

Evolution démographique

De nos jours, nous sommes tous entourés de personnes âgées. Le vieillissement de la population est une réalité qui nous invite constamment à réfléchir sur ce qui pourrait être mit en place pour promouvoir la qualité de vie des aînés.

A retenir !
Vieillir n'est pas
une fin en soi
mais le début
d'une belle
aventure



Le vieillissement bien qu'étant immuable, n'est effectivement, jamais une fin en soi ! Sortir de la vie active pour profiter d'une pension souvent bien méritée, voilà ce qui importe !

L'image de la vieillesse et les stéréotypes véhiculés dans la société sont souvent négatifs et dévalorisant pour les personnes âgées, les obligeant presque à se « travestir » ou à vivre caché par peur de ne plus être accepté.

Ce n'est pas normal et c'est à nous, aidants proches de changer cela.

Comment faire ?

Adapter notre société afin de promouvoir le « bien vieillir », changer notre vision de la vieillesse, c'est en soi un très bon début !

Tous égaux ?

Certaines personnes vous donnent peut-être l'impression que les années n'ont pas d'emprise sur elles... Comment expliquer par exemple qu'un monsieur de 100 ans fasse du vélo tous les jours ? Qu'une dame de 103 ans balaye son trottoir tous les matins ? Pour répondre à cette question, il faut aborder ensemble le concept de fragilité...

Progressivement, la personne dite « âgée » perd des ressources physiques, énergétiques, cognitives et fonctionnelles... Jusque-là, rien d'anormal. C'est la vie !

Il arrive parfois que ce processus de déclin affecte certaines personnes plus rapidement que d'autres. La génétique, l'hygiène de vie, les « mauvaises habitudes ». Les raisons sont nombreuses et souvent multifactorielles...

Les maladies et leur impact sur le bien-être de la personne

Lorsque les personnes âgées sont exposées malgré elles à des maladies, elles peuvent devenir vulnérables et temporairement dépendantes d'autrui.

Est-ce grave ?

Ne nous mentons pas à nous-mêmes, dans certains cas, oui. Toutes les maladies ne se guérissent pas.

C'est pour cette raison que les services de gériatrie existent dans les hôpitaux ! Pour la plupart des malades, ça se passe bien ! Restons positifs.

Vieux moi ? Jamais !

Beaucoup de personnes âgées ne se sentent pas vieillir, c'est en soi une très bonne chose. Pour beaucoup d'entre elles, tout se passe dans la tête... Encore une vérité.

Cela étant, que se passe-t-il quand la tête veut ... Mais que le corps dit non ! Quand on veut faire les choses mais qu'on n'y arrive plus...

C'est souvent très difficile à accepter 😞

Eviter l'hospitalisation ou l'institutionnalisation, un défi pour demain

Être vieux, c'est simplement être jeune
depuis plus longtemps que les autres...
Si la société et les aidants proches
comprennent cela, tout devient possible...

Il faut essayer de faire changer les mentalités.
Ce n'est pas aux personnes âgées de
s'adapter à une société changeante qui leur
donne parfois l'impression qu'il n'y ont plus
leur place.

Cela étant, elles aussi ont des choses à faire

- Se reposer, elles l'ont bien mérité !
- Doser leurs efforts
- Se détendre, prendre soin d'elles, se faire plaisir,
- Garder leur cerveau en alerte par le jeu, la lecture, les voyages,
- Rester actif, bouger mais sans se mettre en danger !
- Garder le plaisir de manger
- Eviter les comportements à risque,
- Renforcer les liens sociaux, voir du monde,
- Eviter le stress et l'anxiété

Et surtout, s'accepter !

Par où commencer ?

Vous avez envie d'en savoir plus ? Je peux
vous guider, Il vous suffit de me contacter.

Infirmière de formation au contact des
personnes âgées depuis près de 30 ans, je
mets mon expertise à votre service...

Visitez mon site via l'adresse
iacap.fr



Vous pouvez également scanner le QR code



Découvrez qui je suis et ce que je peux faire
pour vous.
Conseils personnalisés, formations, ateliers
pratiques, différentes formules sont
disponibles

Soyez curieux, ce n'est pas toujours un vilain
défaut !

Moi vieux ? Jamais...

Feuillet d'informations



Information
Accompagnement
Coaching des aidants proches