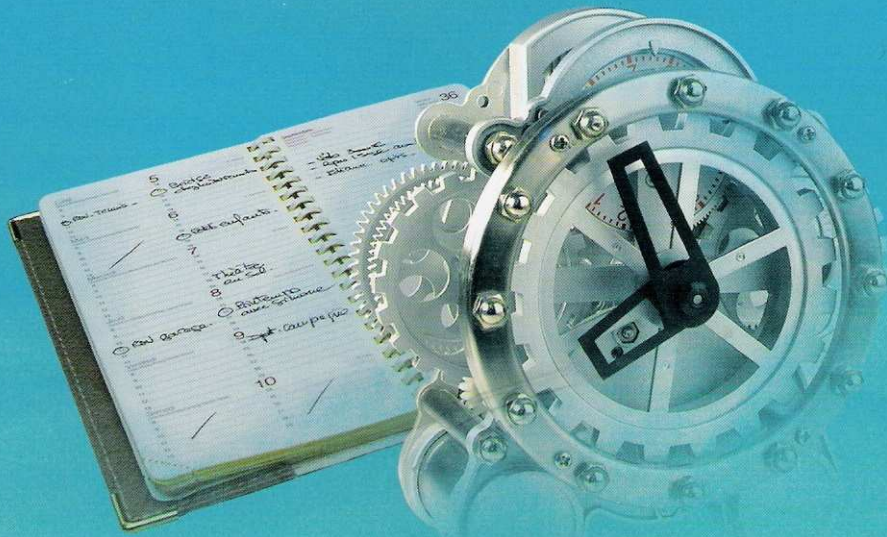
ASDES

Accès aux Soins, aux Droits et Education à la Santé

SANTÉ / SENIORS



Des règles d'or



Nul ne sait ni le jour, ni l'heure, mais...

*Vous avez 60 ans... 75 ans... voire...
Rien de dramatique. Au contraire !*

*Vous êtes dans cette phase de vie
propre à faire naître l'espoir de réaliser - enfin -
ce que vous aviez, peut-être, remis à plus tard ...
A ce moment de votre vie, justement !*

*A une condition, toutefois :
savoir saisir l'espace et le temps de liberté
ainsi alloués.*

*Et si vous n'en connaissez pas les limites,
sachez les gérer au mieux, à votre rythme,
et en tirer le meilleur profit.*

Quelques règles simples peuvent vous y aider.



Le médecin, pour compagnon de route

A ce parcours, associez votre médecin-traitant.

*Sous son contrôle, vous procéderez,
au moins une fois l'an,
et préalablement à tout choix et à toute décision,
à un bilan de santé :
pour savoir où vous en êtes, tout simplement,
et disposer ainsi des informations
nécessaires à l'organisation de votre vie.*

*Une démarche essentielle, qui,
au long des années,
dans le cadre d'une prise en charge globale,
vous permettra de gérer, au plus près,
vos besoins,
dans le domaine de la santé.*

Réinventer sa vie...

Apprendre à «disposer de son temps»
et ne pas «se laisser vivre au fil du temps»

La passivité engendre l'ennui ... et porte atteinte à la santé.
Le temps de la liberté retrouvée est l'occasion de développer ses talents,
manuels et intellectuels, physiques et artistiques.

Il est, aussi, celui de la convivialité sociale.

Toute activité doit être une détente.
en harmonie avec celle du corps et de l'esprit.

Une activité physique régulière,

- préserve la santé mentale et la qualité de vie,
- combat les tendances à l'embonpoint,
- développe les facultés respiratoires,
- favorise le sommeil,
- accroît la force motrice,
- conforte l'agilité, l'équilibre et la coordination,
- prévient et ralentit l'ostéoporose,
- réduit les risques vasculaires,
- limite les douleurs arthrosiques,
- diminue l'incidence des fractures.

SAVOIR MESURER SES EFFORTS

La pratique de tout sport (intense ou non)
implique de :

- tenir compte de l'existence d'une pathologie ou d'un handicap,
- ne pas sous-estimer la durée de l'effort,
- ne pas négliger le contexte spécifique (chaleur, froid, digestion, émotion), les symptômes de malaises, les signes de fatigue ...

