



HEALTHY 01

Informations de base sur la santé et le bien-être

pour vous permettre d'en savoir plus sur la gestion de la santé

[Commencer >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





HEALTHY MODULE 1

Informations de base sur la santé et le bien-être

Ce module vise à vous donner des connaissances, des aptitudes et des compétences pertinentes sur les concepts de base de la santé et du bien-être pour vous permettre d'en savoir plus sur la gestion de la santé.

Ce que vous apprendrez

- 1 Vous comprendrez ce que signifient la santé et le bien-être.
- 2 Vous apprendrez à faire la différence entre la prévention et le traitement.
- 3 Vous apprendrez des mesures cruciales de gestion de la santé.
- 4 Vous apprendrez ce qu'est la littératie en matière de santé.
- 5 Vous apprendrez à soutenir les personnes âgées dans leur santé et leur bien-être.



Résumé des chapitres

- 1 Introduction à la santé et au bien-être

- 2 Introduction à la prévention et au traitement

- 3 Littératie en matière de santé

- 4 Vieillir en bonne santé



HEALTHY **MODULE 1** **CHAPITRE 1**

Introduction à la santé et au bien-être

Dans le premier chapitre, vous apprendrez les bases de la santé et du bien-être, des conseils pratiques pour la gestion de la santé et les différents types de soins de santé.



Introduction

La santé et le bien-être sont très importants pour avoir une vie heureuse et atteindre nos objectifs. Cela peut se trouver dans des choses toutes simples également.

Par exemple, le rire peut améliorer notre humeur et saviez-vous que rire 100 fois équivaut à 15 minutes sur un vélo d'appartement ? Regarder des vidéos drôles sur YouTube a tout de même ses avantages (mais modérément !).



Ce que vous apprendrez

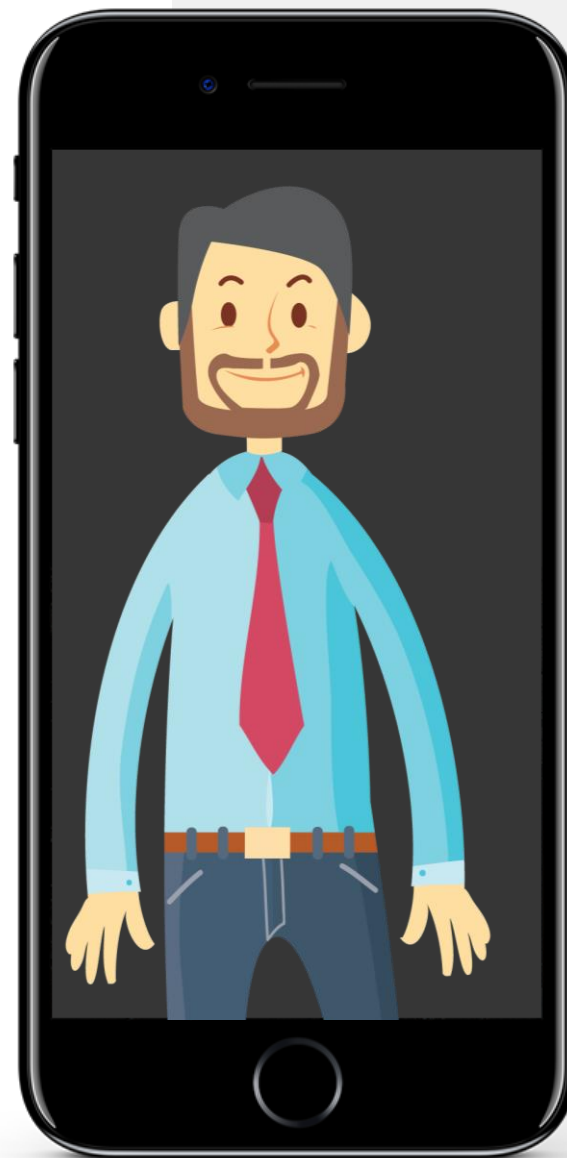
- 1 Bien-être et santé
- 2 Bien-être mental
- 3 Comment améliorer le bien-être mental



Rencontrez Nikos

Voici Nikos, un quinquagénaire qui vit indépendamment avec sa femme. Il dirige sa propre entreprise, un magasin, et il vit au-dessus du magasin. Cependant, Nikos se bat contre certaines maladies, donc tout au long de cette unité, nous compterons sur vous pour l'aider.

Apprenez-en davantage sur son état de santé et son environnement dans la prochaine diapositive !



État de santé et environnement



Positif

- Nikos vit indépendamment avec sa femme.
- Les frais d'assistance médicale générale sont couverts par le système de sécurité sociale.
- Son comité de soutien propose des programmes de base sur le mode de vie sain et l'activité physique.
- Des amis qui le soutiennent l'aident à être plus actif.



Négatif

- Nikos a du diabète et des maladies cardiovasculaires génétiques.
- Il a un travail non routinier, ce qui l'empêche de suivre correctement son traitement et un mode de vie équilibré (exercice, alimentation).
- Il ne peut pas payer des soins de santé spécialisés/privés.

"Santé" et "bien-être".


Prenez une feuille de papier et notez les mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à la santé et au bien-être.

Prenez votre temps, il n'y a pas d'urgence ! Lorsque vous êtes prêt, passez à la diapositive suivante.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



 **HEALTHY** **MODULE 1** **CHAPITRE 1** Introduction à la santé et au bien-être

Combien d'entre elles avez-vous écrites ?

- Succès
- Bonheur
- Joie
- Énergie
- Bénéfice
- Bien-être
- Gain
- Forme physique
- *Plénitude
- Prospérité

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**HEALTHY** **MODULE 1** **CHAPITRE 1** Introduction à la santé et au bien-être

Avons-nous oublié certains mots dans la liste précédente ? Voici l'occasion de partager d'autres mots auxquels vous avez peut-être pensé !

Que sont la santé et le bien-être ?

Voici les définitions selon l'Organisation mondiale de la santé :

Bien-être

"Le bien-être est le résultat de la satisfaction des besoins essentiels d'une personne et de la réalisation des objectifs et des projets qu'elle a dans la vie."

Santé

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



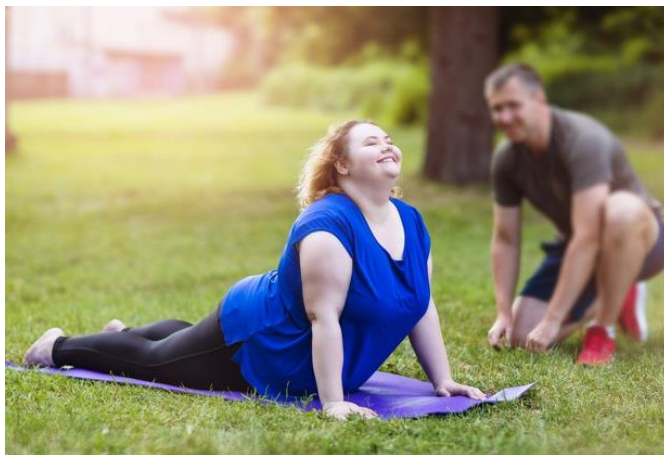
Les types de bien-être

Apprenons-en plus sur le bien-être ! Saviez-vous qu'il existe plusieurs types de bien-être ? Voici 3 des principaux types.



Le bien-être émotionnel

Il s'agit de la capacité à gérer les émotions, la façon dont nous nous sentons et nous voyons. Elle est liée à la capacité de surmonter les obstacles dans notre vie et de nous aimer.



Le bien-être physique

Il est lié au fonctionnement de votre corps et à la façon dont vous le percevez. Il est corrélé à un mode de vie sain, notamment une alimentation équilibrée et l'activité physique.



