18E CONGRÈS
MÉDECINE GÉNÉRALE FRANCE
Organisé par CMG collège de la médecine générale

Chute des personnes âgées

Les informations, conseils et outils proposés par les caisses de retraite

Catherine Lachaussée
CNAV – Direction nationale de l'action sociale

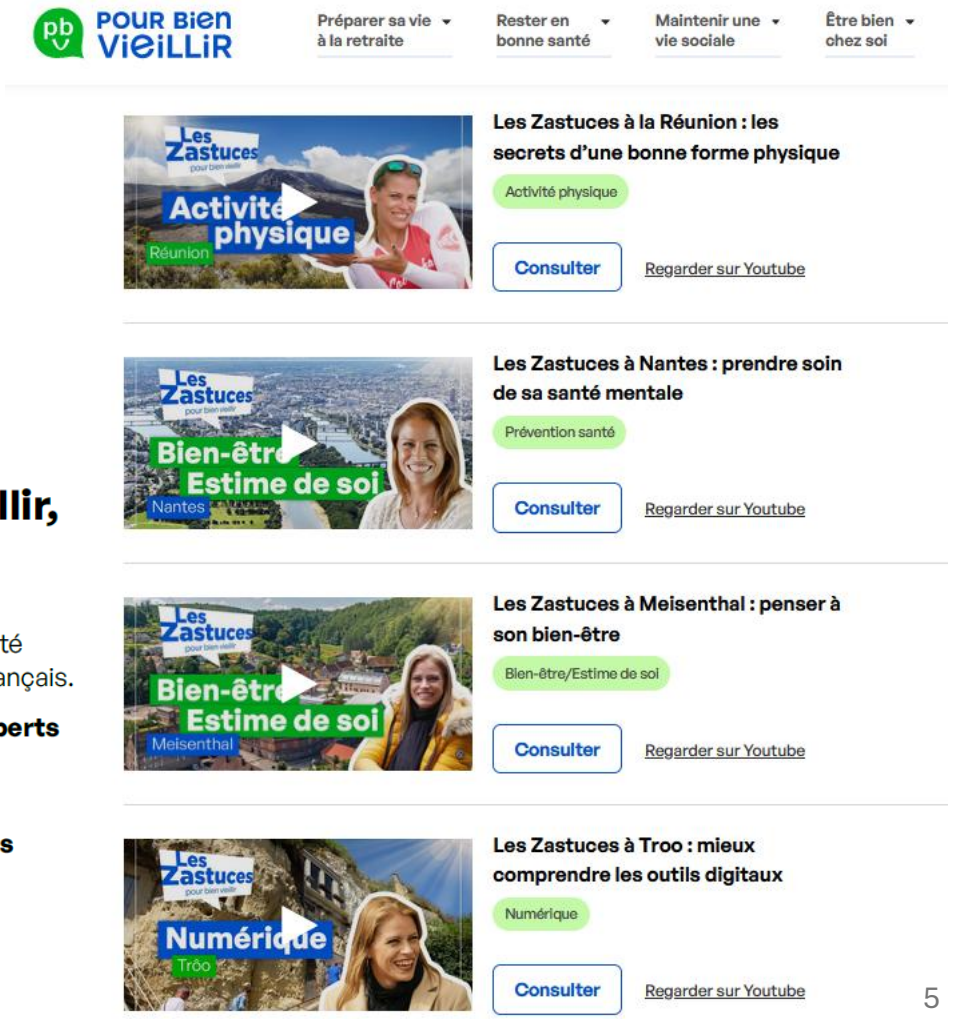
Absence de conflit d'intérêt

Vidéo : Entretenir son équilibre pour bien vieillir - Les Zastuces pour bien vieillir

Les Zastuces pour bien vieillir est une série vidéo proposée par les caisses de retraite de l'interrégime qui donne des conseils pour permettre à tous les retraités d'agir simplement au quotidien sur la préservation de leur capital santé et de leur autonomie.
C'est l'un des contenus proposés par le site **pourbienvieillir.fr**

