

SOMMEIL

Quels sont les changements du sommeil avec l'âge ?

- Sommeil moins réparateur et moins efficace
- Réveil plus précoce
- Sommeil plus superficiel
- Réveils plus fréquents (ressentis ou non) pendant la nuit

Somnifères ?

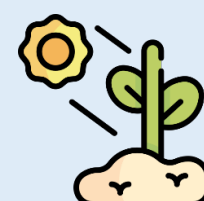
- A éviter !
- N'améliorent pas le sommeil sur le long terme
- Nombreux effets indésirables: confusion, chutes, vertiges, ...
- Induisent une dépendance

Sommeil à l'hôpital

- Peut être difficile en raison de la « cohabitation »
- Utiliser des boules Quiès et un masque pour les yeux
- La journée: éviter de rester au lit: s'habiller, se mobiliser, s'exposer à la lumière du jour

Que faire pour améliorer son sommeil ?

- Sortir et bouger pendant la journée



- Horaire: se coucher et se lever toujours à la même heure



- Éviter de longues siestes pendant la journée

- Éviter les repas lourds le soir; manger au moins 2h avant le coucher



- Éviter les excitants (café, thé) en fin de journée



- Éviter l'exposition aux écrans 2h avant de se coucher



- Créer des conditions favorables au sommeil: chambre sombre, calme, bien aérée, température à 18-20°C

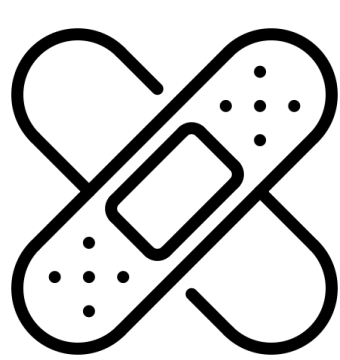


Alimentation quand l'âge avance

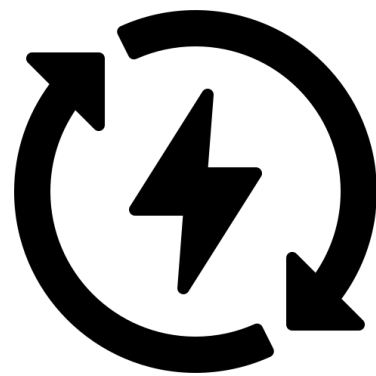
- Pyramide alimentaire : toujours d'actualité !
- Manger plus de **protéines** (1 – 1.2 g par kg de poids corporel par jour) et en varier les sources :
 - 1 **yoghourt** ≈ 6 g de protéines
 - 1 **séré** ≈ 10 g de protéines
 - 30 g de **fromage** ≈ 9 g de protéines
 - 100 g de **lentilles** (crués) = 9 g de protéines
 - 100 g de **viande ou poisson** ≈ 20 g de protéines
 - 1 **œuf** = 6 g de protéines
- Manger 3 portions de produits laitiers par jour : pour les os !
- Le risque de **malnutrition** est souvent plus grand que le risque lié à la surcharge pondérale : éviter les régimes !
- Être attentif à l'**alcool** : sensibilité accrue et risque d'interaction avec les médicaments.



Pourquoi est-ce important ?



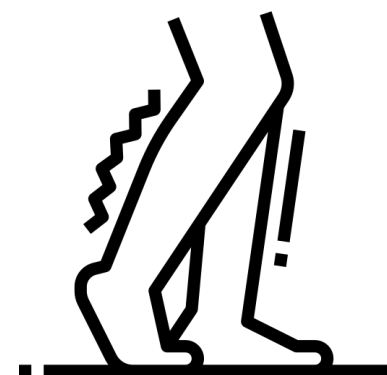
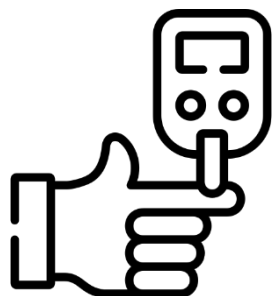
Cicatrisation



Energie

Sucre

Musculature



Et si...?

L'appétit n'est plus au rendez-vous ?

