

SOMMAIRE

LES ENJEUX

7

Parlons d'abord de vous	9	Communiquer avec une personne âgée	17
Voir vieillir ses parents	10	Changements culturels	18
Une épreuve	10	Quelques conseils	18
Devenir adulte	10	Quand le caractère change	20
Culpabilité	10	Comprendre et mieux vivre	
Déni	10	le vieillissement	23
Acceptation	11	Phénomène de société	24
Vivre loin d'eux	11	Le mythe de la jeunesse éternelle	24
Un sentiment d'abandon	11	À partir de quel âge est-on « vieux » ?	24
Une source d'angoisse	11	Les processus du vieillissement	25
Une soupape	11	Sur le plan physiologique	25
Le prendre chez soi ?	11	Sur le plan sensoriel	25
Différents cas de figure	11	Sur le plan cognitif	26
Situation explosive	11	Sur le plan psychomoteur	27
Solution temporaire	11	Sur le plan psychologique	27
Au sein de la fratrie	12	Comment mieux vivre le vieillissement ?	28
Des vécus différents	12	Sur le plan physiologique	28
Des tempéraments éloignés	12	Sur le plan sensoriel	29
Tous ensemble ?	12	Sur le plan cognitif	29
Pour tenir le coup	12	Sur le plan psychologique	30
Attention au surmenage !	12	La dépendance	31
Écoutez-vous	13	Quel coût ?	31
Entourez-vous	13	Comment prévenir ?	32
Soufflez	13	Maintien à domicile ou hébergement	
Conservez votre propre vie	14	en institution ?	32
Apprenez à gérer votre stress	14		
Apprenez à rechercher de l'aide	15		

LES SOLUTIONS D'ACCOMPAGNEMENT

35

Le maintien à domicile	37	Des modifications liées à l'âge	51
L'alimentation	38	Quelques mesures simples	52
Des besoins particuliers ?	38	Les déplacements	53
Les groupes alimentaires	40	La marche	53
Prévenir les risques	43	Les transports en commun	54
Hygiène et habillement	47	Pour se rendre à un	
L'hygiène	47	rendez-vous médical	54
L'habillement	50	La conduite	54
Le sommeil	51	Les animaux de compagnie	56
		Et en institution ?	56

L'aménagement du domicile	57	Le placement en institution	65
Conseils généraux	57	La décision du placement	66
Check-list pièce par pièce	60	La recherche de l'établissement	66
Les services d'aide à domicile	61	Préparer l'entrée	67
L'aide-ménagère	61	Conséquences d'une entrée	
Le portage de repas	61	dans un établissement	67
Les soins d'hygiène	62	Dans les murs	68
Les actes infirmiers	62	Les résidents	68
Le garde-malade	63	Le personnel	69
L'hospitalisation à domicile	63	Conseils aux familles des personnes	
La téléassistance	63	placées en institution	69

FICHES PRATIQUES

73

La santé	75	Les médicaments	90
L'alimentation	76	L'ostéoporose	92
La maladie d'Alzheimer	79	La maladie de Parkinson	94
La perte d'audition	80	Les problèmes bucco-dentaires	95
Le bilan neuropsychologique (ou bilan mémoire)	81	Les soins palliatifs	96
La cataracte	82	Droit et finances	99
Les chutes	83	Les aides financières	100
Les escarres	85	La gestion du patrimoine	102
L'hospitalisation	86	Les mesures de protection judiciaire	103
L'hospitalisation à domicile	88	La succession	105
L'incontinence	89		

ANNEXES

109

Références	110	Charte des droits et libertés	
Bibliographie	110	de la personne âgée en situation	
Sites Internet	110	de handicap ou de dépendance	111