Les Zastuces pour bien vieillir, ce sont :

- **des vidéos tournées en métropole et Outre-Mer** qui mettent en avant la diversité des territoires et la richesse du patrimoine français.
- **des trucs et astuces partagés par des experts** pour un vieillissement actif en santé, qui changent le regard sur l'âge.
- **20 défis lancés avec le concours d'experts** sur les thématiques du bien-vieillir.
- **20 épisodes disponibles** en deux versions : vidéo courte (1 minute 30) et vidéo longue (8 à 10 minutes maximum).



- Depuis plus de dix ans, les régimes de retraite de base se sont engagés dans une **dynamique interrégime** visant à prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées.
- Cette action est formalisée dans une convention conclue le 7 février 2022 entre l'État, **l'Assurance retraite, la CCMSA, la CNRACL et l'Agirc Arrco** « pour une politique d'action sociale coordonnée interrégime »
- Cette collaboration a permis de développer une ingénierie de prévention « Pour bien vieillir » harmonisée et coordonnée entre les différents régimes de retraite avec un double objectif :
  - rendre la prévention largement accessible aux retraités pour les aider à devenir acteurs de leur vieillissement et de la préservation de leur autonomie,
  - favoriser la qualité et l'homogénéité des actions menées par les partenaires et professionnels sur le terrain.
- Au niveau local, les actions sont relayées par **18 structures régionales interrégimes** et se déclinent en lien étroit avec l'État, la CNSA et les collectivités territoriales

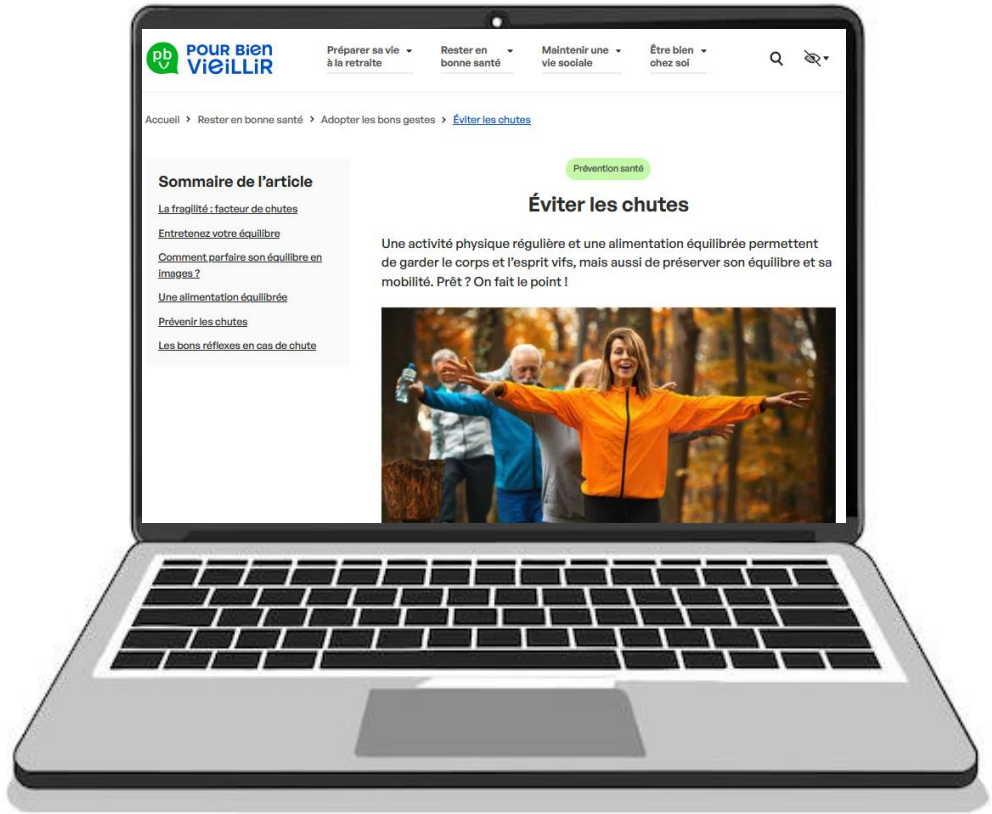
Le site **pourbienvieillir.fr**
géré par les caisses de retraite depuis 2020,
est destiné :