Le bien-être social

Il s'agit de notre capacité à disposer d'un réseau de soutien, à communiquer avec les autres et à créer des relations significatives.



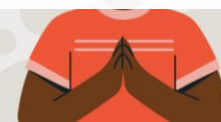
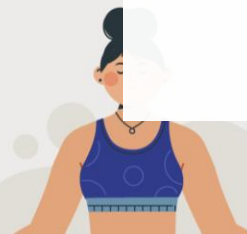
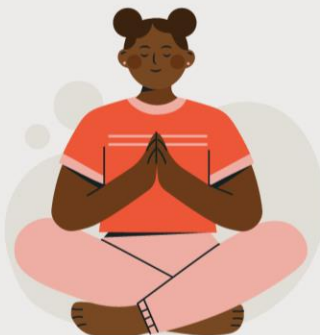
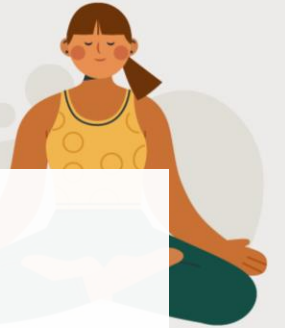
Bien-être mental

Il est extrêmement important de rester actif, pour votre bien-être physique. Vous trouverez d'autres conseils dans le module de formation "Mode de vie et thérapies".

Nous voulons maintenant parler du **bien-être mental**. Il est aussi important que le bien-être physique.

Le bien-être mental fait référence à vos pensées et à vos sentiments, ainsi qu'à la façon dont vous gérez les situations de la vie. Dans les prochaines diapositives, vous trouverez des conseils pour améliorer votre bien-être mental !





La méditation

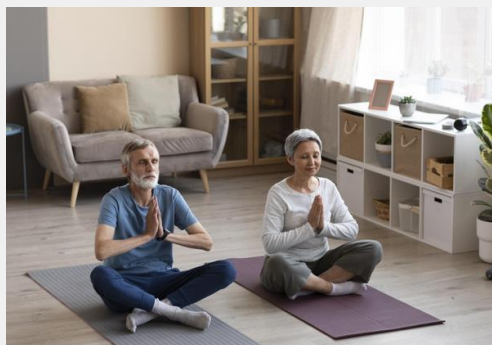
En avez-vous déjà entendu parler ? C'est un moyen formidable et facile de réduire le stress, de maintenir le bien-être mental et d'augmenter la concentration. Une minute de méditation peut faire toute la différence! Nous allons maintenant vous expliquer toutes les étapes de la méditation. Êtes-vous prêt à trouver votre paix intérieure ?

Méditation

1

2

3



Installez-vous dans votre siège

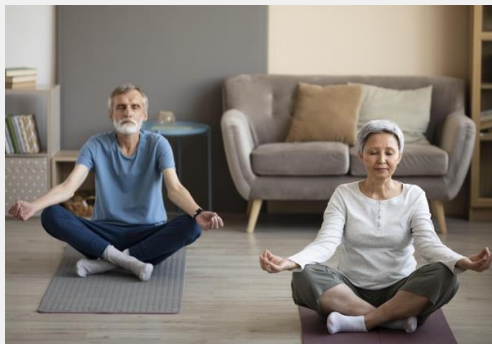
Vous pouvez vous asseoir sur le sol ou sur une chaise ou, si nécessaire, vous pouvez rester debout. L'important est de sentir où votre corps touche le siège et/ou touche le sol.

Méditation

1

2

3



Scannez votre corps

Asseyez-vous ou tenez-vous droit mais pas raide. Si vous êtes assis sur une chaise ou debout, assurez-vous que vos pieds touchent complètement le sol, vous reliant ainsi à la terre. Vos yeux sont ouverts, alors observez l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Baissez légèrement votre regard.

Méditation

1

2

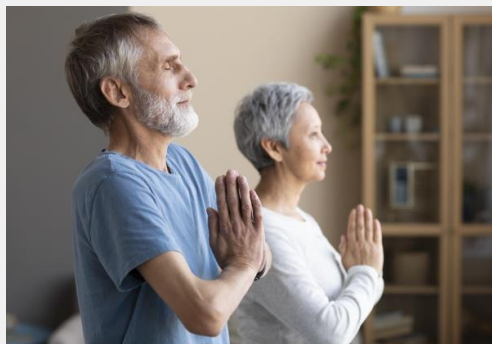
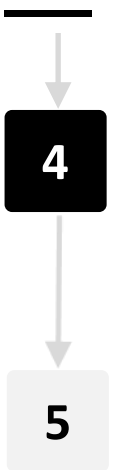
3



Connectez-vous à votre respiration

Après avoir pris conscience de votre environnement, vous pouvez fermer les yeux et prêter une légère attention à votre respiration sur l'expiration.

Méditation



Suivez l'expiration

À la fin de l'expiration, laissez un espace pendant que l'inspiration se produit. Dans cet espace, vous avez une conscience naturelle : elle est déjà là, vous n'avez pas besoin de la créer. Donc, suivez l'expiration, expirez, expirez. Lorsque des pensées surgissent, traitez-les comme vous le feriez pour n'importe quelle autre chose que vous rencontrez: remarquez-les, et utilisez cette observation pour vous ramener à l'expiration et la suivre. Expirez, expirez, expirez. Répétez autant de fois que vous le souhaitez.

Pour en savoir plus



Ressources

Cet exercice a été récupéré sur le site internet Mindful - [healthy mind, healthy life](https://www.mindful.org/healthy-mind-healthy-life/) . Vous y trouverez d'autres ressources sur la façon de réduire le stress et d'autres exercices de pleine conscience.

Connecter avec d'autres personnes

Chaque fois que vous le pouvez, voyez vos amis, surtout en personne. C'est un excellent moyen de créer des souvenirs positifs et d'obtenir un soutien émotionnel ! Voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire :

- Appelez un ami à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps ;
- Allez au cinéma avec quelqu'un ;
- Allez au parc avec quelqu'un ;
- Invitez un ami à manger au restaurant avec vous.

Peut-être souhaitez-vous rencontrer de nouveaux amis, pour pouvoir faire les activités ci-dessus. Nous allons vous donner des conseils sur la façon de rencontrer de nouvelles personnes. Il est temps de se mêler aux autres !



Voici quelques conseils !



Faites du bénévolat

Cela peut vous aider à rencontrer des personnes qui partagent vos valeurs. Il existe différents types de possibilités de bénévolat pour tous les âges et toutes les préférences. Faites une recherche sur ce qui existe dans votre communauté et choisissez votre préféré !



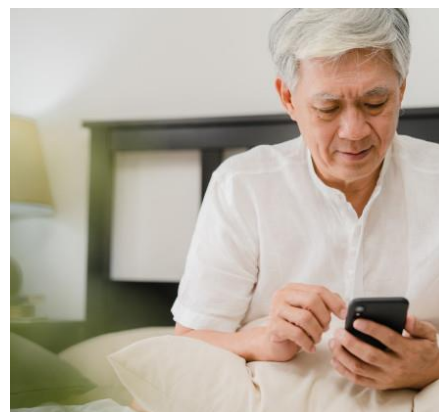
Emmenez votre chien au parc

Si vous avez un chien, ce conseil est pour vous ! L'amour partagé des animaux domestiques permet d'engager immédiatement la conversation. Allez dans un parc proche avec votre chien ou dans un endroit où il y a beaucoup de monde qui passe.



Adhérez à un club/groupe

Il en existe différents types auxquels vous pouvez adhérer, tels que des clubs de lecture, de danse, religieux, de marche, la liste est sans fin... Cherchez des clubs dans votre communauté que vous pouvez rejoindre !



