



---

## Prévenir la dépendance

---

Parents, proches :  
des pistes pour faire le bon  
diagnostic et agir.

 **Alptis**  
la solidarité change le monde

# Sommaire

## Vie domestique 3

- > Pourquoi se néglige-t-il ? 4
- > Lui apprendre à se faire aider 4
- > « Se faire aider pour la toilette est une rupture » 6

## Santé 7

- > Il y a du « flou » dans ses prises de médicaments 8
- > Il se plaint de son sommeil 9
- > Il a peur de se blesser en faisant du sport 10
- > Il n'a plus « goût » à rien 11
- > « Je rappelle à l'aidant qu'il ne doit pas s'oublier » 12

## Vie sociale 13

- > Sa vue est-elle bien corrigée ? 14
- > Est-ce qu'il entend correctement ? 15
- > Insensibilité, humeur changeante, méchanceté, déprime : est-ce normal ? 16
- > En fait, tous ses vrais amis sont partis... 17
- > « Les sentiments aussi évoluent avec le temps » 18

## Environnement 19

- > L'accès est-il facile ? 20
- > Une circulation intérieure sans risques ? 21
- > Tout d'abord rechercher le pratique ! 21
- > La salle de bains : le lieu de tous les dangers 22
- > Domotique : maintenant abordable 23
- > « Anticiper pour préparer l'avenir » 24

## Gestion des biens 25

- > Il s'est fait arnaquer 26
- > Elle n'est pas en mesure de prendre des décisions 27
- > Quelles solutions pour préparer son avenir ? 27
- > « Dépenser, c'est aussi une liberté » 28

## Annexes 29

- > Quiz 30
- > Ressources 32
- > Alptis, les actions de prévention 34

Conception et rédaction : **Agence In medias res**  
Illustrations : **Anne-Margot Ramstein**

## UN REGARD SOLIDAIRE SUR LA VIEILLESSE

Depuis de nombreuses années, le service social d'Alptis et la commission sociale\* se trouvent confrontés aux conséquences des accidents de la vie, du handicap et du vieillissement. Nos études confortent notre expérience quotidienne : une progression continue de ces situations. Nombre de personnes âgées et de familles impuissantes s'adressent à nous, désorientées face aux difficultés à surmonter.

La commission sociale s'attache à aider l'ensemble des adhérents confrontés à ces situations, pour eux-mêmes et surtout pour ceux à qui ils apportent amour, aide et soutien.

Quand nous avons du mal à trouver notre chemin, quand nous sommes perdus, nous cherchons souvent un guide, et nous le consultons avant de nous trouver dans l'impasse.

Nous avons voulu ce guide concret, construit autour d'exemples et de situations qui parlent à chacun : il donne des pistes, des informations, il interroge, il nous rend responsable des personnes que nous aidons comme de nous-mêmes.

Nous souhaitons qu'il soit utile à tous, et plus particulièrement à ceux qui sont isolés des grands centres urbains : certaines parties leur sont spécifiquement destinées.

Nous espérons que ce guide permettra à un grand nombre d'adhérents d'échanger et de communiquer leurs difficultés, leurs solutions, notamment lors des rencontres « bien vieillir » organisées par les Comités locaux d'adhérents.\*\*