- au grand public,
- aux professionnels de santé,
- aux acteurs du bien-vieillir

De manière générale, il est utile
à toute personne recherchant,
dans le cadre de ses activités
professionnelles ou à titre personnel,
des informations dans le domaine de la
prévention et de la promotion de la santé.

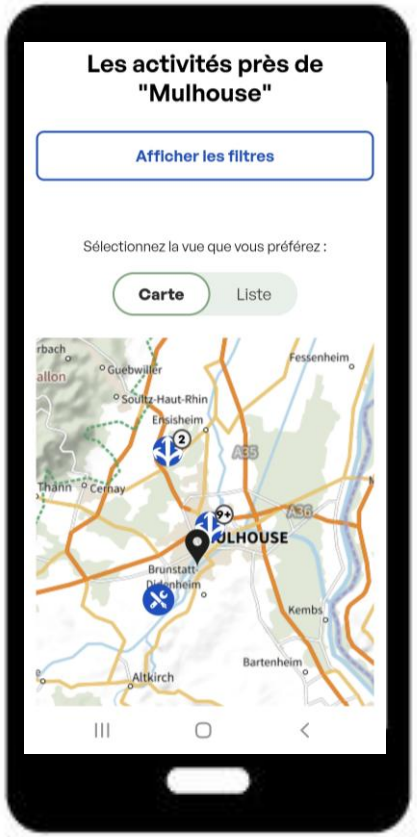
Dans la partie destinée au grand public, le portail pourbienvieillir.fr contient :

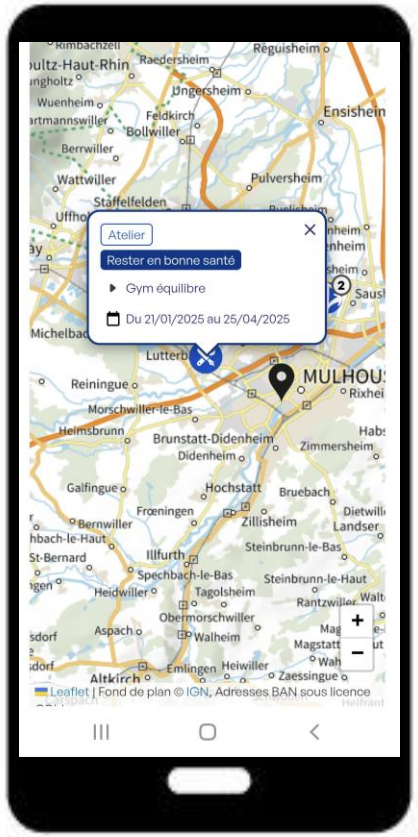
- des informations, des conseils d'experts
- des trucs et astuces, témoignages, vidéo et quiz



- une **carte interactive** pour trouver des activités de prévention et maintien du lien social

La **carte interactive trouver mon activité** permet en quelques clics sur PC, tablette ou smartphone d'obtenir les coordonnées des organisateurs d'actions collectives ou de s'inscrire en ligne





Dans la partie destinée aux professionnels,
le portail pourbienvieillir.fr donne accès à :

- des études,
- des guides et référentiels
- des outils pour accompagner leurs projets de prévention à destination des retraités.

