



Examen Professionnel D'agent social de 1^{ère} classe

SESSION 2016

Ouvert par le Centre de Gestion des Côtes d'Armor

pour les collectivités et établissements publics territoriaux affiliés ou conventionnés aux
Centres de Gestion des départements : Côtes d'Armor, Finistère, Ille et Vilaine et Morbihan



Jeudi 20 octobre 2016

EPREUVE ECRITE

Une épreuve écrite à caractère professionnel portant sur les missions incombant aux membres du cadre d'emplois. Cette épreuve consiste, à partir de documents succincts remis au candidat, en trois à cinq questions appelant des réponses brèves ou sous forme de tableaux, et destinées à vérifier les capacités de compréhension du candidat et son aptitude à retranscrire les idées principales des documents.

Durée : 1 heure 30

Coefficient : 2

IMPORTANT

Aucun signe distinctif ne doit apparaître sur votre copie : ni votre prénom ou votre nom, ni votre n° de convocation, ni votre signature ou paraphe.... Vous ne devez pas mentionner dans vos réponses des noms imaginaires ou existants (par exemple : nom d'une commune, nom d'un agent....) mais seulement utiliser les éléments qui vous sont fournis dans les questions.

Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et/ou souligner. Seule l'encre noire ou bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.

Les feuilles de brouillon (de couleur) ne seront pas notées par les correcteurs.

Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury

Ce sujet comprend 12 pages.

**Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend le nombre de pages indiqué.
S'il est incomplet, en avertir un surveillant.**

DOCUMENTS JOINTS :

Document 1 : Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées, Extraits. (5 pages),

Document 2 : Mémo nutrition (à scotcher sur le réfrigérateur) – La santé en mangeant et en bougeant, Affichette du Programme national nutrition-santé pour les personnes âgées. (2 pages),

Document 3 : Personnes âgées : rester en bonne santé pour éviter les chutes - Site Internet d'Axa prévention www.axaprevention.fr (4 pages).

PARTIE N° 1 : GUIDE NUTRITION POUR LES AIDANTS DES PERSONNES AGEES (Document 1)

A l'aide du document joint,

1. Quels sont les quatre points essentiels à surveiller ?
2. Que peut signifier une variation de poids rapide ?
3. Quelles astuces mettre en place pour faire boire davantage ?
4. Que ne faut-il pas faire pour encourager le maintien d'une activité physique d'une personne âgée ?

PARTIE N° 2 : MEMO NUTRITION (Document 2)