- Fractionner les repas en 5-6 prises par jour
- Cuisiner/manger ce qui vous fait envie
- Partager les repas avec d'autres personnes

Il y a des douleurs dentaires ou des problèmes de mastication ?

- En discuter avec l'équipe soignante
- Privilégier des aliments mous
- Insister sur l'hygiène dentaire

Cuisiner est devenu trop difficile ?

- Aller au restaurant si possible
- Se faire livrer des repas à domicile
- Manger chez des amis / famille

ÉQUIPE SOIGNANTE À L'HÔPITAL

Médecin

Études : 6 ans (Université)

Tâches :

- Pose les diagnostics.
- Prescrit examens, médicaments et physiothérapie.
- Évalue les capacités de mouvement des patient.e.s.
- **Médecin assistant.e**: supervision par chef.fe de clinique.
- **Chef.fe de clinique**: fonctions de supervision et d'enseignement.



Ergothérapeute

Études : 3 ans (Haute École Spécialisée)

Tâches :

- Aide à retrouver ou maintenir son autonomie dans les activités quotidiennes, sociales, professionnelles, etc.
- Propose des moyens auxiliaires, aménage l'environnement des patient.e.s.



Physiothérapeute

Études : 3 ans (Haute École Spécialisée)

Tâches :

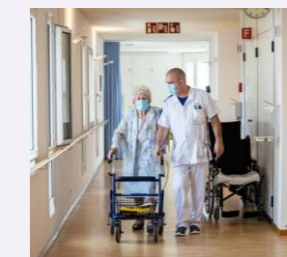
- Évaluation spécialisée des capacités de mouvement des patient.e.s.
- Prévient, soutient et traite les problèmes de mouvement.
- Offre aux patient.e.s un programme individualisé pour bouger.

Infirmier.ère diplômé.e

Études : 3 ans (Haute École Spécialisée)

Tâches :

- Administration de médicaments; planification, conduction, délégation et surveillance des soins infirmiers.
- Aide les patient.e.s à bouger et les accompagne.



Diététicien.ne

Études : 3 ans
(Haute École Spécialisée)

Tâches :

- Evaluation de l'état nutritionnel et adaptation de l'alimentation (par ex. suppléments, alimentation par sonde).

Assistant.e en soins et santé communautaire

Études : 3 ans (CFC)

Tâches :

- Tâches infirmières (soins, alimentation, administration de traitements) sous supervision du personnel infirmier diplômé.
- Aide les patient.e.s à bouger et les accompagne.



Aide-soignant.e

Études : 2 ans (certificat)

Tâches :

- Assure soins corporels & bien-être des patient.e.s sous supervision du personnel infirmier diplômé.
- Aide les patient.e.s à bouger et les accompagne.

POURQUOI BOUGER À L'HÔPITAL ?

Bouger contribue à :

Maintenir les muscles



Maintenir l'autonomie



Éviter les infections



Éviter les chutes



Diminuer les douleurs



Éviter les

thromboses/embolies



Se sentir bien
mentalement



Améliorer
le sommeil



Améliorer l'appétit et
éviter la constipation



Comment bouger autant que possible à l'hôpital ?

• Manger à table



• S'asseoir lors de visites de
soignant(e)s ou de proches



• Mettre ses propres habits au
lieu de la blouse d'hôpital



• Faire sa toilette au lavabo ou
dans la douche (pas au lit)



• Aller aux toilettes
(éviter bouteille ou vase)

• Se promener au moins 3 fois par
jour:

– Si besoin avec aide: moyen
auxiliaire (canne, ...), proche,
soignant(e)



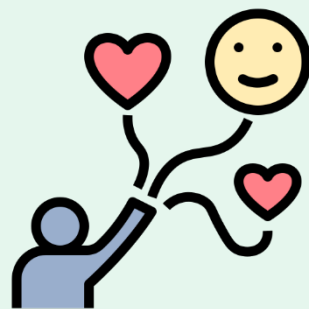
– Même avec des tuyaux /
cathéters : les soignant(e)s
expliquent comment les manier
– Informer le personnel quand on
quitte l'unité



BOUGER APRÈS L'HOSPITALISATION

Pourquoi bouger ?

Préserver l'autonomie



Se faire plaisir

Se sentir bien
physiquement et
mentalement



Que faire en pratique ? Tout mouvement compte !

