



Conseils aux personnes âgées



Pour vivre au mieux le confinement

Service de Neurologie et CMRR
Service de Gériatrie du CHU Amiens-Picardie
Plateforme ALIIS du CH Intercommunal Montdidier-Roye

CollegedesPsychologuesBureau@chu-amiens.fr

Vous êtes une personne âgée, et comme tous les français, vous êtes confinées à votre domicile.

Ce document a été élaboré pour vous afin d'aborder quelques petits rappels sur le coronavirus, les émotions que vous pouvez ressentir ou encore vous donner certains conseils afin de vivre au mieux cette situation.

Que pouvez-vous ressentir face à cette situation?

- De l'**anxiété**, de l'**inquiétude** ou de la **peur** liées à votre propre état de santé ou l'état de santé de vos proches.

S'inquiéter dans une telle situation n'est pas toujours une mauvaise chose! En effet, cela peut améliorer votre vigilance face aux situations à risque de contamination et vous rendre plus efficaces dans le respect des mesures barrières. De même, les inquiétudes que vous ressentez pour vos proches sont le signe de l'importance que ces personnes ont à vos yeux.

- De la **colère** en lien avec ce virus qui se propage autour de nous.

Certaines situations que nous vivons depuis le mois de mars sont injustes et très difficiles à supporter. La colère nous renseigne sur ce que nous ne pouvons pas tolérer. Elle peut nous aider à mobiliser nos ressources et nous amener à trouver des solutions pour rendre ces situations plus acceptables.

- De la **tristesse** liée à cette situation.

Le confinement nous éloigne de nos proches et nous prive parfois de nos activités les plus chères. Le manque provoqué par cette situation peut nous frustrer mais également nous attrister.

Le covid-19 a causé de nombreux décès autour de nous. Comment ne pas être triste de la perte de ceux qu'on aime? Ressentir cette émotion difficile est aussi un moyen pour nous de leur rendre hommage... pour plus tard, accepter de vivre, accompagné par le souvenir de ceux que nous avons perdus.

- De l'**incertitude** ou de la **frustration** quant au temps durant lequel vous serez dans cette situation.

Cette incertitude est très partagée en ce moment car ce virus est nouveau et les dégâts qu'il cause étaient inattendus. La science avance chaque jour un peu plus pour nous permettre de mieux le comprendre et de mieux le combattre. Il apparaît dès lors important de se renseigner régulièrement tout en évitant de se surexposer aux informations en continue qui en excès peuvent avoir un effet angoissant.

- Mais c'est également normal de ressentir de la **joie** et quelques moments de **bonheur** durant vos journées !

Heureusement, le confinement a également des effets positifs ! En effet, plusieurs études ont montré une diminution de la pollution ou encore certains endroits où la nature reprend ses droits avec le retour d'animaux sauvages. Dans notre vie quotidienne, nous nous apercevons que nous entendons plus facilement les oiseaux qui chantent autour de nous, cachés avant par le bruit des voitures. Il a aussi permis l'émergence de nombreuses formes de solidarité.

Ce confinement permet également de pouvoir s'accorder plus de temps et se recentrer sur soi-même, de se rapprocher des personnes avec qui on vit, d'avoir plus de moments d'échanges avec nos proches qui ont plus de temps.

→ Ressentir ces émotions agréables ou désagréables est tout à fait normal. Il serait justement inquiétant de ne pas les ressentir.

Parler de vos inquiétudes et de vos préoccupations à vos proches peut vous aider à réduire vos angoisses.

Il est également possible de réduire ces manifestations avec la réalisation d'exercices de **respiration** ou de **relaxation**.

Voici un exemple d'exercice conseillé:

- Inspirez 3 secondes
- Bloquez votre respiration durant 3 secondes
- Puis expirez tout doucement durant 6 secondes comme si vous soufflez sur la flamme d'une bougie ou dans une paille.

Puis-je me rendre utile?

La population entière est soumise aux règles du confinement. Un message de réconfort pour vos proches ou pour les personnes fragiles autour de vous les aidera à traverser cette situation. Un simple sourire à un soignant qui passe dans la rue peut contribuer à lui donner du courage pour la journée !

