Continence urinaire

Continence urinaire

PARLONS-EN SANS GÊNE

Les personnes souffrant d'incontinence urinaire ont souvent le réflexe de réduire leur consommation de liquides. Moins boire est pourtant l'erreur à ne pas commettre (risque d'infection urinaire).

Ce qu'il faut faire :

- Veiller à boire suffisamment (entre 1,5 et 2L suivant les personnes) et à répartir la consommation de boisson tout au long de la journée
- Pour éviter de se lever la nuit, le mieux est de diminuer les boissons 2 heures avant le coucher. Attention : les soupes et les potages aussi constituent un apport hydrique important !
- Opter pour une activité physique régulière
- Lutter contre la constipation : les fruits et les légumes très riches en fibres comme les choux, les poireaux, les figues, les pruneaux, les framboises et les groseilles stimulent le transit intestinal et augmentent le volume des selles
- Modérer la consommation de café, de thé, d'alcool, de tabac. La caféine et la théine augmentent la quantité d'urine produite et favorisent les fuites urinaires chez les sujets à risque (instabilité vésicale)

MES CONSEILS DE PRÉVENTION

d'après le guide ICOPE
de l'Organisation Mondiale de la Santé

icope monitor
L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR
IHU HealthAge

Cognition

Cognition

GARDEZ L'ESPRIT VIF

Avec l'âge, de plus en plus de personnes se plaignent de troubles de la mémoire. Ils sont souvent liés au vieillissement naturel du cerveau. Il est possible de mettre en place des mécanismes de compensation pour conserver sa mémoire le plus longtemps possible.
Après 60 ans, le cerveau doit être régulièrement stimulé comme le muscle pour conserver des performances satisfaisantes.

Ce qu'il faut faire :

- Privilégier les activités sources de stimulation intellectuelle : lecture, mots croisés, sudoku, jeux de sociétés, activités artistiques…
- Favoriser les contacts sociaux et familiaux
- Rester actif : vie associative, bénévolat…
- Bien dormir
- Pratiquer de l'activité physique : marche, jardinage…
- Avoir une alimentation équilibrée

Mobilité

Mobilité

GARDEZ LA FORME

Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. Il est reconnu que l'exercice physique régulier permet de prévenir de nombreuses maladies et d'améliorer le bien-être.

- Chaque semaine, il est conseillé de réaliser 2h30 d'activité d'intensité modérée (exemple : marche à un rythme soutenu, vélo) ou 1h15 d'activité intense (exemple : course à pied) ou un combiné des deux ; voire plus si c'est possible.
- Il vaut mieux répartir les activités physiques sur plusieurs jours de la semaine plutôt que de tout faire le même jour.
- Renforcer ses muscles au moins 2 fois/semaine (exemple : se lever d'une chaise de façon répétée, monter les escaliers plusieurs fois dans la journée).
- Travailler son équilibre au moins 3 fois/semaine (exemple : marcher sur une ligne en avant et à reculons, se tenir sur un pied).

Toute activité physique pratiquée apporte des bénéfices pour la santé.

Soutien aux aidants

Soutien aux aidants

S'ÉCOUTER POUR MIEUX AIDER

Le rôle des aidants est essentiel pour soutenir et accompagner l'autonomie à domicile. L'aidant peut avoir lui aussi besoin d'aide, d'être écouté, informé, conseillé.

Ce qu'il faut faire :

- Echanger, partager, s'informer sur le rôle d'aidant
- S'accorder du temps pour soi (avoir des moments de pause, faire des activités seul, se reposer, etc.)
- Evaluer et suivre les fonctions essentielles pour rester en forme : mobilité, mémoire, nutrition, moral, audition, vision…
- S'appuyer sur un réseau d'aide professionnelle
- S'appuyer sur des associations d'aidants
- Partir en vacances

Ma Boussole Aidants | une initiative agirc-arrco

https://maboussoleaidants.fr/

AVEC NOS PROCHES

www.avecnosproches.com/

pour les Personnes âgées .gouv.fr

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie/a-qui-s-adresser/les-plateformes-d-accompagnement-et-de-repit

Nutrition

Nutrition

UNE ALIMENTATION VARIÉE, ÉQUILIBRÉE, DIVERSIFIÉE

L'appétit a tendance à diminuer lors de l'avancée en âge. Contrairement à une idée reçue, les besoins nutritionnels restent les mêmes avec l'avancée en âge. Il est donc important de continuer à manger suffisamment et de manière variée en insistant sur les apports en protéine.

- Faire 3 à 4 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, diner et éventuellement goûter
- Consommer des protéines à chaque repas : viande (viande rouge, jambon, charcuterie, volaille…), poisson, œufs, laitages (yaourt, lait, fromage), légumineuses ou céréales
- Boire régulièrement (environ 1L par jour) sans attendre d'avoir soif
- Eventuellement, cuisiner pour plusieurs jours et congeler des plats faits maison, de temps à autre utiliser des plats tout prêts. Également, aller au restaurant senior ou faire appel au portage de repas.
- Ne pas faire de régime sauf prescription médicale
- Privilégier les repas en famille ou entre amis
- En cas de difficultés financières, des aides existent
- Faire de l'activité physique pour stimuler l'appétit
- Surveiller son poids une fois par mois et prévenir son médecin en cas de perte de poids
- Consulter un chirurgien-dentiste au moins une fois par an
- Pour favoriser la production de vitamine D, consommer de préférence des poissons gras (maquereaux, sardines, saumon…) et exposer ses avant-bras au soleil le plus souvent possible

Vision

Vision

VOTRE VISION ? NE LA PERDEZ JAMAIS DE VUE

Un suivi régulier de la vue et des yeux est indispensable après 65 ans.