Groupes Facebook

Sur Facebook, il existe des groupes locaux que vous pouvez rejoindre. Il suffit d'écrire votre ville dans la barre de recherche, puis de cliquer sur "groupes". Vous y trouverez des activités se déroulant dans votre communauté et des personnes désireuses de faire des rencontres.

Apprendre de nouvelles compétences

L'apprentissage d'une nouvelle compétence est un excellent moyen d'améliorer l'estime de soi et augmente notre capacité d'adaptation. Cependant, il faut que ce soit une chose qui vous plaise, ne le faites pas si vous le ressentez comme une obligation. Voici quelques idées :

- Jouer d'un nouvel instrument ;
- Apprendre une nouvelle langue ;
- Cuisiner un nouveau plat ;
- Apprendre à tricoter ;
- Apprendre de nouvelles compétences informatiques.

Les personnes qui apprennent une nouvelle compétence sont également moins susceptibles de développer une démence. Nous en apprendrons davantage sur la démence dans un module dédié. Essayez nos modules SMART pour voir comment la technologie peut vous aider.





Être physiquement actif

L'activité physique est non seulement excellente pour le bien-être physique, mais elle peut également améliorer votre humeur. N'est-ce pas génial ? Il existe des activités physiques simples et faciles à pratiquer, voyons-les :

- Faire une promenade de 30 minutes ;
- Étirer vos jambes et vos bras ;
- Prendre les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ;

Vous pouvez également faire de l'exercice tout en regardant la télévision, 2 en 1 ! Dans la prochaine diapositive, nous allons apprendre quelques exercices que vous pouvez faire en regardant vos émissions de télévision préférées !



Des exercices que vous pouvez faire en regardant votre émission de télévision préférée !

Voici quelques exercices faciles que vous pouvez faire en regardant la télévision. Cependant, faites attention en les pratiquant et demandez conseil à votre médecin avant de démarrer.



Extension des jambes

Asseyez-vous droit et au bord de votre siège. Tenez le côté du siège avec la main et levez votre jambe droite tendue avec le genou bloqué. Redescendez-la en posant le pied sur le sol. Faites cet exercice 10 fois. Faites une courte pause et répétez avec la jambe gauche.



Cercles avec les bras

Asseyez-vous bien droit, les pieds posés sur le sol. Tendez les bras de chaque côté. Faites lentement des cercles avec vos bras. Faites-le autant de fois que possible, au maximum 10 fois, puis tournez dans l'autre sens.



Marche

Marchez sur place ou faites des pas sur le côté ou d'avant en arrière.

Donner aux autres

Nous avons déjà vu que le bénévolat peut être un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes ! Aider les autres développe un sentiment positif et une sensation de récompense ! Cela renforce également l'estime de soi. Voici quelques façons d'aider :

- Faites un don à votre banque alimentaire locale ;
- Rendez service à quelqu'un ;
- Envoyez un message gentil à quelqu'un ;
- Passez du temps à discuter avec des personnes âgées dans une maison de santé.



Notre sélection - Vizinho Amigo

"Vizinho amigo" signifie voisin amical en portugais. Lorsqu'un verrouillage du COVID-19 a été imposé au Portugal en mars 2020, un groupe d'amis (n'appartenant pas à des groupes à risque) a eu l'idée de se porter volontaires pour livrer des provisions à leurs voisins plus vulnérables au COVID-19, afin qu'ils n'aient pas besoin de quitter leur maison. Les volontaires ont placé des affiches dans leur quartier et des dépliants dans les boîtes aux lettres de leurs voisins pour informer les gens du projet et leur donner un numéro de téléphone à appeler pour bénéficier de ce service ! C'est super, non ? Vous pouvez vous joindre à ce mouvement en posant des affiches dans votre communauté, en proposant votre aide pour les tâches quotidiennes, comme promener le chien, livrer les courses, etc.



Résumé du chapitre

1

Vous avez appris ce que sont la santé et le bien-être.

2

Vous avez appris comment améliorer le bien-être mental.

Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

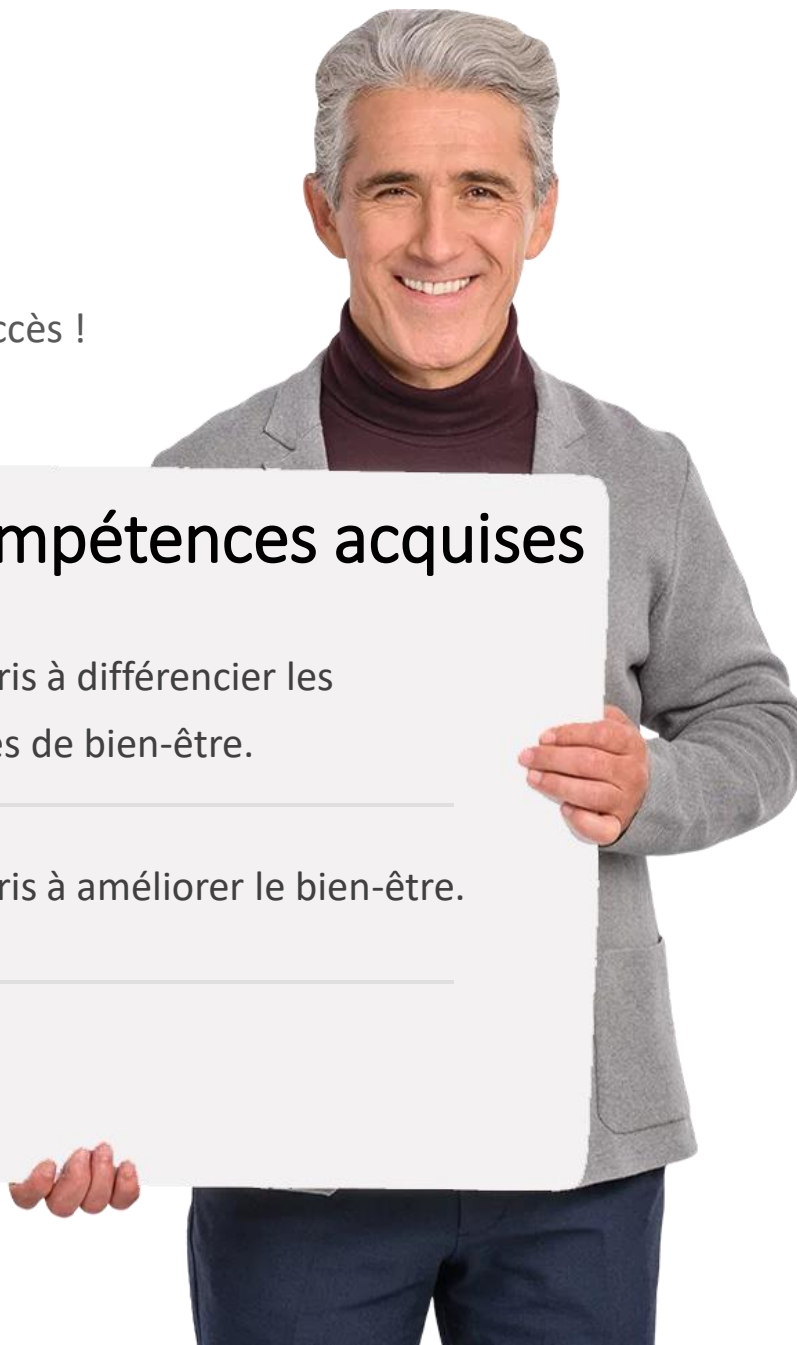
Résumé des compétences acquises

1

Vous avez appris à différencier les différents types de bien-être.

2

Vous avez appris à améliorer le bien-être.



Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)

[Suivant](#)





HEALTHY

MODULE 1

CHAPITRE 2

Introduction à la prévention et au traitement

Dans ce chapitre, vous allez découvrir les bases de la gestion de la santé et du traitement.