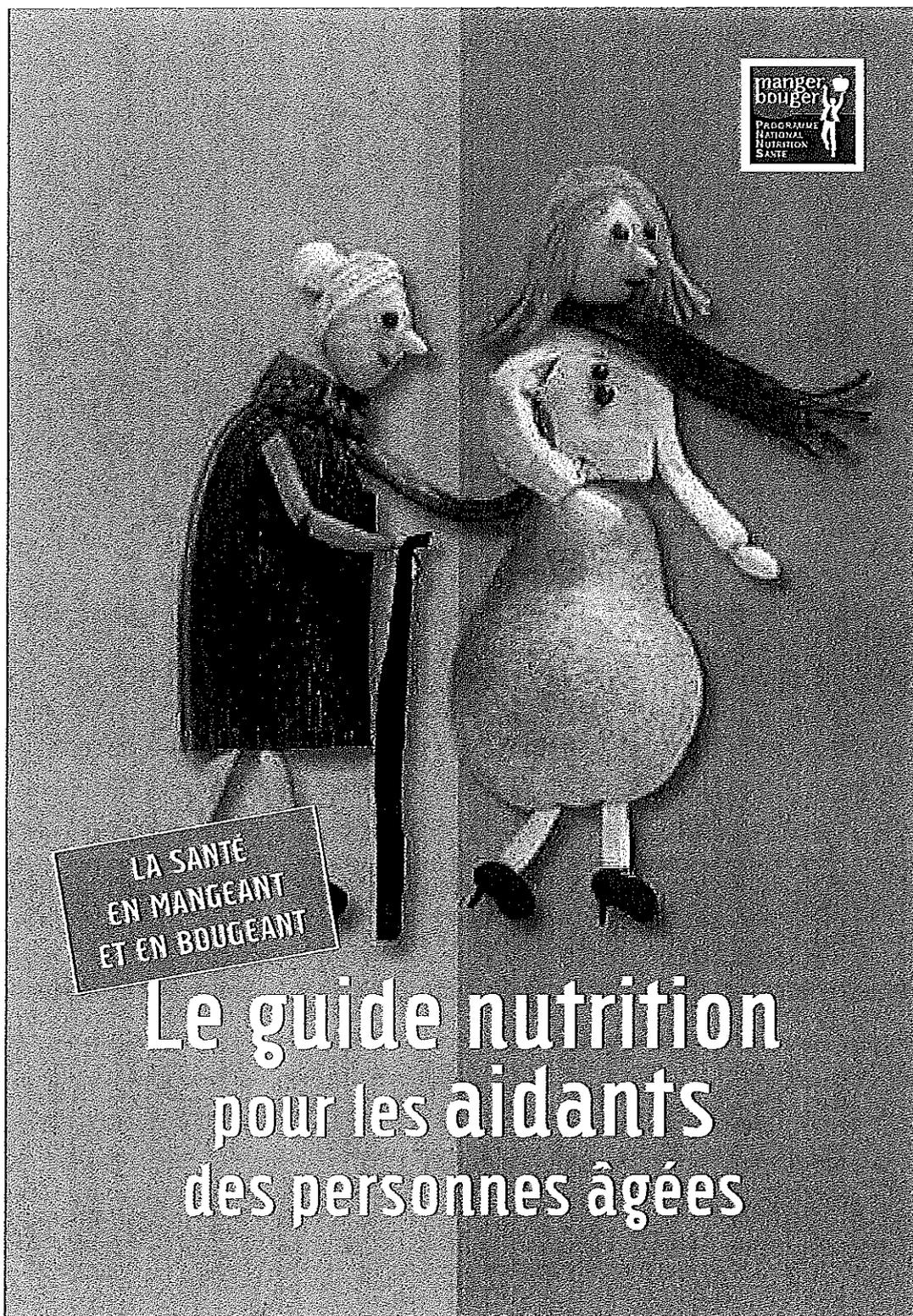
A l'aide du document joint, proposez une journée alimentaire type à une personne âgée :

- Petit déjeuner,
- Déjeuner,
- Goûter,
- Dîner.

PARTIE N° 3 : PREVENTION DES CHUTES (Document 3)

Vous arrivez chez Madame X, 88 ans, elle vous apprend que sa voisine du même âge est tombée la veille et n'a pas réussi à se relever. Elle vous confie qu'elle est angoissée et qu'elle aussi a peur de faire une chute.

A partir du document « Personnes âgées : rester en bonne santé pour éviter les chutes », quels conseils pouvez-vous donner aux personnes âgées pour éviter les chutes ?



EXTRAITS

Les 4 points essentiels à surveiller

Le poids

Demandez à la personne que vous aidez de se peser ou aidez-la le cas échéant :

- à se peser une fois par mois,
- à se peser une fois par semaine dans certaines situations :
- en cas de risque de déshydratation : forte chaleur (canicule, chauffage élevé), fièvre, diarrhée, vomissements ;
- après une infection, une hospitalisation ou un choc affectif ;
- en cas d'insuffisance cardiaque récente.

Notez le poids sur un calendrier ou un cahier.

Lisez aussi : Surveillez le poids, indice de santé majeur, page 20

Alertez le médecin si le poids a varié de 2 kg ou plus dans le mois.

