

Aujourd'hui on parle de prévention et d'éducation à la santé

1. Qu'est-ce que la santé ?

La santé, selon l'OMS, est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Dans les ESSMS, la santé se comprend dans une **approche globale et intégrée**, tenant compte du **bien-être, de la qualité de vie et de l'environnement de la personne**.

Évaluation des besoins en santé :

Dans le cadre du référentiel HAS, l'évaluation des besoins en santé (prévention et éducation) permet d'adapter l'accompagnement et de garantir la qualité de vie et le bien-être des personnes.

2. Qu'est-ce que la prévention en santé ?

La prévention en santé regroupe l'ensemble des actions visant à éviter l'apparition, l'aggravation ou la récurrence de maladies, troubles ou accidents, en agissant sur les facteurs de risque et les conditions de vie.

Elle se décline en trois niveaux :

- **Primaire** : éviter la survenue d'un problème de santé (ex : vaccination, information nutritionnelle).
- **Secondaire** : dépister et agir précocement (ex : dépistage cancers, bilans de santé).
- **Tertiaire** : réduire les complications ou rechutes (ex : accompagnement après un AVC).

Dans les ESSMS, la prévention vise à **protéger la santé des personnes accompagnées en repérant les risques liés à leur état, leur environnement ou leurs habitudes de vie.**

OBJECTIF :

REPÉRER LES FACTEURS DE RISQUE ET ANTICIPER LES COMPLICATIONS

Ce qui peut être évalué par les professionnels :

- Signes cliniques ou comportementaux révélateurs d'un risque (chute, dénutrition, isolement...)
- Environnement de vie et interactions sociales influençant la santé
- Antécédents médicaux ou vulnérabilités

Finalité :

- Déclencher des interventions ciblées (soins, coordination)
- Prévenir l'aggravation de l'état de santé
- Renforcer la sécurité et le bien-être

Flash Critère

3. Qu'est-ce qu'on entend par éducation à la santé ?

L'éducation à la santé consiste à accompagner la personne dans la compréhension, l'appropriation et la mise en pratique de comportements favorables à sa santé.

Elle s'appuie sur :

- La **transmission de connaissances** (traitements, hygiène, prévention).
- Le **développement de compétences** (autonomie, gestion de sa santé).
- La **prise en compte des représentations, croyances et habitudes de vie**.

Dans les ESSMS, elle permet de **renforcer l'autonomie, l'adhésion aux soins et la responsabilisation des personnes**.

OBJECTIF :

IDENTIFIER LES BESOINS DE LA PERSONNE EN COMPRÉHENSION, AUTONOMIE OU COMPORTEMENTS LIÉS À LA SANTÉ.

Ce qui peut être évalué par les professionnels :

- Niveau de compréhension des enjeux de santé (traitements, hygiène, prévention)
- Capacités cognitives et habitudes de vie influençant les comportements
- Représentations, croyances ou méconnaissances liées à la santé

Finalité :

- Proposer des actions éducatives adaptées
- Favoriser l'adhésion aux soins et recommandations
- Soutenir l'autonomie et la responsabilisation

Flash Critère

4. Exemples d'ateliers de prévention en santé

- **Prévention des chutes** : exercices d'équilibre, adaptation du logement.
- **Nutrition et dénutrition** : dépistage de la perte d'appétit, ateliers cuisine adaptés.
- **Prévention des infections** : sensibilisation à l'hygiène des mains, vaccination.
- **Prévention des addictions** : information sur le tabac, alcool, drogues.
- **Activité physique adaptée** : ateliers de marche, gymnastique douce, yoga, pour prévenir la sédentarité et maintenir l'autonomie.
- **Prévention des risques liés au climat** : ateliers sur la canicule, le froid, ou la protection solaire.
- **Santé bucco-dentaire** : sensibilisation au brossage, à l'hygiène buccale, prévention des caries ou infections.

Flash Critère

5. Exemples d'ateliers d'éducation à la santé

- **Éducation thérapeutique** : comprendre le traitement diabétique par exemple avec schémas ou supports visuels.
- **Hygiène et soins du quotidien** : ateliers pratiques sur le lavage des mains, le soin corporel.
- **Santé mentale** : ateliers de gestion du stress, reconnaissance des émotions.
- **Représentations et croyances** : débat sur les idées reçues autour de la sexualité, de l'alcool ou des médicaments.
- **Usage raisonné des écrans** : impact sur le sommeil, la concentration, la santé mentale.
- **Santé environnementale** : qualité de l'air intérieur, tri des déchets, sensibilisation aux polluants domestiques.
- **Bon usage du médicament** : comprendre les prescriptions, prévenir l'automédication et les interactions.

6. À retenir

La prévention = repérage et action sur les risques pour protéger la santé.

L'éducation à la santé = accompagnement de la personne pour comprendre, agir et devenir acteur de sa santé.

Finalité commune :

Qu'il s'agisse de prévention ou d'éducation, la visée est la même : améliorer la santé et le bien-être des personnes accompagnées, à partir de leurs besoins réels.