

## Qu'est-ce que le déconditionnement ?

Il s'agit de l'ensemble des conséquences physiques, cognitives et sociales liées à l'inactivité de l'ainé. L'isolement et le manque de stimulation sont les principales causes du déconditionnement et peuvent avoir des conséquences néfastes.

## Quelles sont les conséquences possibles du déconditionnement ?

- Difficulté et perte d'endurance à la marche, problème d'équilibre
- Perte des capacités cognitives avec risque de confusion et de perte de mémoire
- Anxiété, dépression, troubles du sommeil
- Perte d'appétit et déshydratation

## Pourquoi agir en prévention ?

Les conséquences du déconditionnement chez la personne âgée sont **généralement réversibles** et peuvent être évitées par des gestes simples posés par les intervenants et les proches aidants.

## Chaque petit geste compte !

En tant que proche aidant, vous partagez une relation de confiance et de proximité unique avec la personne aidée. Pour cette raison, il vous est possible d'agir dans la prévention du déconditionnement, selon vos capacités et votre disponibilité.

Inspiré d'un document produit par le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean

# Prévention du déconditionnement chez l'ainé hébergé



## Comment, en complémentarité avec ce que fait l'équipe de soins, je peux contribuer à prévenir le déconditionnement de mon proche

### Autonomie et mobilité



- Invitez votre proche à soigner son apparence en encourageant sa participation aux soins personnels (dans la mesure de ses capacités) : tenue vestimentaire, soins d'hygiène, maquillage, bijoux, etc.
- Assurez-vous que son accessoire de marche (ex. : marchette, canne, etc.) soit à sa portée en tout temps
- Assurez-vous que votre proche bouge et change de position régulièrement dans son fauteuil ou son lit
- Participez à la mise en place d'une routine de marche sécuritaire

### Nutrition et hydratation



- Assurez-vous qu'il porte ses prothèses dentaires
- Participez à l'activité repas/collation (aide à l'alimentation, stimulation, présentation du menu, offre de mets préparés ou collations spéciales, livraison de repas d'un restaurant, etc.)
- Surveillez les signes de déshydratation : bouche sèche, difficulté à uriner, constipation, étourdissements, modification de l'état de conscience, etc.
- Assurez-vous que votre proche a toujours ce qu'il lui faut pour s'hydrater selon les recommandations émises en cours (verre d'eau, breuvage épaissi, etc.)

### Sommeil



- Partagez sa routine et ses rituels avec les intervenants
- Informez-vous de la qualité de son sommeil

### État cognitif, comportemental et psychologique



- Assurez-vous qu'il porte ses lunettes, ses appareils auditifs et ses prothèses dentaires pour favoriser la communication et l'estime de soi
- Discutez d'événements positifs et soyez à l'écoute de ses besoins
- Proposez-lui des passe-temps selon ses intérêts (ex. : casse-tête, mots croisés, lecture, dessins, musique, etc.) et réalisez-les lors de vos visites
- Placez un calendrier et une horloge dans sa chambre pour le situer dans le temps
- Disposez dans la chambre de votre proche des photos évoquant de beaux souvenirs afin de favoriser des discussions
- Établissez un horaire d'appels et de visites pour vous et les autres membres de la famille
- Surveillez fréquemment l'état d'éveil, l'humeur ou tout changement de l'état mental

Si vous notez un **changement dans l'état de santé** ou dans **les comportements** habituels de votre proche, **veuillez aviser l'infirmière.**