L'alimentation

Soyez particulièrement vigilant :

- si la personne âgée suit un régime, qu'il soit prescrit par un médecin ou qu'elle le fasse d'elle-même ;
- si la personne que vous aidez mange moins depuis plus de trois jours ;
- si elle ne consomme plus — ou plus beaucoup — certains aliments : viande, légumes, fruits, produits laitiers...

Lisez aussi : La dénutrition : savoir la repérer pour agir, page 14, Le bon rythme quotidien : 3 repas et un goûter, page 25, et Que faire en cas de manque d'appétit ? page 35.

L'hydratation

- Vérifiez que la personne que vous aidez boit au moins 1 litre d'eau par jour.
- Incitez-la à boire chaque fois que vous êtes présent.
- Veillez à ce qu'elle boive encore plus en cas de risque de déshydratation : forte chaleur (canicule, chauffage élevé), fièvre, diarrhée, vomissements.

Lisez aussi : Veillez à une bonne hydratation, page 15

Le niveau d'activité

Toute baisse du niveau d'activité traduit un état de fatigue physique ou morale qui est parfois le seul signe de début d'une dénutrition. Incitez la personne que vous aidez à maintenir le plus possible :

- une activité physique : faire les courses, marcher, jardiner, faire le ménage, voire quelques exercices...
- des activités intellectuelles ou de loisirs : lecture, mots croisés, télévision,
- des contacts sociaux.

Lisez aussi : Encourager le maintien d'une activité physique, page 20

Surveiller le poids, indice de santé majeur

Lorsque le poids d'une personne âgée varie de façon importante, à court ou à plus long terme, cela traduit une modification de son état de santé et nécessite un contrôle médical. Il est donc important que la personne que vous aidez se pèse régulièrement.

Se peser régulièrement

Une fois par mois...

Il est indispensable d'avoir une balance à domicile. Si nécessaire, aidez la personne à monter sur la balance, à peu près à la même heure et dans la même tenue (sans chaussures), puis notez le poids sur un calendrier ou un cahier.

... ou toutes les semaines dans certaines situations

- En cas de risque de déshydratation : forte chaleur (canicule, chauffage élevé), fièvre, diarrhée, vomissements.
- Après une infection, une hospitalisation ou un choc affectif.
- En cas d'insuffisance cardiaque récente.

Si le poids varie rapidement

Une perte ou un gain de poids sur quelques jours sont dus à une variation d'eau dans le corps.

Perte de poids : 1 à 2 kg en une semaine

→ Cela traduit souvent un état de déshydratation. Quelques signes : bouche sèche et difficulté à avaler les aliments secs, voire parfois tout type d'aliment. La peau se fripe et les urines sont foncées.

Lisez aussi Veiller à une bonne hydratation, page 16.

→ Contactez le médecin car être déshydraté est particulièrement dangereux lorsqu'on est âgé. En même temps, demandez à la personne de boire, ou faites-la boire un 1/2 verre de liquide (eau, potage, etc.) toutes les demi-heures.

Prise de poids : plus de 2 kg en une semaine

→ Cela traduit une rétention d'eau dans le corps qui se manifeste par des jambes qui gonflent le soir ; elle est toujours liée à un traitement médicamenteux (pour insuffisance cardiaque ou rénale...) mal équilibré.

→ Contactez le médecin afin qu'il rééquilibre le traitement.

Si le poids varie lentement

Une perte ou un gain de poids sur plusieurs semaines ou plus traduit un déséquilibre entre les entrées d'énergie dans le corps (alimentation) et les dépenses d'énergie (fonctionnement du corps et activité physique).

Lisez aussi La dénutrition : savoir la repérer pour agir, page 14, et Que faire en cas de manque d'appétit ? page 35.



Encourager le maintien d'une activité physique

Conserver une activité physique régulière favorise le bien-être, améliore la santé et préserve l'autonomie. Elle permet d'entretenir ou de développer les muscles et ainsi de diminuer le risque d'une chute. Lorsqu'on a peur de tomber ou qu'on est fatigué, on n'ose plus bouger. Résultat : on a de plus en plus de mal à se déplacer. Aussi, il est important que vous encouragiez la personne que vous aidez à bouger au maximum de ses possibilités.