Introduction

Selon l'OMS, les personnes de tout âge sont vulnérables aux facteurs de risque contribuant aux maladies. 71 % de tous les décès dans le monde sont le résultat de maladies non transmissibles, qui pourraient être évitées grâce à un mode de vie actif, comme une alimentation plus saine, et en faisant attention aux paramètres de santé. Nous allons approfondir ce sujet dans ce chapitre, afin que vous puissiez mener un mode de vie sain !



Ce que vous apprendrez

- 1 Prévention ou traitement
- 2 Gestion de la santé
- 3 Soins primaires, secondaires et tertiaires



Prévention ou traitement

Récemment, Nikos a fait un bilan de santé et son médecin lui a dit que son taux de diabète était très élevé et qu'il devait y remédier. Mais Nikos ne connaît que le traitement, et ne sait pas faire la différence entre prévention et traitement. Pouvez-vous l'aider ?


Vous trouverez ici deux définitions, essayez de deviner laquelle signifie prévention, et laquelle décrit le traitement !

1. L'action d'empêcher quelque chose de se produire ou d'apparaître.
2. Les soins médicaux donnés à un patient pour une maladie ou une blessure.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 1** **CHAPITRE 2** Introduction à la prévention et au traitement

Faites correspondre la prévention et le traitement avec la bonne définition.

Traitement	Soins médicaux donnés à un patient pour une maladie ou une blessure. Par exemple, les pilules prescrites par le médecin pour réduire le taux de cholestérol de Nikos.
Prévention	Action d'empêcher quelque chose de se produire ou d'apparaître. Par exemple, manger moins d'aliments sucrés.



Prévention ou traitement

Voici la réponse ! Aviez-vous trouvé?

Prévention : Prendre des mesures pour empêcher quelque chose d'émerger ou de se produire. Par exemple, manger moins d'aliments sucrés, faire de l'exercice, avoir une alimentation équilibrée, pour prévenir les maladies chroniques causées par des modes de vie malsains.

Traitement : Soins médicaux donnés à un patient pour une maladie ou une blessure. Par exemple, les pilules prescrites par le médecin pour diminuer le taux de cholestérol de Nikos.





Gestion de la santé

Comme vous l'avez vu, la prévention est la clé d'une vie active et saine. Il y a des choses simples que vous pouvez changer dans votre mode de vie et qui diminuent le risque de tomber malade.

Dans la suite de ce chapitre, nous allons apprendre quelques conseils faciles pour gérer sa santé !





Garder les mains propres est essentiel pour éloigner les bactéries et réduire la propagation des maladies. Dans cette vidéo, vous pourrez apprendre à vous laver les mains correctement. Êtes-vous prêts ? Depuis COVID-19, nous sommes tous formés et équipés à conserver cette habitude, ne pensez-vous pas ?



Activité 1 - Expérience avec du poivre

Parfois, il peut être difficile d'inciter les autres à se laver les mains. Voici une expérience amusante que vous pouvez faire pour montrer aux autres l'importance de se laver les mains ! Il vous faut juste une assiette, de l'eau, du poivre et du savon liquide !



Faire un dépistage

Se faire dépister est l'un des meilleurs moyens de prévenir l'apparition de maladies. Les dépistages permettent de détecter les problèmes de santé à un stade précoce, lorsqu'ils sont plus faciles à traiter.



Que sont les dépistages ?

Les dépistages sont des tests médicaux fait par le personnel de santé pour rechercher des maladies et des problèmes de santé avant qu'il n'y ait des signes ou des symptômes. Ne manquez pas vos examens de santé et vérifiez auprès de votre médecin la date de votre prochain examen !

Dépistage

Voici quelques gestes simples que vous pouvez faire sans aller chez votre médecin généraliste pour mesurer certains indicateurs de santé. Cependant, consultez toujours votre médecin généraliste pour savoir ce qui est approprié pour vous.



Tension artérielle

Elle peut être effectuée en pharmacie ou à domicile à l'aide d'un tensiomètre. Si vous décidez de le faire à la maison, demandez à votre médecin traitant les étapes à suivre pour correctement la mesurer.



Poids

Vous pouvez vous peser chez vous ou aller à la pharmacie pour le faire. Il est préférable de se peser avec un minimum de vêtements et au réveil. Pourquoi ne pas choisir un jour et le faire ensuite chaque semaine ?



Diabète

Le taux de diabète peut être mesuré à domicile avec un appareil de mesure de la glycémie. Parlez-en à votre médecin pour voir si cela vous serait utile d'enregistrer votre taux de glycémie !



Dormir

Si vous ne dormez pas bien et pendant le nombre d'heures recommandé, cela peut avoir de graves répercussions sur votre santé. Cela augmente la probabilité de contracter certaines maladies comme le diabète et réduit l'espérance de vie. Ça affecte également votre humeur et votre bien-être mental. Il est recommandé de dormir 8 heures par jour.

Vous vous souvenez de Nikos ? Il a du mal à dormir 8 heures par jour et a du mal à s'endormir. Et vous ?

Aidons Nikos avec sa routine de nuit !





Dormir

Voici quelques actions que peut entreprendre Nikos. Lesquelles, selon vous, sont appropriées pour l'aider à mieux dormir ? Faisons un quiz !

- Consommer de la caféine tard dans la journée
- Essayer de dormir et de se réveiller à des heures régulières
- Avoir un lit, un matelas et un oreiller confortables.
- Ne pas téléphoner une heure avant de se coucher
- Garder les lumières baissées si on se lève pendant la nuit.
- Écouter de la musique douce avant d'aller se coucher

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 1** **CHAPITRE 2**

Consommer de la caféine tard dans la journée

- Vrai
- Faux

Réponses

1

2

3



Ne pas consommer de caféine le soir

La caféine consommée tard dans la journée peut affecter votre système nerveux et empêcher votre corps de se détendre naturellement.

Nikos aime boire du café après le repas, mais il va désormais boire du café décaféiné.

Réponses

1

2

3



Essayer de dormir et de se réveiller à des heures régulières

Se réveiller et se coucher à des heures similaires permet de créer une routine à long terme et, au bout d'un certain temps, vous n'aurez peut-être même plus besoin d'alarme !

Nikos commencera à se coucher à 23 heures et à se réveiller à 7 heures du matin.

Réponses

1

2

3

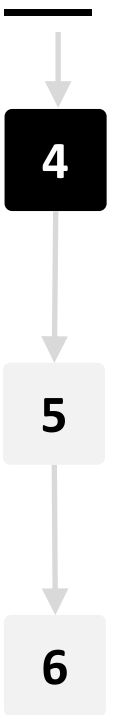


Avoir un lit, un matelas et un oreiller confortables.

Saviez-vous que vous devriez renouveler votre literie au moins tous les 5 à 8 ans ? Il est également essentiel d'avoir la bonne température dans la pièce, ni trop froide, ni trop chaude.

Nikos a acheté un oreiller plus confortable pour l'aider à mieux dormir !

Réponses

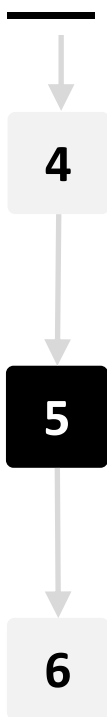


Ne plus être sur son téléphone deux heures avant de se coucher

Pour améliorer le sommeil, il faut éviter d'être devant des écrans et éteindre toutes les lumières vives deux heures avant d'aller se coucher.

Nikos avait l'habitude de lire et de répondre aux e-mails des clients jusque tard dans la nuit. Désormais, après le dîner, il ne sera plus sur son ordinateur portable (ni sur son téléphone mobile !).

