An elderly man with a grey beard and an elderly woman with short white hair are looking down at something together. They are both wearing light blue shirts. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid in the center of the image.

Conseils et astuces pour bien vieillir à la maison



Introduction

Bien vivre à la maison, c'est important pour vous. Vous découvrirez, en parcourant ce guide pratique, tous les bons gestes du quotidien.

Mémoire, activités physiques, sommeil, alimentation, médicaments, cadre de vie, vie sociale et affective sont autant de thèmes interdépendants dans la vie des retraités.

Notre souhait est de vous aider à bien vieillir chez vous.

Avec nos astuces, vous pourrez mieux appréhender votre vie de retraité.

Sommaire

La mémoire 3
Les activités physiques 4
Le sommeil 4
L'alimentation 5
La santé et les médicaments 6
Le cadre de vie 8
La vie sociale et affective 9
Les adresses utiles10

Ce document a été conçu par un groupe de travail réunissant :

la CRAM de Normandie, la fédération des Caisses de MSA de Haute-Normandie, le RSI de Haute-Normandie, l'URCAM et les CPAM de Haute-Normandie, dans le cadre du Plan National de Préservation de l'Autonomie des Personnes Agées (PPAPA) promu par les Caisses Nationales d'Assurance Vieillesse et Maladie des Travailleurs Salariés.

La mémoire — *Je n'ai pas de mémoire, je n'ai que des souvenirs* (Jeanne Moreau)



"Apprenez à comprendre le fonctionnement de votre mémoire"

Les petits oublis...

Il m'arrive d'oublier d'acheter certaines choses lorsque je fais mes courses. Dois-je faire une liste ?

OUI. Avant de partir, faites une liste, classez-la, organisez-la (fruits et légumes, laitages, produits d'entretien...), ensuite comptez dans chaque catégorie. Vous faites ainsi fonctionner votre mémoire. Faites vos courses avec la liste dans la poche... et ne la consultez qu'avant le passage à la caisse pour vérifier.

J'ai oublié mon rendez-vous chez le dentiste et l'anniversaire de ma belle-sœur. Y a-t-il des moyens pour éviter cela ?

OUI. La mémoire aime l'ordre et l'organisation. Avec un peu plus d'attention et des repères, on peut limiter les défaillances et les oublis de cet ordre.

La semaine dernière, je suis allé au cinéma avec mon frère. Lui se souvient bien du film, moi non. Est-ce grave ?

NON. Avez-vous aimé ce film, n'étiez-vous pas fatigué ou tracassé, avez-vous eu l'occasion de reparler de ce film... ? Autant de questions à se poser quand la mémoire fait défaut. Nous ne pouvons pas nous souvenir de tout, la mémoire fait du tri et retient essentiellement ce qui l'intéresse.

Quels remèdes ?

Il m'arrive, assez souvent, de chercher mes clés, mes lunettes, ma montre...

Est-ce le début de la maladie d'Alzheimer ?

NON. L'inattention est plutôt la cause à retenir face à ces difficultés. Avec l'âge, nous faisons plus de choses, de gestes par habitude et nous sommes, de ce fait, moins vigilants. A tous les âges, il nous arrive à tous de ne pas faire suffisamment attention, dans l'enfance on parle de "tête de linotte", ensuite on évoque la surcharge de travail, le stress puis, au grand âge on dit que c'est la vieillesse ! On peut être "tête en l'air" à tout âge... ! Néanmoins, si vous avez des craintes, n'hésitez pas

à en parler à votre médecin traitant. Il existe des consultations mémoire "proches" de chez vous.

J'ai l'impression, depuis quelques années, que ma mémoire diminue. Y a-t-il des médicaments pour l'améliorer ?

NON. La mémoire n'a plus la même performance avec l'avancée en âge et il n'existe pas de médicament spécifique présumé efficace pour l'augmenter. En revanche, la mémoire est une fonction psychique, qui, comme les fonctions physiques, nécessite d'être stimulée et entretenue pour continuer de bien fonctionner.

Astuces

- Faites marcher votre mémoire au quotidien et faites-lui confiance.
- Utilisez des moyens mnémotechniques.
- Partagez, échangez, communiquez avec votre entourage.
- Soyez curieux et ouvrez-vous sur l'extérieur.

