FICHE REPÈRES : GRAND ÂGE

Note à l'attention du lecteur rappelée dans la fiche L'essentiel du cours sur le grand âge :

On distingue deux catégories de personnes âgées avec des handicaps, des manques d'autonomie.

L'une concerne les personnes nées avec des handicaps ou en ayant acquis au cours de leur vie avant 60 ans. Elles sont désignées comme « personnes handicapées vieillissantes ».

L'autre concerne celles ayant développé des handicaps uniquement après 60 ans. Elles sont désignées comme « personnes âgées en perte d'autonomie », ou en manque d'autonomie.

La majorité des personnes âgées vieillissent dans de bonnes conditions d'autonomie. Seuls 8% des plus de 60 ans sont dépendants et 1 personne de plus de 85 ans sur 5 (20%). L'âge moyen de perte d'autonomie est de 83 ans.

Ici, l'essentiel du cours est consacré aux personnes âgées en perte d'autonomie.

Le Grand âge

Les personnes âgées dépendantes ou en manque d'autonomie (vivant à domicile et dans des structures d'accueil spécifiques : maison de retraite, services de long séjour, en milieu hospitalier, Ehpad …), sont souvent atteintes de divers troubles et handicaps liés à l'âge qui les rendent très dépendantes : handicaps physiques, perte auditive, perte de vision, ainsi que des troubles de la mémoire, du langage, de l'orientation, du comportement,… dues à des maladies neurologiques dont la maladie d'Alzheimer. Ces personnes sont sujettes à une grande fatigabilité, physique et psychique, due à l'âge. Elles connaissent des perturbations sur le plan psychologique liées au vieillissement qui les fragilisent (difficultés de vivre les limitations, à s'adapter au changement, diminution des activités et des relations sociales, diverses peurs liées à cette fragilité, …).

Dans ce contexte, leur communication avec l'entourage et le monde extérieur peut devenir difficile, ce qui peut susciter un renfermement sur soi, d'autant plus accentué que l'environnement n'est pas toujours adapté à leurs besoins spécifiques et à leurs droits.

Ceci dit, ayons à l'esprit que les personnes âgées en manque d'autonomie peuvent être pleines de vie, avoir des envies, connaître des plaisirs jusqu'au bout de la vie, conserver un rôle actif dans la vie de la cité. Il est indispensable de créer des cadres adaptés sur le plan matériel et humain pour leur permettre de se réaliser, par-delà des handicaps et des difficultés liés au vieillissement.

La personne âgée, incontinente, mal marchante, confuse, a eu une histoire de vie avant d'être contrainte à demeurer dans un fauteuil roulant ou allongée dans son lit. Elle a été un ou une amante, elle a eu un ou des enfants, elle a connu une époque, des événements politiques, culturels, etc. et elle peut avoir encore une vie intérieure très riche, et à partager.

Définition de la personne âgée

Le grand âge a connu plusieurs définitions et diverses catégorisations.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) :

Une personne devient âgée à partir de 60 ans. La vieillesse est divisée en 3 étapes : 60-75 ans – jeune senior ; début de la vieillesse (un premier palier) 75-90 ans – senior; vieillesse tardive, 90 ans et plus – grand senior (quatrième âge).

À consulter : Vieillissement et santé, principaux repères sur le site internet de l'Organisation mondiale de la santé www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Chiffres clefs

En France, au 1er janvier 2021, 18,1 millions de personnes ont 60 ans ou plus en France, soit plus d'un quart de la population. Parmi elles, 35 % ont 75 ans ou plus (6,4 millions) et 13 % ont 85 ans ou plus (2,3 millions).

Source : https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2022-12/AAS22-Fiche%2011%20-%20Les%20personnes%20âgées%20et%20leurs%20ressources.pdf

Elles seront 20 millions en 2030 et près de 24 millions en 2060.

Le nombre des plus de 85 ans passera de 1,4 million aujourd'hui à 5 millions en 2060.

La majorité des personnes âgées vieillissent dans de bonnes conditions d'autonomie. Seuls 8% des plus de 60 ans sont dépendants et 1 personne de plus de 85 ans sur 5 (20%). L'âge moyen de perte d'autonomie est de 83 ans. Source : en ligne (mis à jour 21.12.21) https://sante.gouv.fr/archives/loi-relative-a-l-adaptation-de-la-societe-au-vieillissement/article/personnes-agees-les-chiffres-cles

Les centenaires

Le nombre de personnes âgées de 100 ans ou plus en France stagnait autour de 1 100 personnes en moyenne dans les années 1960-1975. Les centenaires sont 30 000 en 2023, 30 fois plus qu'en 1970. D'après les projections de l'Insee, la France pourrait compter 76 000 centenaires en 2040 (soit 2,5 fois plus qu'aujourd'hui).

La France est le pays européen qui compte le plus de centenaires. Ils ne représentent cependant que 0,04% de l'ensemble de la population française ; les nonagénaires en constituent 1%, les octogénaires 5% et les sexagénaires 12%.

Les baby-boomers nés en 1945 auront 85 ans en 2030.

Le nombre des 75-84 ans va enregistrer une croissance inédite de 49% entre 2020 et 2030, passant de 4,1 millions à 6,1 millions.

À tout âge, la mortalité des femmes est plus faible que celle des hommes.

À partir de 60 ans, l'écart entre le nombre d'individus de chaque sexe se creuse particulièrement : les femmes représentent 53% des sexagénaires, 61% des octogénaires et 73% des nonagénaires. Les "supercentenaires" (plus de 110 ans) sont presque tous des femmes.

