

Cahier SANTÉ

C'est quoi ton *truc?*



Santé des aînés
5 mars 2007

TABLE DES MATIÈRES

Messages

Coordonnatrice, Anne-Marie Gammon	page 3
Présidente, Lola Doucet	page 3
Premier ministre Shawn Graham	page 19

Trucs	
La fraude téléphonique.....	page 4
La gestion des médicaments	page 7
Être à l'écoute de ses petits-enfants.....	page 8
Avoir une attitude positive	page 13

Article de fond

Éloigner la solitude.....	page 5
---------------------------	--------

Témoignages

Le bénévolat au service des aînés	page 16
Je découvre la sagesse de ma mère	page 17

Organismes communautaires

Les aînés francophones	page 6
Accueil de jour	page 14
Aînés en Marche.....	page 15

Alimentation

Qui mange bien vieillit bien.....	page 9
-----------------------------------	--------

Recettes

- Pain au saumon.....page 10
- Pain aux dattes.....page 11
- Soupe-repas au poulet page 12 |

Saviez-vous que	page 18
-----------------------	---------

Équipe de production

Coordonnatrice : Anne-Marie Gammon **Consultant :** Charles Thériault
Adjointe administrative : Mélanie David **Correctrice :** Sr Ernestine LaPlante
Conseillère en langage simple : Linda Haché
Maison de production : Publik-Art Itée

La production de ce cahier santé a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada par l'intermédiaire de la société Santé en français. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues de Santé Canada ou de la société Santé en français.



Health
Canada

Santé
Canada



Aujourd'hui, j'en connais plus qu'hier... ... mais moins que demain

La vie est un processus d'apprentissage continu. Comme un voilier sur la mer, il faut savoir ajuster les voiles selon le temps, parfois c'est la tempête et il faut naviguer justement, parfois c'est le calme ennuyant et il faut savoir profiter du temps en attendant le changement. La vie est comme le temps, imprévisible.

Apprendre à s'ajuster aux changements est la clé pour bien naviguer dans sa vie. Traverser les tempêtes et les accalmies nous donne une expérience qui nous permet d'affronter les défis.

Notre destin nous apporte une multitude d'expériences qui nous aident tout au long de notre vie.

Bonne lecture!



Anne-Marie Gammon
*Coordonnatrice du projet
Capsules-Santé*

J'ai une amie à la retraite qui profite de son temps libre pour approfondir ses connaissances. Elle s'est inscrite à l'Université du troisième âge.

Mon amie saisit toutes les occasions pour améliorer ses connaissances; elle suit un cours de sculpture, et un de yoga. L'an prochain, elle prévoit faire un voyage d'études. Elle me dit : «La retraite est une nouvelle étape de ma vie. J'ai maintenant le temps de profiter de nouvelles expériences et pour moi, c'est une façon de me garder alerte. Si c'est ça vieillir, c'est certainement bien vivre.»

Cette amie est vibrante, pleine de rêves et prête à l'aventure.

Bonne lecture!



Lola Doucet
*Présidente
Réseau communauté en santé*

TRUC #1

Pour te protéger des fraudeurs au téléphone... ... développe un plan de protection et garde-le tout près

Le téléphone est souvent utilisé pour frauder les personnes âgées. Par exemple, ils te téléphonent et te font croire qu'ils représentent ta banque. Ils te disent qu'ils ont besoin de ton numéro de compte ou encore que tu as gagné un prix et que tu n'as qu'à leur donner ton numéro de carte de crédit pour avoir le prix.



Pour te protéger, place une note à côté de ton téléphone où il est écrit le mot «FRAUDE». Au téléphone, lorsqu'une personne te pose des questions personnelles ou qu'elle exige que tu pitonnes le clavier, demande-lui d'attendre une seconde. Sors ta liste de questions que tu auras préparée spécifiquement pour ces occasions.