Les activités physiques — L'important, c'est de participer (Pierre de Coubertin)

Se sentir bien

J'aimerais reprendre une activité physique ou sportive. Dois-je consulter mon médecin pour cela ?

OUI. A l'occasion d'une consultation chez votre médecin, vous pourrez envisager ensemble le type d'activité le mieux adapté pour vous.

J'ai parfois des douleurs, je me sens souvent fatigué(e), j'ai peur que l'activité physique aggrave tout cela.

NON. Au contraire, l'activité physique joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose en renforçant la solidité du squelette.

Elle redonne aussi du tonus musculaire et active la circulation sanguine.

Je suis souvent essoufflé(e) dans l'effort, l'activité physique est-elle envisageable ?

OUI (mais prudence). Votre situation doit être évaluée par votre médecin. L'activité physique améliore la capacité respiratoire, mais attention, à chacun de trouver son rythme, pour se sentir bien et ne pas chercher à dépasser ses propres limites. La marche reste l'activité la plus complète, adaptée au plus grand nombre et la moins onéreuse.

Astuces

- Choisissez bien l'équipement adapté à l'activité exercée.
- Pratiquez régulièrement une activité physique.
- Faites-vous plaisir tout en vous fixant vos propres limites.
- Pensez à boire avant, pendant et après l'effort.

Lorsque j'exerce une activité physique, je ne me sens pas à la hauteur, j'ai peur du regard des autres.

Toute activité physique amène du lien social, permet des échanges et contribue au mieux-être avec soi-même et avec les autres... en dehors de toute compétition !

Le sommeil — Les rêves ont été créés pour qu'on ne s'ennuie pas pendant le sommeil (Pierre Dac)

Et si la nuit portait conseil...

Avec l'âge, la durée de mon sommeil diminue progressivement, dois-je m'en inquiéter ?

NON. La durée du sommeil diminue quand on vieillit, ceci correspond à une modification normale du sommeil.

- Astuces**
- Aérez votre chambre tous les jours.
 - Ayez une literie de bonne qualité.
 - Dormez dans l'obscurité.
 - Faites des exercices de relaxation avant le coucher.
 - Évitez les dîners trop riches et les excitants (café, thé, alcool).
 - Soyez vigilant sur une isolation phonique de qualité.

La température de ma chambre la nuit est de 22°C, est-ce la température idéale pour favoriser mon sommeil ?

NON. La température idéale pour une chambre doit se situer entre 17 et 18°C.

Une sieste dans la journée nuit-elle à mon sommeil nocturne ?

OUI. Si elle est trop longue

NON. Si elle est d'une durée de 15 à 20 mn en début d'après-midi.

Si je pratique une activité physique (en début d'après midi), celle-ci facilitera-t-elle mon endormissement le soir ?

OUI. L'activité physique favorise le sommeil nocturne surtout lorsqu'elle est réalisée en début d'après-midi.



L'alimentation

— L'horloge est une belle invention pour rappeler l'heure des repas (Diogène)

Manger équilibré

Maintenant que je ne travaille plus, dois-je modifier mon alimentation ?

NON. L'équilibre alimentaire doit être respecté tout au long de la vie. Il faut prendre trois vrais repas par jour avec une alimentation variée. N'oubliez pas de consommer 5 fruits et légumes par jour. Crus ou cuits, ils protégeront votre santé. Et, n'oubliez pas l'activité physique notamment la marche.

A mon âge, dois-je continuer la consommation de produits laitiers ?

OUI. Déjà avant la cinquantaine, on a tendance à perdre de son tissu osseux.

Pour conserver des os solides :

- faites de l'exercice physique,
- privilégiez les aliments riches en calcium (lait, yaourts, fromages, fruits secs...)
- limitez la consommation d'alcool.

Dois-je éviter de consommer des matières grasses ?

NON. Pour une alimentation équilibrée, il est conseillé de consommer des corps gras tous les jours, attention toutefois de ne pas en abuser et d'en varier l'origine (huile, beurre, margarine, crème fraîche...). Il est préférable d'éviter la surconsommation de graisses cuites.

Astuces

- Attention aux graisses cachées dans certains aliments tels que : charcuterie, viennoiseries.
- Privilégiez les graisses végétales (huiles et margarine).
- Conservez le plaisir de manger.



“Notre alimentation est notre premier médicament”

Suis-je obligé(e) de boire ?

