

PARTIE

1

Les notions à comprendre



La personne âgée

NOTION 1 Le vieillissement social

DÉFINITION

La vie entraîne une succession de pertes : perte de l'enfance, perte de la jeunesse, décès d'un parent, etc. Avec l'avancée en âge, ces pertes sont plus nombreuses : perte du travail (retraite), perte du rôle familial, perte d'autonomie, perte de l'image de soi, perte d'idéaux non réalisés, etc. La personne âgée, confrontée à ces difficultés, peut arriver à remplacer ces pertes par de nouveaux centres d'intérêts. Lorsqu'elle n'y arrive pas, elle risque de s'isoler progressivement et de se replier sur elle-même.

IMPORTANCE

Il est important que l'animateur fasse véritablement connaissance avec la personne âgée, connaisse son histoire, son vécu, afin de :

- mieux la comprendre et pouvoir l'aider ;
- élaborer son projet de vie (voir notion 18).

DÉVELOPPEMENT

► La retraite

C'est la cessation de l'activité professionnelle. C'est aussi pour beaucoup la *perte de son rôle social*. Sa survenue est abordée avec une sérénité variable selon l'investissement du sujet dans son image sociale et selon l'épanouissement que lui procurait son métier. La modification des rythmes de vie et la diminution des apports relationnels peuvent entraîner entre autres l'ennui, le sentiment d'inutilité, le laisser-aller ou le besoin intense de contacts extérieurs. De nombreuses personnes remplacent leur profession par un *autre rôle social* (associations, bénévolat, etc.).

► La perte du rôle familial

Les enfants sont grands et ont quitté le foyer familial. Le rôle de parent est constitué d'actions et d'*intentions constructives*, qui contribuent plus ou moins au sens de l'existence et à la construction de l'identité. Le départ des enfants peut être vécu plus ou moins douloureusement selon l'investissement qui a été réalisé. Il peut être substitué par un investissement auprès de petits-enfants ou petits-neveux.

► La perte de l'autonomie

La perte de l'autonomie résulte de la perte plus ou moins progressive de ses capacités *mentales et physiques*. La vieillesse entraîne tôt ou tard un état de dépendance, intervenant de façon plus ou moins progressive (dégradation

très lente dans le cas des maladies dégénératives). La dépendance implique le besoin de l'autre, ce qui peut être vécu comme une soumission et peut s'avérer très difficile à vivre.

► La perte au niveau de l'image corporelle

Le corps se modifie et se fragilise. La personne âgée est amenée à *accepter (ou non)* qu'elle n'est plus le maître de ce corps vieilli et/ou malade. Il lui faut aussi *gérer l'image* de ce corps. Cette image peut provoquer de la honte ou des regrets et génère de grands bouleversements au niveau de son identité (et plus particulièrement de son estime de soi). Cette image corporelle peut être aussi fièrement assumée.



La dégradation morphologique et esthétique de la personne se traduit progressivement par l'apparition de cheveux blancs, de rides, une dégradation dentaire, le tassement de la colonne vertébrale, etc. Même si elle n'a pas la sensation de vieillir, la personne se voit vieille dans le regard de l'autre.

► La perte des repères en cas d'entrée en institution

Les motifs

Les raisons qui conduisent une personne âgée à entrer dans une institution spécialisée (maison de retraite, service de gériatrie, EHPAD, établissement de long séjour, etc.) sont multiples. Les principales sont la sécurité et la salubrité. La personne âgée n'est plus « jugée » apte à assumer les fonctions essentielles à sa survie (par exemple : personne sujette aux chutes, aux malaises, ne pouvant plus vivre seule, etc.).

L'entrée en institution est hélas rarement volontaire et même si elle est le fruit d'une analyse objective de la situation par la famille ou les services sociaux ou sanitaires, elle reste néanmoins subie et douloureuse.

Il est important pour l'animateur de connaître les raisons du placement car elles vont *conditionner le comportement* du résident.

« Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir choisir un lieu de vie – domicile personnel ou collectif – adapté à ses attentes et à ses besoins. »

Article 2 de la Charte des droits et libertés de la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance.

Les conséquences

La rupture avec le milieu familial, géographique, familial ou social est également une rupture avec l'histoire propre du sujet. Elle peut aussi être accompagnée de la perte de l'autonomie financière (perte ultime du rôle social). Les répercussions sont multiples et des troubles comportementaux peuvent apparaître rapidement.

RÔLE DE L'ANIMATEUR

Être animateur, c'est d'abord aller à la rencontre des personnes âgées pour établir une relation humaine fondée sur la confiance et le respect. Pour pouvoir comprendre une personne, il faut connaître son histoire, les moments difficiles qu'elle a traversés, afin de pouvoir agir avec elle avec tact. *L'écoute et l'empathie* (capacité de se mettre à la place de l'autre) sont donc des qualités essentielles dans l'animation.

