

Des fêtes réussies avec un proche âgé



Edition 2015-2016

Editorial

Les fêtes de fin d'année sont une période de partage et de convivialité. Et surtout, elles constituent un **moment familial** de première importance.

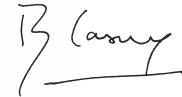
Cette année, l'équipe de Cap Retraite a le plaisir de vous présenter **son nouveau guide** destiné aux familles accompagnant une personne âgée. Son but: leur permettre de **vivre des fêtes de fin d'année sereines et joyeuses avec un Aîné.**

Notre guide évoque toute les situations auxquelles sont confrontés les aidants, et apporte des réponses **simples et pratiques** à leurs interrogations.

A vos côtés, comme depuis 20 ans, Cap Retraite s'attache à vous fournir des données justes et précises. **Ecoute, information et disponibilité** restent nos valeurs clés pour aborder avec succès la nouvelle année qui s'annonce.

Au nom de toute l'équipe de Cap Retraite, je vous présente mes vœux de bonheur et de bonne santé.

Bernard Lasry,
Directeur de Cap Retraite



**Toute l'équipe de Cap
Retraite vous souhaite
ses meilleurs vœux**

Sommaire

A quelques jours de la fête...

Préparer la venue d'un proche âgé p.4

Répondre aux besoins d'un proche âgé p.6



Pendant les fêtes...

Les 10 secrets d'un réveillon réussi p.8

Un Joyeux Noël en résidence p.10



Retour au quotidien

Gérer le retour, un moment délicat p.12

Face à une perte d'autonomie p.13



Activités & détente

Des activités adaptées aux séniors p.14

Idées de sorties p.16

 Retrouvez nos fiches Cadeaux (p.11), Recette et Déco à découper (p.17 et 18)

A quelques jours de la fête



Préparer la venue d'un proche âgé

**Vous invitez un parent âgé
à partager un réveillon en
famille ?**

**Quelques simples démarches
pour que tout soit prêt le
Jour J...**

► UTILE

www.itaxis.fr
www.ambulance.fr
www.ameli.fr/assures

J-15

Déposer une **demande de sortie** auprès du **personnel administratif** de son établissement, si votre proche vit en maison de retraite. L'**équipe soignante** donnera un accord de principe si son état de santé le permet ; et vous indiquera la marche à suivre pour obtenir l'**autorisation de sortie** de rigueur.

J-10

S'entretenir avec le **médecin coordonnateur de la résidence**, ou, si votre proche vit à son domicile, avec son **médecin traitant** :

- S'inquiéter des **traitements en cours** : quels cachets lui ont été prescrits ? Pourquoi ? A quelle fréquence ?
- Demander une copie des **ordonnances médicales**.
- Se renseigner sur son **rythme de vie** : à quelle heure se coucher le soir ? Quels aliments privilégier ? Quels sont ceux à éviter ?

Prévoir le moyen de transport qui mènera votre parent à votre domicile, en fonction de son état de dépendance.

- Privilégier le **tramway** ou l'**autobus** au métro et à ses escaliers.
 - Utiliser une **automobile** ou un **taxi** s'il a des difficultés à marcher.
 - Opter pour un déplacement « professionnalisé » - avec **prescription médicale** - en véhicule sanitaire léger (VSL) voire en **ambulance**, si son état l'exige.
- Anticiper les réservations !**



Tenez votre proche informé des démarches que vous entreprenez pour lui. Il appréciera de ne pas être mis à l'écart d'un projet qui le concerne.

Les organismes d'aide pour le séjour à domicile

Votre parent aura besoin de soins spécifiques durant son séjour chez vous ? Prévoyez le matériel nécessaire, voire la venue de professionnels aguerris.

Des **infirmiers libéraux**, ou appartenant aux **Services de soins infirmiers à domicile** (SSIAD), peuvent se déplacer et octroyer à votre hôte des soins médicaux et d'hygiène générale: injections, pansements ou lavage vésical. Ils peuvent éventuellement préparer et distribuer les médicaments.