Les activités de la vie
quotidienne

Une activité
qui fasse plaisir

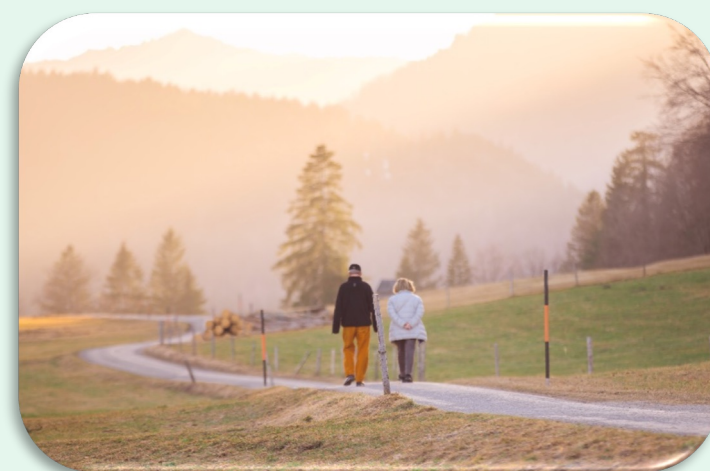
Si c'est possible:
faire du sport.



De façon aussi autonome
que possible : manger,
s'habiller, faire sa toilette,
cuisiner, faire les courses,...



Aquagym, jardinage,
pétanque, promenades, ...



Parler à son médecin
avant de commencer !

Vous avez besoin d'aide?

Parlez-en avec votre équipe soignante !

- Soins à domicile
- Physiothérapie/ergothérapie
- Aides à la marche (par ex. déambulateur)
- Réadaptation ambulatoire



MOYENS AUXILIAIRES

Que sont les moyens auxiliaires ?

« Moyens simples, adéquats et économiques conçus pour faciliter la vie quotidienne » et être aussi autonome que possible :

- ✓ Canes, béquilles, déambulateurs, fauteuils roulants
- ✓ Chaussures orthopédiques, appareils auditifs, prothèses, orthèses, lunettes, lentilles de contact
- ✓ Monte-escaliers, modifications des installations sanitaires, véhicules à moteur



**Un moyen approprié pour vous aider à maintenir votre autonomie !
Les professionnels de santé sont là pour vous conseiller !**

Qui prend en charge les moyens auxiliaires ?

- L'Assurance Invalidité (AI) : le moyen auxiliaire doit toutefois figurer sur la Liste des moyens et appareils (LiMA) établie par le Conseil fédéral (disponible sur www.bag.admin.ch)
- Si la prise en charge par l'AI n'est pas octroyée, il y a d'autres possibilités de prise en charge :
 - Prestations complémentaires
 - AVS
 - Pro Infirmis

Comment présenter sa demande à l'AI ?

- Remplir le formulaire « 001.002 - Moyens auxiliaires » auprès de l'office AI du canton de domicile ou sur www.avs-ai.ch
- Le personnel du service sociale vous aide volontiers.

Où trouver des moyens auxiliaires ?

- Orthoconcept (Fribourg)
- Orthoteam (Berne)
- SAHB Hilfsmittelberatung (Berne)
- Hilfsmittelstelle HMS AG (Berne)

Pour plus d'informations :

- www.avs-ai.ch; www.bag.admin.ch



POLYMÉDICATION

Qu'est-ce que la polymédication ?

- Prise de 5 médicaments ou plus par jour

Qui est concerné en Suisse ?

- Plus de 40% des personnes de >65 ans



Pourquoi la polymédication est-elle si fréquente ?

- Plus de médicaments à disposition
- Maladies chroniques plus fréquentes (hypertension, diabète, insuffisance cardiaque, ...)
- Prévention de certaines maladies avec des médicaments

Quelles questions poser aux professionnels ?

- **CHANGEMENTS:** Est-ce que des médicaments ont été ajoutés, supprimés ou changés, et pourquoi?
- **CONTINUER:** Quels médicaments dois-je continuer à prendre et pourquoi?
- **USAGE CORRECT:** Comment dois-je prendre mes médicaments et pour combien de temps ?
- **SURVEILLER:** Comment vais-je savoir si mes médicaments agissent et à quels effets secondaires dois-je faire attention ?
- **SUIVI:** Aurai-je besoin de contrôles et si oui: quoi et quand ?