Les **référentiels** définissent les objectifs et le périmètre des actions attendues et soutenues dans le cadre des ateliers de prévention.
Ces référentiels ont pour but d'homogénéiser l'offre de prévention interrégime sur le territoire national et concernent les thématiques suivantes :

- Activité physique adaptée
- Autonomie numérique
- Bienvenue à la retraite
- Bien vivre sa retraite
- Équilibre
- Habitat
- Nutrition
- Sommeil
- Stimulation cognitive

Les chiffres clefs 2023

10 056 actions de prévention

167 750 participants aux actions de prévention

137 forums **4 653** participants

119 spectacles **14 426** participants

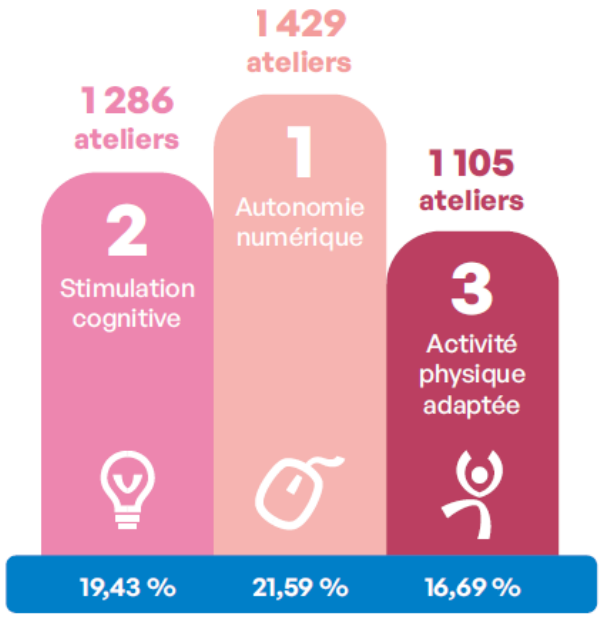
745 conférences **23 346** participants

672 réunions collectives **13 035** participants

8 215 ateliers

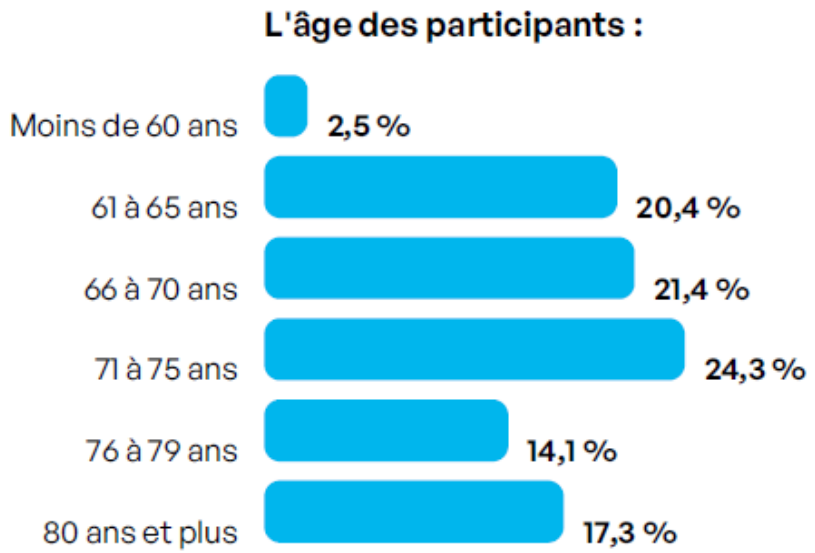
109 479 participants aux ateliers

★★★ les 3 ateliers les plus fréquemment organisés



Part de chaque thématique sur le total des ateliers

Les ateliers de prévention



81,1 %
du public est féminin.

La tranche d'âge
la plus représentée
est celle des
71-75 ans
avec
24,3 %
des participants.

43,1 %
des participants
ont initié d'eux-mêmes
leur inscription à l'atelier
en raison d'un fort intérêt
pour la thématique
de l'atelier.