La probabilité de devenir centenaire augmente avec le diplôme. Parmi les femmes âgées de 70 à 75 ans en 1990, 7% des diplômées du supérieur ont atteint l'âge de 100 ans (3% des non-diplômées). Les personnes diplômées ont en général un niveau de vie plus élevé qui favorise leur accès aux soins tout en ayant moins souvent eu un métier physique.

En France, on compte environ 7000 établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) accueillant près de 800 000 personnes. Les résidents sont majoritairement des femmes (72,8 %), âgées de 75 ans ou plus.

Maladies et handicaps liés à l'âge

Il existe de nombreuses maladies liées à l'âge qui sont la cause de divers handicaps. La plupart sont multifactorielles. Les maladies liées à l'âge sont celles dont le vieillissement est un facteur de risque important. Certaines peuvent apparaître tout au long de la vie, mais dans tous les cas, elles sont en forte augmentation chez les personnes de plus de 60 ans.

Plusieurs grandes catégories parmi ces maladies : les maladies rhumatologiques telles l'arthrose, l'arthrite, l'ostéoporose qui peuvent être plus ou moins invalidantes. Les maladies oculaires comme la DMLA ou Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge, le glaucome, la cataracte. Les maladies neurodégénératives parmi lesquelles : la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées qui touchent 15% des personnes de 80 ans provoquant d'importants troubles sur le plan cognitif avec de fortes perturbations de la mémoire. La maladie de Parkinson caractérisée par des tremblements, une lenteur des mouvements (akinésie) et une raideur musculaire. Les maladies cardiovasculaires qui provoquent de la fatigue, des essoufflements, des vertiges… L'hypertension qui est à la fois une maladie et un facteur de risque puisqu'à terme, elle peut provoquer un Accident Vasculaire Cérébral (AVC) ou un infarctus du myocarde. L'athérosclérose dont les conséquences peuvent être graves… Enfin les cancers. Après 65 ans, le cancer de la prostate est fréquent chez l'homme, tout comme celui du sein chez la femme. Les personnes âgées sont aussi plus exposées au cancer du poumon, du côlon et du rectum.Il est fréquent que des personnes âgées soient touchées par plusieurs de ces maladies, et en conséquence, par plusieurs handicaps associés, handicap moteur et sensoriel et/ou cognitif.

Aides à l'autonomie

Les moyens mobilisables en compensation sont de diverses natures : aides humaines, financières, techniques.

Pour un certain nombre d'actes de la vie quotidienne, la toilette, les repas, les loisirs, le coucher, la personne âgée peut nécessiter des aides. Une évaluation du niveau de son autonomie peut donner lieu à l'octroi d'allocations et d'aides.

Une personne âgée peut bénéficier de l'allocation personnalisée d'autonomie (Apa) en cas de perte d'autonomie, de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) si elle a de faibles revenus, de l'allocation supplémentaire d'invalidité (Asi) si elle est invalide et n'a pas atteint l'âge légal de départ à la retraite. Des aides sociales peuvent aussi lui être proposées.

Pour le demandeur d'Apa, l'évaluation du niveau d'autonomie est basée sur la grille Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources (AGGIR), selon un classement en 6 Gir. À chaque Gir correspond un niveau de besoins d'aides pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne. Désormais, les bénéficiaires de l'Apa à domicile peuvent prétendre à deux heures d'aide supplémentaires par semaine (dans la limite de neuf heures par mois), des heures qui doivent être consacrées au « lien social concourant à prévenir la perte d'autonomie ».

On compte 1,2 million de bénéficiaires de l'APA dont 60% à domicile et 40% en établissement.

4,3 millions de personnes aident régulièrement un de leurs aînés. Parmi elles, 2,8 millions apportent une aide à la vie quotidienne à une personne âgée vivant à domicile. 62% des aidants familiaux sont des femmes.

En savoir plus : consulter les sites internet du Service public et des personnes âgées

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N392

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Une diversité de professionnels du soin, de la santé, des bénévoles du lien social, des proches ainsi que des aidants entourent la personne âgée en perte d'autonomie. Côté technique et technologique, des solutions adaptées vont du plus petit appareillage à l'équipement en robotique, la domotique, et enfin, le numérique et les nouvelles technologiques de l'information sont des aides non négligeables.

Lieux de vie

Les personnes âgées vivent à domicile et dans des institutions de différentes natures : logement ordinaire, logement collectif, résidences autonomie (logement-foyer), en Ehpad, en maison de retraite et en unités de soins de longue durée (USLD).

D'après les chiffres publiés par la Drees en 2023 :

9,2% des personnes de 75 ans et plus vivent en établissement (contre 4% pour les personnes de 60 ans et plus)

90,8% des personnes de 75 ans et plus vivent à domicile (contre 96% pour les personnes de 60 ans et plus)

Source : Qui vit à domicile, qui vit en établissement parmi les personnes de 60 ans ou plus. Une comparaison à partir des enquêtes Care-Ménages et Care-Institutions. Les dossiers de la DREES, n°104, février 2023.

Attitudes clés

Éviter toute attitude infantilisante.

Être attentif, disponible, s'adapter au rythme (plus lent) de la personne âgée.

S’exprimer clairement et distinctement en évitant les longs discours.

Favoriser le regard et la proximité.

Anticiper sur les éventuelles inquiétudes (longueur du trajet, présence de sanitaires, présence de bancs pour se reposer).