assistance retraite

Votre mini-guide *Spécial fêtes pour nos aînés*

Avec Assistance Retraite

Moments forts de l'année attendus par les plus petits comme par les plus âgés, les fêtes de Noël et du Jour de l'An sont bien souvent les seules occasions de réunir autour d'une même table plusieurs générations.

Tout ce qu'il faut prévoir pour ne pas passer à côté de l'essentiel

Comment offrir à tout un chacun l'attention et l'affection qu'il mérite pour que ces retrouvailles soient des plus réussies ? Que votre proche soit hébergé en établissement ou vive à domicile, le plus beau des cadeaux sera avant tout votre présence chaleureuse à ses côtés.

Assistance Retraite vous livre quelques précieux conseils

1/ Si votre proche réside en établissement

2/ Si vous recevez votre ainé à la maison pour les fêtes: Comment procéder?

3/ Ne pas oublier le Noël des malades d'Alzheimer

4/ Des cadeaux adaptés à son état de santé

5/ Un peu de répit pendant les fêtes ?

6/ Une vraie structure de répit pour passer les fêtes ?

Si votre proche réside en établissement

Pensez à décorer sa chambre

En effet, l'ensemble des maisons de retraite et des établissements pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) se mettent généralement aux couleurs de Noël dès le début du mois de Décembre : Sapins, guirlandes illuminées, programme adapté à travers des ateliers ludiques…

Pour autant prenez le temps, si vous le pouvez, de personnaliser la chambre de votre proche avec quelques photos et joyeux dessins des petits-enfants. Installez un mini-sapin avec des boules en chocolat…

ou tout simplement un écriteau du style :

Si votre proche réside en établissement (suite)

Aidez-le à préparer des petits cadeaux pour le personnel et les enfants

Associez le plus possible votre parent aux préparatifs.

La démarche est valorisante. Dressez ensemble une liste de petits cadeaux à offrir au personnel de l'établissement, boites de chocolat, eau de toilette, ou une attention pour leurs propres enfants sera des plus appréciée.

Enfin, aidez-le à exprimer son rôle de papi ou de mamie à travers une carte de vœux rédigée au besoin avec votre plume. Les petits-enfants apprécient toujours de recevoir et de conserver ce style de carte. Eux qui ne reçoivent peu voire jamais de courrier à leurs noms.

De même, si votre proche souhaite offrir un cadeau personnalisé, encouragez-le, plutôt que d'insinuer que ça ne plaira pas forcément. **Le plaisir d'offrir doit parfois l'emporter sur la joie de recevoir…**

Si votre proche réside en établissement (suite)

Participez aux ateliers de Noël, à la chorale ou au spectacle de l'établissement

Toutes les occasions festives de rapprochement sont bonnes. Participer aux ateliers de Noël organisés tout au long du mois de Décembre par le personnel des maisons de retraite constitue un moment fort de partage.

Généralement il s'agit de confectionner des objets de décoration sur le thème de Noël.

Ainsi**,** en atelier cuisine, on apprend aux pensionnaires à confectionner des bûches, du pain d'épice ou du chocolat.

Des activités manuelles sont proposées. Elles portent sur la décoration des espaces communs : Jolies guirlandes, boîtes de cadeaux et sapins illuminés. Mais également sur des objets artisanaux, vendus ensuite dans le cadre des marchés de Noël, organisés au cœur des maisons de retraite, ou en ville au profit d'œuvres de bienfaisance.

De plus, les directeurs d'établissement redoublent d'initiative au moment des fêtes : Spectacles, pièces de théâtre, sketchs humoristiques et chorales sont bien souvent préparés par les pensionnaires. Lesquels se sont exercés tout au long de l'année. Assister en famille à ces différentes prestations devient alors un couronnement pour nos ainés.

Si votre proche réside en établissement (suite)

Organisez des sorties en famille

Les visites intergénérationnelles sont fréquentes à Noël. Profitez-en, si vous le pouvez en coordination avec le personnel de l'établissement, pour demander à pouvoir amener votre parent à l'école de vos enfants le jour du spectacle de fin d'année, ou de l'arbre de Noël des plus petits.

Ce sont des instants précieux pour votre ainé et des souvenirs d'une présence affectueuse et admirative pour vos enfants. De même, s'il peut encore se déplacer, y compris en fauteuil, prévoyez durant les vacances un après-midi de promenade sur les marchés de Noël, ou encore un pique-nique gourmand à la campagne. Avant de l'amener dans la chaleur de votre foyer pour un réveillon familial.