Réponses

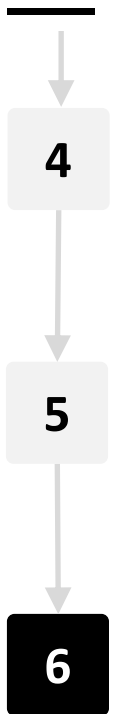


Gardez les lumières baissées si vous vous levez pendant la nuit.

Minimisez le nombre de fois où vous devez vous lever pendant la nuit. Par exemple, ne buvez pas trop de liquide, comme de l'eau, dans les heures qui précèdent le coucher. Si vous vous levez, gardez les lumières baissées.

Nikos a décidé de boire la quantité d'eau recommandée pendant la journée et moins d'eau la nuit pour ne pas se réveiller aussi souvent pour aller aux toilettes.

Réponses



Écouter de la musique douce avant de se coucher

Comme nous l'avons vu, nous ne devons pas regarder la télévision ou un autre type d'écran avant de se coucher. Cependant, c'est le moment idéal pour écouter de la musique relaxante, prendre une douche ou s'accorder un petit moment de pleine conscience !

Nikos organise une playlist à écouter pour se détendre le soir, avez-vous des suggestions à lui faire ?

Soins primaires, secondaires et tertiaires

À propos des soins et des traitements, saviez-vous qu'il existe différents types de soins ? Apprenons la différence !



Soins primaires

Il s'agit de l'essentiel. C'est le premier point de contact pour vos symptômes et vos préoccupations médicales. (Votre médecin généraliste).



Soins secondaires

Lorsque votre prestataire de soins primaires vous oriente vers un spécialiste, c'est-à-dire une personne plus experte dans les soins de santé dont vous avez besoin.



Soins tertiaires

C'est le cas lorsque les soins de santé nécessitent des équipements et des compétences hautement spécialisés, par exemple lorsque vous êtes hospitalisé.

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris la différence entre prévention et traitement.

2

Vous avez appris à prévenir les maladies.

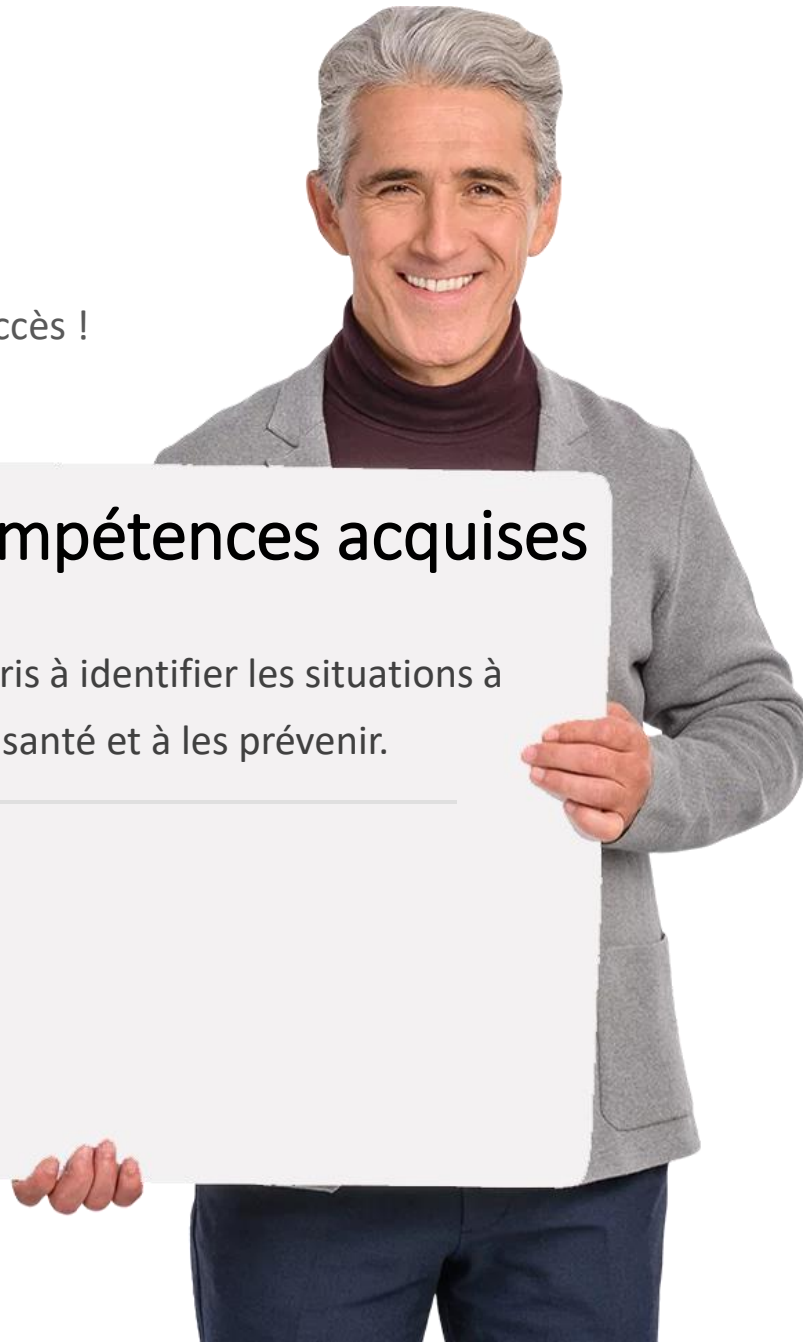
Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Résumé des compétences acquises

1

Vous avez appris à identifier les situations à risque pour la santé et à les prévenir.



Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)

[Suivant](#)





HEALTHY **MODULE 1** **CHAPITRE 3**

Littératie en matière de santé

Dans ce chapitre, vous apprendrez tout sur la littératie en santé et comment l'améliorer.



Introduction

Dans l'enquête européenne sur la littératie en santé, 12 % des personnes interrogées ont une littératie en santé inadéquate et 35 % se situent dans la fourchette de littératie problématique en santé. Une littératie en santé adéquate est essentielle pour améliorer les niveaux de santé et réduire les inégalités dans ce domaine. Par exemple, selon l'OMS, la littératie en santé est un facteur majeur de prévention des maladies non transmissibles, également appelées maladies chroniques, sur lesquelles nous reviendrons dans un autre module du même nom.



Ce que vous apprendrez

- 1 Littératie en santé
- 2 Avantages de la littératie en santé
- 3 Améliorer la littératie en santé dans votre communauté
- 4 Le projet "Message dans une bouteille"
- 5 Comment créer votre propre projet "Message dans une bouteille" ?





Qu'est-ce que la littératie en santé ?

Il est extrêmement important que les gens comprennent et analysent les informations de santé de base nécessaires pour pouvoir prendre des décisions appropriées. C'est ce qu'on appelle la littératie en santé. Il s'agit aussi pour les gens de savoir ce qu'ils doivent changer dans leur mode et leurs conditions de vie pour améliorer leur santé personnelle et celle de la communauté.

Dans quelles situations les personnes ayant une faible littératie en santé ont-elles des difficultés ?



Rechercher un soutien spécialisé

Lorsqu'une personne a besoin d'aide pour un problème de santé, elle peut ne pas savoir où trouver le soutien dont elle a besoin.



Remplir les formulaires de santé

Parfois, les formulaires de santé sont complexes et utilisent des termes que les personnes ne connaissent pas.



Comprendre la prise de médicaments

L'un des principaux défis pour les patients ayant un faible niveau de littératie en matière de santé est de comprendre comment et quand prendre leurs médicaments.



Gestion des maladies chroniques

Cela peut s'avérer difficile si vous ne disposez pas des informations dont vous avez besoin, notamment pour connaître le lien entre les comportements à risque et la santé et savoir quelles informations partager avec l'équipe médicale.



Lesquelles sont vraies et lesquelles sont fausses ?