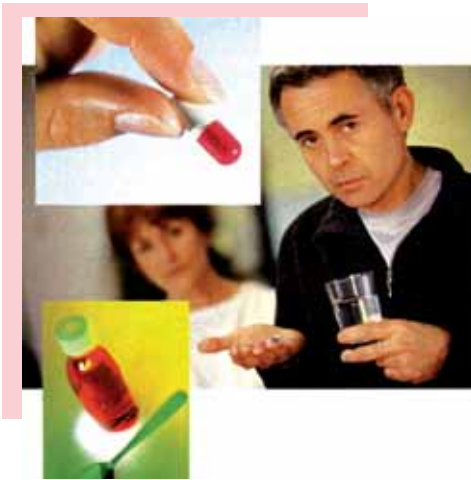
La sensation de soif diminue avec l'âge, il est donc important de bien s'hydrater. La boisson la plus désaltérante et la seule qui soit indispensable, c'est l'eau.

Chaque jour, nous éliminons environ 2,5 litres d'eau, il faut donc renouveler notre stock.

Les aliments que nous consommons sont tous riches en eau et une alimentation variée apporte chaque jour 1 litre à 1,5 litre d'eau. Le complément doit être apporté par les boissons.

Pour penser à boire, placez une bouteille d'eau dans chaque pièce.

La santé et les médicaments



"On ne s'improvise pas médecin"

Respecter la prescription

J'ai oublié de prendre un de mes médicaments ce midi, puis-je le prendre ce soir en plus des médicaments déjà prescrits en soirée ?

NON. Vous devez scrupuleusement respecter l'ordonnance délivrée par votre médecin, c'est-à-dire les dosages indiqués, le rythme des prises et la durée du traitement, tous ces éléments étant très importants. Si vous avez oublié un médicament le midi, il n'est pas nécessaire de doubler la dose de médicaments le soir, reprenez votre traitement normalement. En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Suite à des douleurs, mon médecin m'a prescrit un traitement. Ce soir j'ai du mal à dormir, puis-je prendre un somnifère prescrit à une autre occasion ?

NON. L'association de médicaments peut affecter de façon importante la vigilance et notamment entraîner une chute ou un accident. Ne prenez pas de médicaments sans avoir préalablement demandé conseil auprès d'un professionnel, même s'ils vous ont été prescrits lors d'un précédent traitement.

Je ne me sens pas très bien depuis quelques jours, j'ai pris rendez-vous chez mon médecin. Dois-je lui parler des traitements que j'ai en cours, notamment celui prescrit par un autre médecin ?

OUI. Il faut informer votre médecin de l'ensemble des médicaments pris, quelle que soit leur forme (comprimés, sirop, patch, gel, collyre...) et quelle qu'en soit la source (prescrits par un médecin spécialiste, pris de votre propre initiative ou achetés en officine). N'oubliez pas que certaines associations de médicaments peuvent entraîner des effets indésirables pour la santé, voire provoquer l'effet inverse de celui escompté.

Un médicament n'est jamais anodin

Mon médecin m'a prescrit un médicament que je n'ai jamais pris auparavant. Je ne le supporte pas bien, puis-je arrêter de le prendre ?

NON. Avant d'arrêter votre traitement, vous devez parler de ces effets indésirables avec votre médecin traitant ou votre pharmacien. Il se peut que votre état soit causé par un autre médicament préalablement prescrit.

Mon pharmacien m'a proposé un médicament générique à la place du médicament de marque prescrit par mon médecin. Dois-je l'accepter ?

OUI. Le pharmacien est habilité à délivrer un médicament générique à la place du médicament indiqué sur l'ordonnance. Il est d'aussi bonne qualité qu'un médicament classique puisqu'il est soumis aux mêmes exigences que tous les médicaments. Il est également aussi efficace qu'un médicament classique puisqu'il a été fabriqué avec la même molécule.

C'est la molécule qui compte, pas l'emballage.



"Attention à l'automédication"

Astuces

- Rangez toujours vos médicaments au même endroit.
- Gardez précieusement les ordonnances de vos traitements en cours et prenez-les avec vous lorsque vous allez voir le médecin.
- Demandez à votre pharmacien de noter sur les boîtes de médicaments le rythme de chaque prise et la durée du traitement.
- Si votre traitement est terminé et qu'il vous reste des médicaments, ramenez l'excédent à votre pharmacien.

