



# GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



## FICHE N° 9 : “STIMULER ET MAINTENIR L’AUTONOMIE D’UN PROCHE ÂGÉ”

### PRÉAMBULE :

Que vous soyez retraité ou encore actif, **prendre soin d'une personne âgée** demande du temps et de l'organisation. C'est un acte d'amour et de bienveillance, une reconnaissance envers la personne mais aussi, parfois, une difficulté. Dans ces quelques pages nous vous partageons quelques conseils, sans prétention, pour **maintenir au maximum l'autonomie** de la personne que vous accompagniez.

**Aider ses parents ou son conjoint** lorsque les difficultés du quotidien liées à l'âge apparaissent, c'est tout à fait normal. Cependant, **l'assistance à outrance** peut avoir un **effet négatif sur l'autonomie** des personnes âgées. En effet, n'étant plus sollicitées pour répondre à leurs besoins, celles-ci peuvent voir leur état physique et mental se dégrader rapidement. Il y a des choses simples que vous pouvez mettre en place pour y remédier et les accompagner dans leur quotidien **en leur laissant un maximum d'autonomie**.

Nous vous partageons ici **5 conseils** pleins de bon sens :





## ASTUCE HELPY :

*Proposez à votre proche âgé de noter sur une feuille toutes les choses qu'il aimerait faire tout seul, en groupe ou bien avec vous. Classez-les par ordre de priorité. Ne négligez pas les choses toutes simples comme acheter du pain ou ranger un placard.*



## CONSEIL N°1 : RESPECTER ET STIMULER SES DÉSIRS ET ENVIES

### POURQUOI ?

Il est important, pour garder votre parent âgé actif, de l'inciter à suivre le plus possible ses envies et désirs. Avoir des projets, même à la retraite, permet de garder un quotidien actif. C'est ce qui limite la perte de masse musculaire et conserve les facultés cognitives. En somme, l'objectif est de permettre à votre parent âgé de vivre le plus normalement possible sans tenir sans cesse compte de son âge.

### COMMENT ?

Concrètement, il s'agit, par exemple, de ne pas conseiller à votre proche d'éviter de conduire, ou de faire du sport, s'ils en sont encore capables. L'intention est généralement de préserver, mais cela peut en réalité accélérer la perte d'autonomie. Il convient donc d'assister vos parents et proches âgés, en allouant du temps ou des moyens pour les aider à réaliser ses projets plutôt que de l'en dissuader.

Il suffit de trouver une activité physique adaptée aux capacités de la personne, à ses pathologies si elle en a, à son rythme et à son hygiène de vie. Il est aussi tout à fait bénéfique de les encourager à aller à la rencontre des autres et notamment sur des activités qui leur plaisent (couture, jardinage, chants, marche, ...)

**EXEMPLES :** Clubs sénior, ludothèques, clubs de sport avec cours adaptés, rendez-vous citoyens et inter-générationnel auprès des mairies, concert de musique, cinémas, théâtres, visites de musée ...





## ASTUCE HELPY :

*Vous manquez d'inspiration pour des activités ludiques de type jeux : téléchargez Helpy, notre super jeu vidéo coopératif et adapté pour les plus âgés.*

*Retrouvez-le ici : [https://bit.ly/Télécharger\\_Helpy](https://bit.ly/Télécharger_Helpy)*



## CONSEIL N° 2 : PASSER DU TEMPS EN FAMILLE

### POURQUOI ?

L'isolement est généralement un facteur qui accélère la perte d'autonomie (par manque de stimulation cognitive et physique). Réunir la famille autour des projets et envies des grands parents est un formidable moyen de passer des moments en famille inoubliables. Cela permet également de trouver des bonnes raisons et un but pour se rassembler.

### COMMENT ?

Le partage intergénérationnel présente de nombreux avantages sur plusieurs plans. La conservation d'une certaine autonomie pour une personne gagnant en âge, peut notamment passer par cette émulation au contact des plus jeunes. La famille, surtout les enfants et les petits enfants, constituent le premier élément clé de ce partage. Voici quelques exemples d'activités agréables, qui peuvent permettre ces échanges :

- **Le bricolage** : Si vos parents sont bricoleurs, assistez-les dans leurs travaux ou constructions, plutôt que de les inciter à déléguer ces tâches. Organisez ces temps en famille avec les plus jeunes. Vos aînés seront ravis de transmettre leurs connaissances.
- **Les jeux coopératifs** : À une époque où les plus jeunes se divertissent en solitaire avec des supports digitaux, chez Helpy on préfère les jeux coopératifs (c'est notre savoir-faire).
- **Une promenade en forêt ou à la campagne** : quelle belle façon de prendre l'air en famille
- **Partager la mémoire de la famille** : les objets, les souvenirs et les photos sont prétextes à de superbes discussions.