Pour être prise en charge par la **Sécurité sociale**, l'intervention d'un infirmier doit être **prescrite par un médecin**. Les frais des soins sont

alors pris en charge aux conditions habituelles (à 60 % ou 100 %).

La période de fin d'année est généralement très demandée, n'attendez pas pour faire le nécessaire ! Il est conseillé de réserver deux semaines, voire un mois, à l'avance, pour être sûr d'obtenir satisfaction.

► Pour toute question concernant l'assistance à domicile, contactez l'ADMR : www.admr.org

← On s'y prend à l'avance...

A quelques jours de la fête...

Répondre aux besoins d'un proche âgé

**A son arrivée chez vous,
votre parent devra
retrouver ses repères.
Conseils pour faciliter son
installation et le mettre à
son aise.**



Bien-être physique : l'aménagement du domicile

Quelques astuces pour aménager votre appartement et parer au plus dangereux :

- Fixer des **bandes antidérapantes** sur le rebord des marches.
- Ajouter une **chaise** dans la cabine de douche.
- Recouvrir de tapis les **carrelages et parquet**, qui peuvent être très glissants.
- Fixer les **tapis au sol** avec un adhésif double face.
- Désencombrer les zones de passage, n'y laisser courir aucun fil électrique.
- Vérifier l'**éclairage** des pièces. Ajoutez si besoin une lampe dans les escaliers.
- Libérer des emplacements de rangements à sa hauteur.

► UTILE

Localisez la pharmacie de garde la plus proche sur www.3237.fr

Bien-être moral : la méthode de l'Humanitude

Un comportement positif à l'égard de votre parent permet de lui apporter un réel réconfort. Concrètement, il s'agit de gestes simples :

- Le **regarder** dans les yeux
- Engager une **conversation** et être attentif à ses réponses.
- Echanger avec patience et considération : utiliser un ton **respectueux** et chaleureux. Votre proche entend mal ? Répétez calmement vos propos.
- Respecter son silence, sa tranquillité.
- Accepter ses points de vue sans jugement.
- Ne pas hésiter à l'enlacer et à lui prendre la main, plutôt que de le saisir par le poignet.
- **Annoncer ses intentions** le concernant. Il est en chaise roulante ? Prévenez-le avant de le déplacer.
- L'encourager dans ce qu'il est encore à même de faire : **faire avec lui, et non à sa place.**

Cette méthode - dite de l'Humanitude - assure une amélioration de la condition morale de votre Aîné, et, par ricochet, de son état physique.

VIVRE AU MÊME RYTHME

Redécouvrir, même pour quelques jours, la vie avec un parent désormais âgé n'est pas simple.

Tentez de vous adapter à son nouveau rythme et d'**anticiper ses différents besoins**. Votre proche est-il suffisamment à l'aise pour effectuer sa toilette ou vous demander de l'aide au besoin ? Selon son niveau d'autonomie, il nécessitera de plus ou moins d'assistance.

Loin de son environnement habituel, son hygiène et son bien-être dépendront de votre patience et de votre écoute.

La méthode de l'Humanitude influe également sur le bien-être du soignant. Vous-même, en tant qu'aidant familial, en ressentirez les bienfaits !



Pendant les fêtes...



Jour J *Les 10 secrets d'un réveillon réussi*

Le réveillon arrive à grands pas et la famille sera au grand complet...

10 astuces pour que votre Aîné et vous profitiez de la fête !

1 Se sentir impliqué

Invitez votre proche à vous seconder ou à s'occuper des enfants. Quitter le rôle «d'assisté» pour redevenir «l'assistant» ? Rien de mieux pour le moral et la valorisation de soi !

2 Se reposer durant la journée

Proposez-lui une sieste. Il abordera la soirée plus détendu.

3 Se préparer

L'apparence a une grande importance. Votre parent aussi doit soigner son image et avoir le temps de se préparer tranquillement.



4 Respirer profondément

A vous également d'évacuer le stress occasionné. Ménagez-vous durant la journée et souriez, même si tout n'est pas parfait.

8 Partager

Aidez-le à raconter ses souvenirs. Vous stimulez ainsi sa mémoire et serez surpris de l'attention que portent les plus jeunes aux histoires familiales.