Voici des exemples de questions à poser :

- Comment avez-vous eu mon numéro de téléphone?
- Pourquoi est-il nécessaire que je vous donne mes informations personnelles? Puis-je le faire par la poste?
- Quel est le nom de votre superviseur et puis-je lui parler?
- Pouvez-vous me donner votre numéro de téléphone afin que je puisse vérifier l'existence de votre compagnie?
- Pouvez-vous m'envoyer cette information par la poste et ainsi je pourrai l'examiner avec une autre personne?

Si ce n'est pas une fraude, la personne se fera un plaisir de répondre à tes demandes. Si tu ressens que c'est un fraudeur, accroche tout de suite et téléphone à la police pour les avertir de l'appel que tu as reçu.

Protège tes biens et tes épargnes. Rappelle-toi que tu ne dois jamais donner de l'information personnelle au téléphone.

Éloigner la solitude donne goût à la vie

«Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne des vieilles pommes.» C'est une phrase de Félix Leclerc que j'utilise souvent quand je commence une session d'animation auprès des aînés. C'est pour leur rappeler qu'il existe une vraie beauté dans le vieillissement. Cette beauté, c'est la sagesse qui est acquise par les expériences de vie.



Les aînés ont la chance de faire fleurir cette sagesse et de la partager avec leurs enfants, leurs petits-enfants et leurs amis. Le truc est de réapprendre à aimer chaque instant de sa vie. Comme un enfant qui s'émerveille à la vue d'un papillon, l'aîné peut vivre dans le moment présent, sans stress et partager avec les autres son émerveillement.

Je dis souvent : «La solitude tue l'homme, il n'est pas fait pour vivre seul.» L'amour, la fraternité, le partage, c'est ça qui fait battre le cœur de l'aîné, qui apporte le sourire aux lèvres et qui garde l'esprit vibrant. Éloigner la solitude permet à la personne aînée de vivre pleinement, de s'émerveiller de la vie qui l'anime et de connaître la joie profonde.

Si vous connaissez quelqu'un qui vit seul, faites-lui donc le cadeau de votre présence. Éloignez sa solitude, donnez-lui le goût de partager sa sagesse, cela lui donnera goût à la vie.



Sr Marie-Jeanne Thériault, f.m.a.
*Villa Chaleur
Bathurst, N.-B.*



Nous sommes là!

L'Association acadienne et francophone des aînées et aînés du Nouveau-Brunswick (AAFANB) est là pour promouvoir les besoins et les intérêts des aînés, mais plus particulièrement les droits des aînés francophones sur la scène régionale, provinciale et nationale.



Roger Doiron
Directeur général

L'AAFANB a parcouru un long chemin depuis sa fondation en 2000; elle est vite devenue un organisme crédible auprès de la population. Elle compte aujourd'hui près de 5000 membres répartis partout en province.

Fidèle à son slogan, *Nous sommes là*, l'association touche à plusieurs dossiers qui entourent le bien-être des aînés. En plus d'intervenir auprès des divers politiciens, agences communautaires et médias, nous avons aussi organisé à l'échelle provinciale des ateliers, des forums, et des conférences sur des thèmes tels que :

- La pauvreté et les politiques publiques
- La qualité de vie des aînés
- La prévention des chutes
- L'abus des médicaments
- Le défi du vieillissement
- Les maladies chroniques (cœur, diabète)
- L'alimentation chez les aînés
- L'isolement des aînés
- L'accompagnement communautaire

Puisque la population aînée augmente dans notre province, l'AAFANB est un outil important pour faire valoir nos droits et intérêts. Elle travaille à améliorer notre bien-être à nous tous.

Pour plus d'information, visitez le site <http://www.aafanb.org>

Téléphone : 1 866 523-0090 (sans frais)

Courriel : aafanb@nb.aibn.com

TRUC #2

Pour éviter la surmédication... ... faut avoir sa liste de médicaments prête

Il peut t'arriver d'oublier de prendre tes médicaments à l'heure indiquée, de prendre le mauvais médicament ou de prendre la mauvaise dose.

Il est donc important que tu t'organises



- un système pour gérer tes médicaments, et
- un système pour te rappeler quand et comment les prendre.

Pour gérer tes médicaments :

- Fais toujours affaire avec la même pharmacie.
- Demande au pharmacien de te préparer la liste de tes médicaments qui indique l'heure et comment les prendre.
- Place tes médicaments dans une dosette (boîtier à médicaments).

