

Sunny Action
Pour garder les liens, de loin!

Petit guide pour les participants

Table des matières

L'histoire de Sunny Desbiens	Page 3
Pour garder les liens, de loin!	Page 4
Objectifs	Page 5
La personne âgée	Page 6
Comment interagir avec les personnes âgées	Page 9
Questions à poser aux aînés	Page 14
Matériel et outils	Page 15

L'histoire de Sunny Desbiens



La Fondation Sunny D. Extrême a été créée à la mémoire d'un jeune homme extraordinaire qui se dévouait pour aider les personnes âgées de son entourage. Il s'appelait Sunny !

Pour garder les liens, de loin!

Ce sont des moments d'échanges et de partage par vidéos et photos, en direct ou en différé.

Le site de la Fondation Sunny D. Extrême te permet partager des messages créés, à la mesure de tes moyens et capacités, et qui seront disponibles à la grandeur du Québec dans les établissements pour personnes âgées.

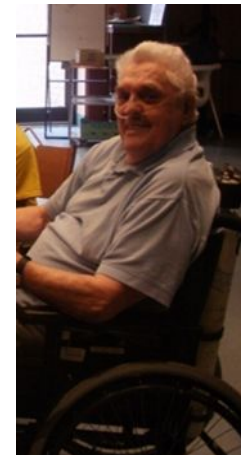
Voici quelques exemples :

- Parler de sa journée
- Chanter seul ou avec ta famille,
- Faire découvrir un morceau de musique
- Pratiquer une petite danse en ligne
- Envoyer une photo d'un repas que tu as préparé seul ou avec un parent
- Demander à un aîné de te raconter sa jeunesse, quand il allait à l'école
- Faire parvenir un dessin s'adressant à un aîné
- Réaliser un bricolage avec une aînée
- Apprendre à tricoter en discutant avec une personne âgée
- Raconter une histoire drôle
- Partager des photos d'un projet fait à l'école dont tu es fier
- Prendre des photos pour faire rire (déguisé, maquillé)
- Encourager les aînés à bouger

Pour garder les liens , de loin!

OBJECTIFS

- Apporter partage, entraide et écoute auprès des résidents avec qui tu vas créer des liens.
- **Faire une différence** dans leur quotidien.
- Bonifier le réseau social des résidents par la stimulation des échanges intergénérationnels



La personne âgée



Le profil du résident en CHSLD et en Résidence pour personnes âgées (RPA):

- Perte d'autonomie physique et/ou trouble neurocognitif.
- Contraint de quitter son milieu de vie naturel.
- Période d'adaptation.
- Moyenne d'âge : 80 ans.
- Besoin d'assistance partielle ou totale pour les activités de la vie quotidienne.
- Chaque personne est unique (trait de caractère, sa personnalité, sa culture, son vécu, etc.).

La personne âgée (suite)



Capacités intellectuelles et cognitives

- Elles sont toujours présentes, mais il peut y avoir des déficits qui varient d'une personne à l'autre (légers à sévères).
- Le résident fait face à certains défis :
 - S'adapter à un nouveau milieu;
 - Perte de sa santé (la maladie, autonomie, etc.);
 - Certains vivent ces étapes plus difficilement (tristesse, esseulement, anxiété, etc.);
 - D'autres personnes intègrent mieux ce changement.

La personne âgée (suite)



- Derrière chaque résident, peu importe son attitude, ses comportements ou ses incapacités, se trouve une personne ayant des besoins, des sentiments, un vécu.
- La manière dont je regarde (perçois) un résident influence la manière dont j'agis avec celui-ci.
- Peu importe les incapacités d'un résident, il est toujours possible d'établir un contact et de le stimuler par l'activité.

Combien de temps en 24 heures de communication verbale le résident a-t-il avec le personnel soignant?

- « 120 secondes », selon la clientèle.

Notre défi : Augmenter le temps de communication.