Retrouvez nos fiches Cadeaux (p.11), Recette et Déco à découper (p.17 et 18)

5 Profiter du repas

Le menu est-il adapté à votre proche ? Méfiez-vous des mets trop copieux qui peuvent causer des dérangements gastriques. Boit-il suffisamment ? Les bouteilles sont parfois lourdes à soulever pour lui.



6 Rester vigilant

Surveillez son état de fatigue et son état de nervosité. Rappelez-lui, au besoin, de prendre ses médicaments au milieu du repas.

7 S'amuser

Des activités intergénérationnelles sont les bienvenues ! Pourquoi ne pas organiser un quizz à base de musique contemporaine et de chansons anciennes ?

9 Participer

Pour garder l'attention de votre proche et lui éviter de perdre le fil de la conversation, adressez-vous régulièrement à lui.

10 Profiter !

Ces moments en famille restent rares et précieux. N'hésitez pas à filmer et à photographier vos proches réunis, toutes générations confondues.

Pendant les fêtes...

Un Joyeux Noël en résidence

Votre Aîné n'a pas la possibilité de quitter sa maison de retraite pour les fêtes ? Rassurez-vous, les résidences mettent traditionnellement en place un programme spécial dédié aux fêtes de fin d'année.



Surtout, n'hésitez pas à participer et à partager un moment de chaleur à ses côtés. Le cadre n'a finalement que peu d'importance, quand on est ensemble...

Et pour manifester votre attention, vous pouvez aussi :

- téléphoner à plusieurs reprises,
- envoyer une **carte de voeux** personnalisée,
- faire livrer un **bouquet de fleurs**,
- déposer des **photos de familles**.



L'objectif reste le même : que votre proche **se sente entouré**, aimé, et profite de l'atmosphère festive générale.

Sur place, **les animations** ajoutent une **note joyeuse** à la vie des résidents. Spectacle de fin d'année, repas gourmand, danses folkloriques, chorales, sont autant d'évènements qui remplissent leur quotidien.

La **créativité** de tous est généralement mise à contribution pour la **décoration des chambres** et des espaces communs : une autre façon d'interpeller les personnes âgées et d'installer un climat de circonstance.



IDÉES CADEAUX

Cadeaux plaisir ou plus utiles, les idées ne manquent pas pour gâter ceux qu'on aime...



► Réveil parlant

Pratique pour les personnes âgées souffrant de troubles de la vue, le réveil parlant Orium annonce l'heure et la température sur simple pression d'un bouton

Prix indicatif: 17€

► Amplificateur de sonnerie

Le modèle d'amplificateur téléphonique Ring Flash 200 propose également une fonction d'amplificateur de sonnette à installer sur la porte. Une solution technique qui facilite la vie des personnes âgées.

Prix indicatif: 77€



► Chaussures thérapeutiques

Les chaussures Pulman s'adressent aux personnes souffrant de douleurs plantaires. Leurs points forts : une ouverture complète à l'avant qui facilite le chaussage, l'absence de compression et des semelles antidérapantes et souples.

Prix indicatif: 74€



► Coussin ergonomique

Le coussin multiposition Végelya permet de soulager différentes parties du corps : nuque, assise, dos, tête. Confortable et léger, il est de toutes les occasions !

Prix indicatif: 31€



► Jeu de société multi-générationnel

Idéal pour stimuler sa mémoire et tester sa culture générale ! Ce jeu de la fondation NPPLC est adapté à toute la famille avec des cartes très lisibles et des questions variées.

Prix indicatif: 49€



► Siège élévateur de bain

Pour gérer la perte d'autonomie sans renoncer aux plaisirs du bain, le siège élévateur de bain Bellavita Premium descend et remonte la personne âgée de la baignoire, via une simple télécommande. Dossier inclinable et sécurité garantie.

Prix indicatif: 589€



► Loupe de lecture

Utile aux personnes confrontées à une baisse de la vision, cette loupe de lecture LED rend la lecture facile. Elle dispose d'un grossissement x4 et offre un confort indispensable au quotidien.