Si votre proche réside en établissement (suite)

Réveillonnez en établissement

C'est possible, en réservant à l'avance. Généralement, les maisons de retraite organisent le repas de Noël le midi, pour éviter de fatiguer les plus fragiles qui ont l'habitude de se coucher tôt. Parfois, le réveillon est célébré quelques jours avant la date pour permettre à toute la famille d'y participer pleinement.

Voilà une très bonne occasion pour réunir les enfants, petits-enfants et même arrières, autour d'un repas festif. Au menu, on y trouve bien évidemment toutes les spécialités de Noël, adaptées aux régimes des uns et aux capacités des autres, avec des plats mixés ou hachés, si besoin.

Ce jour-là, nappes blanches, verrerie et porcelaine sont de mise en maison de retraite. Le personnel de l'établissement est convié à s'assoir à la table des résidents les plus esseulés pour leur tenir compagnie et des petits cadeaux sont prévus pour tout un chacun...

Si votre proche réside en établissement (suite)

➔Quelques recommandations avant de rendre visite à votre proche en maison de retraite

- Consultez les horaires de visite des jours fériés et le nombre de visiteurs maximal autorisé.

- Demandez conseil auprès du personnel pour savoir quelle est l'heure la plus propice, à savoir celle où votre proche semble le plus en forme.

- Préparez une petite liste d'activités : promenade, chants de Noël, jeux de société, questions-réponses sur des thèmes appréciés : chansons, histoires de famille, devinettes autour de l'album photo etc…

- Organisez-vous avec tous les membres de la famille pour espacer les visites tout au long de la semaine de Noël, plutôt que de les concentrer sur une seule et même journée.

Si vous recevez votre ainé à la maison pour les fêtes, comment procéder ?

Une organisation rigoureuse s'impose en amont pour ne pas se laisser submerger !

✓ Avant toute chose, il s'agit de sécuriser les lieux : attention aux chutes, pas de tapis ni de fils électriques en plein passage ou de meubles encombrants.

✓ Evitez les marches, ou encore la chambre d'ami située à l'étage et installez, au besoin, votre proche au salon.

✓ Gardez à portée de main les coordonnées du médecin de famille, et celles du médecin de garde.

✓ Assurez-vous que votre salle de bain n'est pas une patinoire, et accompagnez- le dans tous ses déplacements.

✓ Pour ce faire, sachez déléguer l'ensemble des tâches et n'hésitez pas à mettre toute la famille à contribution.

Si vous recevez votre ainé à la maison pour les fêtes, comment procéder ? (suite)

Un véritable planning doit être établi

Pour les repas, faites une liste des contributions de chaque membre de la famille.

Par exemple, la tante Janine se charge des entrées, votre sœur des desserts, une cousine des accompagnements, l'oncle Henri apporte les chaises supplémentaires et les boissons. Votre fils ainé assure l'ambiance musicale, et votre fille la décoration du salon et de la table.

Si personne ne peut ou ne veut participer, la solution du traiteur, plus coûteuse certes, doit être envisagée, si vous ne voulez pas vous épuiser à la tâche, et cela au détriment du temps passé auprès de votre proche.

Un repas adapté à son état de santé

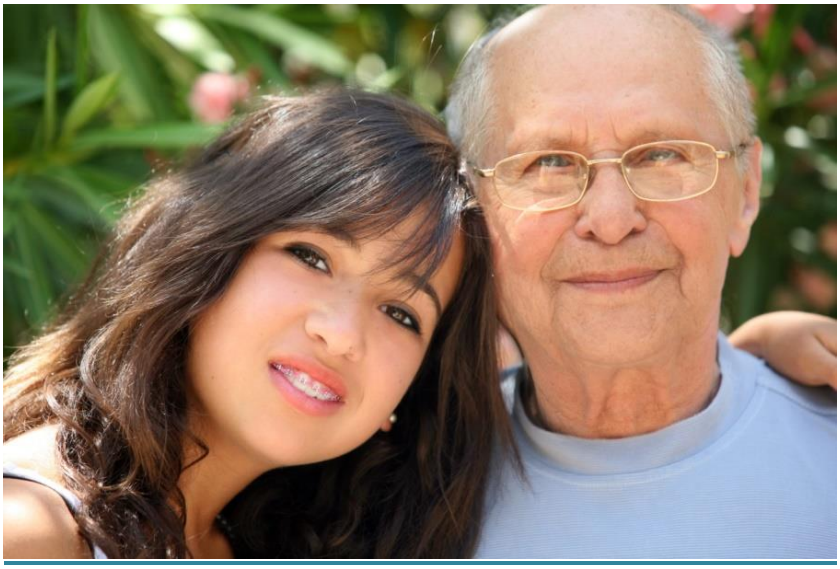
Il faut tenir compte de son éventuel diabète, de ses difficultés de mastication ou de déglutition. Demandez auparavant à son médecin traitant s'il y a des aliments ou des boissons à proscrire.