Pour être animateur auprès des personnes âgées, il est fondamental de se poser la question de sa propre vieillesse. Que signifie une « *vieillesse réussie* » ? La réponse appartient à chacun, selon sa personnalité, son histoire et son environnement social et culturel.

L'animateur est un guide. S'il nourrit une idée positive de la vieillesse, il aura plus de facilités à amener les personnes vers un idéal de vie et de vieillissement qui relève de l'épanouissement et non pas du passe-temps.

NOTION 2 Le vieillissement biologique

DÉFINITION

Le vieillissement biologique est le déclin des capacités physiques et mentales d'une personne.

Les effets importants du vieillissement se font sentir lors du troisième âge et s'accroissent brusquement après 75 ans. Toutefois, cela dépend du vécu de la personne et de son état de santé.

IMPORTANCE

La connaissance du vieillissement biologique permet à l'animateur de mieux prendre en compte les fragilités de chacun et d'anticiper les besoins de la personne. Néanmoins, dans le cadre professionnel, la personne âgée ne doit pas être abordée sous l'angle du déclin de ses capacités, mais plutôt selon ses capacités restantes.

DÉVELOPPEMENT

► Les aptitudes physiques

Les aptitudes physiques se dégradent avec l'âge et l'on constate une diminution :

- du *tonus musculaire* (par exemple : diminution des qualités physiques d'endurance, instabilité de la marche) ;
- de la *souplesse articulaire* (par exemple : mouvements limités, parfois douloureux) ;
- de la *coordination des mouvements* (par exemple : accentuation de la maladresse, perte d'équilibre, casse d'objets, chutes plus fréquentes, etc.) ;
- de la *capacité cardio-pulmonaire* (réduction des possibilités d'effort) ;
- des *facultés sensorielles* (déficiences visuelles, auditives, etc.).

« La vieillesse est une étape de l'existence pendant laquelle chacun poursuit son accomplissement.

Les personnes âgées, pour la plupart, restent autonomes et lucides jusqu'au terme de leur vie. Au cours de la vieillesse, les incapacités surviennent à une période de plus en plus tardive. Elles sont liées à des maladies ou des accidents qui altèrent les fonctions physiques et/ou mentales. »

Extrait du préambule de la Charte des droits et libertés de la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance.

► **Gros plan sur le vieillissement des fonctions motrices**

La personne âgée éprouve des difficultés à se mouvoir, à maintenir une bonne posture et à préserver son équilibre.

MEMO 

Le vieillissement de la peau

La peau est un organe essentiel qui marque une frontière entre soi et les autres. Le vieillissement de la peau a plusieurs conséquences. Il est important de les connaître car le contact avec la peau (*le toucher*) est un acte affectif qui a toute sa place dans la relation avec la personne âgée.

La peau	Le vieillissement
<ul style="list-style-type: none"> • La peau est un organe qui permet le contact avec l'extérieur 	La peau se déshydrate. Une sécheresse trop importante peut entraîner des démangeaisons et affections (prurit). La peau subit une transformation de sa pigmentation et des taches (brunes, blanches, etc.) apparaissent.
<ul style="list-style-type: none"> • La peau permet des échanges organiques : <ul style="list-style-type: none"> - elle absorbe des substances (des crèmes par exemple) par les glandes sudoripares, - elle rejette des déchets (urée, chlorure de sodium). 	Les rides se multiplient et sont de plus en plus profondes. Les muscles « fondent », en particulier ceux du visage, du ventre et des fesses.
<ul style="list-style-type: none"> • La peau donne des informations au cerveau afin de réguler la température du corps. Elle permet de déclencher un mécanisme de défense contre le froid (frissons) ou contre le chaud (sueur). Grâce à son tissu adipeux, elle protège du froid. 	Le mécanisme de défense contre le froid ou le chaud diminue. Le contrôle de la température corporelle s'en trouve modifié.
<ul style="list-style-type: none"> • La peau exerce une protection du corps contre : <ul style="list-style-type: none"> - la pénétration des microbes, - les chocs (grâce à son élasticité). De plus, elle est imperméable et constitue le site de la synthèse de la vitamine D grâce au soleil. 	Le rôle protecteur de la peau perd de son efficacité, elle devient plus fragile face aux microbes et aux mycoses. L'élasticité de la peau s'affaiblit. La peau est plus fine et résiste moins bien aux agressions telles que les frottements ou les cisaillements.
<ul style="list-style-type: none"> • La peau exerce un rôle majeur dans la cicatrisation. 	Le pouvoir de cicatrisation diminue.