Une évaluation à la fin de l'atelier

90,6 %
des participants ont connaissance des effets positifs et négatifs liées à leurs habitudes dans la thématique concernée.

93,4 %
ont identifié des adaptations à mettre en place dans leur vie quotidienne.

85,8 %
évaluent les connaissances acquises durant l'atelier comme utiles.

97,6 %
ont jugé l'animation de bonne qualité.

96,5 %
recommanderont l'atelier à leurs proches.

77,8 %
souhaitent revoir des personnes rencontrées durant l'atelier.

… et quelques mois après l'atelier

Atelier Activité physique adaptée

88 % des répondants ont mis en place des conseils fournis durant les ateliers,

67 % des répondants affirment avoir amélioré leur équilibre depuis la fin de l'atelier,

77 % des répondants déclarent se sentir plus à l'aise dans leurs gestes, déplacements et activités de la vie quotidienne.

L'Action sociale de l'Assurance retraite,

Une stratégie qui s'appuie sur 3 piliers : Informer, Agir et Accompagner

Une offre de services de prévention centrée sur le "bien vieillir" pour améliorer les conditions d'existence des retraités en retardant leur perte d'autonomie :

- Des actions collectives pour prévenir la fragilité, maintenir le lien social et vieillir actif en santé.
- Des aides individuelles pour réduire la fragilité et mettre en œuvre des parcours attentionnés : plans d'aides OSCAR, pérennes ou temporaires

- Une **brochure** pour les retraités

- Une **capsule vidéo** pour les professionnels intervenant auprès des retraités

L'action sociale de l'Assurance retraite s'adresse aux retraités autonomes (GIR 5 et 6), relevant du régime général (ex salariés et travailleurs indépendants) et de la Fonction Publique d'Etat

L'Action sociale de l'Assurance retraite

Une offre individuelle centrée sur le virage domiciliaire

- **Un accompagnement individuel à domicile pour les plus fragiles**
  - solvabilisé en partie par l'Assurance retraite (critère de ressources)
  - réalisé par un Service autonomie à domicile (SAD)
- **Le parcours proposé**
  - Le retraité complète le formulaire de Demande d'aides à l'autonomie à domicile ou réalise sa demande en ligne
  - un rendez-vous d'évaluation à domicile intégralement financé par l'Assurance retraite est réalisé un professionnel de l'évaluation (profil travailleur social)
    - Evaluation de la situation et des fragilités (grille et score FRAGIRE, utilisés en complément de la grille AGGIR) au sein d'un dossier national d'évaluation
    - Le cas échéant, préconisation d'un plan d'aides à valider par la caisse