En cas de doute n'hésitez pas à solliciter votre pharmacien ou votre médecin traitant .

Le cadre de vie —

Il ne s'agit pas d'ajouter des années à la vie
mais de la vie aux années (Alexis Carrel)

Astuces

- Rangez à porté de main les objets usuels.
- Installez une rampe d'escalier, des barres d'appui de couleur différente des murs.
- Assurez-vous de la validité de la vaccination antitétanique.
- Dégagez les lieux de passage.
- Fixez au mur les fils électriques du téléviseur, du téléphone.
- Confiez un double des clés à vos voisins.

Attention aux chutes !

Je vis depuis 10 ans dans ce logement et j'en connais les moindres recoins : même si, dans le salon, les tapis sont un peu usagés et qu'il m'arrive d'oublier la présence de mon chat couché sur le tapis. Dois-je réorganiser mes espaces de vie habituels ?

OUI. Avec les habitudes de vie nous tendons à oublier et il suffit d'une seconde d'inattention pour trébucher. Il est donc préférable d'enlever tous les objets qui se trouvent au sol pour éviter de tomber car, avec l'âge, les troubles de l'équilibre sont plus fréquents et les risques de chutes accrus.

J'effectue tous les petits travaux d'entretien et je m'occupe de mon jardin. Pourtant... je me blesse plus souvent et je souffre

d'avantage de mon dos. Dois-je cesser ces activités ?

NON. Pour que le bricolage et le jardinage restent sources de bien-être : portez des gants, utilisez un siège pour vous reposer. Pliez les genoux et relevez-vous le dos droit si vous soulevez un objet lourd ou volumineux.

Je ne rencontre aucune difficulté pour me déplacer et pourtant je suis déjà tombé en sortant de ma douche. Dois-je mettre un tapis antidérapant ?

OUI. Posez un tapis antidérapant dans le fond du bac à douche et à la sortie de la douche. Installez des barres d'appui permettant de vous tenir car, avec l'âge, les pertes d'équilibre sont plus fréquentes.

Aménager son espace

Chaque soir, je rends visite à ma voisine. Mais, en passant dans l'allée un peu sombre, pour la seconde fois cette semaine, j'ai failli tomber. Dois-je, pour autant, renoncer à cette visite ?

NON. Sortir quotidiennement est important. Pensez à éclairer suffisamment les accès et les lieux de passage pour limiter les risques de chutes (avec l'âge la vision de nuit est altérée).

J'habite une maison ancienne dont l'entrée comporte deux marches de niveau différent, devenues lisses avec l'usure. Est-il possible d'obtenir un financement pour aménager mon entrée ?

OUI. Il existe, sous conditions, des aides pour améliorer le confort et la sécurité de votre habitat. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite et des organismes "habitat" spécialisés. Les services sociaux peuvent également vous conseiller et vous accompagner dans vos démarches.



"La vie sociale passe par le contact avec les autres"

La vie sociale et affective —

On ne voit bien qu'avec le coeur, l'essentiel est invisible pour les yeux (Antoine de Saint-Exupéry)

Rester en contact avec les autres

Je vis seule depuis 2 ans et mes enfants sont loin. Existe-t-il des moyens pour échapper à ma solitude ?

OUI La vie associative avec ses activités culturelles, ludiques ou physiques, ses occasions de rencontres permet de remplir agréablement, et parfois utilement, ses journées.

C'est auprès de votre mairie que vous trouverez les informations nécessaires.

Je souhaiterais me rendre utile tout en me faisant plaisir, après la vie professionnelle puis-je retrouver une vie sociale épanouissante ?

OUI Outre la vie familiale où les retraités ont un rôle essentiel, l'investissement dans le bénévolat permet de partager ses compétences et de se mettre au service d'une cause dans des domaines très différents (éducation, santé, humanitaire, social...).

De même, se consacrer à la vie de quartier ou même municipale permet de continuer à avoir un rôle social valorisant et plaisant.



"Pas de limite d'âge pour la complicité et l'amour"

Amour et tendresse

Il y a quelques semaines, j'ai fait un accident cardiaque, ma femme pense qu'il n'est pas raisonnable, voire risqué d'avoir des relations sexuelles.

Il convient d'évaluer la situation et d'en parler librement avec le médecin. Au même titre que la reprise d'une activité physique, il est légitime de retrouver une vie sexuelle.