Favoriser l'autonomie

Même pour aller plus vite, ne faites pas tout à la place de la personne que vous aidez.

Trouver ensemble des activités adaptées

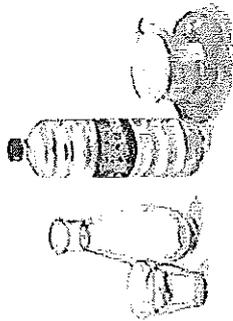
- Parlez-en ensemble et encouragez-la. Proposez-lui des objectifs réalistes compte tenu de son état de santé ou de sa forme.
- Soyez attentif à ce qu'elle ne s'engage pas dans une activité physique trop fatigante ou trop longue, ce qui la mettrait en situation d'échec, voire de repli sur elle-même.
- Les activités ménagères sont des activités physiques, y compris les petites choses : éplucher les légumes, etc.

Au quotidien, inciter la personne à :

- Assumer les tâches ménagères dans la mesure de ses possibilités, sans vouloir faire « comme avant ».
- Aller à pied faire les courses.
- Sortir marcher, même peu de temps, pour changer d'environnement.
- Participer à la préparation du repas.
- Continuer à faire sa toilette et à s'habiller seul le plus possible.



Veiller à une bonne hydratation



L'eau en quantité suffisante est indispensable pour assurer l'élimination des déchets par les reins et le transit intestinal. Or, avec l'âge, la sensation de soif s'estompe pour disparaître ensuite complètement, entraînant un risque de déshydratation qui peut s'avérer grave. Il faut donc penser à « boire sans soif ».

Signes de déshydratation

Bouche très sèche,
peau qui se frippe,
constipation, diarrhée
ou vomissements,
fatigue importante
ou asthénie,
urines très colorées
et très odorantes.
* Alertez le médecin
(et la famille si vous
intervenez à titre
professionnel) et
faites boire la personne
le plus possible.

Inciter la personne âgée à boire 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour...

1 litre d'eau environ est apporté par les aliments et 1 litre d'eau au moins doit être consommé sous forme de boissons diverses.

En variant les plaisirs

- Eau pure d'abord, du robinet ou en bouteille au goût de la personne, plate ou gazeuse.
- Les potages et bouillons de légumes, notamment en cas de forte chaleur ou de fièvre (quand on transpire), car la transpiration fait perdre de l'eau et du sel.
- Un fruit pressé ou un verre de jus de fruit sans sucre ajouté, qui apporte des vitamines.

- Le lait, nature et aromatisé (chocolat, lait fraise, etc.), qui apporte du calcium.
- Le thé, le café, la chicorée, la tisane.
- Eau aromatisée et les sirops de fruits.

Tout au long de la journée

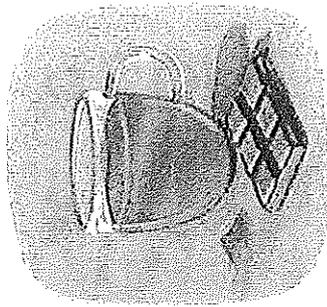
Rappelez à la personne que vous aidez qu'il faut boire pendant les repas mais aussi en dehors des repas.

Boire encore plus dans certains cas

- Un « petit appétit » de la personne entraîne un apport plus réduit d'eau par les aliments.
- La fièvre ou une température élevée (canicule ou chauffage trop élevé), afin de compenser la perte d'eau par la transpiration, même si la personne fragilisée ne se rend pas compte qu'elle transpire. Dans ce cas, boire 1/2 litre par degré de fièvre au-delà de 37 °C et si la température extérieure est supérieure à 30 °C.
- La prise de certains médicaments (diurétiques, neuroleptiques...) augmente les pertes d'eau.

Astuces pour boire davantage

- Placez en évidence une bouteille ou une carafe d'eau et un verre.
- Prévoyez de petites bouteilles d'eau, plus faciles à manipuler que des bouteilles de 1,5 litre.