LES CHIFFRES CLÉS DE L'ACTION SOCIALE DE L'ASSURANCE RETRAITE 2023

381,8 **millions d'euros** d'aide au maintien à domicile des retraités

264 000 Bénéficiaires d'une évaluation des besoins à domicile

72 % de **femmes**

345 000 bénéficiaires d'une aide individuelle au maintien à domicile

Un âge moyen de **82 ans**

299 000 bénéficiaires d'un plan d'aides

74 000 bénéficiaires d'un accompagnement à domicile après hospitalisation

6 600 bénéficiaires d'une aide aux situations de rupture

32 % ont un revenu **inférieur à 1 059 euros**

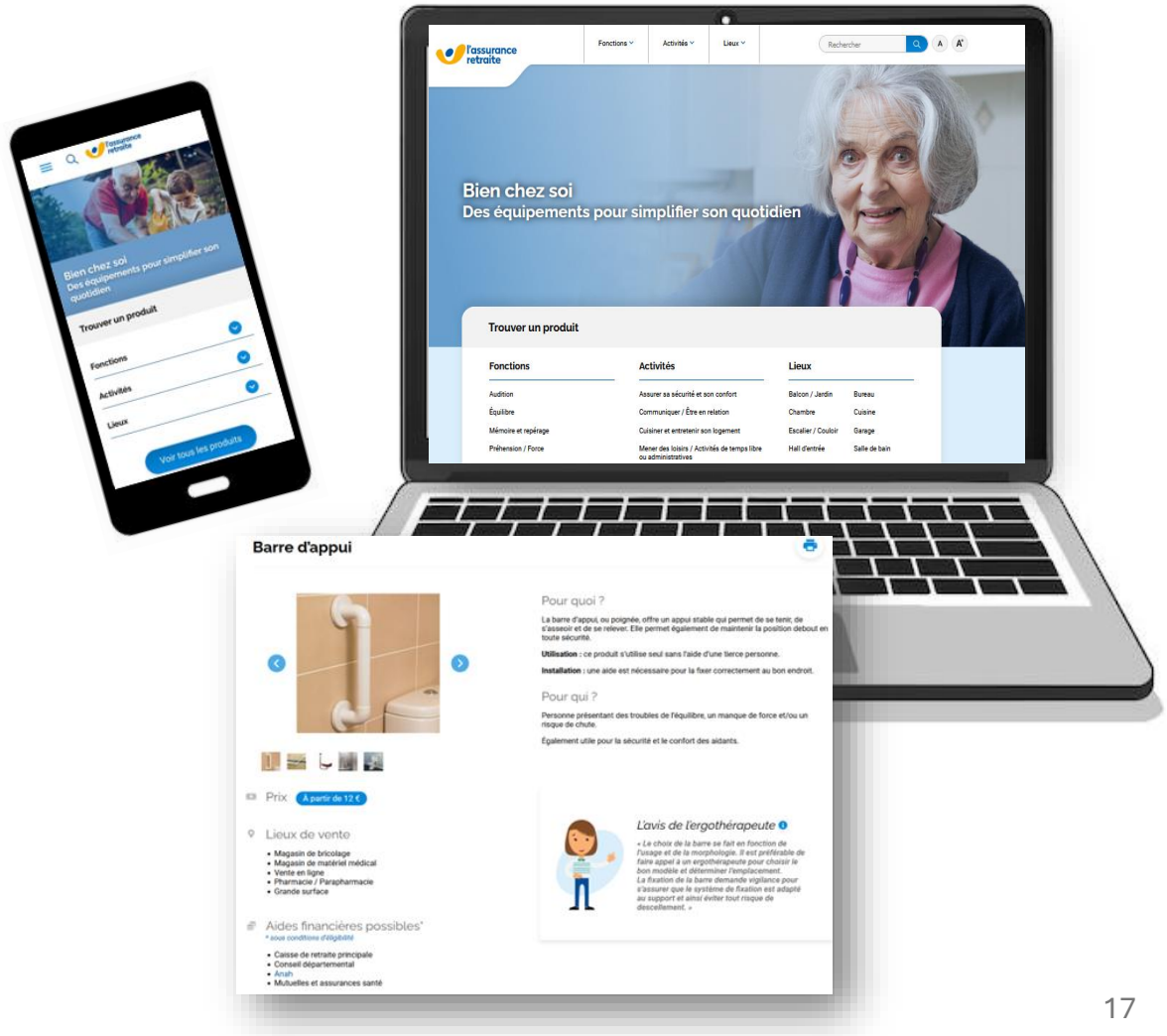
bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr

est un outil dynamique à disposition des professionnels et du grand public.

Il permet aux professionnels de conseiller et informer au mieux les retraités sur les aides techniques et technologiques.

On y retrouve plus de **200 fiches pratiques** rédigées par des ergothérapeutes, des vidéos et des conseils d'experts sur les différentes aides techniques et technologiques à disposition des retraités.

63 000 aides techniques ont été financées dans le cadre des plans d'aides de l'Assurance retraite en 2023.



Merci pour votre attention

l'assurance retraite CAISSE NATIONALE

Catherine Lachaussée
Responsable du Pôle offre de services et parcours
Direction nationale de l'action sociale
catherine.lachaussee@cnav.fr