

PROCHES AIDANTS

Prévenir le déconditionnement : chaque geste compte!

Agir pour prévenir le déconditionnement

L'isolement et le manque de stimulation peuvent avoir des conséquences néfastes sur les aînés. Toutes les personnes de leur entourage peuvent agir pour prévenir le déconditionnement et leur contribution peut faire une différence très importante pour la personne aidée.



Quelles sont les **conséquences** du déconditionnement?

Plusieurs aspects de la santé peuvent être touchés :

- difficulté à la marche et problème d'équilibre;
- perte des capacités cognitives avec risque de confusion et perte de mémoire/oublis;
- anxiété, dépression, troubles du sommeil;
- perte d'appétit et déshydratation.

Les conséquences sont généralement **réversibles** et peuvent être évitées par des actions simples.

Comment **prévenir** le déconditionnement?

En posant des actions simples et en observant les changements dans les comportements habituels de votre proche.



Autonomie et mobilité

- Instaurez une routine de marche avec votre proche.
- L'inviter à soigner son apparence : tenue vestimentaire, cheveux, dents, barbe, maquillage.
- Assurez-vous que sa marchette ou sa canne soit à sa portée.



Sommeil

- Encouragez-le à avoir une routine de sommeil régulière.
- Une sieste de 10 à 20 minutes par jour est suffisante.
- Limiter la caféine et la télévision avant de se coucher.
- Assurez-vous qu'il prenne sa médication au coucher (ex. : mettre une alarme, appel téléphonique).



État cognitif et comportemental

- Discutez d'événements positifs et soyez à son écoute.
- Faites des passe-temps selon ses intérêts (ex. : casse-tête, mots croisés, lecture, dessin, écouter de la musique, etc.).
- Utilisez un calendrier et une horloge pour le situer dans le temps
- Limitez le temps accordé à l'actualité, cela peut avoir un effet négatif sur son humeur.



Nutrition et hydratation

- Encouragez votre proche à boire régulièrement (ex. : eau, lait, jus, tisane).
- Partagez un repas avec lui.
- Apportez des repas ou collations saines selon ses goûts (ex. : yogourt, fromage, œuf cuit dur, etc.).
- Favorisez une ambiance agréable lors des repas (ex. : musique douce, animation adaptée, napperon coloré).



Vous pouvez établir un horaire d'appels avec les autres membres de votre famille. Lors de l'appel, validez les différentes actions que vous avez mises en place.



SI VOUS NOTEZ UN CHANGEMENT DE L'ÉTAT OU DES COMPORTEMENTS HABITUELS DE LA PERSONNE, AVISEZ LES RESPONSABLES DE LA RÉSIDENCE OU UN AUTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.