Prix indicatif: 22€



Retour au quotidien

Gérer le retour, un moment délicat

Toutes les bonnes choses
ont une fin...

Et à peine avez-vous eu
le temps d'apprécier les
moments partagés, qu'il faut
organiser le retour de votre
proche.



En **maison de retraite**, informez le personnel soignant de la fatigue accumulée durant ces quelques jours, des excès alimentaires ou des écarts éventuels dans ses traitements médicaux. Dressez un rapport méthodique du déroulement du séjour.

A **domicile**, redoublez de vigilance ; et téléphonez, si vous le jugez nécessaire, à son **médecin traitant**. Posez toutes les questions qui vous traversent l'esprit.

N'hésitez pas à signaler toute anomalie remarquée !

Ménager son moral

Retour rime souvent avec routine et isolement. Après cette tempête d'émotions, le sentiment de solitude de votre proche risque de s'amplifier et vous devrez redoubler d'attentions à son égard :

- Le raccompagner en évoquant le **bonheur que vous ont procuré vos échanges**.
- Le **remercier** pour les efforts déployés.
- Préciser combien **les enfants vont le languir**, et combien ils ont apprécié ces moments privilégiés.
- Veiller par la suite à multiplier les **visites** et les **appels téléphoniques**... pour que la fête continue !



Face à une perte d'autonomie

Vous avez constaté une soudaine perte d'autonomie chez votre proche et redoutez qu'il ne soit plus en mesure de vivre seul ?

Il existe des alternatives au maintien à domicile, lorsque celui-ci n'est plus envisageable.

Le foyer logement

A mi-chemin entre le domicile et l'hébergement collectif, il répond aux besoins des personnes âgées ne souhaitant plus rester chez elles. Son plus: allier les avantages du **logement individuel** à la possibilité de bénéficier de **services collectifs**.

EHPA et EHPAD

Les Etablissements d'hébergement pour personnes âgées, EHPA, ou personnes âgées dépendantes, EHPAD, proposent un ensemble complet de services destinés aux personnes âgées; en fonction de leur état de santé et de leur autonomie.

Les séjours temporaires

Une solution appréciable pour aborder ce nouveau chapitre de la vie. Les séjours temporaires peuvent être utilisés comme premier essai de vie en collectivité et permettent de découvrir le mode de vie en institution. Leur but: faciliter l'adaptation de la personne âgée.

Quelle que soit la conclusion qui s'impose, le plus important reste la communication:

- ouvrez le dialogue avec votre proche,
- écoutez ses désirs et ses craintes,
- et préparez-le progressivement à un changement de situation.

► UTILE

Diverses associations s'engagent contre l'isolement des personnes âgées.

Plus de détails sur:
www.petitsfreres.asso.fr
et www.jeuneetbenevole.org



Activités & détente



Des activités adaptées aux séniors

Une animation réussie avec une personne âgée doit faire appel à son esprit, son sens créatif ou son expérience.

Les jeux de réflexion

Ils stimulent de façon ludique les fonctions cognitives des séniors (raisonnement, mémoire,...) et développent leur concentration. Ils offrent en outre la possibilité de créer une relation privilégiée avec l'autre.

- Misez sur ses centres d'intérêts et optimisez ses points forts : Histoire de France, musique classique, cuisine, etc.
- Préparez des questions variées, qui permettront à tous, petits et grands, de participer.
- Formez des équipes mixtes et intergénérationnelles, pour plus de complicité.

- Ecrivez les textes ou panneaux nécessaires en **grosses caractères** pour une meilleure lisibilité.
- Parlez fort et **distinguement**. Articulez.
- La **musique** est de circonstance! Vérifiez seulement que le volume convient à tous.