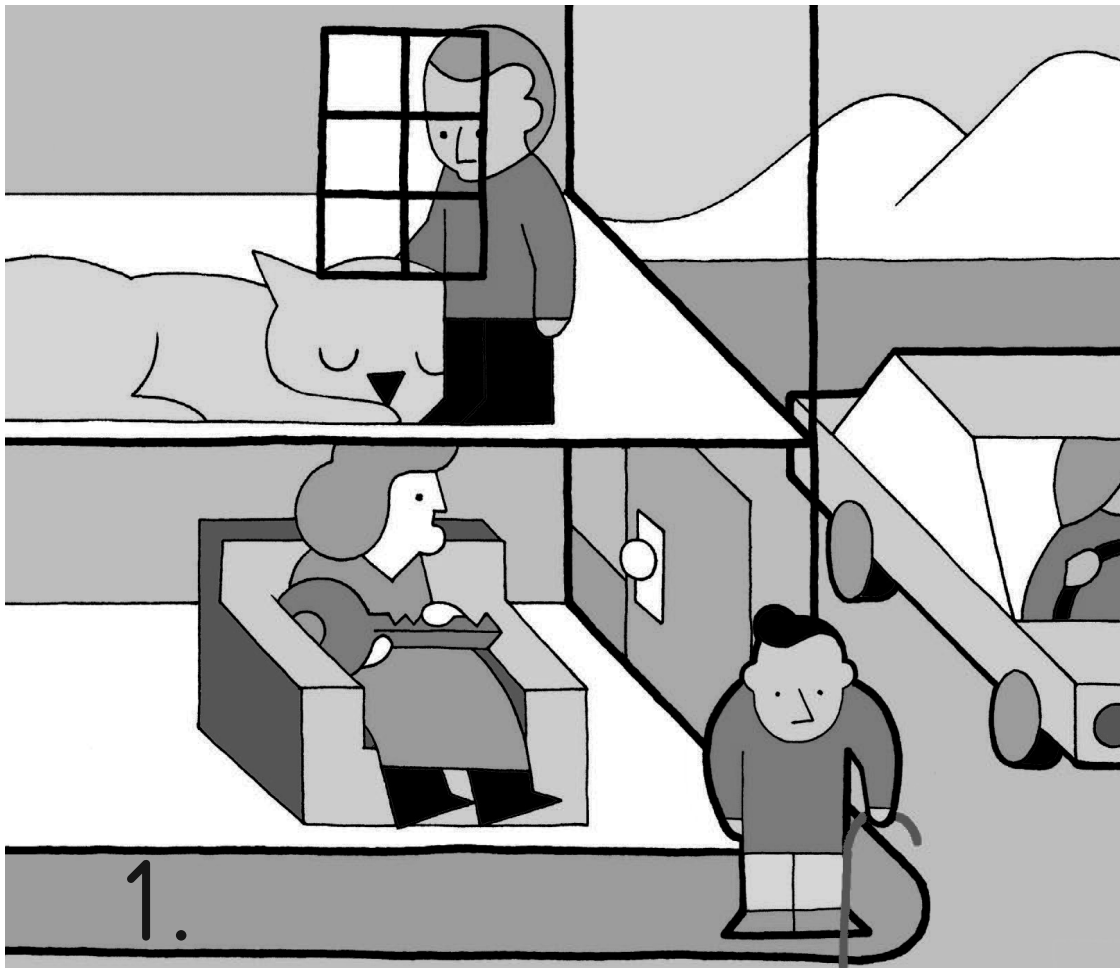
C'est ainsi que nous pourrons porter un nouveau regard sur la perte d'autonomie et nous sentir solidaires.

La solidarité change le monde.

**Henri Chavot,**  
**Président de la Commission Sociale**

\* La commission sociale examine les demandes d'aide des adhérents en difficulté.

\*\* Plus d'informations sur [www.alptis.org/vie-associative](http://www.alptis.org/vie-associative)



# Vie domestique

---

- ↘ Elle qui était si coquette autrefois, ne prend même plus la peine de se coiffer.
- ↘ Cela fait six mois que l'étagère cassée est posée par terre.
- ↘ Quand on entre, ça ne sent plus (du tout) le propre comme avant...
- ↘ Il se nourrit de pâtisseries.



## PARTIE 1 . Vie domestique

À CONNAÎTRE

### Même le pain !

↳ Manucure, pédicure, coiffure, bricolage, gardiennage, courses, etc. La vie en milieu rural ne rime plus avec isolement et difficulté d'accès aux services. Aujourd'hui, la majeure partie des prestations se déclinent à domicile, même la livraison du pain et des viennoiseries, commandés la veille chez le boulanger !

↳ Livraison de pain à domicile : renseignez-vous auprès de votre mairie ou directement chez votre boulanger.

**21 €**

la coupe + shampoing + brushing.

**25 €**

l'épilation des jambes.

Les soins à domicile ne sont pas plus chers qu'en salon.



Voir et sentir son corps vieillir, un passage vécu avec sérénité par certains et comme un véritable naufrage pour d'autres. Avec l'âge, il faut aussi s'habituer à une vie moins cadrée, moins contrainte par le travail, les obligations. Beaucoup traversent alors des moments de découragement : « Puisque je ne peux plus être au top, je préfère ne faire aucun effort... ». Pour bien accompagner nos aînés, l'essentiel est de leur proposer des solutions qui ne heurtent pas leur sensibilité.

## 1.1 POURQUOI SE NÉGLIGE-T-IL ?

Elle ne se pomponne plus et vous craignez le pire.

Avant d'agir, posez-vous quelques questions :

- Sa salle de bains est-elle bien adaptée ? Une baignoire, peut être un obstacle à l'hygiène quand il devient difficile d'en enjamber le bord. Un miroir ou un éclairage insuffisants expliquent parfois un rasage à moitié fait ou un maquillage bâclé.
- Certaines personnes âgées refusent de voir leur corps changer, d'admettre leur âge et donc évitent un temps la confrontation avec le miroir dans la salle de bains... C'est un cap à passer.
- N'êtes-vous pas d'une exigence excessive parce que le vieillissement de votre proche vous bouleverse ? Passer toute une journée en vêtements d'intérieur parce qu'on n'a pas prévu de sortir n'est pas forcément une marque de sénilité ! Ne vous alarmez que si vous sentez votre proche en souffrance.