N.B. Tu peux aussi demander au pharmacien de te donner tes médicaments déjà divisés selon le temps de la prise dans la journée.

Pour te rappeler quand et comment tu dois prendre tes médicaments :

- Place la liste avec ta réserve de médicaments. Chaque semaine tu pourras remplir ton boîtier en te guidant sur ta liste.
- Place une note dans un endroit où tu vas la voir chaque matin.
- Place une note dans ta chambre à coucher ou encore à l'intérieur de la porte du cabinet de la salle de bain.

Bien prendre ses médicaments évite des complications.

TRUC #3

Pour aider tes petits-enfants... ... écoute-les

En vieillissant, on s' imagine que la jeunesse ne s'intéresse plus à nous, à nos histoires ou à nos opinions. Cela peut être vrai dans certain cas, mais il y a une chose dont les jeunes vont toujours avoir besoin : c'est de notre écoute.



Aujourd'hui, les jeunes vivent à un rythme époustouflant, quelques fois stressés et un peu mélangés. Leurs parents se trouvent souvent dans la même situation, en plus de travailler très fort pour gagner leur vie.

Ton rôle de grand-parent peut être très important dans la vie de tes petits-enfants. Tu peux devenir leur confident, c'est-à-dire une personne qui les aime de façon inconditionnelle, qui ne juge pas leurs erreurs et à qui ils peuvent tout dire, en toute confiance.

Prends la peine de t'impliquer dans la vie de tes petits-enfants. Informe-toi sur ce qui les intéresse, les préoccupe et ce dont ils rêvent. De temps en temps, invite-les à venir prendre un repas avec toi et laisse-les te raconter leur vie.

Ton rôle est de les écouter, de les aimer et de leur rappeler que c'est normal pour eux de tomber avant d'apprendre à marcher. Il faut leur dire que tout le monde tombe, mais l'important c'est de se relever et de continuer à essayer. Au fond, il n'y a pas d'erreur, il n'y a que des occasions pour apprendre.

Si tu arrives à communiquer de cette façon avec tes petits-enfants, ils deviendront de plus en plus ouverts à tes opinions et intéressés à ton vécu.

Qui mange bien, vieillit bien!

Les aînés qui vivent seuls sont à risque de malnutrition. La solitude est l'une des nombreuses causes de leur perte d'appétit. Il arrive souvent que ces aînés mangent aussi peu que des toasts et du thé aux repas.

À leur entrée à l'hôpital, 50 % à 60 % des aînés sont sous-alimentés. La personne aînée qui ne se nourrit pas bien peut connaître des problèmes de santé.

Par exemple :

- Perte de la masse musculaire
- Faiblesse et fatigue
- Infections difficiles à combattre
- Guérison plus lente des blessures
- Ostéoporose
- Fracture de la hanche

Voici comment aider quelqu'un qui vit seul à combattre l'isolement et à mieux s'alimenter.



• Inviter l'aîné à des activités sociales : par exemple des repas en famille ou entre amis.

• Trouver les ressources communautaires pour l'aider. (La popotte roulante, Croix-Rouge, etc.)

• Suggérer à l'aîné d'aménager sa cuisine pour que l'espace soit agréable. (Fleurs, nouvelle peinture, belle vaisselle, décorations sur la table)

• Encourager l'aîné à inviter des gens pour un repas et à développer des intérêts à l'extérieur de chez lui.



Josée Gagnon, M.Sc., Dt.P.
Directrice de l'Internat en diététique, p.i.
Régie régionale de la santé Beauséjour



Pain au saumon

Ingrédients

2 boîtes de saumon en conserve égoutté

2 œufs battus

1 tasse de flocons d'avoine

1 tasse de fromage râpé

1/2 oignon haché finement

2 carottes râpées

2 c. à table de jus de citron

1 c. à thé de persil séché

Pincée de poivre et de paprika

Préparation

Enlever la peau du saumon. Bien mélanger les ingrédients. Verser dans un moule à pain antiadhésif ou légèrement graissé. Cuire au four à 350 °F pendant 40 minutes. Donne 6 portions. Se congèle bien.