**Toute diminution ou cessation d'activité physique
entraîne une diminution parallèle des bénéfices escomptés.**

"Vie active" s'associe à "Vieillesse réussie"

Équilibrer son alimentation

1900 Kcal./jour,
base nutritionnelle de référence

Sauf prescription médicale spécifique, la règle à suivre, dans la conduite alimentaire, est celle de la sagesse. Il est essentiel de varier et d'équilibrer, avec l'aide de son médecin, son alimentation, de respecter le nombre et le rythme des repas, et de prendre le temps nécessaire à leur préparation.

Petit déjeuner (entre 7h et 9h) : 300 Kcal.

Un repas léger, mais indispensable. La formule de base la plus courante : boisson (lait, thé, café ...), pain ou viennoiseries, avec confiture, miel, beurre ou margarine (en quantités raisonnables), s'accompagne, fréquemment, d'un choix de céréales, laitages, fromages, fruits ou jus de fruits...

Déjeuner (entre midi et 13h) : 800 Kcal.

Repas principal de la journée... qui s'accommode très bien d'une formule "courte" (1 plat principal et son accompagnement, avec, soit une entrée, soit fromage ou dessert) en évitant de céder à la facilité du "prêt-à-manger" passe-partout.

Collation : 100 Kcal.

Destinée à compenser l'important espace-temps entre le déjeuner et le dîner, elle repose, généralement, sur une boisson (peu ou pas sucrée), chaude ou froide, un assortiment de biscuits et viennoiseries, laitages, confiture, miel, fruits...

Dîner(entre 19h et 20h) : 700 Kcal.

Précédant le sommeil, il doit être, à la fois, suffisant et léger. Il peut être constitué, avec ou sans potage, d'un plat léger ou d'œufs, de légumes ou de pâtes, d'un laitage ou d'un dessert. Heure idéale : 19-20h. Pour une heure de coucher entre 21h et 23h.

EQUILIBRER LES REPAS

L'équilibre de l'alimentation passe par une bonne répartition quotidienne des calories, soit :

- **50% de glucides** (pain, féculents, fruits frais, produits sucrés)
- **30% de lipides** (matières grasses, fromages et produits laitiers)
- **20% de protides** (viande, poissons œufs, produits laitiers)

■ Apport en salade verte et légumes verts à volonté

■ Éviter l'excès de sucre et de boissons sucrées

Ces recommandations ne prennent pas en compte les régimes spécifiques à visée thérapeutique

Hydratation

Penser à lubrifier son «moteur»

Les besoins en eau du corps humain sont importants (2,5l./ 24 heures, dont la moitié fournie par les boissons) Contrairement aux idées reçues, ils ne diminuent pas avec l'âge... même si le besoin de boire n'est pas particulièrement ressenti. Il faut même prévoir 1/3 à 1/2 litre d'eau supplémentaire, par jour, en cas de fièvre ou de forte chaleur.

Les "temps forts" d'une hydratation régulière... et variée

Le meilleur moyen de maintenir un taux satisfaisant d'hydratation est de se ménager des "temps forts" coïncidant avec les repères naturels du déroulement de la journée :

- **Au lever** : 1 verre d'eau fraîche, ou de jus de fruit peu sucré, avant même le petit-déjeuner, qui fera lui-même une large place à l'élément liquide (thé, café, lait).
- **Au déjeuner** : boire, abondamment, de l'eau (2 à 3 verres) ... même si la consommation (modérée) de vin n'est pas déconseillée (1 verre de vin rouge).
- **En milieu d'après-midi** : profiter de la collation pour allier plaisir et nécessité de s'hydrater, en variant les boissons (thés, tisanes, jus de fruits ou eaux aromatisées peu sucrés...).
- **Au dîner** : privilégier le potage (chaud ou froid), formule intéressante pour satisfaire aux besoins d'hydratation, avec des variantes séduisantes.
- **Au coucher** : la tisane du soir ... pour un sommeil apaisé. Et si vous n'êtes pas "tisane", un grand verre d'eau !

L'important... c'est l'eau potable

Si vous êtes rebelle à l'eau du robinet, de nombreuses autres possibilités (eau de source et eau minérale, eau plate et eau gazeuse...) s'offrent à vous. L'important est que l'eau soit potable. Pour le reste, il suffit de s'en tenir à quelques règles simples :

- éviter les eaux trop salées;
- limiter les eaux gazeuses, sources éventuelles de troubles gastriques;
- n'utiliser les eaux médicinales qu'après avis du médecin.

