

Le vieillissement physiologique

TRAVAIL DIRIGÉ

Respirer

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Moins bonne oxygénation des tissus Moins bonne résistance aux infections bronchiques Installation des bronchites, pneumonies, tuberculose, etc. Encombrement et toux fréquentes Essoufflement à l'effort puis au repos Bouche, nez sec	Eviter les courants d'air Aérer la pièce Surveiller l'état général (cyanose, encombrement bronchique, dyspnée, essoufflement) Surveiller l'aspect des sécrétions Position demi-assise ou assise Mettre crachoir et mouchoir à portée de mains, aider à tousser et cracher Humidifier le nez avec sérum physiologique Lutter contre la poussière Utiliser un humidificateur d'air

Boire et manger

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Baisse du goût Perception du sucre plus élevée Perte du plaisir de manger Perte de l'appétit avec des erreurs diététiques Dénutrition avec perte de poids Déshydratation Reflux gastrique irritant Digestion plus longue, difficile Difficulté à mâcher, à déglutir	Observation la personne face à son repas Elaboration d' une fiche d'alimentation et /ou d'hydratation Installation confortable Alimentation adaptée à son état physique, aux carences Surveillance de l'état dentaire Respect du rythme lors du repas Respect du régime Présence d'un soignant pendant le repas pour aide si besoin Présentation soignée du plateau Fractionnement des repas Portage des repas proposé à domicile.

Etre propre et protéger ses téguments

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Rides, peau flasque, fragile, varicosités et tâches Déshydratation, peau sèche Protection réduite face aux infections Raréfaction des cheveux et des poils Difficulté à se laver ou refus Odeurs, macération, rougeurs Ongles difficiles à couper	Surveillance aspect de la peau Soins d'hygiène rigoureux Lavage des mains Crème hydratante Produits personnels Aide à la toilette dans le respect de l'autonomie Respect de la pudeur Confort thermique Respect de l'esthétique Entretien des ongles

Se mouvoir, maintenir une bonne posture

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Déformations, fractures, arthrose Douleurs, raideurs Réponse musculaire plus lente Risque de chutes Réduction de l'autonomie Mouvements réduits Besoin en éclairage augmenté	Bilan d'autonomie Dépistage et signalement des douleurs Aide et encouragement aux activités quotidiennes Apport minéraux, de protéines par l'alimentation Adaptation des chaussures, vêtements, lunettes, appareillage Respect du rythme

Éliminer

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Mauvaise épuration du sang Accumulation des déchets (cystites) Incontinence urinaire et/ou fécale Gêne à la vidange Envie fréquente d'uriner Difficulté à se retenir Insuffisance rénale Constipation Macération Honte, gêne	Signaler aspect, odeur, quantité d'urines et de selles Faire boire Alimentation riche en fibres Massages abdominaux Toilette rigoureuse: éviter la macération Ne pas encourager l'incontinence : protection le plus tard possible. Protection adaptée Aller à heure fixe aux toilettes Mettre urinal à portée de mains Adapter la tenue vestimentaire, à l'environnement, aux troubles moteurs/cognitifs Informé sur les traitements Respect de la pudeur

Maintenir la température corporelle

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Hyperthermie, hypothermie Sensibilité accrue Difficulté à s'adapter aux excès de chaleur Extrémités froides	Eviter les expositions au soleil Attention aux ventilateurs Veiller à la température de la pièce Veiller à la température de la personne Surveillance de son état général Eviter l'alternance chaud/froid Attention à la température de l'eau Proposer une couverture ou vêtements plus chauds Boissons Entretien du chauffage (domicile)

Se vêtir et se dévêtir

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Difficultés à se vêtir Désintérêt pour le choix des vêtements	Faire choisir les vêtements Adapter ceux-ci à la morphologie Marquer les vêtements Entretien facile des vêtements Chaussage adapté Utiliser les vêtements personnels Valoriser, flatter Aide totale ou partielle

Dormir et se reposer

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Insomnie Difficulté à l'endormissement Fatigue Somnolence en journée Inversion du cycle jour-nuit Agitation en fin de journée Agressivité par manque de compréhension	Respecter les habitudes, les rythmes Proposer une tisane Sonnette, veilleuse Absence de plis, de miettes (literie) Eviter les repas trop lourds le soir Eviter la sieste trop tard dans l'après-midi Eviter le coucher trop précoce en fin de journée Etre à l'écoute, rassurer Eviter les réveils inutiles

Eviter les dangers

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Blessures, lésions Pathologies aiguës ou chroniques Dévalorisation Repli sur soi Tristesse, dépression Angoisse	Environnement sécurisé et adapté Conseils de prévention Repérer les risques Aides techniques et humaines Responsabiliser Expliquer et conseiller Valoriser, encourager Être à l'écoute Rassurer

Communiquer

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Mauvaise perception de l'environnement Agressivité Incompréhension Désorientation Troubles de la mémoire, de l'élocution Repli sur soi, baisse de moral	Parler distinctement sans crier Etre à l'écoute Etre patient Reformuler Environnement calme Appareil auditif (conseil et entretien) Bon éclairage Favoriser le port de lunettes Eviter de changer l'environnement Utiliser les supports écrits, les images Mettre à portée de mains tous les moyens de communication Accompagner , favoriser les sorties

Apprendre

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Difficulté à percevoir l'environnement Difficulté à le comprendre Repli sur soi	Répondre aux demandes et attentes de la personne Donner des conseils Informé, parler du monde extérieur Lire le journal Apprendre à conserver les acquis de la personne Proposer des exercices de mémoire Encourager Féliciter lors de nouveaux apprentissages

Se récréer

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Isolement, repli Difficulté à suivre une activité Risque d'agressivité	Faire observer puis participer à des activités. Favoriser les activités courtes Activités valorisantes Lecture gros caractères Activités musicales, chants Matériel adapté S'adapter à l'état du jour de la personne

S'occuper en vue de se réaliser

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Sentiment d'inutilité Sentiment de solitude Oublis, pertes	Donner des responsabilités Activités extérieures, bénévolats Activités réalistes (éviter les échecs) Féliciter Encourager Découvrir avec la personne un but, un objectif

Agir selon ses valeurs et ses croyances

CONSEQUENCES pour la PERSONNE	ROLE de l'AS et CONSEILS aux FAMILLES
Difficulté pour se rendre dans les lieux de culte Désir accru de vivre sa religion ou le contraire	Respecter les choix et les croyances Respecter les rites (habillement, alimentation, etc.) Conduite sur le lieu de culte ou assister à distance (TV, radio) Connaitre les rites /mort