Les activités dites "de création"

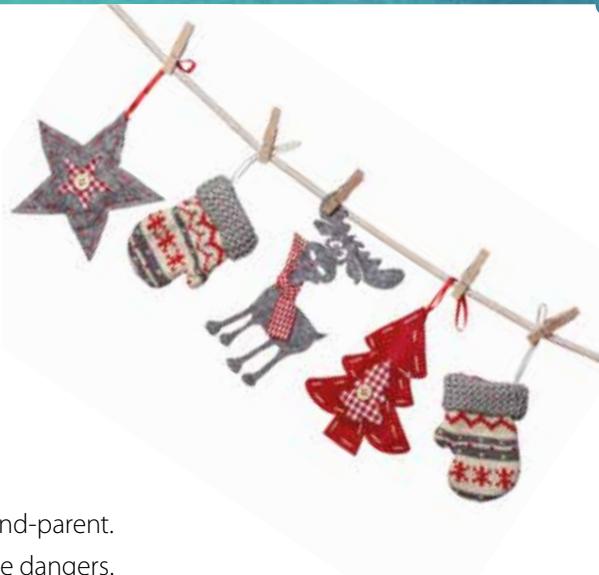
Elles doivent être organisées **au calme** et en comité restreint.

- Sélectionnez un **lieu tranquille**, loin de l'agitation générale.
- Ne rassemblez **pas plus de quatre jeunes enfants** autour de leur grand-parent.
- Vérifiez que le **matériel** nécessaire aux réalisations ne présente pas de dangers.
- Prévoyez une table propre et des **chaises confortables**.

La cuisine

Profitez de ce lieu propice au bavardage et aux confidences. Si vous souhaitez préparer les repas des fêtes avec votre proche âgé, quelques précautions...

- Ne lui confiez pas de missions qui nécessitent d'être **debout trop longtemps** (friture des aliments, par exemple).
- Privilégiez des recettes aux **préparations simples**.
- Les marmites peuvent être **lourdes**, les couvercles glisser, les couteaux dérapper,... Les **réflexes** d'une personne âgée ne sont plus aussi aiguisés qu'auparavant, alors **redoublez de vigilance** à ses côtés.



Activités & détente

Idées de sorties

PARIS

• Le Village de Noël de la Concorde

Jusqu'au 3 janvier 2016

Près de 200 chalets en bois, avec commerçants et artisans, proposent des produits traditionnels de Noël.

Où : Entre le rond-point des Champs-Elysées et la Place de la Concorde

Rens. : 01 47 22 40 99

• Patinoire de Noël

Jusqu'au 3 janvier 2016

Une expérience de glisse qui ravira l'ensemble de la famille !

Où : En bas de l'avenue des Champs Elysées

Rens. : www.paris.fr

• Illuminations de Noël

Jusqu'au 10 janvier 2016

Pour des promenades magiques et apaisantes.

Où : Avenue des Champs-Elysées, Fg Saint-Honoré, Place Vendôme, Rue de la Paix,...

Rens. : www.quefaire.paris.fr

LYON

• Concert du Nouvel An

Dimanche 10 janvier 2016

Une soixantaine d'enfants interprètent des chants traditionnels de Noël.

Où : Eglise Saint-Antoine Le Grand, 302

avenue Jean Jaurès, 69007 Lyon

Rens. : aonda@free.fr

• Marché de Noël

Jusqu'au jeudi 24 décembre 2015

Au programme des festivités : décos de Noël, produits du terroir, spectacles et contes !

Où : Place Carnot, 69002 Lyon

Rens. : www.lyon.fr

MARSEILLE

• Marché de Noël

Jusqu'au 31 décembre 2015

Une trentaine d'artisans réunis pour proposer un éventail de produits originaux : savons, bijoux, déco...

Où : Vieux Port, Quai de la Faternité

Rens. : 04 91 14 57 80

• Le châlet du Père Noël

Jusqu'au 3 janvier 2016

Pour être photographié avec le Père Noël ; et profiter de la Grande Roue et de divers spectacles !

Où : Vieux Port, Quai de la Faternité

Rens. : 04 91 14 57 80

LILLE

• Marché de Noël

Jusqu'au 30 décembre 2015

Idées cadeaux originales et balades gustatives pour se délecter de

l'ambiance des fêtes !

Où : Place Rihour

Rens. : 03 20 49 50 00

• Illuminations de Noël

Jusqu'au 3 janvier 2016

A découvrir : sapins dynamiques, rideaux lumineux et autres étoiles scintillantes,...

