

Personnes âgées



La personne âgée est un être humain à part entière. Par contre, nous vivons dans une société où les valeurs de performance et de rentabilité sont bien ancrées. **La personne âgée y est donc souvent mise de côté.**

La personne âgée vit souvent des **décès** de gens qu'elle aimait (conjoint, ami-e, sœur et frère). Ces **deuils isolent beaucoup la personne âgée**. Cet isolement dont souffrent beaucoup trop nos aînés les amène souvent à vivre une **dépression**. En plus, elles vivent parfois des **pertes de contact avec la réalité**, ce qui amène une certaine **confusion**.

La personne vit aussi des **pertes sensorielles**. Par exemple, elle est **confinée dans sa chambre**, elle a des troubles de **vision**, elle a des troubles **d'incontinence**. Tout ça fait souvent en sorte que la personne soit encore **plus isolée**.

Les personnes âgées vivent des sentiments de perte, d'abandon, ce qui les amène souvent à se sentir angoissées, anxieuses et agitées.

LE DEUIL

Les personnes âgées vivent **beaucoup de deuils**.

La mort ramène les **bons souvenirs** vécus avec la personne décédée, mais aussi les **déceptions et la colère** vécues avec cette personne. Ces sentiments contraires amènent souvent la personne à se **culpabiliser**. Il faut alors l'aider à faire son travail de deuil.

En plus de vivre des deuils dus à la **mort**, les personnes âgées ont à faire **le deuil de la personne active qu'elles étaient**. Elles perdent leur **beauté**, leur **vitesse**, leur **métier**, etc. **Les pertes sont nombreuses** et parfois dures à surmonter. Il faut apprendre à aimer **la beauté intérieure** ce que notre société avec ses normes de beauté ne permet pas toujours.

LES ÉTAPES DE RÉOLUTION DU DEUIL

Ces différentes étapes expliquent comment une personne vit **le fait qu'elle va mourir bientôt**. Ces états, on peut les vivre lorsqu'on va mourir, mais aussi lorsqu'on vit une perte importante (divorce, perte de l'autonomie, etc.)

● LE REFUS :

Les personnes face à la mort ont souvent comme premier réflexe de **nier cette mort**. Pour la personne qui réalise qu'elle va mourir, cet état de refus risque de s'accroître si l'entourage le nie aussi, car la personne ne peut pas se confier. Tandis que pour les personnes bien entourées qui savent qu'elles ne seront pas abandonnées, cet état de refus s'estompera plus facilement.

● LA COLÈRE :

La conscience de leur mort imminente déclenche parfois chez certaines personnes âgées de la **colère**. **Pourquoi** vont-elles mourir et pas un autre? Elles deviennent **envieuses**, non pas de leur entourage, mais de leur vie et de leur santé. Pour surmonter cette colère, elles doivent arriver à **l'exprimer**.

● LE MARCHANDAGE :

Par la suite, ces personnes vont tenter de marchander pour rester en vie. Elles vont **prier leur Dieu** en lui demandant de les laisser vivre jusqu'à ce que leur fille ait obtenu son diplôme ou jusqu'au mariage d'un fils, en promettant par la suite de mener une vie bien meilleure.

● LA DÉPRESSION :

La personne **pleure et s'apitoie sur son sort**. Elle **angoisse** et sent la perte de sa propre vie. Elle a besoin de pouvoir **exprimer ce sentiment de perte et de tristesse**, ce qui l'aidera à passer plus vite cet état de dépression.

● L'ACCEPTATION :

La personne **se sent en paix**, elle sent **qu'elle peut mourir**, elle a fait ce qu'elle avait à faire avant de mourir

Pour **la personne qui perd un être cher**, il y a des étapes :

❖ LE CHOC ET L'INCREDULITÉ :

C'est une façon de protéger la personne en deuil de réactions trop intenses. La personne en **état de choc** n'a que **peu conscience de ce qui lui arrive**. Cette période peut durer plusieurs semaines. La personne se sent alors **perdue, stupéfaite et confuse**. Des symptômes physiques tels que la **nausée, une respiration saccadée**, etc. peuvent apparaître. À mesure que la personne prend conscience de la mort de son proche, elle ressent une **profonde tristesse** qui s'exprime souvent par des **crises de larmes**.