Après avoir appris ce qu'est la littératie en santé, jouons à un jeu de type "vrai ou faux". Vous trouverez ci-dessous quelques affirmations. Lesquelles sont vraies ? Lesquelles sont fausses ? Allons-y!

- ✓ Des niveaux élevés de connaissances en matière de santé dans les groupes de population profitent aux sociétés.
- ✓ Une littératie limitée en matière de santé affecte considérablement la santé.
- ✓ Une faible connaissance de la santé peut renforcer les inégalités existantes.
- ✓ L'acquisition de compétences et de capacités personnelles en matière de santé n'est pas un processus qui dure toute la vie.
- ✓ Les capacités et les compétences liées à la littératie en santé varient en fonction du contexte, de la culture et de l'environnement.
- ✓ La littératie en santé améliore la réactivité des systèmes de santé.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 1** **CHAPITRE 3** Littérature en matière de santé

Des taux élevés de littératie en santé dans les groupes de population sont bénéfiques pour les sociétés.

- Vrai
- Faux

Comment améliorer votre littératie en santé



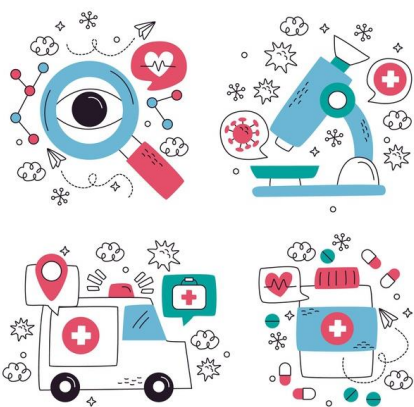
Demandez, demandez, demandez

Assurez-vous d'adresser au personnel médical tous les doutes que vous avez. Il est important que vous soyez informé et que vous compreniez comment prendre soin de vous.



Répéter l'information

Après qu'un professionnel de la santé vous ait donné des conseils ou des informations, répétez-lui les informations dans vos propres mots. C'est un excellent moyen de vous assurer que vous avez bien tout compris.



Support visuel

Les images, vidéos et autres formats visuels aident à mieux comprendre les informations. Demandez à votre personnel médical des documents ou d'autres supports que vous pouvez emporter et étudier chez vous, ou faites des recherches sur Internet (vérifiez qu'il s'agit d'une source fiable !)



Demandez un interprète

Si vous ne parlez pas la langue du pays où vous recevez des soins de santé, demandez un interprète dans votre langue de choix pour être sûr de tout comprendre.

Activité 2



Nikos pense que dans sa communauté, les connaissances en matière de santé sont très faibles et il aimerait les améliorer. Comme nous l'avons vu précédemment, les supports visuels peuvent être un excellent moyen d'aider les gens à mieux comprendre les informations sur la santé. Il a pensé à créer des affiches sur la gestion de la santé pour les afficher dans son magasin. Pouvez-vous l'aider ?

Activité 2

Tout d'abord, choisissez un sujet que vous avez vu dans ce module. Que voudriez-vous écrire sur l'affiche à propos de ce sujet ? Veillez à utiliser un langage simple et des phrases courtes.

Deuxièmement, la partie graphique ! Vous pouvez utiliser des outils simples et gratuits tels que Paint ou [Canva](#). Dans Canva, vous pouvez trouver des mises en page chouettes dans lesquelles il vous suffit d'ajouter les informations ou d'autres dessins.

Vous pouvez ajouter des images, il y a des sites internet avec des images gratuites, comme [freepik](#), [Centre for Ageing Better](#) et [Unsplash](#).

OU : Prenez un carton et des crayons de couleur !

#FicaEmCasa

Quando usar máscara?

Fonte: Organização Mundial da Saúde



Une bonne pratique – Message dans une bouteille

Il s'agit d'un projet créé par le Lions International dans lequel les gens conservent toutes les informations personnelles et médicales essentielles, à l'intérieur d'une bouteille.

Ensuite, la bouteille est conservée dans le réfrigérateur et un autocollant est apposé à la porte du domicile de la personne pour avertir les services d'urgence que cette personne a une bouteille dans le réfrigérateur avec toutes les informations importantes. Cela permet au personnel d'urgence de comprendre plus rapidement et mieux l'état de santé de la personne. C'est une excellente idée pour les personnes atteintes de maladies chroniques ou potentiellement mortelles.





Activité 3

Un message dans une bouteille, c'est une idée géniale, non ? Pourquoi ne pas la mettre en œuvre dans votre communauté ? Ou peut-être créer votre propre projet ? Passons à l'action et réfléchissons à la manière dont vous pouvez le faire.

Activité 3

1**2****3**

Où se procurer des bouteilles ?

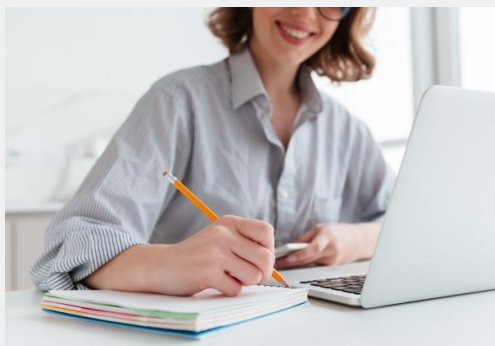
Réfléchissez à l'endroit où vous pouvez vous procurer des bouteilles. Peut-être pouvez-vous créer un partenariat avec une entreprise qui sponsorisera les bouteilles ? Ou bien vous pouvez recycler de vieilles bouteilles avec des amis ? Réfléchissez à d'autres options/ressources que vous pourriez avoir dans la communauté.

Activité 3

1

2

3



Créer un formulaire

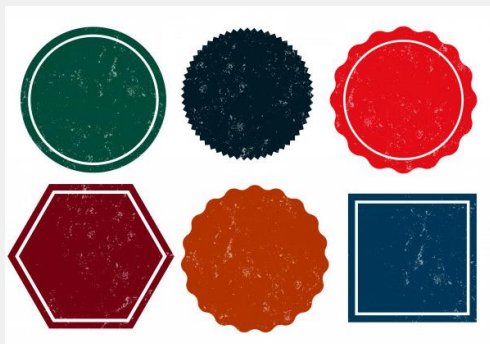
Vous devez maintenant créer un formulaire qui sera à remplir par les personnes et à placer dans la bouteille. Quelles informations pensez-vous qu'il soit pertinent d'inclure ? Vous pouvez peut-être demander l'aide de professionnels de la santé. Et où pouvez-vous faire imprimer ces formulaires ?

Activité 3

1

2

3



Obtenir les autocollants

Il s'agit d'une étape très importante, afin que le personnel des services d'urgence soit informé de l'existence de la bouteille. Qui peut créer les autocollants ? Où pouvez-vous les imprimer ? Peut-être pouvez-vous créer un partenariat avec une entreprise.

Activité 3

4

5

6



Trouver des espaces où les gens pourront se procurer les bouteilles et les formulaires.

Réfléchissez aux endroits où les gens peuvent récupérer le matériel (bouteilles et formulaires) pour participer au projet dans votre communauté. Les épiceries ? Les centres de santé ? Les supermarchés ? Pharmacies ?

Activité 3

4

5

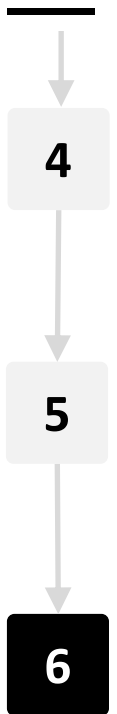
6



Informer les services d'urgence

Contactez les services d'urgence de votre région pour leur faire savoir que s'ils voient l'autocollant du projet chez les gens, cela signifie qu'ils ont dans leur réfrigérateur une bouteille contenant des informations de santé et personnelles de base !

