



HABITAT
LANAUDIÈRE

Maintenir son autonomie

PRÉVENIR LA PERTE
D'AUTONOMIE

Édition RÉSERVÉE aux aînés



Saviez-vous que...

Le concept d'autonomie est subdivisé en cinq sphères distinctes ?

L'autonomie est physique, économique, psychologique, sociale et juridique ?

Quelques conséquences de la perte d'autonomie :

- Augmentation des risques de chutes et de blessures, du diabète, d'obésité, de troubles cognitifs et des troubles de dépression (anxiété, stress, etc.)
- Diminution des interactions sociales et augmentation d'isolement



Petits trucs pour maintenir l'autonomie :

- Demeurer vigilant afin d'éviter les blessures telles que des chûtes et brûlures. Identifier les risques et les corriger pour assurer votre sécurité
- Mettre en place des mesures pour bien prendre votre médication afin de demeurer responsable de vos traitements

L'autonomie des aînés est la capacité de satisfaire leurs besoins et de prendre en charge leurs activités au quotidien de façon indépendante malgré certaines limitations liées à l'âge. Plus l'autonomie est grande, plus l'aîné dispose de la latitude requise pour faire des choix et prendre ses propres décisions.

Suis-je motivé à maintenir mon autonomie ?

Votre détermination démontre que le comportement volontaire répond à trois besoins psychologiques fondamentaux qui sont les piliers de la motivation :

1. Sentiment d'autonomie

Se sentir libre de faire ses propres choix de façon consciente et éclairée, se sentir indépendant, avoir la latitude de réaliser des tâches, défis et activités par soi-même, sans avoir besoin d'une aide extérieure.

2. Sentiment de compétences

Être qualifié et se sentir compétent lorsqu'on exécute une tâche, un défi ou une activité, le sentiment de progresser continuellement.



3. Sentiment d'affiliation sociale

Sentiment d'appartenance à un groupe, se sentir à sa place, sentiment d'être supporté, entouré, encouragé par ses proches et d'autres personnes, entretenir des relations positives.

TRUCS POUR PRÉVENIR ET/OU RETARDER LA PERTE D'AUTONOMIE

Concernant l'autonomie physique :

Adopter de saines habitudes en bougeant régulièrement, même chez soi ! S'engager dans certaines activités quotidiennes avec ses pairs pour se motiver. Chaque occasion est bonne pour bouger; même faire le ménage !

Concernant l'aspect de la nutrition :

Adopter une alimentation équilibrée, variée et une hydratation adéquate.

Concernant l'aspect de la santé mentale et cognitive :

Rester actif en pratiquant des activités stimulantes et se fixer des objectifs significatifs et inspirants pour soi au quotidien sont d'excellents moyens de garder un bon moral.

Concernant l'aspect d'affiliation et de cercle social :

Ne jamais hésiter à communiquer avec ses proches et à rester actif socialement afin de réduire les risques d'isolement.



POUR MAINTENIR SON AUTONOMIE

- Adopter de saines habitudes de vie comme avoir une routine quotidienne structurée pour bien se nourrir et avoir des heures régulières de coucher et de lever pour favoriser un meilleur sommeil
- Mettre en place un système de gestion des médicaments pour favoriser l'indépendance et la sécurité
- Faire des activités physiques quelques minutes chaque jour, afin de stimuler la circulation sanguine
- Participer à des activités de groupe de tout genre ; club de lecture ou de marche, séances de piscine, de yoga, etc.
- Écrire des lettres à des amis et à sa famille ou les appeler pour maintenir des relations positives
- Apprendre à utiliser la technologie... un jour à la fois !



BESOIN D'AIDE ?

Pour obtenir de l'écoute, des références et de l'accompagnement spécialisé

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés : 1-888-489-2287

Le Centre de prévention du suicide de Lanaudière (CPSL) est un organisme à but non lucratif à vocation régionale qui répond aux besoins de toute personne touchée de près ou de loin par le suicide :

1 866 277-3553



Pour obtenir des informations, du soutien et de l'accompagnement pour la gestion du stress, de l'anxiété et de la détresse psychologique au Sud de Lanaudière

Habitat Lanaudière : 450 474-4938

Pour obtenir des informations, du soutien et de l'accompagnement socio-résidentiel pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale au Nord de Lanaudière

Propulsion Lanaudière : 450 752-6570

Sources et inspirations :

Conséquences des stéréotypes sur le développement, Québec image-resize_v3.s3.amazonaws.com/697/2zV9ao29_diversitecorporelle-miditruc.pdf

<https://www.inspq.qc.ca/exercer-la-responsabilite-populationnelle/favoriser-vieillesse-en-sante/modele-vieillesse-en-sante>



Habitat Lanaudière remercie ses précieux partenaires

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés



Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière



Député de L'Assomption, M. François Legault
Députée Les Plaines, Mme Lucie Lecours
Député de Masson, M. Mathieu Lemay
Députée de Repentigny, Mme Pascale Déry



Table régionale de concertation des aînés de Lanaudière