Quels médicaments éviter chez les personnes âgées ?

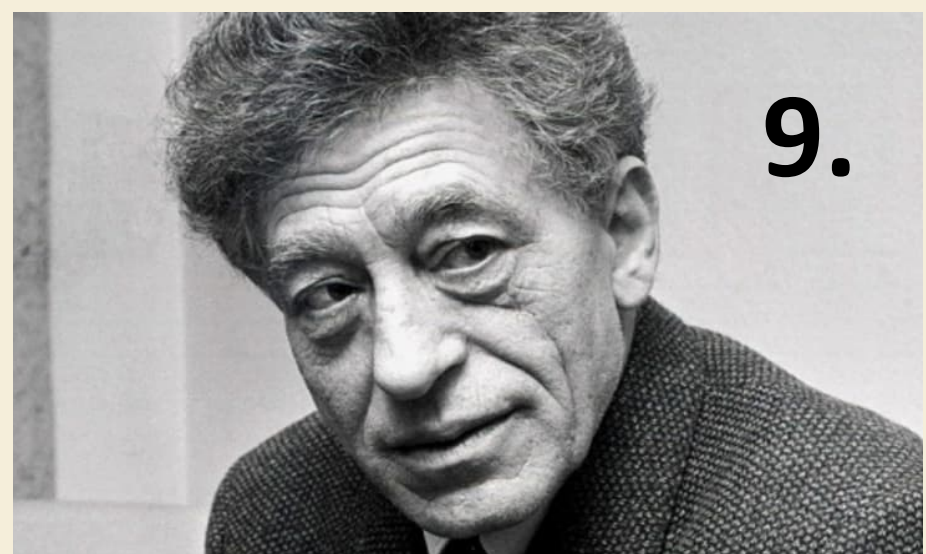
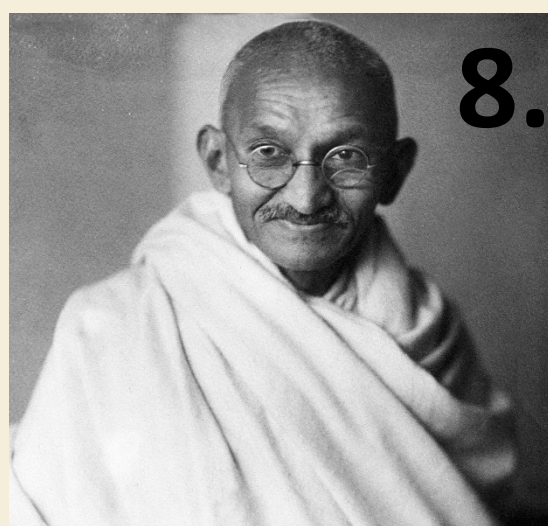
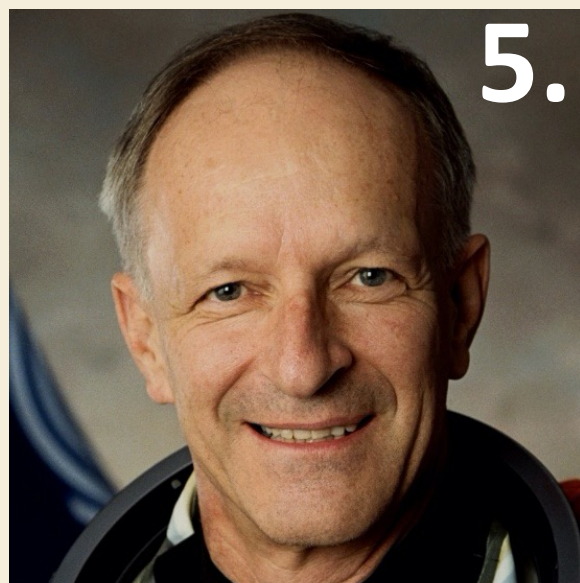
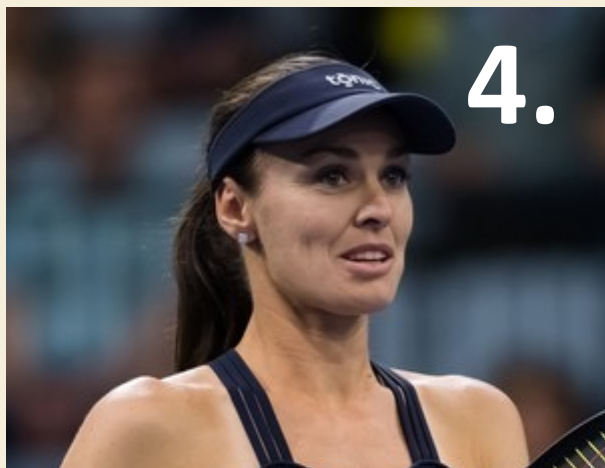
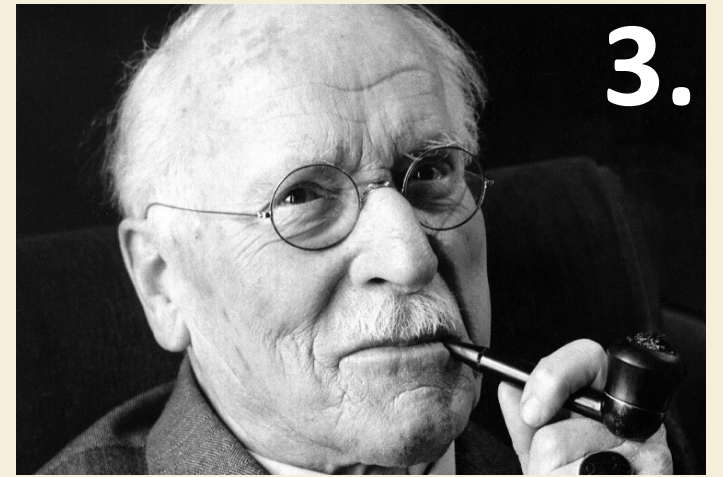
- Anti-inflammatoires (ex: ibuprofène)
- Somnifères (ex: Stilnox, Seresta, Lexotanil, Zoldorm)

