

JEU DE CARTES « Jed Laîné »

Pour les Aidants de Personnes Âgées Dépendantes



LES +

La variété des thèmes relatifs à la vie quotidienne des aînés

L'approche ludique sur la dépendance

- ✓ Un **outil pédagogique** pour préparer les aînés, leurs proches et les accompagnants aux difficultés liées au grand âge et à la dépendance et pour aborder plus facilement ce sujet délicat en famille.
- ✓ Des propositions de réflexions sur les attitudes dans la relation aux aînés.
- ✓ Un jeu pratique pour **approvoiser des thèmes parfois tabous** : santé, soutien, vie quotidienne, attitudes, aménagements, activités, législation, fin de vie...

Vie quotidienne

Deux meubles prennent une importance croissante au cours des dernières années de la vie : le lit et le fauteuil. A quoi doit-être vigilant Jed Laîné pour le choix de ces meubles essentiels ?

- A - La facilité pour s'en relever
- B - La possibilité de les déplacer facilement en les mettant sur roulettes
- C - La possibilité de transformer son fauteuil préféré en l'équipant d'accoudoirs réglables
- D - La facilité d'entretien, en particulier déhoussable car de petites fuites ne sont jamais à exclure
- E - La possibilité d'y tenir dans plusieurs positions lorsque l'on y reste longtemps

Santé

Vrai ou faux sur la mémoire ?

La mémoire à court terme est normale avec l'âge.

La mémoire à long terme est peu utilisée du fait de sa faible durée.

La mémoire à long terme est celle qui disparaît en dernier.

NON NON ! TU NE TROUVERAS PAS LE CHEMIN DE LA CHAÎNE !

HEÏN ?

Attitude

Adapté : C et D. Inadapté : A et B

- A - Il est essentiel de préserver chez la personne âgée la capacité d'action et de décision pour renforcer l'autonomie.
- B - Si vous faites trop de choses à sa place, il y a de fortes chances pour que la personne âgée hésite à vous solliciter de nouveau, car vous risquez de renforcer son sentiment d'inutilité.
- C - C'est être à l'écoute des besoins de la personne âgée qui a souvent besoin de plus de temps pour faire les choses et pour communiquer. Respecter son rythme est préférable, même si vous ne faites pas tout ce qui est prévu en une seule fois.
- D - Il peut arriver que focalisé sur le soutien à apporter, l'aidant oublie de prendre soin de sa santé et dépasse ses limites.

SANTÉ

Jed Laîné sait que bien des personnes âgées ont des difficultés de sommeil. Avec lui, identifiez les conseils adaptés.

- A - Ne pas aller au lit avant d'avoir sommeil.
- B - Entretenir un rythme et se lever à la même heure chaque matin, y compris les week-ends.
- C - Ne pas faire de longues siestes prolongées.
- D - Noter sur un papier si vous avez des choses importantes à faire le lendemain.
- E - Réduire ou éliminer le soir, la consommation d'alcool, de nicotine et de caféine.
- F - Faire régulièrement du sport avant d'aller se coucher.

OUIII! POUET BUT



KESKI®