LES SOUVENIRS DE LA PERSONNE DÉCÉDÉE :

Pendant environ 6 mois, la personne essaie **d'accepter cette mort**, mais n'y parvient pas encore. La personne **pleure beaucoup**, elle souffre d'**insomnie**, **de fatigue** et de **perte d'appétit**. La personne se **remémore son vécu** avec la personne disparue et imagine sa présence avec facilité. Son souvenir s'atténue avec le temps, mais peut ressurgir à l'improviste lors d'anniversaires ou d'événements importants.

❖ LA RÉOLUTION :

La personne **reprend alors goût à ses activités**. Elle est capable de se remémorer certains souvenirs du défunt **avec beaucoup moins de douleur et de tristesse**.

AVEC LA PERSONNE ÂGÉE :

- Il peut être utile de **dire les mots qu'une personne ne retrouve plus** ou de compléter les phrases qui ne sont pas terminées.
- Il faut **éviter de s'opposer brutalement** à ses déclarations, même si elles sont manifestement fausses.
- Il faut prendre le contre-pied de tout le vécu négatif enduré par la personne et ne jamais hésiter à **valoriser et à encourager** tout ce qui peut l'être, à condition de rester **réaliste et authentique**.
- Il faut tenter de **colmater en douceur ses défaillances**, essayer de la ramener dans la ligne de sa pensée lorsque ses troubles de mémoires l'égarer, l'aider à sauver la face.
- Il faut éviter les silences, alimenter la conversation, relancer le contact par la parole, le regard, le geste.
- **Les relations humaines sont essentielles, donc, il faut maintenir au maximum la vie sociale et la dignité de nos aînés.**

1- CE QUE LA PERSONNE ÂGÉE DIT :

Elle peut avoir des difficultés à trouver ses mots, à exprimer sa pensée, à garder le fil de ses idées.

→ Si elle emploie un mot à la place d'un autre, mais que ce qu'elle dit garde un sens :

→ Si elle hésite et cherche un mot :

→ Si la personne s'arrête au beau milieu d'une phrase :

→ S'il est impossible de comprendre ce qu'elle vous dit :

** Encouragez tous les efforts de communication, et vérifiez si vous avez bien interprété ce que la personne souhaite faire comprendre.*

2- CE QUE VOUS DITES À LA PERSONNE ÂGÉE :

La personne âgée peut éprouver des difficultés à comprendre votre langage, à assimiler ce que vous dites.

- **Évitez les bruits environnants**, les sources de distractions.
- Parlez **face à la personne**, sans grands discours, dites-lui toujours ce que vous vous apprêtez à faire.

- Énoncez une seule question ou idée à la fois, afin de lui permettre d'assimiler et de répondre à votre demande.
Si la personne ne répond pas :

- Parlez-lui beaucoup, même si elle ne comprend pas tout elle perçoit votre ton et vos émotions
- **Attention aux conversations de groupe**, la personne pourrait en être agitée ou confuse, mais vous n'avez pas pour autant à la retirer systématiquement du groupe.
- Si la personne vous parle pour la x^{ième} fois d'un événement :

3- LA COMMUNICATION ÉCRITE :

Si la personne âgée se sent désorientée et que, par exemple, elle ne sait plus où se trouvent les toilettes :

« Je n'ai rien à dire », « Je ne voudrais pas te déranger », « Ça doit être plate de tenir compagnie à une dame âgée comme moi », etc.

Ce sont des phrases trop fréquentes chez les personnes âgées surtout celles qui ont une faible estime d'elle-même.

Solutions :

1. Ayez du **FUN**. Plus vous aurez l'air d'avoir du plaisir avec elle, plus ce sera agréable pour elle aussi.
2. Changez-lui les **idées**, elle n'aura pas l'impression de ne plus savoir quoi dire, mais n'oubliez pas de l'écouter..
3. Jouez à des **jeux de société**, faites-lui la **lecture** de romans, d'articles de revue, de pensées positives ou de bonnes blagues, amenez lui des **plantes** et aidez-la à s'en occuper, amenez-lui des

revues, des **mots croisés** ou allez à la **biblio** ensemble, louer un **vidéo** ou improvisez un jeu de **bingo** avec les gens de sa résidence ou ses amis, etc.