Pain aux dattes

Ingrédients

- 2 tasses de dattes hachées
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 c. à thé de zeste de citron
- 3 c. à table de margarine
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 œuf
- 1 c. à thé de vanille
- 1 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 1/2 c. thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de sel

Préparation

Faire tremper les dattes et le zeste de citron dans l'eau chaude pendant 20 minutes. Défaire en crème la margarine et la cassonade. Ajouter l'œuf et la vanille. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs et incorporer au mélange d'œuf en alternant avec les dattes. Verser le mélange dans un moule à pain antiadhésif ou légèrement graissé et cuire à 350 °C pendant 40 à 45 minutes.



Soupe-repas au poulet

Ingrédients

2 poitrines de poulet sans peau
2 gros poireaux hachés
1 1/2 c. à table d'huile
1,5 litre de bouillon de poulet
1/2 tasse de riz non cuit
1 tranche de citron
1 feuille de laurier
Sel et poivre au goût

Préparation

Faire bouillir le poulet pendant une heure. Garder l'eau de cuisson pour vous en servir comme bouillon pour la recette. Couper le poulet en dés. Faire revenir les poireaux dans l'huile quelques minutes. Ajouter le bouillon de poulet, le poulet en dés, le riz, la tranche de citron et les assaisonnements. Laisser mijoter 25 minutes. Avant de servir, retirer la feuille de laurier et le citron. Donne 6 portions. Se congèle bien.

TRUC #4

Pour garder une attitude positive... ... prends soin de ton corps, de ta tête et de ton cœur

Ce n'est pas toujours facile de vieillir; dans notre tête nous nous sentons toujours jeune, tandis que notre corps nous rappelle que nous vieillissons.

Pour t'aider à voir la vie positivement, assure-toi de t'occuper de trois aspects de ta vie.

Le physique :

- Mange trois repas par jour pour avoir de l'énergie toute la journée.
- Prends de l'air et du soleil pour avoir de la vitamine D et pour te garder en forme.
- Sois actif pour garder tes articulations, tes muscles et ton cœur en forme.



Le mental :

- Entoure-toi de photos de toi et de personnes que tu aimes.
- Fais des sorties afin de partager avec les autres. Ainsi tu continues à faire partie de la société.
- Fais des petits cadeaux aux autres,

écris-leur des lettres, téléphone-leur à leur fête ou encore invite-les à partager un repas. Rappelle-toi que tu fais partie de la grande famille humaine.

La spiritualité :

- Pense à toutes les personnes qui t'ont touché et à celles que tu as marquées.
- Fais une prière de remerciement pour le bonheur que tu sèmes autour de toi et pour celui que tu reçois.





L'Accueil de jour : un service sur mesure dans la Péninsule acadienne

La plupart des aînés souhaitent demeurer chez eux le plus longtemps possible. Pour ce faire, il existe des services pour les aider tels que les repas chauds livrés à domicile, l'aide d'une relève pour les repas et l'entretien ménager, et plusieurs autres programmes.



Le Centre de Bénévolat de la Péninsule Acadienne offre le programme l'Accueil de jour. Tout participant doit être référé par un travailleur social du ministère des Services familiaux et communautaires et doit répondre aux critères de la Stratégie des soins de longue durée de la province du Nouveau-Brunswick.

Ce programme a pour objectif de maintenir et d'augmenter l'autonomie des participants. Il y a différentes activités organisées, comme l'exercice, le jeu, la danse, la musique et l'échange. On souligne aussi les événements, les fêtes et les anniversaires. Les participants reçoivent aussi de l'information sur la santé, la sécurité, les médicaments, la nutrition, etc.

Chaque semaine, l'Accueil de jour offre des activités dans la région du Grand Caraquet, dans la région de Shippagan-les-îles et dans la région du Grand Tracadie. Le programme est supervisé par une infirmière gestionnaire. Des animatrices et près de 80 bénévoles guident les activités selon les besoins et la capacité des participants.

Pour information sur l'Accueil de jour, composez le 727-1860.