Où : Centreville, Vieux-Lille et Bois-Blancs,...

Rens. : 03 20 49 50 00

BORDEAUX

• Marché de Noël

Jusqu'au 27 décembre 2015

Pour profiter de Noël comme il se doit, avec cet événement organisé par la Ronde des Quartiers de Bordeaux.

Où : Allées de Tourny

Rens. : 05 56 81 12 97

• Grand Cirque de Noël

Du 5 décembre 2015 au 3 janvier 2016

Nouveau spectacle de Medrano avec de nombreux numéros originaux.

Où : Hippodrome du Bouscat, 8 avenue de l'Hippodrome, 33110 Le Bouscat

Rens. : 05 34 56 45 60

Idée Recette

Ma bûche de Noël

Ingédients

- * 25 cl de lait
- * 30 g beurre
- * 125 g de chocolat au lait
- * 125 g de poudre de noisette
- * 125 g de farine
- * 6 oeufs
- * 30 g de féculle de pomme de terre
- * 175 g de sucre en poudre
- * 2 sachets de sucre vanillé

Préparation

1. Faire bouillir le lait
 - * Hacher le chocolat au lait et verser dessus le lait bouillant.
 - * Mélanger
2. Battre 2 oeufs avec 50 g de sucre, puis ajouter la féculle de pomme de terre
 - * Verser le lait chocolaté et épaissir sur feu doux.
 - * Hors du feu, ajouter la poudre de noisette
3. Préchauffer le four sur thermostat 6 (180 °C)
 - * Mélanger les jaunes d'oeufs avec 125 g de sucre et le sucre vanillé.
 - * Ajouter le beurre fondu puis la farine.
 - * Détendre cette préparation avec les 4 blancs déjà montés en neige.
 - * Étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner une dizaine de minutes
4. Démouler le biscuit sur un torchon humide et le rouler sans attendre
 - * Laisser tiédir et dérouler le biscuit
 - * Répartir la préparation et rouler à nouveau
 - * Recouvrir la bûche et décorer avec copeaux de chocolat et sucre glace
 - * Servir frais

D'autres menus pour séniors ?

Rendez-vous sur www.manger-bouger.fr



Idée Déco

Bougeoirs romantiques

De romantiques centres de tables, personnalisés et éclairés de la lueur d'une bougie, installeront avec douceur l'ambiance de Noël lors de votre réveillon. Les plus jeunes apprécieront cet instant de créativité avec leur grand-parent et seront fiers de placer leur oeuvre à la table de fête. Le séniors pourra quant à lui guider sans trop d'efforts cette activité. Alors place à l'imagination !



Fournitures

- * Petits pots de verre
- * Paillettes
- * Colle
- * Peinture sur verre
- * Pinceaux
- * Bougies
- * Prévoir des bougies de couleur, assortie à l'ambiance générale.

Activité

- * Choisir avec les enfants un thème ou définir les couleurs à utiliser pour créer une harmonie entre les bougeoirs et le reste de la décoration de Noël.
- * A l'aide d'un pinceau fin, dessiner des motifs de Noël sur les petits pots : flocons de neige, bonhomme de neige, sapins,...
- * Ajouter paillettes et coller des sequins à souhait.
- * Fixer une petite bougie dans le pot et l'allumer au moment du repas.
- * Effet garanti !



D'autres idées d'animations ?
Rendez-vous sur www.teteamodeler.com

Notes

NUMÉROS D'URGENCE

Centre d'appels d'urgence: **112**

Sapeurs-Pompiers: **18**

Police secours: **17**

Samu: **15**

SOS Médecin: **36 24**

Centre antipoison: **01.40.05.48.48**

Urgences personnes sourdes et
malentendantes: **114**

*Scannez ce code pour
retrouver ce guide
sur internet*



*"Aussi longtemps qu'on s'entend,
qu'on partage, on vit ensemble"*

Simone Weil

www.capretraite.fr

► N° Vert 0800 891 491



CAP RETRAITE
SERVICE GRATUIT