

## ANNE-CLAIRE CHAPUIS

vous répond



**Q :** Je suis âgé et je commence à perdre mes capacités, j'ai peur de perdre la tête, que dois-je faire ?

Vous arrivez à une étape de votre vie que vous avez toujours redoutée. Ça y est, les oublis se multiplient, les bêtises aussi, vous vous demandez ce qui vous arrive et ce qui vous effraie le plus c'est que vous n'avez aucun contrôle sur la situation. Non, vraiment, vous n'y pouvez rien. Alors comment faire ?

Devenir vieux n'est franchement pas une partie de plaisir. L'arthrose s'installe, la vue baisse, l'ouïe s'amenuise, les gestes deviennent moins précis et l'équilibre est précaire. Par-dessus ces faiblesses physiques s'ajoutent les douleurs morales. Eh oui, en vieillissant, je risque de perdre mon conjoint, mes amis, mon autonomie et donc ma maison, mon indépendance financière etc.

Cela ne concerne pas toutes les personnes âgées, mais celles qui sont touchées tombent souvent dans la déprime, pour peu qu'elles aient conscience de leurs pertes. Si ça vous arrive, comment vivre au mieux cette étape ?

1. Déjà, entretenez votre mémoire et vos neurones au maximum, par des mots croisés, des jeux de société, de cartes, des émissions de télé intellectuelles ou simplement la lecture du journal afin de retarder le plus possible les maladies neurodégénératives.

2. Si vous êtes encore assez autonome pour rester dans votre maison, contactez un service d'aide à domicile et engagez des aide-soignantes et des femmes de ménage pour vous épauler. Vous pouvez également commander votre repas à domicile le midi et faire appel à vos enfants ou quelqu'un d'autre qui fera vos courses régulièrement. Si vous êtes sujet aux chutes, équipez-vous 24h/24 d'un médaillon ou d'un bracelet muni d'un signal sonore que vous déclencherez en cas de besoin et qui appellera un centre d'aide ou directement les pompiers.

3. Si vous devez malgré tout entrer en institution parce que vous avez besoin d'aide jour et nuit, vous pouvez d'abord visiter plusieurs résidences pour personnes âgées et demander ensuite à venir pour un séjour temporaire. Vos enfants pourront vous aider dans cette entreprise. Vous pourrez ainsi juger si la vie dans cette institution vous plaît avant d'y venir définitivement. Dans certains établissements il y a un accueil de jour, ce qui vous permet de participer aux activités et de faire la connaissance d'autres personnes du même âge sans pour autant vous impliquer davantage.

4. Focalisez-vous sur les capacités qu'il vous reste plutôt que de vous apitoyer sur celles que vous avez définitivement perdues. Trouvez de nouvelles stratégies. Vous ne pouvez plus lire alors que c'était votre passe-temps favori mais vous pouvez toujours marcher alors profitez-en pour prendre l'air et faire

un peu d'exercice. Rencontrez des gens, discutez, ou demandez simplement à quelqu'un de vous lire le livre qui vous plaisait tant.

Votre vie dépend de la façon dont vous allez rebondir sur les épreuves qui vous arrivent. Certains se renferment et se laissent mourir, croyant que sans les capacités auxquelles ils tenaient le plus, ils ne valent plus rien. D'autres renoncent à certaines capacités pour approfondir celles qui leur restent. Ne prenez pas les soucis de la vieillesse comme une fatalité mais plutôt comme une occasion de découvrir la vie autrement.

En guise de conclusion, je dirai qu'actuellement de nombreux moyens sont mis en oeuvre pour faciliter la vie des personnes âgées. Même si faire face aux handicaps quotidiens liés à la vieillesse n'est pas simple à vivre, la société et la famille sont de plus en plus à même de répondre à vos besoins et à vos attentes. Appuyez-vous sur eux pour vous aider.