Prévoyez d'hacher finement sa viande, de mixer ses légumes, et proposez-lui une paille pour l'aider à boire.

Prévenez l'ensemble des invités de ses difficultés. Surtout les plus jeunes enfants, ils seront plus indulgents, compatissants, voire solidaires ! Restez à ses côtés, tout au long du repas.

Si vous recevez votre ainé à la maison pour les fêtes, comment procéder ? (suite)

Pour la surveillance de votre cher protégé



- **Fonctionnez par plages horaires**
  Ainsi, le matin, dès le lever, c'est vous qui assurez la toilette, l'habillement et les soins jusqu'au repas de midi. Ensuite, vous passez le relais à votre frère pour éviter tout incident ou négligence.

- **La porte d'entrée doit rester fermée pour prévenir le risque de fugue**

- **Sollicitez vos enfants pour lui parler régulièrement**
  S'il n'est pas en mesure d'assurer une longue conversation, quelques mots du style : « *Ca va Papi, ou Mamie, tu as besoin de quelque chose* ? » suffisent souvent à rassurer. Qu'ils n'hésitent pas à l'aider à se lever pour se rendre aux toilettes, ou tout simplement à lui tenir la main.

- **Prévoyez-lui des moments de repos au calme**
  Les grandes tablées sont souvent bruyantes et fatigantes pour une personne âgée dépendante. Proposez-lui de se reposer dans le fauteuil du salon dès qu'il le souhaite.

- **Ne changez pas trop ses habitudes et ses horaires de lever, de coucher, de repas** afin de l'aider à conserver ses repères. Pensez à amener sa petite couverture et ses chaussons.

Ne pas oublier le Noël des malades d'Alzheimer

Comment honorer un parent souffrant d'Alzheimer ? S'il y a bien quelqu'un que le Père Noël ne doit surtout pas oublier ce soir-là, c'est précisément ce Papy ou cette Mamie, résidant en maison de retraite ou isolé à domicile…

Carte de vœux, dessin d'enfant, photo de famille, ainsi qu'une présence chaleureuse aux côtés de votre proche en établissement ou à domicile, s'imposent naturellement.

Des cadeaux simples, utiles et agréables à offrir à un parent atteint de la maladie d'Alzheimer

Un parfum pour stimuler sa mémoire olfactive. Choisissez son parfum préféré, celui de sa jeunesse, afin de raviver des souvenirs enfouis, lesquels referont surface instantanément. Utile également, des huiles essentielles à base de plante aux vertus apaisantes, réduisant ainsi l'anxiété.

Une boite musicale jouant des chansons d'autrefois. Facile à utiliser. L'effet est là encore immédiat. Car la mémoire ancienne reste très vive chez les personnes souffrant d'Alzheimer et nombreux sont ceux et celles capables de fredonner des chansons anciennes, sans faillir sur les paroles alors même qu'ils ne parlent plus ou ont oublié leur propre prénom. Le pouvoir de réminiscence de la musique est d'ailleurs utilisé en atelier de musicothérapie, avec des résultats surprenants.

Des friandises soigneusement sélectionnées. A savoir, ses friandises préférées afin de stimuler la mémoire gustative. Tous les mets que votre proche appréciait auparavant seront vécus comme des moments de pur bonheur…

Un téléphone à image: Votre parent n'a plus qu'à appuyer sur la photo de la personne qu'il veut joindre pour que son numéro se compose automatiquement.