Voici les principaux phénomènes qui en sont la cause :

- la perte de la masse musculaire (de 30 à 50 %) ;
- la dégénérescence des cartilages et la perte de l'élasticité des ligaments et tendons ;
- la modification du métabolisme osseux (par exemple : apparition d'ostéoporose à cause de carence en calcium) ;
- la déformation osseuse au niveau des pieds qui entraîne une instabilité lors de la marche (les risques de chute sont alors accrus).

► **Les aptitudes cognitives (mémoire, jugement, raisonnement)**

Les performances cognitives ont tendance à décroître avec l'âge.

On constate chez les personnes âgées :

- des difficultés d'adaptation aux changements ;
- des difficultés d'apprentissage (par exemple : utiliser une nouvelle monnaie, Internet, une carte bancaire, etc.) ;
- une diminution de l'imagination ;
- un ralentissement dans la capacité de réflexion ;
- une atteinte de la mémoire (mémoire immédiate, voir paragraphe suivant) ;
- une mauvaise résistance au stress.

RÔLE DE L'ANIMATEUR

Si le maintien des fonctions biologiques est de l'ordre du médical, les fonctions motrices peuvent être entretenues, voire améliorées, par le biais d'animations fondées sur un *exercice physique adapté* (sport, promenade, voir idées d'animations n° 1 à 12) ou *intégrant l'exercice physique* (jardinage, sorties, voir idées d'animations n° 55 et 75).

Le déclin des aptitudes mentales peut être ralenti, voire stoppé, par le biais d'animations qui sollicitent et stimulent la mémoire, l'imagination, la réflexion et le goût de la découverte (voir idées d'animations n° 13 à 25).

NOTION 3 La perte d'autonomie

DÉFINITION

L'autonomie de la personne âgée ne s'évalue pas à sa capacité à tout faire de façon indépendante mais à sa *façon de gérer ses dépendances*. Une personne âgée avec un handicap physique peut avoir besoin d'une aide pour les activités de la vie quotidienne, mais être autonome dans ses prises de décisions concernant sa santé, son domicile, etc.

IMPORTANCE

L'animateur doit pouvoir qualifier l'autonomie de la personne âgée afin de pouvoir adapter et prendre en compte précisément aptitudes et handicaps dans ses animations.

DÉVELOPPEMENT

► **Les différentes formes d'autonomie**

L'autonomie physique

La personne possède des capacités lui permettant de maîtriser des actes de la vie quotidienne, d'être capable d'en décider par elle-même, par exemple :

- marcher, se déplacer ;

- faire sa toilette, s'habiller, s'alimenter ;
- éliminer, se reposer ;
- faire le ménage.

Autonomie psychique

La personne dispose des capacités cérébrales lui permettant de maîtriser les actes de la vie quotidienne, d'être capable de décider seule ou de prendre de la distance par rapport aux événements.

Autonomie sociale

La personne a des capacités lui permettant de maîtriser les actes de la vie sociale, par exemple :

- entretenir des relations (amicales, conjugales, etc.) ;
- avoir des loisirs ;
- être capable de vivre en société.

Autonomie juridique

La personne a les facultés mentales lui permettant d'être responsable de ses actes, par exemple :

- faire valoir ses droits ;
- assumer ses devoirs citoyens (voter, etc.).



Le classement dans un GIR s'effectue en fonction des données recueillies par une équipe médico-sociale à l'aide de la grille Aggir (Autonomie gérontologie-groupe iso-ressources) qui permet d'évaluer différentes variables (par exemple : la cohérence, la communication, l'orientation, la toilette, etc.).

► **Évaluation du degré d'autonomie**

Le vieillissement entraîne une diminution de certaines capacités, et par conséquent, une diminution de l'autonomie. Elle arrive brutalement, à la suite d'une maladie par exemple, ou progressivement, avec l'avancée en âge et la dégradation des fonctions organiques. Le besoin d'aide est alors croissant.

Pour permettre le respect des objectifs de l'aide, il est nécessaire de savoir comment, quand et pourquoi l'aide est nécessaire. Il faut donc évaluer le degré d'autonomie de la personne, fixer l'objectif que l'on veut atteindre par l'aide apportée et mesurer les progrès réalisés.

Les *groupes iso-ressources (GIR)* permettent de classer les personnes en fonction de six stades de perte d'autonomie.

1. Les personnes classées en GIR 5 et 6 ne peuvent pas bénéficier de l'allocation personnalisée d'autonomie. Elles ont accès à l'aide ménagère des régimes de retraite ainsi qu'à l'aide pour une garde à domicile.