Activité 3



Informer les gens

Lorsque tous les détails précédents sont finalisés, il est temps d'informer les gens sur le projet et sur la façon dont ils peuvent y participer. Quelle sera, selon vous, la meilleure façon de procéder ? Vous pouvez par exemple poser des affiches dans les lieux publics ou organiser des séances d'information.

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris les bases de la littératie en santé

2

Vous avez appris ce qui peut être fait pour améliorer la littératie en santé.

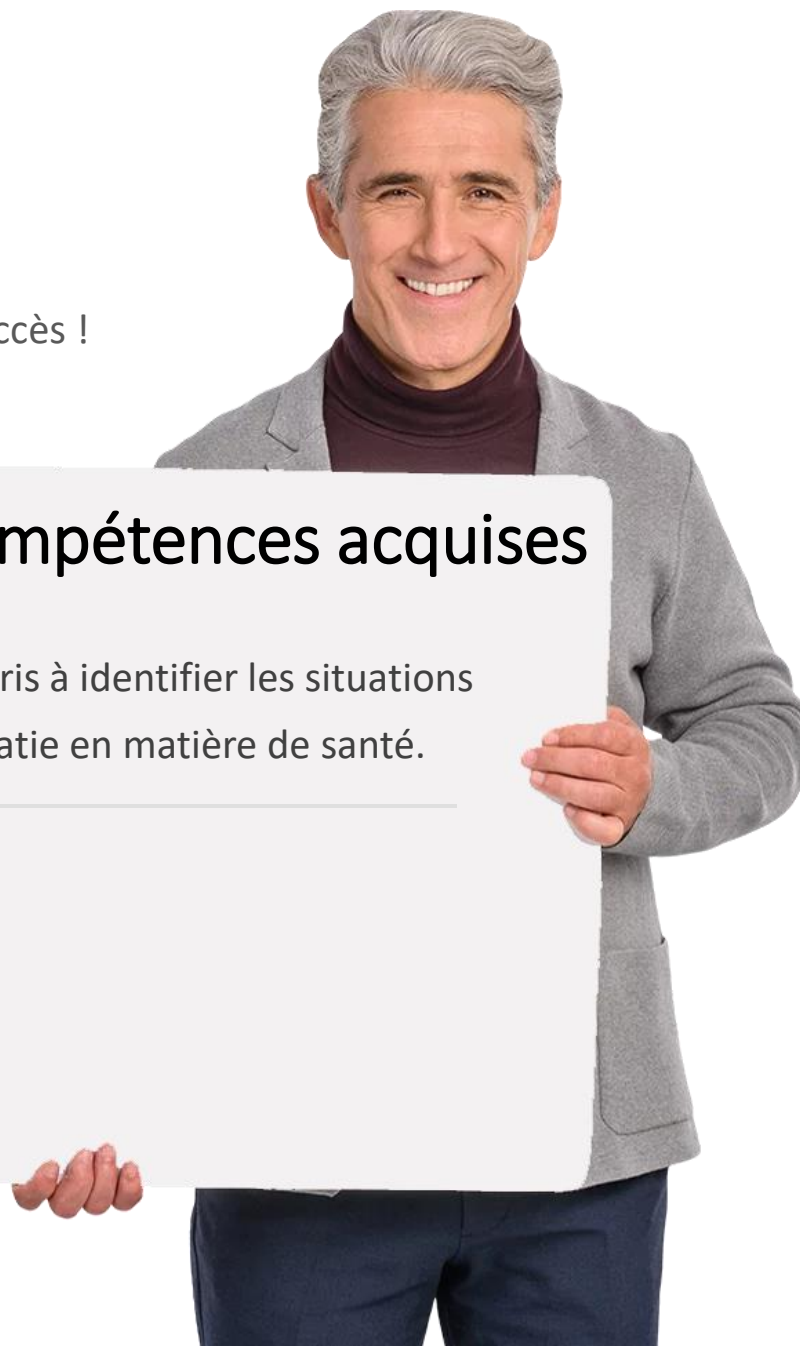
Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Résumé des compétences acquises

1

Vous avez appris à identifier les situations de faible littératie en matière de santé.



Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit passer au chapitre suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)



HEALTHY

MODULE 1

CHAPITRE 4

Vieillir en bonne santé

Dans ce chapitre, vous apprendrez à connaître les personnes âgées, certains besoins qui peuvent survenir en raison de l'âge et comment les aider si nécessaire !

Introduction

L'espérance de vie augmente dans le monde, ce qui signifie que les gens vivent plus longtemps qu'avant et que des besoins différents peuvent apparaître. Bien qu'il n'existe pas de personne âgée type, il est important de favoriser le vieillissement actif pour garantir la qualité de vie à tout âge.

Apprenons-en davantage sur le vieillissement sain et le rôle de la communauté dans ce processus !



Ce que vous apprendrez

- 1 Les idées reçues sur les personnes âgées
- 2 La solitude chez les personnes âgées
- 3 Comment soutenir les personnes âgées



Âgisme

Avez-vous déjà entendu parler de l'âgisme ?



Il s'agit des stéréotypes, des préjugés et de la discrimination envers une personne ou un groupe en fonction de l'âge. L'âgisme touche tous les âges, bien qu'il touche le plus souvent les personnes âgées.

De nombreux stéréotypes que nous pouvons avoir sur les personnes âgées sont faux. Faisons un quiz !



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **HEALTHY** **MODULE 1** **CHAPITRE 4** Viellir en bonne santé

Il n'y a pas de personne âgée typique

- Vrai
- Faux

La solitude chez les personnes âgées

Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables à la solitude et à l'isolement social, qui peuvent avoir un effet négatif sur leur santé.

Voici quelques raisons de la solitude :

- Vieillesse ou affaiblissement
- Retraite
- Le décès de conjoints et d'amis
- Handicap ou maladie



Activité 5



Nikos a découvert que le club de tricot de Maria, qui était son activité favorite de la semaine, a fermé.



Nikos a remarqué que sa voisine Maria, âgée de 84 ans, était un peu triste ces derniers temps. Elle avait l'habitude de passer par sa boutique tous les jours pour lui souhaiter le bonjour. Mais pas récemment.



Ainsi, elle se sent seule et ne peut pas socialiser avec les autres.

Que pensez-vous que Nikos puisse faire pour aider Maria ? Écrivez votre réponse.



Voici quelques conseils !



Entamer une conversation

Vous avez appris que le bien-être social et mental est très important. Parler à quelqu'un est important, franchissez le pas et discutez avec votre voisin !



Offrir une aide pratique

Les personnes âgées peuvent avoir des problèmes de mobilité, demandez-leur si elles ont besoin d'aide pour certaines tâches, par exemple pour faire les courses et prendre leurs médicaments.



Partager un repas

Certaines personnes âgées peuvent avoir besoin d'aide pour cuisiner. Pourquoi ne pas leur préparer un délicieux repas et vous rendre chez elles ? Ou partager avec elles des fruits et légumes de saison ? Donnez un coup de main et évitez le gaspillage alimentaire !



Attention aux signes de maladies hivernales

Veillez à ce qu'elles se fassent vacciner contre la grippe et à ce que leur maison soit prête pour le froid.



Le saviez-vous ?

Le **1^{er} octobre** est la Journée Internationale des Personnes Âgées ! Cette journée a été créée pour sensibiliser le public aux problèmes des personnes âgées et à leur contribution exceptionnelle à la société.

Chutes

Selon l'OMS, les chutes sont la deuxième cause de décès par blessure non intentionnelle dans le monde. Une chute peut aussi entraîner un handicap chronique grave. On estime que 684 000 personnes meurent de chutes dans le monde, l'âge étant un facteur de risque commun.