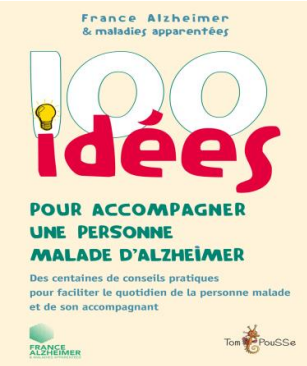
Des cadeaux simples, utiles et agréables à offrir à un malade d'Alzheimer (suite)

…Le must de tous les cadeaux possibles

Votre affectueuse présence ainsi que celle de vos enfants !

Nul besoin d'en rajouter, quand la mémoire a disparu, que votre proche s'enferme dans un mutisme quasi-total, alors, au-delà des paroles l'échange non verbal, purement affectif demeure le plus grand des trésors.

Dernière minute !!!



Communiqué de presse de l'Association France Alzheimer :

Avec ses *100 idées pour mieux accompagner une personne malade d'Alzheimer*, publié aux éditions Tom Pousse, France Alzheimer et maladies apparentées met en lumière une vérité partagée par tous : que l'on soit aidant, bénévole ou professionnel du secteur médico-social, accompagner au quotidien une personne malade d'Alzheimer ne s'improvise pas.

Conséquence : ce n'est pas une, ni deux, ni trois mais CENT idées que l'Association avance dans ce livre, fruit de la collaboration entre une équipe pluridisciplinaire et des proches de personnes malades.
CENT idées et conseils pratiques pour tout simplement mieux accompagner une personne malade d'Alzheimer et remplir plus sereinement son rôle d'aidant.

Des conseils pratiques à appliquer au quotidien

Des caractéristiques de la maladie à son évolution, en passant par son traitement, la conduite à tenir face aux troubles de la mémoire, du comportement et du langage, la toilette, l'habillage, les repas, la prise des médicaments, les activités les plus appropriées pour préserver les capacités de la personne malade le plus longtemps possible : toutes les questions que vous vous posez sont abordées dans ce livre.

Les droits d'auteur sont intégralement reversés à l'association France Alzheimer et maladies apparentées.

100 idées pour mieux accompagner une personne malade d'Alzheimer : un ouvrage riche, utile, pratique, aux informations concrètes. En d'autres termes, **incontournable** pour quiconque s'intéresse à la problématique Alzheimer, touchant aujourd'hui 850 000 personnes, 3 millions si l'on considère leurs aidants.

Pour commander cet ouvrage :

http://www.amazon.fr/id%C3%A9es-pour-accompagner-malade-dAlzheimer/dp/2353451446

Des cadeaux adaptés à son état de santé

Si votre proche souffre d'arthrose, ou de la maladie de Parkinson, voici quelques idées de cadeaux faciles à manipuler :

Des aiguilles à tricoter à gros manche

Un pupitre pour poser les livres et faciliter la lecture.
Utile également pour poser un jeu de carte

Un stylo ergonomique

Des outils de jardin à poignée adaptée

En cas de problème de vue, choisissez des livres à gros caractères ainsi que des jeux de société existants en version géante !

Dominos, scrabble, dès, cartes, puzzles…
Idem pour la montre, le réveil ou la pendule.

Les personnes âgées apprécient toujours les vêtements douillets, les cadeaux confort !

Veste en laine ou en polaire, écharpe, châle, petit plaid pour le fauteuil, chaussons type charentaise qui maintiennent bien le pied et adhèrent au sol, bouillotte, robe de chambre molletonnée… En savoir plus sur : www.vivreenaidant.fr

assistance retraite

Vous recherchez un peu de répit pendant les fêtes ?

Un réveillon avec « les petits frères des pauvres »

Si vous n'avez pas la possibilité de rendre visite à votre proche pour les fêtes de Noël, vous pouvez faire appel à l'association « Les petits frères des pauvres », organisateur depuis 70 ans, de réveillons solidaires en faveur des personnes âgées isolées.

« Tout est mis en œuvre pour que ce moment soit merveilleux pour chacun. »

En effet, l'association « les petits frères des pauvres » organise des réveillons festifs, des visites à domicile et en établissement ainsi que des distributions de colis de Noël dans toutes les villes de France.

L'an dernier, ce sont 2000 bénévoles mobilisés qui ont égayé la fête de près de 15 000 personnes âgées isolées. Comme l'explique l'association qui œuvre depuis 70 ans sur le terrain:

« Noël, c'est la période familiale par excellence, pour ceux dont la solitude est criante à cette période, les petits frères des Pauvres tachent de recréer cette atmosphère conviviale, fraternelle et joyeuse.

