

S'occuper des personnes âgées à la maison

CERTAINES PERSONNES ÂGÉES restent en bonne santé jusqu'à 70 ou 80 ans et plus. D'autres sont diminuées physiquement ou mentalement à mesure qu'elles vieillissent. Les personnes âgées devraient être considérées comme des membres importants de la famille quelque soit leur état de santé.



Alimentation



Parfois les personnes âgées perdent l'appétit. Il est naturel d'avoir moins besoin de nourriture lorsqu'on est moins actif physiquement. Il faut garder une alimentation équilibrée et nutritive pour rester en bonne santé. Les personnes âgées préfèrent quelquefois manger de petites quantités plusieurs fois par jour, plutôt que de faire un ou deux repas plus copieux dans la journée.

S'occuper d'une personne grabataire



Une personne trop malade pour se lever nécessite des soins particuliers. Le fait de rester longtemps au lit affaiblit le corps. Assurez-vous, d'une part que la chambre est lumineuse et bien aérée, d'autre part de faire une bonne toilette journalière au malade à l'aide d'un gant et d'une cuvette. Tournez-le plusieurs fois par jour afin d'éviter les escarres.



Les vêtements et les draps sales ou humides irritent la peau et peuvent provoquer des infections. Si une personne grabataire devient incontinente:

- Placez un morceau de plastique recouvert d'un tissu doux vers le milieu du lit et changez-le quand il est mouillé.
- Ayez toujours un plat-bassin près du lit et encouragez le malade à l'utiliser fréquemment.
- Attachez une serviette qui pourra être facilement changée quand elle sera sale.



Aidez le malade à s'asseoir et à marcher dès que cela est possible.

S'occuper de parents âgés est une manière de rendre l'amour qu'on a soi-même reçu en grandissant. Le plus important est de faire sentir aux personnes âgées qu'elles sont toujours aimées et respectées.

Cette information provient d'un petit fascicule très utile publié par le personnel de GNIM à Yayasan Kesehatan, Tomohan, sur l'île de Sulawesi en Indonésie, conjointement avec Studio Driya Media et World Neighbours. Cette publication est commentée en page 14.

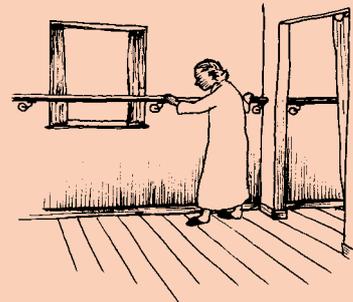
Problèmes de peau



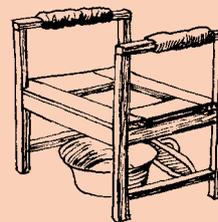
La peau des personnes âgées est généralement plus fine et plus sèche et peut parfois beaucoup démanger. L'huile de coco fraîche ou la vaseline peut soulager ces symptômes. Le savon ordinaire est quelquefois trop dur et peut être remplacé par un savon de bébé.

Eviter les accidents

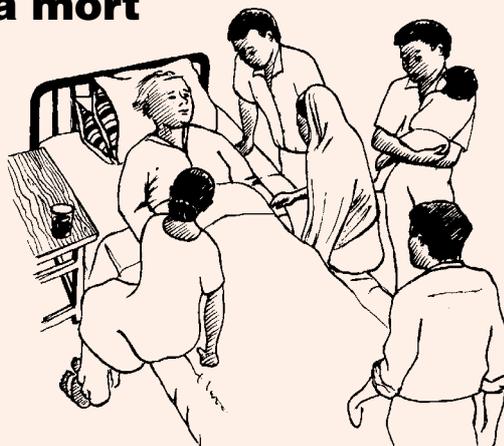
En vieillissant, certaines personnes perdent un peu leur sens de l'équilibre. Il se peut qu'elles tombent plus souvent et se fassent mal. Les os aussi se fragilisent avec l'âge. Installez des mains-courantes ou rampes le long des murs ou des escaliers. Pensez à tout ce qui peut rendre les déplacements plus faciles.



Dans la salle de bains, des poignées placées dans des endroits stratégiques peuvent aider à prévenir les chutes. Prévoyez toujours un pot ou un bassin près du lit des personnes qui ont du mal à marcher ou ne voient pas très bien, pour qu'elles puissent facilement se rendre aux toilettes.



La mort



Certaines personnes ne veulent pas prendre de médicaments ou aller à l'hôpital lorsqu'elles tombent malades. Elles disent qu'elles sont prêtes à «retourner à Dieu». Ce vœu devrait être respecté et discuté avec le personnel de santé ou le docteur.

Il n'est jamais facile de s'occuper de quelqu'un qui meurt. La famille ne devrait pas avoir peur de parler de la mort le plus délicatement et gentiment possible, et penser aux démarches à faire quand la personne disparaîtra.

La surdité

Lorsqu'on parle à une personne qui a du mal à entendre, il vaut mieux se placer bien en face d'elle et parler clairement pour faciliter la communication.

