

## Nouvelles du C.P.A.S.

### Le « Bien-être et Prévention » pour les plus de 60 ans ...

Extrait du bulletin communal de mars 2002

**Soins et aide à domicile** ... En cas de maladie ou de handicap, une aide vous sera peut-être utile pour rester chez vous :

- livraison de repas à domicile;
- aide pour les courses, la lessive, l'entretien journalier de l'habitation par une aide-familiale ou ménagère;
- aide à la toilette par un(e) infirmier(e), ...

Il existe ainsi de nombreuses possibilités à explorer avant de choisir un hébergement collectif (home et maison de repos).

**Choisir un home** ... Renseignez-vous à temps pour choisir en connaissance de cause : visiter des homes, parlez aux pensionnaires, examinez soigneusement la convention et le règlement d'ordre intérieur qui régissent les droits et devoirs de la direction et du résident.

**Vaccination** ... Quel que soit votre âge, il est nécessaire de veiller à vos vaccinations. Certains rappels restent indispensables après 60 ans, et la vaccination contre la grippe est recommandée pour les plus de 60-65 ans.

**Activités physiques et sports** ... L'activité physique reste conseillée à tout âge. Elle doit simplement être adaptée en fonction des capacités physiques de chacun. Votre médecin pourra vous conseiller. Les sports que vous pourrez pratiquer longtemps sont : la marche, la natation, le vélo, la gymnastique douce, le yoga, ...

**La solitude** ... La solitude peut être difficile à vivre. Dans ce cas, elle peut avoir des conséquences sur votre santé (état physique et psychique). Selon vos goûts, plusieurs « pistes » existent pour éviter l'isolement, pour garder des contacts sociaux.

**Dépression** ... La dépression se manifeste par divers signes : tristesse, manque de dynamisme, perte du plaisir par rapport aux activités habituelles (loisirs, ...) fatigue, troubles du sommeil, troubles digestifs. Votre médecin pourra vous aider en vous écoutant et en vous prescrivant des médicaments antidépresseurs. Des entretiens avec un psychologue sont souvent utiles. Vous pouvez également partager vos difficultés avec des personnes qui traversent ou ont traversé la même situation.