Mémo nutrition

[à scotcher sur le réfrigérateur]

750-32513 DE Concept et réalisation : Textuel (Illustration : René Caspary, Marianne Meyer, Katalin Pásztor, E. Sophie Impresta, Imprimeur La Sibole Presses)

La santé en mangeant et en bougeant,
Affichette du Programme national nutrition-santé pour les personnes âgées



Mémo nutrition



Suivre au mieux les repères :

Faire 3 repas par jour
et prendre une collation le matin,
l'après-midi ou dans la soirée



Boire régulièrement
dans la journée
sans attendre d'avoir soif



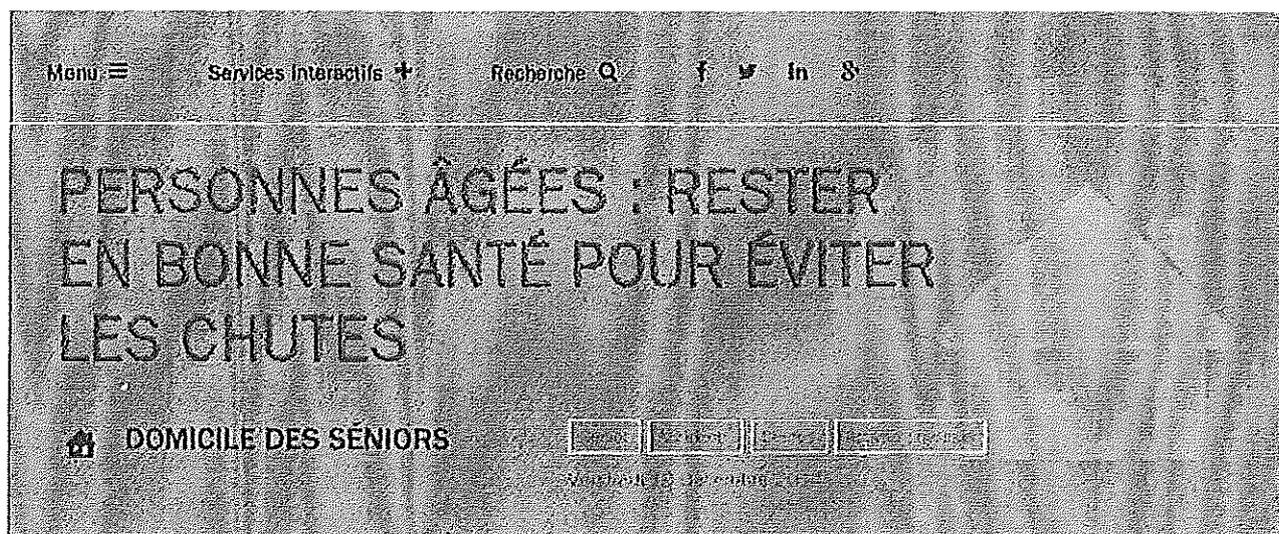
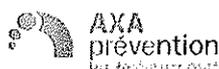
Bouger chaque jour,
le plus possible



Se peser une fois par mois
et noter son poids
pour s'assurer qu'il est stable



<p>Fruits et légumes</p> 	<p>Au moins 5 par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> • A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation) • Frais, surgelés ou en conserve
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p> 	<p>A chaque repas et selon l'appétit</p>
<p>Lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage...)</p> 	<p>3 ou 4 par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Privilégier leur variété
<p>Vandres, poissons et produits de la pêche, œufs</p> 	<p>2 fois par jour</p>
<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p>Sans en abuser</p>
<p>Produits sucrés</p> 	<p>Sans en abuser</p>
<p>Boissons</p> 	<p>1 litre à 1,5 litre d'eau par jour</p>



Accueil > A la maison > Domicile des séniors > Personnes âgées : rester en bonne santé pour éviter les chutes

Avec 167 000 hospitalisations par an, les chutes chez les personnes de plus de 65 ans font partie des accidents de la vie courante les plus fréquents.