## 1.2 LUI APPRENDRE À SE FAIRE AIDER

Arriver à planter un clou ou à se faire un brushing peut être une question de moral, mais ce sont aussi des

activités qui sollicitent les articulations et peuvent devenir pénibles. Proposez à votre proche des solutions pratiques qui ne soient pas étiquetées « 4<sup>e</sup> âge » : des services à domicile plutôt destinés à de jeunes actifs, par exemple. En acceptant de l'aide, une personne vieillissante acquiert une habitude qui se révélera précieuse, le moment venu, si elle devient dépendante.

### Des services à recommander – ou à offrir ?

#### ➤ Des esthéticiennes et des coiffeurs

Les soins du corps et des cheveux sont proposés à domicile dans une gamme de prix très ouverte. Ainsi, une épilation des jambes coûte 25 € en moyenne, comme en institut. Une coupe de cheveux (shampooing et coiffage inclus) est souvent moins chère qu'en salon : 21 € environ, contre 33,13 € (shampooing-coupe-brushing pour femme, Insee, décembre 2013).

#### ➤ Des conciergeries privées

C'est l'idéal pour l'entretien de la maison et les tâches ménagères. Ces sociétés privées proposent des courses (14 à 20 € l'unité), des services en tout genre (7 à 10 € l'unité, hors frais de déplacement), des livraisons, du gardiennage, l'entretien du véhicule, une aide administrative. Il existe souvent des systèmes d'abonnement. Une solution moins onéreuse, mais pour laquelle il faut déjà avoir accepté d'entrer dans la catégorie « senior » : l'ADMR, le premier réseau associatif français de proximité (plus d'infos sur [www.admr.org](http://www.admr.org)).

#### ➤ Internet pour gérer le tout

Les aînés sont encore rétifs à l'achat sur Internet par crainte de ne pouvoir refuser le produit s'il ne convient pas. Donnez-leur des exemples rassurants : le remboursement et l'échange facilités sont le propre des sites sérieux. Et si l'obstacle vient d'une pratique débutante du Web, proposez-leur le recours à un prestataire qui se déplacera chez eux pour leur enseigner les clés du multimédia pour 30 € l'heure environ.



**79%**  
des logements ont  
une baignoire,

**19%**  
une douche et

**2%**  
ne disposent pas  
de salle de bain.

LE BON CONSEIL EN MILIEU RURAL

Où trouver  
un prestataire  
de services  
à domicile ?

➤ Usez et abusez  
d'Internet !

LES SITES DE PETITES ANNONCES

[www.bourseauxservices.com](http://www.bourseauxservices.com)

LES SITES INSTITUTIONNELS

[www.dgcis.gouv.fr/services-a-la-personne](http://www.dgcis.gouv.fr/services-a-la-personne)

LES SITES D'INFORMATIONS LOCALES

<http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr>



**Des mots pour  
comprendre  
3 questions  
à Victor Larger**



Victor Larger est docteur en philosophie, médecin gériatre et coauteur de l'ouvrage *Le corps vécu, Chez la personne âgée et la personne handicapée*, aux éditions Dunod [24,40 €].

## “ Se faire aider pour la toilette est une rupture ”

**Effectuer la toilette d'un proche, est-ce un acte plus difficile à réaliser dans notre société que dans d'autres ?**

En Afrique ou en Asie, le rapport au corps et à la nudité est moins compliqué que dans nos sociétés. La toilette est un acte très marqué culturellement. Avec l'avancée en âge et la nécessité de confier ce moment intime à d'autres que soi survient une rupture. Cet acte quotidien et personnel, devenu naturel à force d'éducation, ne l'est plus. Il demande de partager désormais une proximité qui peut être vécue par la personne aidée comme une perte de dignité. Une nudité qui peut aussi s'imposer à l'autre comme une faiblesse, une blessure.

**Conseillez-vous de le faire quand même ?**

Il est difficile de répondre à cette question et les limites que l'on se fixe relèvent d'un choix personnel. Il n'est pas formellement déconseillé de le faire, mais il faut avoir conscience des difficultés que cela peut poser, tant pour l'aidant que pour la personne assistée. Un équilibre reste à trouver entre une familiarité et le respect. Prendre soin de quelqu'un de manière aussi intime demande une présence physique et une implication psychologique forte. Mais c'est aussi la possibilité donnée à un enfant ou à un conjoint de faire quelque chose de l'ordre de l'aide ultime : « ce que je peux faire de plus fort pour elle ou lui ».

**Cela veut donc dire que, parfois, ça se passe bien ?**

Oui, bien sûr. Si, pour beaucoup, effectuer la toilette d'un proche peut être vécu comme une contrainte, un moment douloureux, j'ai aussi constaté que la toilette pouvait être perçue comme un apaisement dans des relations qui auraient pu être conflictuelles par le passé. Nos pratiques de pays riche nous permettent le plus souvent de confier la toilette d'un proche à d'autres, mais on peut aussi souhaiter s'en occuper, et le faire volontiers.