

## Aider les adultes âgés à faire face au stress durant l'épidémie de COVID-19

Les adultes âgés, en particulier s'ils sont isolés ou souffrent de déclin cognitif / démence, peuvent se montrer plus anxieux, en colère, stressés, agités, renfermés ou excessivement méfiants durant l'épidémie / la quarantaine.

Indiquez simplement ce qui se passe et donnez des informations claires sur les moyens de réduire le risque de contagion dans des termes que des personnes âgées avec/sans déficience cognitive peuvent comprendre. Répétez ces informations autant de fois que nécessaire.

Les adultes âgés sont particulièrement vulnérables à la COVID-19 compte tenu de leurs sources d'information limitées, de leur système immunitaire plus faible et du taux élevé de mortalité de la COVID-19 observé dans la population âgée.

Portez une attention particulière aux groupes à haut risque, à savoir les personnes âgées qui vivent seules / sans parents proches, dans un milieu socioéconomique modeste et/ou qui présentent des comorbidités telles qu'un déclin cognitif / une démence ou d'autres troubles mentaux. Les personnes âgées présentant une déficience cognitive légère ou un premier stade de démence doivent être informées de ce qui se passe dans la mesure de leurs capacités et bénéficier d'un soutien pour atténuer leur anxiété et leur stress. En ce qui concerne les personnes présentant un stade de démence intermédiaire à avancé, il convient de répondre à leurs besoins médicaux et courants pendant la période de quarantaine.

- Communiquez aux adultes âgés des faits et des informations exacts et accessibles sur l'épidémie de COVID-19, sa progression, son traitement et les stratégies efficaces pour freiner sa contagion.
- Les informations doivent être facilement accessibles (langage simple et clair, gros caractères) – si possible : affiches avec des pictos dans leur chambre.
- Encouragez la famille ou les amis à appeler régulièrement leurs proches âgés et apprenez à ces derniers à utiliser les systèmes de discussion vidéo.
- Apprenez aux personnes âgées des exercices physiques simples à réaliser en quarantaine pour entretenir leur mobilité et combattre l'ennui.
- Impliquer les résidents et pratiquer ensemble le lavage des mains, ou la bonne façon de tousser,...
- Fournir un programme de jour (alternatif)

### Activités qui contribueront au bien-être :

(à adapter en fonction de l'état de santé et des préférences des résidents)

- Pratiquer de l'exercice physique (par ex. yoga, tai chi, stretching)
- Pratiquer des exercices cognitifs
- Pratiquer des exercices de relaxation (par ex. respiration, méditation, pleine conscience) (<https://www.headspace.com/fr/covid-19>)
- Lire des livres et des magazines
- Réduire le temps passé devant des images angoissantes à la télévision
- Proposer des activités distrayantes (bricolage, jeu de bingo, musique, ..)
- Fournir un cahier, où ils peuvent écrire leurs préoccupations et leurs questions
- Donner du temps pour écouter les résidents et répondre à leurs questions
- Installer une « hotline » où les résidents peuvent appeler lorsqu'ils ont besoin d'un appel ou d'un soutien
- Garder autant que possible des routines et des horaires réguliers ou aider à en créer de nouveaux

### Autres ressources d'aide pour les résidents :



#### Ligne d'écoute psy au 0800/88 080

Une équipe de psychologues diplômés et possédant une expérience de plus de 5 ans se tient à l'écoute des clients Partenamut de 8 h à 21 h du lundi au vendredi. Si vous ou votre famille ressentez stress et anxiété en ce moment, pendant cette période de confinement due au coronavirus (Covid-19), n'hésitez pas à les appeler.



#### Ecoute Seniors de Infor-Homes : 02/223 13 43

Accessible le lundi et mercredi de 12h30 à 16h et le vendredi de 9h à 12h30