Parce que nombre de chutes sont dues à des problèmes de santé liés au vieillissement, rester en bonne santé est un élément important de la prévention des chutes : manger équilibré, pratiquer une activité physique modérée tous les jours, se faire suivre régulièrement par son médecin, autant de mesures de base qui préviendront bien des soucis liés à l'âge.

Une alimentation équilibrée pour éviter les chutes

Maintenir une alimentation équilibrée permet d'apporter tous les éléments essentiels au bon fonctionnement du corps. Une alimentation est équilibrée lorsqu'elle est complète (elle apporte tous les éléments nécessaires) et diversifiée (elle trouve ces éléments dans des aliments variés). N'hésitez pas à vous faire aider par une diététicienne pour parvenir à équilibrer votre alimentation.

Les besoins alimentaires des personnes âgées sont peu différents de ceux des adultes plus jeunes. Pensez à consommer assez de protéines (viandes, oeufs, poissons, fromages), de fibres (fruits, légumes, céréales complètes), de calcium (laitages) et de vitamines (fruits et légumes frais). Pensez également à boire suffisamment (plus d'un litre et demi par jour).

Restez sage avec les boissons alcoolisées (pas plus de deux verres par jour pour une femme, trois pour un homme).

Une activité physique régulière pour éviter les chutes

Pour lutter contre le vieillissement des os, des articulations, des muscles et du sens de l'équilibre, rien ne vaut la pratique régulière d'une activité physique, même modérée. De plus, cette mesure est également bénéfique pour lutter contre la constipation, le surpoids, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

EN BREF

○ Une alimentation équilibrée

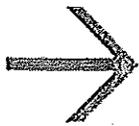
○ Une activité physique

○ Se faire suivre régulièrement

S'exercer régulièrement est particulièrement efficace pour maintenir sa force musculaire et pour garder un bon sens de l'équilibre. Pour cela, il est recommandé de s'exercer chaque jour pendant trente minutes. Nul besoin de pratiquer une activité physique ou un sport intense. Idéalement, l'intensité de l'exercice doit vous permettre de continuer à parler, mais ne pas vous permettre de chanter. Ainsi, vous pouvez ajuster votre activité.

Attention, si vous n'êtes pas entraîné, demandez conseil à votre médecin avant de vous lancer dans une activité physique.

la sécurité de votre logement



La circulation dans la maison et autour

- Les marches et allées menant chez vous sont-elles en bon état et bien éclairées ?
- Les lieux de passage sont-ils dégagés de tout obstacle ?
- Les portes de séparation permettent-elles de passer aisément d'une pièce à l'autre ?

Les sols

- Vos tapis sont-ils fixés au sol ?
- Utilisez-vous de la cire antidérapante pour vos parquets et vos carrelages ?
- Avez-vous majoritairement de la moquette dans vos pièces ?
- Vos escaliers sont-ils en bon état ?
- Avez-vous des tapis antidérapants dans votre baignoire ou dans votre douche ?

Les points d'appui

- Les escaliers sont-ils équipés de rampes ?
- Des barres d'appui ont-elles été installées dans la salle de bain et dans les toilettes ?
- Avez-vous prévu des rampes d'appui dans vos couloirs ?

Les rangements

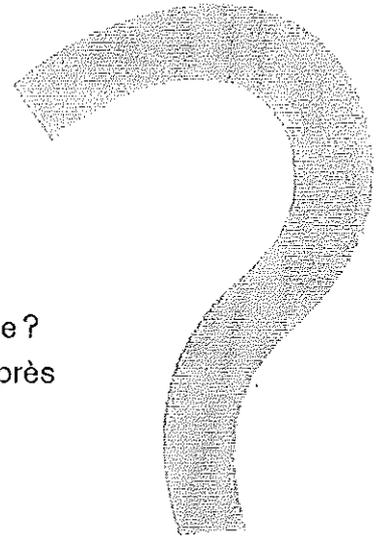
- Disposez-vous de rangements accessibles facilement ?
- Les produits lourds sont-ils placés dans les placards du bas et les plus légers dans les placards du haut ?
- Les produits dont vous vous servez tous les jours sont-ils accessibles facilement ?
- Avez-vous un escabeau stable et de faible hauteur ?
- Rangez-vous vos produits ménagers de façon à ce qu'ils soient inaccessibles pour vos petits-enfants ?