Conseils d'hygiène :

- Eviter de se frotter les yeux
- Utiliser un savon doux pour les paupières
- Eviter le maquillage des cils et paupières, penser à se démaquiller sinon

Conseils pour faciliter la vision :

- Augmenter l'intensité de l'éclairage au niveau de l'habitat, choisir un éclairage suffisant pour la vision de près (éclairage de côté pour éviter les ombres)
- Limiter le temps d'utilisation des écrans ainsi que le temps excessif passé en vision de près : lors de la lecture ou du travail de près, diriger pendant quelques secondes le regard vers un objet éloigné.

A partir de 50 ans, consulter un ophtalmologue tous les ans.

Soutien social

Soutien social

BIEN CHEZ SOI

Adapter et entretenir son logement

Pour vous accompagner :

l'assurance retraite
le service public engagé pour votre avenir
bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr

MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète
https://france-renov.gouv.fr/aides/maprimerenov

MaPrimeAdapt'
Ma vie change, mon logement s'adapte
https://france-renov.gouv.fr/aides/maprimeadapt

pour les Personnes âgées .gouv.fr
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-residences-autonomie
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie/a-qui-s-adresser/le-conseil-departemental

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco
La retraite a de l'avenir
www.agirc-arrco.fr/particuliers/mes-services-particuliers/accompagnement-et-prevention/

Soutien social

Soutien social

BIEN CHEZ SOI

Adapter et entretenir son logement

Pour être bien chez soi, il est essentiel d'adapter et d'entretenir son domicile afin d'assurer confort, sécurité et qualité de vie. Un logement adapté et équipé, c'est une autonomie préservée !

Ce qu'il faut faire :

- Sécuriser son lieu de vie :
  - Aménager l'intérieur du logement : barres d'appui, chemins lumineux, revoir les revêtements des sols, enlever les tapis, etc.
  - Désencombrer les lieux de passage
  - Améliorer les installations électriques et l'éclairage
  - Optimiser les rangements
- Entretenir les extérieurs
- Aérer régulièrement son logement
- Changer régulièrement ses draps
- Poursuivre l'entretien courant de son logement, suivant ses capacités (faire la vaisselle, balayer, laver les sols, vider les poubelles, etc.)

En cas de difficultés liées à son logement, se faire accompagner par un ergothérapeute ou par les dispositifs MaPrimeAdapt' ou MaPrimeRénov
En cas de difficultés financières, s'adresser au service social de sa commune

Audition

Audition

GARDEZ L'ECOUTE

L'audition baisse naturellement tout au long de la vie : c'est la presbyacousie, comparable à la presbytie pour la vision.

Conseils d'hygiène :

- Ne rien introduire dans les oreilles : huiles, solutions à base de plantes…
- Ne pas nettoyer le conduit auditif au coton tige ou autre
- Ne pas se baigner dans de l'eau sale
- Se sécher les oreilles après une baignade
- Eviter l'exposition aux bruits sans protection auditive

A partir de 50 ans, consulter un ORL dès l'apparition d'une gêne auditive.
Consulter un ORL en urgence devant l'apparition d'une surdité brusque, d'une perte d'audition associée à des acouphènes (sifflement ou bourdonnement) d'un côté ou à des vertiges (tête qui tourne).

Utiliser l'application HÖRA de la Fondation pour l'Audition
pour un premier test de repérage auditif

Grâce à ton smartphone,
mesure le niveau sonore autour de toi.
www.fondationpourlaudition.org Fondation reconnue d'utilité publique
hörа

Psychologie

Psychologie

BIEN DANS SA TÊTE

Le vieillissement amène chacun à être confronté à des pertes successives : perte de proches, d'un animal de compagnie, perte de son autonomie, changement de lieu de vie et perte de ses habitudes... Cela peut favoriser l'apparition de signes de dépression.

Ce qu'il faut faire :
Favoriser les activités source de plaisir ou gratifiantes pour soi
Cultiver les liens sociaux et/ou familiaux, participer à des activités de groupe
Pratiquer de l'activité physique (marche, jardinage...)
Avoir une alimentation suffisante et équilibrée
Préserver son sommeil

Si vous venez en aide à un proche, soyez vigilant pour vous et faites-vous aider si nécessaire.

Soutien social

Soutien social

BIEN ENSEMBLE

Rompre l'isolement

A tous les âges de la vie, la poursuite de relations sociales est essentielle pour prévenir l'isolement, qui est un facteur de perte d'autonomie. La préservation d'une vie sociale à la retraite permet d'entretenir la santé, les interactions sociales et ainsi, de vieillir bien et entouré.

Ce qu'il faut faire :
- Rendre visite à des amis
- Se promener
- Participer à des activités collectives, activités culturelles, ateliers participatifs Utiliser les outils informatiques
- S'investir dans la vie associative ou citoyenne, découvrir le bénévolat
- S'inscrire à la bibliothèque municipale
- Partir en vacances

Pour vous accompagner :

Pour Bien Vieillir
www.pourbienvieillir.fr

Retraite complémentaire agirc-arrco
La retraite a de l'avenir
www.agirc-arrco.fr/particuliers/mes-services-particuliers/accompagnement-et-prevention/

France Bénévolat
www.francebenevolat.org

Monalisa
Engagés contre l'isolement des âgés
www.monalisa-asso.fr

République Française
France services
https://www.economie.gouv.fr/particuliers/france-services