Comment éviter l'oubli et les erreurs avec ses médicaments ?

- Pilulier/semainier, distribution par la pharmacie, soins à domicile

QUIZ :

Qui sont ces célébrités ?



Choix :

- a) Maya Angelou, auteure
- b) Alberto Giacometti, sculpteur
- c) Carla del Ponte, juriste et diplomate
- d) Michelle Obama, avocate et auteure
- e) Claude Nicollier, astronaute

- f) Yo-Yo Ma, violoncelliste
- g) Carl Jung, psychiatre
- h) Mohandas Gandhi, dirigeant politique et spirituel
- i) Martina Hingis, championne de tennis

Les réponses et les sources se trouvent sur un autre poster !

RÉPONSES :

Qui sont ces célébrités ?

Carla del Ponte,
juriste et diplomate



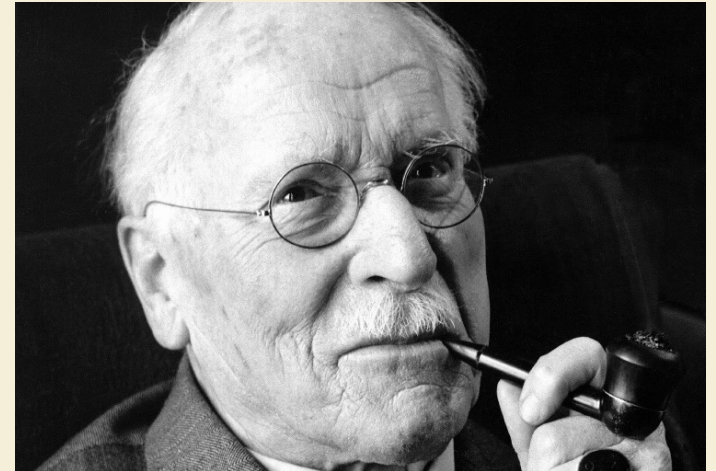
www.blick.ch

Maya Angelou,
auteure



Biography.com

Carl Jung, psychiatre



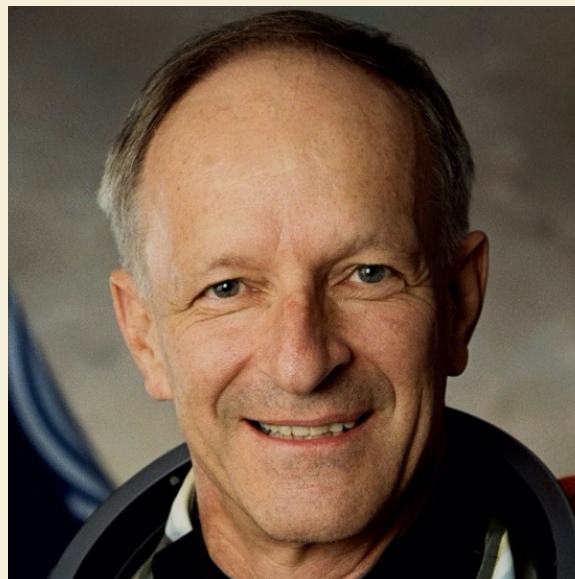
www1.wdr.de

Martina Hingis,
championne de tennis



Shutterstock.com

Claude Nicollier,
astronaute



<https://upload.wikimedia.org>

Michelle Obama,
avocate et auteur



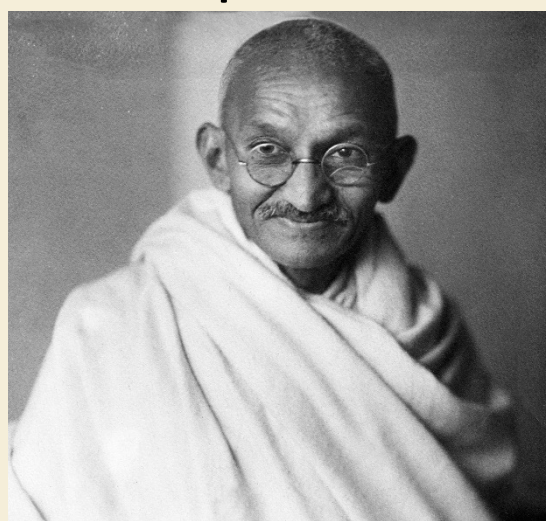
Gala.fr

Yo-Yo Ma,
violoncelliste



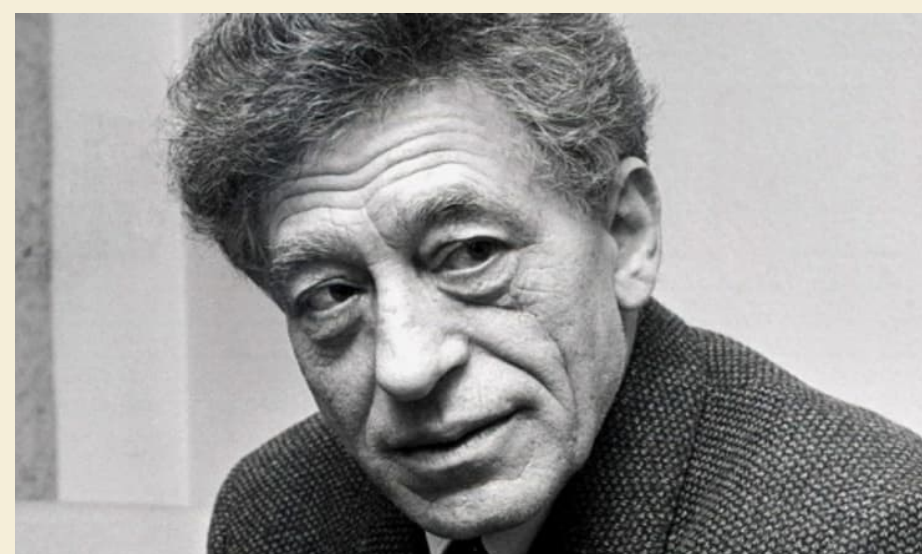
www.harpersbazaar.com

Mohandas Gandhi,
dirigeant politique et
spirituel



Wikipedia.org

Alberto Giacometti,
sculpteur



<https://www.srf.ch/audio>