



Parents âgés :

les huit signaux d'alerte

La perte d'autonomie d'un parent âgé surgit souvent sur le mode de la crise : chute, maladie, pertes de mémoire...

*Parfois, cet événement a été précédé de **signes avant coureurs**. La crise peut se produire parce qu'ils n'ont pas été décryptés à temps.*

Voici quelques-uns de ces signes, qui peuvent permettre d'intervenir en amont :

Une alimentation désordonnée



*Les personnes âgées, surtout si elles vivent seules, peuvent progressivement **perdre goût à préparer leurs repas** et à s'alimenter de manière équilibrée.*

Si leurs achats alimentaires se révèlent désordonnés, et l'utilisation des instruments de cuisine habituels de plus en plus difficile, alors il faut, en toute sérénité, analyser ensemble la situation, faire l'inventaire des solutions existantes et de la faisabilité de leur mise en place :

Intervention d'aides familiales ou professionnelles à domicile, accueil de jour, hébergement familial ou institutionnel.

Un courrier jamais ouvert et les factures qui s'entassent

Une vision déficiente, des troubles de la mémoire, une incapacité progressive à remplir manuellement des chèques ou à rédiger des lettres expliquent les factures impayées, des chèques retournés parce que illisibles. Parfois bénins, ces problèmes peuvent également être les prémices d'une évolution plus sérieuse vers des troubles mentaux, voire la maladie d'Alzheimer.



Une mémoire qui flanche

Nombre de personnes âgées vivent avec le souvenir limpide d'événements vieux de quarante années mais peinent à se rappeler ce qu'elles ont mangé la veille au soir.

Les troubles de la mémoire s'accroissent avec le vieillissement, mais si ces difficultés impliquent que des ordonnances ne soient pas exécutées ou que le four reste allumé toute une nuit, il est grand temps de réfléchir ensemble à des solutions sécurisantes.

L'affaiblissement de la réflexion, des difficultés croissantes à communiquer (verbalement et par écrit), une incapacité croissante à reconnaître des lieux, des personnes ou des horaires sont des symptômes préoccupants.

Des problèmes de santé à répétition

- Un rhume permanent,*
- Des douleurs récurrentes,*
- Une hygiène négligée,*
- Des problèmes de continence urinaire,*
- Des effets secondaires surprenants à la suite de prise de médicaments,*
- une perte rapide de la vision ou de l'audition...*

Les symptômes sont variés et ne manquent pas qui nécessitent un examen sérieux de la situation.



Des chutes répétées

Si un parent semble sujet à des chutes fréquentes (des contusions aux bras et aux jambes constituent des indicateurs), convainquez-le de subir un examen médical complet. De nombreuses maladies, ainsi que les médicaments par leurs effets secondaires, peuvent attenter à l'équilibre d'un individu

et causer des chutes potentiellement dangereuses.

Mis au courant, le médecin traitant peut alors doser différemment les médicaments, préconiser l'usage d'une canne, d'une aide mécanique à la marche, voire une assistance à domicile.

Des signes marqués de désintérêt

Il arrive à tout le monde de se sentir déprimé de temps à autre. Mais la volonté de rester isolé, la perte d'intérêt pour des activités autrefois pratiquées régulièrement, une apparence négligée, un caractère apathique avec des sautes d'humeur brutales doivent attirer l'attention des proches. La dépression peut être le signe de troubles de santé sérieux et une visite chez le médecin s'impose. Dans la plupart des cas, encourager la personne déprimée à sortir, à rencontrer des gens ou à mener des activités collectives peut avoir une issue positive. Une dépression persistante peut aussi signifier un abandon progressif de la volonté de vivre.

Une conduite automobile erratique

Les réflexes et l'acuité visuelle déclinent avec l'âge. S'il vous semble qu'un parent âgé ne peut plus conduire une voiture sans mettre en danger sa vie et celle d'autrui, mieux vaut une discussion franche avec lui.



Des comportements surprenants

Des altérations marquées de comportement comme l'abandon des habitudes ou des crises de colère irrationnelles, ou des négligences répétées dans l'entretien de la maison... peuvent être l'occasion d'ouvrir un franc débat entre parents et enfants.