



Après 60 ans, que doit-on faire afin de préserver une bonne santé ?

Tout d'abord, vous devez conserver une alimentation saine et variée, faire environ trente minutes d'exercices physiques par jour, dormir environ huit heures et conserver une consommation d'alcool responsable (voir normes Educ'alcool).

Le maintien des habiletés cognitives est également primordial (lecture, jeux de société, mots croisés, etc). De plus, il est important d'éviter l'isolement en gardant contact avec les gens qu'on aime. La perception de soi et de votre environnement (positive VS négative) a un impact significatif au maintien de votre santé. Autrement dit, si vous vous sentez dépassé par les événements actuels, il est très probable que vous aurez de la difficulté à vous adapter à de nouvelles situations. Ainsi, le maintien de bonnes habitudes de vie dépend que de vous.



Mon père a la maladie d'Alzheimer et j'ai l'impression que mes visites donnent rien, car il ne se souvient pas de moi. Cela me fait beaucoup de peine, que faire?

Votre implication auprès de votre père est toute à votre honneur.

Pour votre information, il y a quatre types de mémoires, la mémoire épisodique (l'histoire de notre vie), la mémoire sémantique (nos connaissances), la mémoire procédurale (nos habitudes) et la mémoire émotionnelle (nos attachements à certaines personnes).

La mémoire émotionnelle est la dernière à disparaître.

En effet, votre père n'a pas oublié le lien et les souvenirs qui vous relient. Alors, le fait d'aller le visiter peut lui procurer beaucoup de bonheur. Ce sentiment persiste malgré sa perte de mémoire sémantique car la mémoire émotionnelle permet de conserver le sentiment de bien-être avec nos proches. Nous vous souhaitons une bonne continuation.

Ne vous découragez pas!



Ma grand-mère âgée de 80 ans souhaite aller chez sa mère. Je dois lui rappeler régulièrement qu'elle est décédée. Elle pleure et elle me dit que je lui mens. Je ne sais plus quoi faire, j'aimerais qu'elle comprenne.

Effectivement, ce n'est pas une situation évidente. Toujours en lien avec la mémoire émotionnelle, chaque fois que vous lui mentionnez le décès de sa mère, son sentiment de choc persistera.

En d'autres mots, cela lui procure beaucoup de sentiments négatifs. Un élément est clair, votre grand-mère est persuadée que sa mère est vivante. Mettez-vous à sa place. Revivre la mort d'un proche régulièrement.

Même si vous voulez son bien, ne vous épuisez pas à essayer de la raisonner. Nous vous conseillons, quand votre grand-mère vous parle d'aller chez sa mère, de lui changer les idées ou de faire diversion en lui racontant un souvenir ou en lui proposant une activité qu'elle aime. Ça lui fera du bien.



La semaine passée, à mon travail, j'ai voulu consoler Mme Denis, car elle semblait passer une mauvaise journée. C'est une dame qui a la maladie de Parkinson avec qui j'ai une bonne relation. Je me suis approchée d'elle et j'ai posé ma main sur son épaule pour lui parler. Soudainement, elle est devenue agressive avec moi et m'a crié de la laisser tranquille. Elle ignore ce qu'elle veut, que dois-je faire?

Vous avez beaucoup de bonnes intentions et nous vous remercions du travail que vous faites auprès des aînés. Nous comprenons que cela n'est pas toujours facile. N'oubliez pas qu'une personne ayant une perte cognitive (Parkinson) peut être impulsive ou irritable.

Pour mieux optimiser vos interactions, vous pouvez dire son nom avant de l'approcher afin de l'avertir. Nous vous conseillons également d'aborder la personne avec un visage souriant en faisant des gestes lents et doux afin de la sécuriser. Il faut toujours approcher la personne de devant et non de derrière afin d'éviter certaines crises. De plus, vous pourrez observer par ses gestes son consentement à ce que vous l'approchiez.

Si on respecte la bulle des autres, il y aura moins de manifestations agressives.



Mon père vit dans une belle résidence avec plein d'activités. Il a beaucoup d'amis et les préposés le traitent bien. Les services répondent à ses besoins. Cependant, à chaque fois que je le vois, il me dit qu'il est malheureux. Je ne comprends pas, qu'est-ce que je peux faire?

Ce n'est jamais agréable d'entendre que notre parent est malheureux. Avez-vous laissé votre père participer dans le processus de son hébergement; parler avec lui de ses goûts et de ses préférences?

S'il a eu l'impression de ne pas avoir été écouté et que ses besoins n'ont pas été pris en compte, il est probable qu'il soit malheureux aujourd'hui. Même si vous aviez les meilleures intentions au monde, il est important de faire participer la personne concernée à son hébergement. Parlez à votre père et voyez ce que vous pouvez faire ensemble.

N'oubliez pas qu'une perte d'autonomie ne signifie pas qu'il a une perte d'opinion.



Mon fils dit que je suis inapte tandis que mon travailleur social dit que je suis non autonome. Quelle est la différence?

Il est vrai que les personnes se confondent beaucoup entre l'inaptitude et la non-autonomie. Pour être reconnu inapte, il faut que cela soit déclaré par un juge à la suite d'une évaluation médicale.

Pour être reconnu non-autonome, il faut avoir une attestation écrite d'un médecin. Une personne non autonome dépend d'autrui pour la plupart de ses besoins et soins personnels (hygiène, habillement, alimentation, mobilisation et transferts) pour une période prolongée et indéfinie. Cela ne veut pas dire qu'elle ne peut pas prendre des décisions.



Ma fille me demande de l'argent pour subvenir aux besoins de ses enfants. J'habite dans une résidence et j'ai mes propres choses à payer. Je ne suis plus en mesure de tout payer, mais je ne souhaite pas que mes petits-enfants se retrouvent à la rue. J'ai demandé à ma fille d'attendre que je règle mes affaires, mais elle m'a traité de sans-cœur et que je ne verrais plus jamais mes petits-enfants. Qu'est-ce que je peux faire?

Nous vous remercions de nous avoir écrit afin de parler de votre situation.

Nous comprenons que vous manquez de moyens financiers parce que vous aidez votre fille. En retour, elle vous menace si vous ne lui en donnez pas. Vous me décrivez une situation où vous vivez de la maltraitance financière. Il n'est pas normal que votre fille exerce une pression sur vous de la sorte.

Nous vous recommandons fortement d'appeler la Ligne aide abus aînés (1-888-489-2287). Des professionnels vous offriront soutien, écoute, information et références. Ce service est sans frais. Vous pouvez visiter leur site Internet: www.aideabusaines.ca.

Il n'y aura pas des conséquences sur votre fille si vous ne le désirez pas car c'est vous qui avez le contrôle sur vos démarches!

Nous souhaitons de tout cœur que votre situation s'arrange.