Line McGraw
Gestionnaire Accueil de jour



«Vie saine et active» est un programme innovateur permettant aux personnes âgées du Nouveau-Brunswick de faire des choix plus informés au sujet de leur santé et de leur bien-être par l'entremise de sessions informatives axées sur l'éducation, la prévention et la prise en charge de sa santé. Ce programme a été mis sur pied et est dirigé par le groupe «Aîné.e.s en Marche/Go Ahead Seniors, Inc.». Depuis sa création, au-delà de 100 000 aînés, de partout en province, ont participé à plus de 4300 ateliers ou sessions d'informations.

Le programme est livré gratuitement à l'aide des modules suivants.

- Comprendre le vieillissement
- Vieillir en santé
- L'alimentation saine
- La gestion du stress
- L'importance de l'activité physique
- La gestion des médicaments
- La prévention des chutes
- La sécurité personnelle et le logement



D'autres sessions découlant de ces modules peuvent aussi être présentées : l'ostéoporose, le diabète de type 2, l'hypertension, la cuisine pour personnes seules, l'accompagnement d'un mourant, la solitude, la dépression, l'estime de soi, testament et procuration.

Plusieurs autres activités, telles : comités aviseurs, visites de résidences pour personnes âgées, activités intergénérationnelles, club de marche, et sessions d'activité physique découlent de la promotion de la prise en charge de sa santé.

Le programme «Vie saine et active» est un franc succès et permet aux personnes de 50 ans et plus de faire des changements positifs dans leur attitude et leur comportement pour une vie saine et active.

Jean-Claude Cormier

Directeur de programme

(506) 860-6548 • 1 800 530-4844

halvsa@nb.aibn.com

www.ainesnbseniors.com

Le bénévolat au service des aînés

Dans 2 semaines, j'aurai 90 ans. Il y a du monde qui me demande souvent : «C'est quoi ton truc pour te garder si jeune et en santé?» Franchement, je réponds une chose : «Quand tu donnes beaucoup de ton temps aux autres, le bon Dieu s'organise pour te donner encore plus de temps.»



Chez nous, c'était naturel de faire du bénévolat. Mon père avait une grosse ferme et je me rappelle qu'on était tout le temps en train d'apporter des œufs ou de la viande, et même on cordait du bois pour le monde dans le besoin. Quand j'avais 8 ans, le soir je soignais une vieille dame; en retour, sa sœur me montrait comment jouer du piano. Depuis ce temps-là, je joue pour des soirées-bénéfice.

J'ai toujours été intéressée à être au service des autres. Ça fait 65 ans que je fais du bénévolat dans ma région. Il n'y a pas une soirée où je fais rien. Si je ne suis pas à une réunion quelconque, j'organise des parties de cartes, des bingos, des danses, des soupers. Je tricote des bas et je répare du linge pour le monde dans le besoin. En plus, je conduis toujours ma voiture, ce qui m'amène souvent à faire du «taxi» pour les autres.



J'aime ça. J'oublie mes tracas et ça me donne de la vie. Mon médecin me dit souvent : «Florence, si t'arrêtes 3 semaines, tu vas vieillir!» Je n'ai pas l'intention d'arrêter car je ne veux pas vieillir.

Florence Roussy
Bathurst, N.-B.

Je découvre la sagesse de ma mère

Il y 23 ans, je me suis retrouvé monoparental avec 3 jeunes garçons à élever.

Ma mère, mémère Yvette, comme mes garçons l'ont toujours appelée, a joué un grand rôle pour m'aider à garder un bon équilibre dans ma famille, pendant que je travaillais à faire vivre ma gang de gars.

Elle habitait à côté, mais nous laissait nous débrouiller seuls avec les repas (sauf les tartes et biscuits) puis le ménage. Mes gars ont appris jeunes à être responsables.



Ma mère a joué un rôle important dans nos vies puisqu'elle a toujours été disponible et à l'écoute de mes garçons. Moi j'étais toujours trop occupé pour savoir ce qui se passait dans leur vie. Mais ma mère le savait et ne se gênait pas pour me tenir au courant des préoccupations de mes jeunes. Quand il y avait des mésententes, elle prenait leur part. Elle me rappelait que pour avoir une famille unie, il faut faire des efforts et des compromis.