Voilà pourquoi, fondant notre action sur la continuité et la fidélité, les petits frères des Pauvres attachent tant d'importance depuis près de 70 ans à fêter Noël avec les personnes accompagnées tout au long de l'année en les entourant plus particulièrement les 24 et 25 décembre.

Les bénévoles réguliers, les volontaires d'un soir et les personnes les plus démunies se retrouvent les 24 et 25 décembre autour d'un repas de fête et d'exception pour célébrer Noël ensemble.

Vous recherchez un peu de répit pendant les fêtes ? (suite)

Un réveillon avec « les petits frères des pauvres » (suite)

… Les petits frères des Pauvres n'oublient pas ceux qui ne peuvent se déplacer, ils vont à leur rencontre, à leur domicile, dans les résidences collectives, à l'hôpital, avec des colis de Noël. Les bénévoles apportent un coffret-repas de Noël sans oublier d'y glisser un petit cadeau.»

Si vous souhaitez vous joindre à l'action, contactez l'association:
https://www.petitsfreresdespauvres.fr/index.php?rub=7894&pfdp_missions_benevolat=-1&view=afficher_formulaire_recherche

Vous recherchez une vraie structure de répit pour les fêtes ?

L'accueil de jour situé au sein des maisons de retraite peut recevoir votre proche pendant quelques heures par jour. Il s'agit de structures adaptées et sécurisées proposant des activités adaptées à l'état de santé.

L'accueil de jour spécialisé Alzheimer : offre en journée une véritable prise en soins du malade d'Alzheimer, au stade modéré à sévère de la maladie. Des activités psychomotrices et de stimulation neurosensorielle y sont proposées, à raison d'une à deux fois par semaine, selon les disponibilités car les places sont rares et la demande est grandissante. Une équipe composée de psychomotricien, ergothérapeute, art-thérapeute s'occupe d'une quinzaine de personnes accueillies entre 9h et 17h. Le coût de la journée est de 30 euros pour les participants.

La Halte-répit Alzheimer est avant tout un lieu de détente et de rencontre avec d'autres personnes atteints de la maladie d'Alzheimer, mais encore relativement autonomes. Il s'agit de lieu d'accueil non médicalisé, ouvert une à deux demi-journées par semaine proposant des animations variées autour de jeux de société et d'un goûter convivial.

Pendant ce temps, l'aidant (conjoint ou enfant) peut prendre un peu de répit pour lui-même, échanger des conseils avec d'autres familles concernées ou s'informer auprès des bénévoles formés aux spécificités d'Alzheimer. Certaines haltes-relais disposent également d'un psychologue pour une écoute appropriée, notamment celles gérées par le réseau France-Alzheimer, implanté dans une centaine de villes de France. Subventionnées par les départements et les municipalités, ces journées ne coûtent que 5 euros à chaque participant. La Croix-Rouge dispose à ce jour de 23 haltes-répit détente Alzheimer (HRDA) en France. Une trentaine d'autres sont en projet d'ouverture.

De plus, des sorties encadrées sont ponctuellement organisées par ces associations de soutien aux aidants-aidés Alzheimer.
Pour trouver une halte-répit Alzheimer dans votre région :

http://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Aider-accompagner-reinserer/Halte-repit-detente-Alzheimer

http://www.francealzheimer.org/etre-aid%C3%A9/contactez-votre-association-locale

France Alzheimer 0811 112 112

Les séjours temporaires en maison de retraite ou en EHPAD

Utiles si vous partez en vacances ou dans le cas où vous souhaitez intégrer progressivement votre proche dans un établissement en vue d'un hébergement permanent par la suite. Les places sont généralement très prisées et les listes d'attente sont longues.

Pour vous aider à trouver la meilleure structure, proche de votre domicile, et qui tienne compte de vos critères médicaux et sociaux, contactez dès à présent les conseillères en gérontologie d'Assistance Retraite au 0 805 083 083. Ce service est entièrement gratuit.

Si votre proche souhaite rester chez lui, vous pouvez faire appel aux services d'aide à domicile http://www.servicesalapersonne.gouv.fr/.

Pour en savoir plus consultez le site www.vivreenaidant.fr

Lutter contre l'isolement des personnes âgées et faire preuve de solidarité, c'est l'objectif affiché par l'association « Voisins Solidaires ». Pour accomplir des gestes simples et à la portée de chacun de nous, téléchargez le kit Noël : www.voisinssolidaires.fr