L'avancée en âge ne condamne pas la sexualité à néant.

La communication dans le couple et l'avis du médecin traitant évitent de renoncer définitivement à sa vie amoureuse.

Avec l'avancée en âge, existe-t-il des traitements pour améliorer notre vie sexuelle ?

OUI Des hommes peuvent rencontrer des troubles de l'érection ; chez la femme, la carence en œstrogène de la ménopause peut rendre les relations sexuelles difficiles. Il existe des solutions thérapeutiques. Parlez-en à votre médecin traitant ou votre pharmacien qui sont les seuls habilités à vous conseiller et vous délivrer les médicaments adaptés.

Astuces

- Tentez de briser les tabous.
- Fréquentez les lieux animés.
- Chassez le culte de la performance.
- Entretenez les moments de tendresse.
- Profitez de tous les plaisirs de la vie.

Les adresses utiles

Infos santé ou action sociale

➔ **CRAM de Normandie**

Avenue du Grand Cours
76028 Rouen cedex 1

Tél : 02.35.03.45.45 www.cram-normandie.fr

Pôle retraite active : Tél : 02.35.03.59.55 ou 02.35.03.46.76

Service social régional : 02.35.03.48.59

Service des aides financières : 02.35.03.45.58 ou 02.35.03.48.55

➔ **Fédération des Caisses de MSA de Haute-Normandie**

MSA de L'Eure

32, rue Politzer
27000 Evreux

Tél : 02.32.23.43.43 www.msa-haute-normandie.fr

MSA de Seine-Maritime

Cité de L'Agriculture
76236 - Bois-Guillaume

Tél : 02.35.12.70.70 www.msa-haute-normandie.fr

➔ **RSI de Haute Normandie**

22 rue de Crosne
76007 ROUEN Cedex

Tél : 0.811.46.78.18 www.le-rsi.fr

➔ **CPAM de Rouen**

50, avenue de Bretagne
76039 Rouen Cedex 1

Tél : 0.820.904.276 www.ameli.fr

➔ **CPAM du Havre**

222, boulevard de Strasbourg
76094 Le Havre Cedex

Tél : 0.820.904.276 www.ameli.fr

➔ **CPAM d'Elbeuf**

Rue de la Prairie
BP 400
76504 Elbeuf sur Seine Cedex

Tél : 0.820.904.276 www.ameli.fr

*N'hésitez pas à contacter
ces différents partenaires
qui développent tous une
politique en faveur des
personnes âgées.*

Les adresses utiles

➔ **CPAM de Dieppe**
19, rue de Stalingrad
76 200 Dieppe
Tél : **0.820.904.276** www.ameli.fr

➔ **CPAM de l'Eure**
1 bis, Place Saint-Taurin
27030 Evreux Cedex
Tél : **0.820.90.41.73** www.ameli.fr

➔ **Conseil Général de Seine Maritime**
Hôtel du département
Cours Clémenceau
76100 Rouen
Tél : **02.35.03.55.55** www.cg76.fr

➔ **Conseil Général de l'Eure**
Bd Georges Chauvin
27 000 Evreux
Tél : **02.32.31.50.50** www.cg27.fr

*N'hésitez pas à contacter
ces différents partenaires
qui développent tous une
politique en faveur des
personnes âgées.*

Amélioration de l'habitat

➔ **Habitat & Développement**
12, boulevard Georges Chauvin
27000 Evreux
Tél : **02.32.39.84.00** hd27@club-internet.fr

➔ **CDAH (Comité Départemental d'Amélioration de l'Habitat)**
44, rue du Champ des Oiseaux
76000 Rouen
Tél : **02.32.08.13.00** cdah-76@wanadoo.fr

Centre mémoire de ressources et de recherche

➔ **CMRR de Haute-Normandie**
Centre Hospitalier Universitaire de Rouen (CHU)
Département de neurologie
76031 Rouen Cedex 01
Tél : **02.32.88.87.40** www3.chu-rouen.fr/Internet/cmrr

Réseau mémoire Eure

45 rue St Louis - 27000 Evreux
Tél : **02.32.62.15.73** ass.reseaumemoire@wanadoo.fr

“ un des privilèges de la vieillesse
est d'avoir, outre son âge,
tous les âges. ”

(Victor Hugo)