Cela fait 2 ans maintenant que j'ai pris ma retraite et j'ai le temps d'y penser. J'apprécie toute la sagesse que maman a mise en pratique pour aider à nous guider. Grâce à son soutien et à ses interventions, je peux vous dire que mes amis les plus sincères sur la terre sont mes garçons.

Aujourd'hui, elle a 85 ans et je veille sur elle comme elle a veillé sur nous. Je vais la voir tous les soirs. On regarde Séraphin, elle me montre ses peintures et je l'écoute étaler sa sagesse devant moi.

Réellement, je suis un homme chanceux de connaître ma mère à ce stade de sa vie.

Jean Paul Dionne
Saint-Léonard, N.-B.



Jean-Luc Bélanger
président

Le président, les membres du conseil d'administration et l'ensemble des membres de l'Association acadienne et francophone des aînées et aînés du Nouveau-Brunswick tiennent à féliciter le Réseau communauté en santé – Bathurst pour le projet Capsules-Santé. L'AAFANB est heureuse de contribuer, de près ou de loin, au succès de cette initiative.

Devenez membre d'un regroupement d'aînées et aînés francophones qui défend les intérêts et fait la promotion des besoins de ceux-ci.

AAFANB
1 866 523-0090
aafanb@nb.aibn.com
7, rue Beau-Rivage
Richibouctou (N.-B.)
E4W 3W4

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'esprit ne doit pas vieillir.

Seulement la moitié des aînés (50 %) mangent assez de fruits et de légumes pour rester en bonne santé.

Avoir 80 ans, c'est seulement avoir huit fois dix ans.

Ce qui compte, ce n'est pas les années de sa vie, mais plutôt de vivre pleinement ses années.

Bien vieillir est le comble de la sagesse : étape délicate dans l'art de vivre.

Peu importe l'âge, les abus font mal.

Vieillir, c'est encore le seul moyen pour vivre longtemps.



Hon. Shawn Graham
Premier ministre

Nous avons chaque jour la possibilité de faire des choix favorisant le mieux-être; et, il n'y a pas d'âge limite pour adopter des habitudes saines. En fait, les aînés d'aujourd'hui valorisent leur mieux-être, adoptent et font la promotion des habitudes saines.

Les aînés ne s'occupent pas seulement d'eux-mêmes. Ils sont aussi de bons modèles pour leur famille et la communauté. On voit l'implication des grands-parents dans la vie quotidienne de leurs petits-enfants. Les aînés ont ainsi la possibilité d'influencer l'adoption d'habitudes saines par leur famille et leurs petits-enfants.

Les aînés contribuent de façon significative à leur communauté. Un bon nombre d'entre eux font du bénévolat dans les écoles, dans leur communauté et dans divers autres organismes. L'attitude positive des aînés fait en sorte qu'ils restent jeunes et branchés dans leur communauté. En effet, cette attitude selon laquelle la retraite signifie qu'on arrête de travailler, mais non de vivre, permet aux aînés d'être actifs et de continuer à participer aux activités de leur famille et de leur communauté. Ces bienfaits en retour entraînent des répercussions positives sur leur bien-être mental et leur entourage.

Ensemble, créons un mode de vie sain pour tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.



Réseau **communauté**
en santé | **BATHURST** | **Healthy**
Community Network

Pour plus d'information n'hésitez
pas à communiquer avec :

Madame Lola Doucet

Réseau communauté en santé Bathurst
Hôtel de ville de Bathurst
150, rue St. George
Bathurst (Nouveau-Brunswick)
E2A 1B5

Courriel : rcsbathurst@nb.aibn.com

Téléphone : (506) 548-9496 ou (506) 548-0702

Nos partenaires sont :



Régie de la santé
ACADIE-BATHURST
Health Authority



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE SHIPPAGAN



New  **Nouveau
Brunswick**



FANB
Fédération d'alphabétisation
du Nouveau-Brunswick