4. Demandez-lui comment dans « **son temps** » c'était différent, quelles valeurs ont changé depuis, comment les saisons sont différentes, si elle a des **trucs maison** pour telles tâches ou pour tel bobo, ... Les personnes âgées sont des mines d'informations parce qu'elles ont une **expérience de vie** qui leur a beaucoup appris.
5. Demandez-leur des **services**, c'est important de se sentir utile..
6. Faites avec elle de l'artisanat, de la peinture, du dessin ou des casse-tête, assoyez-vous sur la galerie, dans le parc, faites un pique-nique ou une petite marche ou encore une promenade en voiture...

Si avec toutes ces idées, votre filleul(e) trouve encore une excuse du genre : « J'ai pas d'assez bons yeux pour jouer aux cartes » ou « Mes médicaments m'empêchent de me concentrer à un jeu ou à un film » eh! bien, essayez les cartes géantes ou un jeu de dés, ce n'est pas long et le hasard ne demande aucune concentration.

Les Troubles Cognitifs

Bien sûr, il y a

- ✓ Les maladies physiques (maux de ventre, arthrite, etc.)
- ✓ Les maladies émotionnelles (dépression, anxiété, etc.)

Mais il y a aussi les maladies cognitives.

Un trouble cognitif affecte :

- ✓ Les capacités intellectuelles;
- ✓ La capacité de jugement;
- ✓ La capacité de compréhension;
- ✓ La mémoire.

La personne atteinte d'un trouble cognitif est souvent désorientée :

- ✓ Désorientation dans l'espace :
Ne sait plus où elle est.
Elle peut sortir de chez elle, faire 2 coins de rue et être perdue;
- ✓ Désorientation de personnes :
La personne ne reconnaît plus son entourage;
- ✓ Désorientation dans le temps :
La personne ne sait plus l'heure, la date, le jour de la semaine ou même l'année en cours.

La personne qui souffre de troubles cognitifs n'est pas constamment désorientée ou confuse. La plupart se rendent compte qu'elles « en perdent un peu ».

Les Causes Possibles de Différents Troubles Cognitifs :

1. LES MALADIES DÉGÉNÉRATIVES :

Comme l'**Alzheimer** ou les autres **démences**. Ce sont des maladies qui avec le temps continuent d'empirer.

2. LES SÉQUELLES D'UNE PARALYSIE :

Les AVC peuvent amener certains troubles cognitifs. Certaines capacités sont alors perdues, mais avec un travail de réhabilitation, une partie ou la totalité de ces capacités peuvent être retrouvées.

Les Différentes Maladies Cognitives :

1. Les Troubles Du Langage :

La personne n'est pas mêlée dans sa tête, mais les mots ne viennent plus, ou les liens entre la pensée et les mots ne se font plus, ou encore la personne mêle les mots. C'est comme si des circuits étaient endommagés.

Par exemple : dans l'**aphasie**, la personne pense à quelque chose, mais ce ne sont pas les bons mots qui sortent malgré le fait qu'elle n'est pas mêlée.

2. Les démences :

- a) La démence d'Alzheimer : C'est la démence la plus connue. Elle se caractérise par des pertes de mémoire de plus en plus importantes, par une incapacité à porter un jugement ou à répondre à ses besoins.
- b) La démence vasculaire : Présentant les mêmes symptômes (à quelques détails près) de la démence d'Alzheimer, c'est une démence qui est due à une paralysie ou à un trouble d'hypertension non contrôlé.
- c) La démence alcoolique : Présentant les mêmes symptômes (à quelques détails près) de la démence d'Alzheimer, c'est une démence qui est due à une forte consommation d'alcool sur une longue période de temps.

Ces différents troubles cognitifs peuvent affecter des gens de n'importe quel âge, bien qu'ils soient plus fréquents chez nos aînés.