Comment interagir avec La personne âgée?



La communication

- Accepter les gens comme ils sont avec leurs limites, leurs capacités et dans le plus grand respect.
- Se montrer disponible dans le temps.
- Être à l'écoute de façon visuelle et auditive (se regarder).
- Tenir ses promesses, même si le résident n'a pas sa mémoire.
- Être chaleureux.
- Entourez-les d'amour.

Comment interagir avec La personne âgée (suite)



Pour maintenir l'intérêt, garder le sourire

- Avoir un ton calme.
- Prendre le temps de se présenter.
- Parler en adulte, utiliser le vouvoiement et les mots *monsieur, madame* en tout temps.
- Parler lentement (prononcer lentement).
- Utiliser des mots simples, des phrases courtes (livrer un seul message).
- Suivre le rythme du résident, lui laisser le temps de vous répondre. Reformuler pour vérifier ce que vous entendez lorsque vous avez de la difficulté à comprendre.

Comment interagir avec La personne âgée (suite)



Pour maintenir l'intérêt, garder le sourire

- Ajuster son ton de voix (les résidents ne sont pas tous sourds).
- Formuler des questions simples ou au choix limité pour que le résident puisse répondre par un oui ou un non.
- Le valoriser, le féliciter.
- Mettre l'accent sur ses talents, ses capacités et ses facultés conservées.
- Faites-les parler de leurs souvenirs.

Comment interagir avec La personne âgée (suite)



Le regard

- Le regard est essentiel. Il peut devenir le début de la communication. La personne doit sentir dans votre regard qu'elle est une personne importante pour vous.

L'écouter

- Attendre : Lui laisser le temps de parler.
- Entendre : Écouter le silence derrière le message.
- Comprendre : Comprendre l'émotion que la personne vit.
- Reformuler : Faire répéter. Est-ce bien cela que la personne veut dire?

Comment interagir avec La personne âgée (suite)



À retenir

- Une petite attention nécessite peu de temps.
- Tout le monde peut, par de petits gestes, faire une différence.
- Les petites attentions portées à une personne et les stimulations qu'elles procurent peuvent être bien plus significatives qu'un cadeau ou qu'une activité complexe demandant beaucoup d'organisation. Comme on dit : « C'est l'attention qui compte ».

Pour t'aider à démarrer la conversation nous t'offrons à la page suivante, une liste de questions à poser à la personne âgée avec qui tu établiras un lien.

Questions à poser aux aînés, en discussion 1 à 1, pour amorcer les discussions

- Comment ça va aujourd'hui ?
- Parlez-moi de votre famille (vos enfants et petits-enfants, vos frères et sœurs)...
- Comment ça se passait quand vous étiez jeune, que vous aviez mon âge et que vous alliez à l'école ?
- Quelle était votre matière préférée à l'école ?
- Comment ça se passait à la maison, quand vous étiez plus jeune ? Quelle activité faisiez-vous pour vous désennuyer ?
- Quelle est l'activité que vous préférez faire ces temps-ci ?
- Qu'est-ce que vous aimez écouter à la télévision ces temps-ci ?
- Quels sont vos romans préférés, vos auteurs favoris ?
- Quel était votre métier ? Qu'est-ce que vous trouviez de plus intéressant/stimulant à faire dans ce métier ? Y'a-t-il des éléments que vous aimiez moins ?
- Quel est votre dessert/repas préféré ?

Matériel et outils

Le site de la Fondation Sunny D. Extrême <https://fondationsunnyd.org/>, met à ta disposition de la documentation pour t'aider à bien saisir les besoins des aînés.

Tu y trouveras également des articles et documents variés reliés à la fondation.

Pour garder les liens, de loin!

Au nom de la Fondation Sunny D. Extrême, de nos aînés, du personnel des résidences pour personnes âgées et des autres Sunny,

Profite à plein de cette opportunité et

MERCI!!!!!!