Les eaux aromatisées peu sucrées ne sont pas déconseillées.

A savoir :

Les eaux en pulvérisation (du visage ou de la bouche) procurent du confort, mais ne jouent aucun rôle dans la réhydratation du corps.

**La déshydratation du corps
entraîne de sérieux problèmes de santé**

Médicaments

Apprendre à les gérer

"L'armoire à pharmacie" familiale permet de parer aux indispositions légères et répondre aux besoins les plus courants. A cette "réserve" familiale, s'ajoutent, naturellement, les médicaments préconisés dans le cadre de traitements spécifiques, occasionnels ou continus.

Apprendre à gérer les uns et les autres, d'une manière rationnelle et efficace, est essentiel.

Tout usage de médicament - même en vente libre - doit se faire avec l'avis d'un professionnel de santé (médecin, pharmacien, personnel soignant...), et après vérification de sa compatibilité avec d'autres médicaments déjà prescrits.

Respecter impérativement les conseils d'utilisation et les dates de péremption

Ne pas devenir "accro" aux compléments alimentaires et vitaminiques !

Peut-être, êtes-vous particulièrement sensibilisé aux vertus des vitamines et des suppléments alimentaires. Alors, peut-être, êtes-vous, aussi, en permanence, à leur recherche. En aucun cas, ils ne peuvent remplacer une alimentation équilibrée qui, à elle seule, répond aux besoins courants.

En cas de recours à ces compléments, il faut savoir que :

- tous n'ont pas les mêmes vertus et les mêmes effets,
- dans certaines pathologies ou pour certains patients, ils peuvent être préconisés ou contre-indiqués.

Tout recours à des compléments vitaminiques et alimentaires, hors avis du médecin-traitant, est susceptible d'entraîner des désordres de santé, plus ou moins graves.

Ne pas céder à la tentation de l'auto-médication : on ne joue pas avec sa santé... même sur Internet !

LE RÉSEAU DE SANTÉ "ASDES"

En assurant une prise en charge globale du patient, - intégrant équitablement ses origines, sa situation sociale, ses croyances et ses moyens - le réseau de santé "ville-hôpital" est un nouvel art de pratiquer une médecine ciblée et personnalisée.

Regroupant médecins de ville et praticiens hospitaliers, le réseau ASDES est particulièrement bien adapté à la demande spécifique des Seniors, notamment pour le dépistage, la prévention et le traitement des pathologies spécifiques au grand âge : tension artérielle anormale, difficultés respiratoires, déshydratation, déficiences cardio-vasculaires, ostéoporose, troubles urinaires, prostate, polymédication, dépression, accompagnement des maladies de la dégénérescence (Alzheimer, Parkinson)...

Le réseau ASDES regroupe, dans les Hauts-de-Seine, près de 100 médecins, généralistes et spécialistes, dont l'activité s'appuie sur deux pôles hospitaliers : l'hôpital Max-Fourestier, à Nanterre, et l'hôpital Corentin-Celton, à Issy-les-Moulineaux.

LA SANTÉ A UN COÛT

Etre en bonne santé et bénéficier d'un égal accès aux soins est un droit reconnu à chacun. L'avancée en âge confère, à l'exercice de ce droit, un caractère de plus en plus essentiel. Une raison suffisante pour ne pas risquer de le voir amoindri, voire, remis en cause.

Or, pouvoir bénéficier de la meilleure médecine, des technologies les plus performantes et des médicaments les plus efficaces implique un coût, sans cesse croissant... mais qui, en aucun cas, ne doit devenir insupportable, ni pour l'individu, ni pour la collectivité.

Vous serez d'autant mieux écouté(e) et soigné(e) que vous saurez avoir recours aux soins de la médecine, sans en abuser.

**Faites confiance à votre médecin,
il saura vous guider.**

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Ministère de la Santé, Conseil Régional d'Ile de France, Conseil Général des Hauts-de-Seine,
CPAM 92, DDASS 92, URML, URCAM-ARH,
Direction Régionale des Réseaux,
Hôpital Max Fourestier/Hôpital Corentin-Celton - AP/HP.

Réalisation : Service Communication du réseau ASDES,
en coordination avec le Dr. Grégoire Moutel

Cachet du praticien