Saviez-vous que la plupart des chutes peuvent être évitées ? Oui, c'est vrai ! Parmi les causes de chute des personnes âgées, on peut citer une baisse de l'audition et de la vue, une diminution de la force et de l'équilibre, des chaussures inadaptées. En outre, il existe des facteurs de risque dans l'environnement physique, comme un mauvais éclairage. Vous en apprendrez davantage sur la prévention des chutes à domicile dans un autre module. Maintenant, nous allons voir quelques petits changements que vous pouvez faire, notamment dans vos habitudes de santé, pour réduire la probabilité de tomber. Ces conseils sont utiles pour chacun d'entre nous, car vieillir en bonne santé est un processus et non un état !



Conseils



Contrôle des médicaments

Les médicaments, seuls ou combinés, peuvent provoquer des effets secondaires, comme des étourdissements, qui augmentent le risque de chute. Si vous avez des effets secondaires, parlez-en à votre médecin. Respectez toujours les consignes de prise, telles que l'heure et le dosage.



Audition

Si vous remarquez des changements dans votre audition, contactez votre médecin. Il pourrait s'agir d'une simple accumulation de cérumen ou vous pourriez avoir besoin d'un appareil auditif. Quoi qu'il en soit, vous devriez faire contrôler vos oreilles chaque année.



Vision

Portez toujours vos lunettes de vue. Si vous ne portez pas de lunettes et que vous remarquez des changements dans votre vue, parlez-en à votre médecin. Vous devriez faire contrôler vos yeux tous les deux ans !



Mode de vie sain

Nous en avons beaucoup parlé dans ce module ! Avoir une alimentation saine et faire de l'exercice est très important pour maintenir la force musculaire. Aussi, des niveaux élevés de vitamine D (que vous pouvez obtenir grâce à la lumière du soleil et à des aliments tels que le jaune d'œuf et le saumon) réduisent le risque de chute. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Mode de vie et thérapie !



Et bien plus encore...

Les modules à venir vous permettront d'en savoir plus sur la manière d'aider les personnes atteintes de démence, de troubles cognitifs ou physiques, ou d'une maladie chronique. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de personne âgée type, chaque individu est unique, et chaque personne âgée l'est aussi !

En pratique: liste de contacts et de liens utiles

Vous trouverez ici des contacts utiles dans votre pays.

- ✓ Numéro d'appel d'urgence européen, disponible partout dans l'UE, gratuit, 24h/24 : 112
- ✓ Numéro du service d'aide médical urgent (SAMU), gratuit, 24h/24 : 15
- ✓ Numéro d'appel d'urgence pour personnes sourdes et malentendantes, gratuit, 24h/24 : 114
- ✓ SOS solitude, 24h/24: 0 890 88 84 93 (appel payant)
- ✓ Portail de services publics en ligne pour les citoyens: <https://www.service-public.fr>
- ✓ Site web de la sécurité sociale française (Ameli) : <https://www.ameli.fr>

Résumé du chapitre

1

Vous avez brisé les stéréotypes que vous pouviez avoir sur les personnes âgées.

2

Vous avez appris à connaître ce qu'est l'âgisme

3

Vous avez appris quelles actions de santé peuvent être prises pour prévenir les chutes.

4

Vous avez appris certains besoins spécifiques des personnes âgées

Chapitre terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

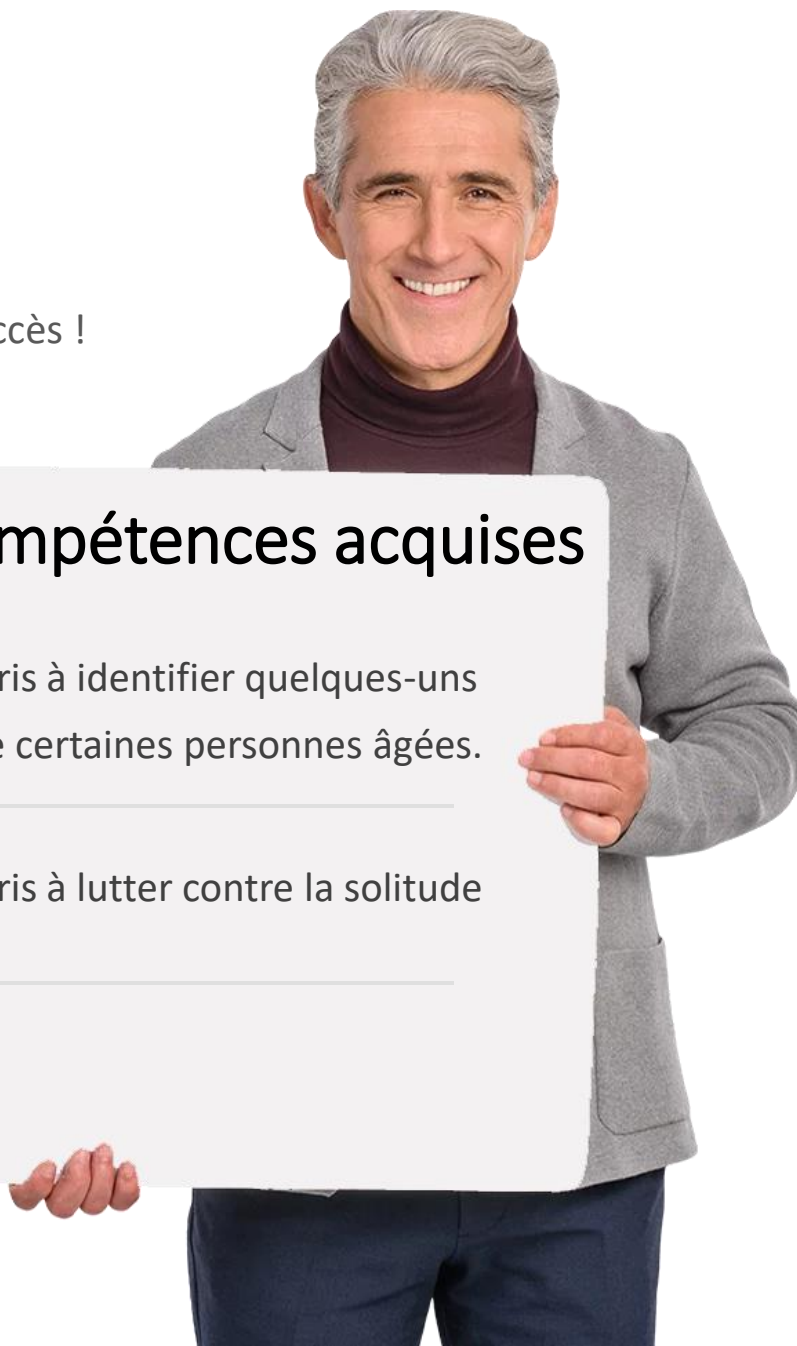
Résumé des compétences acquises

1

Vous avez appris à identifier quelques-uns des besoins de certaines personnes âgées.

2

Vous avez appris à lutter contre la solitude



Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce chapitre, soit poursuivre ce module en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)

Résumé du module

- 1 Santé et bien-être et importance de la littératie en santé

- 2 La différence entre prévention et traitement

- 3 Mesures cruciales de gestion de la santé

- 4 Soins et soutien aux personnes âgées pour leur santé et leur bien-être

Module terminé !

Félicitations ! Vous avez terminé ce module avec succès !



Résumé des compétences acquises

1

Vous avez appris à mieux connaître l'importance du bien-être physique et mental.

2

Vous en savez plus sur la santé et avez appris à prendre soin de vous et des autres.

3

Vous vous êtes renseigné sur le bien vieillir : comment combattre l'âgisme et créer une communauté favorable aux personnes âgées.

Quelle est l'étape suivante ?

Maintenant, vous pouvez soit revoir ce module, soit passer au module suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Redémarrer](#)[Suivant](#)