La sécurité électrique

- L'éclairage est-il suffisant dans toutes les pièces ?
- Avez-vous une veilleuse qui éclaire le trajet jusqu'aux toilettes la nuit ?
- Rangez-vous vos rallonges après chaque utilisation ?
- Avez-vous suffisamment de prises pour éviter le recours aux multiprises ?
- Avez-vous un système de va-et-vient à chaque extrémité du couloir et en haut et en bas des escaliers ?
- Avez-vous vérifié l'état du fil électrique de vos appareils ménagers ?
- Les prises de vos appareils sont-elles bien compatibles avec les prises murales ?

La sécurité en général

- Avez-vous installé un détecteur de fumée à tous les étages ?
- Avez-vous installé un détecteur de monoxyde de carbone ?
- Avez-vous une liste de numéros d'urgence faciles à lire près de votre téléphone, ou préenregistrés ?
- Avez-vous un extincteur ou un aérosol à fonction extinctrice dans votre cuisine ?
- Avez-vous plusieurs téléphones dans votre maison ?



Chaque fois que vous
avez répondu

NON



cela signale
l'existence
d'un danger
potentiel

La chute n'est pas une fatalité

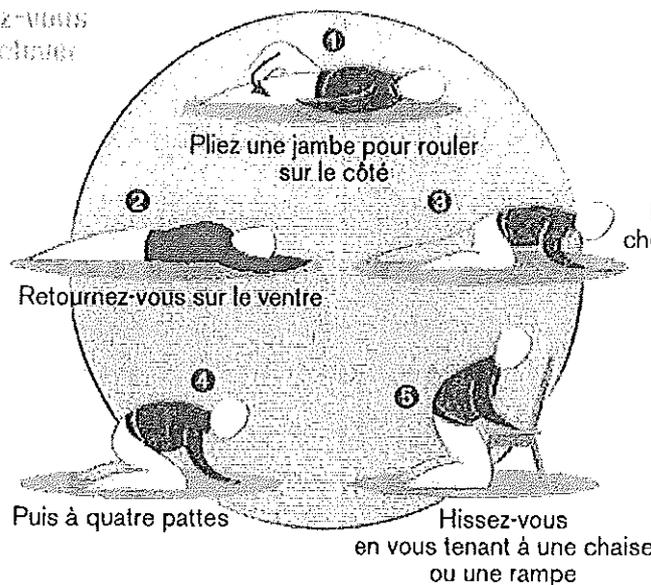


Grand Pictures

Pour autant, la chute n'est pas une fatalité, et là encore l'anticipation constitue une parade essentielle, au travers de la mise en œuvre de 4 règles de vie simples.

- Une alimentation équilibrée, riche en calcium, qui permet d'éviter le surpoids.
- La pratique d'activités physiques adaptées à son état de santé, qui maintiennent la masse musculaire, l'équilibre et la souplesse.
- L'aménagement de son environnement quotidien (logement, jardin...) pour faciliter les déplacements en toute sécurité. L'état du sol ou du revêtement est en cause dans 1/3 des chutes.
- Des ateliers d'équilibre où l'on peut vous apprendre à vous relever en cas de chute existent dans de nombreuses villes: le but est d'arriver à se retourner sur le ventre, puis de passer à quatre pattes pour se déplacer jusqu'à un endroit stable avant de se hisser debout.

Entendez-vous
à vous relever



Vous devez impérativement parler de votre chute à votre médecin, même si les conséquences ont été bénignes.