Cette situation difficile pour tout le monde aujourd'hui peut également être l'occasion d'un retour sur les expériences difficiles que vous avez connues au long de votre vie. Vos conseils sur la façon dont vous avez surmonté cela à l'époque pourraient être d'une grande utilité.

Quelques conseils pour vivre au mieux cette situation

- **Maintenir le lien** : téléphone, vidéo, Internet, lettre, tout est bon pour rester présent quand l'usage de ces outils est possible ! Durant ces échanges vous pouvez également partager votre expérience sur des situations similaires que vous avez pu vivre durant le passé.
Vous pouvez parler de votre ressenti à ce moment-là, comment vous avez réussi à vaincre cette situation.
- **Garder vos habitudes** autant que possible si elles sont compatibles avec le confinement et les gestes barrières.
- **Contrôler l'exposition aux médias** : Tenez-vous informé une fois dans la journée, en faisant attention aux fausses informations qui circulent. Ne regardez pas trop les informations afin de ne pas majorer un sentiment d'anxiété.
- **Continuez à prendre soin de votre santé** : Continuer de prendre vos traitements normalement et contacter votre médecin traitant comme habituellement si vous ne vous sentez pas bien.
- **Se divertir** : La lecture, ouvrir des albums photos pour se remémorer des souvenirs et activer des émotions positives, cuisiner, faire des jeux de société, des sudokus, des mots croisés, des puzzles, écouter de la musique, regarder des films, prendre soin de vos plantes ou de vos animaux de compagnie, faire du tricot, de la broderie, de la couture (confection de sur-blouses pour les soignants par exemple),... Bien sûr, il ne s'agit que de quelques idées, que vous pourrez adapter selon vos goûts et envies !
- **Maintenir une activité physique**: voici quelques pistes si vous êtes à court d'idées:
 - Site web SIKANA (onglet : "gym douce pour séniors") avec supports vidéos gratuits des exercices (exercices d'échauffement, assouplissement, renforcement musculaire, etc.).
 - "Livret d'Auto-Rééducation" disponible gratuitement sur le site web DOCVADIS.
 - Application "IGS-app" disponible gratuitement sur Google

Rappels

Qu'est-ce que le coronavirus appelé aussi le covid-19 ?

Le coronavirus est souvent comparé à la grippe par ses symptômes similaires (syndrome grippal), mais reste néanmoins plus contagieux ! Les principaux symptômes sont de la fièvre, de la toux, des maux de gorge et une grosse fatigue. Si vous ressentez ces signes, il est important d'appeler votre médecin traitant.

Comment le coronavirus se transmet ?

Ce virus se transmet par le contact physique et par des gouttelettes, pouvant être invisibles, projetées dans l'air et sur les surfaces lors d'une discussion, d'éternuements ou d'une toux.

Quels sont les conseils pour éviter de l'attraper ?

- Comme on l'entend beaucoup en ce moment, il faut bien sûr **rester chez vous** ! Vous pouvez tout de même sortir pour faire des courses de première nécessité, vous rendre à une consultation médicale importante ou encore réaliser une activité physique près de chez vous. Pour cela il vous faudra toujours avoir avec vous une attestation de déplacement dérogatoire et votre carte d'identité.
- Gardez une **distance d'au moins 1 mètre** avec les personnes extérieures à votre foyer pour éviter les gouttelettes porteuses du virus.
- **Lavez-vous les mains régulièrement** pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon ou du gel hydro-alcoolique.
- Il est important d'**utiliser votre coude ou un mouchoir à usage unique** lorsque vous toussiez ou éternuez.
- **Dire bonjour de loin** sans se serrer la main et sans s'embrasser.

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver
très régulièrement
les mains**



**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter**



**Saluer
sans se serrer la main,
arrêter les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000

(appel gratuit)

Contacts utiles

Informations générales sur le coronavirus:
numéros verts (24h/24 et 7 j/7)

0 800 130 000

La plateforme COGITOZ : Hotline psychologique

0 805 822 810

psychologues pratiquant l'écoute active,
répondant aux questions,
inquiétudes et préoccupations.

Numéro vert "L'Écoute Séniors"

géré par la ville d'Amiens avec le Centre communal
d'Action Social (CCAS) pour le portage des repas :

0 800 605 000