## ASTUCE HELPY :

*Il convient de garder en tête que votre proche est conscient de son vieillissement. Même si il s'agit d'une réalisation peu réjouissante, qui peut être source de fragilité émotionnelle (et plus simplement de tristesse). Il est alors important de ménager votre proche tout en respectant son expérience, en ne sous-estimant pas ses capacités.*



## CONSEIL N° 3 : NE PAS INFANTILISER LA PERSONNE

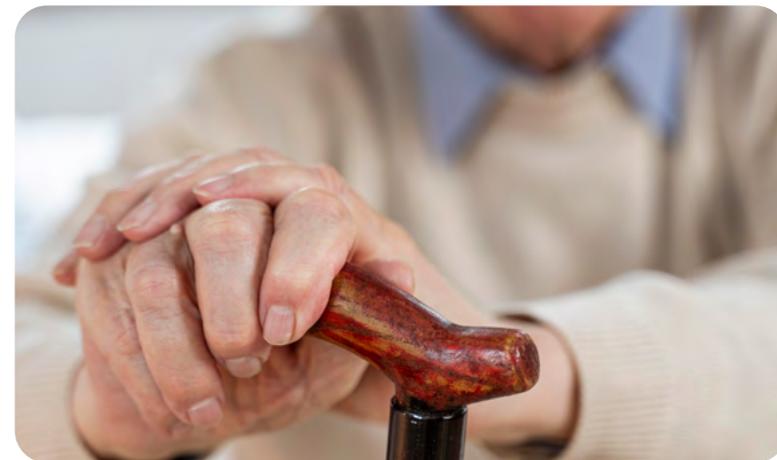
### POURQUOI ?

Très souvent, la perte d'autonomie et la vieillesse conduisent l'entourage de la personne âgée à porter un regard différent et à se comporter autrement à son égard. Les aidants familiaux n'agissent généralement pas en ayant une intention de nuire ou d'infantiliser la personne âgée. Il s'agit d'un mécanisme inconscient qui néanmoins produit des conséquences nocives pour la santé des personnes âgées.

### COMMENT ?

Voici quelques conseils pour éviter l'infantilisation :

- Parlez à la personne de façon normale sans lui parler à la troisième personne, sans utiliser des diminutifs, sans crier et sans exagérer les intonations ;
- Lorsque la personne souffre de troubles de l'audition : parlez fort (sans crier) et lentement en la regardant. La personne âgée a tendance à lire sur les lèvres ;
- Lorsque la personne souffre de troubles cognitifs : essayez, grâce au message non verbal, de lui faire comprendre par la gestuelle ou le regard, que vous avez compris. Aussi, lorsque la personne souffre de la maladie d'Alzheimer, ne cherchez pas à vouloir réorienter la personne dans le présent ;
- Évitez les environnements bruyants.





## ASTUCE HELPY :

*Votre proche ne peut plus beaucoup participer en cuisine. Continuez de cuisiner en sa présence. Cela lui permettra de raviver ses souvenirs avec les odeurs. Vous pouvez également lui faire goûter les ingrédients avant, pendant et après les avoir cuisinés.*



## CONSEIL N° 4 : ASSISTER = NE PAS FAIRE À LA PLACE DE ...

### POURQUOI ?

Assister votre proche ne doit finalement pas signifier « le remplacer » dans l'accomplissement de ses tâches quotidiennes. Même s'il s'agit d'une bonne intention, cela peut avoir de graves conséquences.

- la personne a l'impression d'être un fardeau.
- elle a l'impression d'être incompétente et inutile.
- elle a beaucoup moins de sources de stimulation.
- elle s'ennuie et déprime.

### COMMENT ?

Voici quelques tâches quotidiennes que votre proche doit maintenir en autonomie :

- Faire des tâches ménagères simples : ranger des vêtements, faire la poussière sur les meubles, mettre la table, débarasser le lave vaisselle, ...
- Cuisiner au quotidien : réaliser des recettes simples (gâteaux pour les goûters des petits), laver, éplucher et couper les légumes, laver les ustensiles, peser les ingrédients, servir le café ...
- Petits bricolages et menus travaux : laissez votre proche réparer, repeindre, recoudre tous ce qui est endommagés dans son habitat.
- Le déplacements simples du quotidien doivent également être maintenus : aller chercher le courrier, le pain, les journaux, faire les courses du quotidien, promener le chien, sortir les poubelles, ...





## ASTUCE HELPY :

*Trois autres piliers sont également à prendre en compte : 1/ BOUGER : le pilier physique (marches, sorties) 2/ PARLER : le pilier Intellectuel et cognitif (par la parole et la discussion) 3/ BOIRE : le pilier Physiologique (se réhydrater en buvant de l'eau)*



## CONSEIL N° 5 : LES 3 PILIERS DE LA STIMULATION

### POURQUOI ?

La stimulation cognitive a pour objectif le mieux vieillir au quotidien via le maintien des fonctions cognitives et d'une autonomie.

Plusieurs processus cognitifs peuvent être entraînés, comme la mémoire visuelle, la mémoire spatiale, la mémoire de travail, la mémoire sémantique, l'attention, la rapidité, la planification, le raisonnement, etc.

Le plus important est de le faire en concertation avec la personne.

### COMMENT ?

Les activités sont sélectionnées pour répondre à ces **3 piliers fondamentaux** de la stimulation cognitive :

- L'effort : une activité doit être challengeante (difficile mais pas trop !) pour faire travailler le cerveau.
- La diversité : les activités doivent être variées de telle sorte à stimuler différentes fonctions cognitives et éviter l'ennui de la personne.
- La nouveauté : les activités doivent changer régulièrement de telle sorte à restimuler l'intérêt d'être en action et de donner à l'esprit de nouveaux challenges.

De nombreuses études scientifiques se sont penchées sur les différents bénéfices de la stimulation cognitive.

Elles se rejoignent sur 2 points majeurs :

- La diminution des symptômes d'anxiété et de dépression.
- Une amélioration de la cognition, mais aussi de l'humeur et de la qualité de vie au quotidien.

