

Personnes âgées et BESOIN DE SE RÉCRÉER

I- Savoir résumer ce besoin

II- Savoir reconnaître le processus de vieillissement physiologique et ses conséquences

A - Le vieillissement physiologique

- Processus du vieillissement physiologique

- Effets du vieillissement physiologique

B - Facteurs qui influencent la satisfaction de ce besoin

C - Interaction avec les autres besoins

III- Savoir-être face à la dépendance pour ce besoin afin de tendre vers l'autonomie

A - Savoir-prévenir la survenue d'une dépendance : savoir observer, savoir organiser (Prévention niveau primaire)

B - Savoir-ajuster l'aide en fonction des troubles : savoir percevoir, savoir faire (Prévention niveau secondaire)

C - Savoir diminuer les conséquences de l'état de dépendance: savoir intégrer, savoir communiquer (Prévention niveau tertiaire)

Intensité de l'expressivité selon les occupations de loisirs		
Intensité de l'expressivité (cognitive, émotive et physique)	Type	Loisirs
Très élevée	Transcendance sensuelle	Activité sexuelle Usage d'agents psycho-actifs Extase religieuse Agression « action » (combat défensif ou offensif, débats) Jeux ou sports hautement compétitifs Danse intense et rythmée
Moyennement élevée	Créativité	Création anistique, littéraire, musicale, etc. Altruisme (soin des autres) Discussion, analyse Ornement de l'instrumental, introduction de l'art et du jeu dans le travail)
Moyenne	Épanouissement	Culture physique et sports Acquisition de connaissances (étude, lecture sérieuse) Culture artistique (visite de galeries d'art, musées, etc.) Participation aux activités organisées (clubs, cercles) Visites guidées, voyages Jeux intellectuels et jouets éducatifs
Moyennement basse	Divertissement	Vie mondaine, réceptions Sports comme spectateur Jeux et jouets de toutes sortes Conversations Passe temps ou violon d'Ingres Divertissement passif (radio, télévision, etc.)
Très basse	Détente	Solitude Repos Sommeil

I - Savoir résumer ce besoin

Lorsqu'on parle du besoin de se récréer, les mots «loisir» et «récréation» nous viennent tout de suite à l'esprit.

Le Petit Robert définit le mot loisir comme « l'état dans lequel il est loisible, permis à quelqu'un de faire ou de ne pas faire quelque chose » et définit la récréation comme « une détente, un divertissement après une occupation plus sérieuse ».

Chaque personne occupe son temps de loisir par des activités récréatives, lesquelles sont habituellement déterminées par les objectifs suivants : la détente, le divertissement, l'épanouissement personnel, la créativité et la transcendance sensuelle.

Ces objectifs sont ordonnés en fonction du degré d'expression personnelle de chaque personne.

Le tableau page suivante présente chacun de ces objectifs ainsi que les principaux moyens de se récréer qui correspondent aux aspirations personnelles.

II - Savoir reconnaître le processus de vieillissement physiologique et ses conséquences

A- Le vieillissement physiologique

- **Effets du vieillissement physiologique**

La diminution des capacités sensorielles par suite du vieillissement affecte le besoin de se récréer lorsque les activités récréatives choisies font appel aux sens. Exemple : la personne âgée qui a l'habitude de faire des mots croisés pour se divertir devra choisir une autre activité si son acuité visuelle diminue.

D'autres activités récréatives exigent de la coordination, de la dextérité et de la force musculaire. Or, comme ces fonctions sont affectées par le processus de sénescence, les personnes âgées ont de la difficulté à pratiquer leurs activités habituelles.

B - Facteurs qui influencent la satisfaction de ce besoin

Tous les besoins fondamentaux, comportent une dimension biophysique, psychologique, sociologique, culturelle et/ou spirituelle et sont influencés par un certain nombre de facteurs.

1. Dimension biophysique

L'être humain peut occuper ses loisirs au moyen d'activités diverses. Il doit cependant pour pouvoir pratiquer toutes les activités décrites dans le tableau ci-dessus être sain de corps et d'esprit, avoir des organes sensoriels en parfait état et avoir suffisamment de force et d'endurance musculaire. Or en raison du vieillissement et de certaines maladies chroniques, les personnes âgées éprouvent parfois de la difficulté à satisfaire leur besoin

de se récréer.

2. Dimension psychologique

Bien que l'activité récréative permet à toute personne jeune ou âgée d'exprimer ses émotions et de se libérer de ses tensions, elle doit pour pouvoir y arriver désirer se détendre et se divertir, être capable de se joindre à d'autres personnes et manifester une préférence pour une forme de loisir en particulier.

a. Le désir de se détendre et de se divertir

La motivation est souvent absente chez les personnes âgées dont l'intérêt est surtout centré sur les besoins d'hygiène et les activités quotidiennes comme manger, éliminer et dormir.

Elles s'habituent vite à une routine de vie où l'ennui et l'apathie ne tardent pas à s'installer laissant peu de place au désir de se détendre et de se divertir.

b. La capacité de se joindre aux autres

Les problèmes inhérents au vieillissement placent parfois les personnes âgées dans un isolement social qui influence leur capacité à établir des contacts. La capacité personnelle de se joindre à d'autres personnes est également une question de personnalité.

c. La préférence pour une forme de loisir

Les personnes âgées ont tendance à poursuivre l'activité exercée tout au long de leur vie à la condition que leur état de santé et leur situation financière le leur permettent.

3 - Dimension sociologique

a. L'organisation sociale

La société n'est pas structurée de façon à vraiment aider les personnes âgées à satisfaire leur besoin de se récréer. Beaucoup de préjugés et de ségrégation subsistent encore quant aux loisirs accessibles aux personnes âgées.

La mise en place de conditions permettant l'accès à des activités diversifiées de loisir, telles que se distraire, apprendre et se réaliser favorisent la satisfaction du besoin de se récréer.

b. Le réseau de soutien familial

Bien que l'absence d'un réseau de soutien adéquat renforce le retrait social et le repli sur soi des personnes âgées et diminue leur chance de participer à des activités de groupe, il arrive parfois qu'elles soient exploitées par leur réseau de soutien. Par exemple, lorsqu'on veut absolument qu'une personne ait des loisirs et que ce faisant

elle soit si occupée qu'elle n'a même plus le temps de se reposer ou de bénéficier de temps libre.

c. L'environnement (domicile ou institution)

Les personnes âgées qui vivent dans des établissements où les loisirs sont structurés et adaptés à leurs besoins ont beaucoup plus de chance de satisfaire leur besoin de se récréer que les personnes qui vivent à domicile.

4. Dimension culturelle et/ou spirituelle

Certains peuples maintiennent leurs traditions par le déroulement périodique d'activités récréatives qui leur sont propres. La grande participation des individus aux fêtes populaires démontre l'efficacité de ce moyen pour satisfaire le besoin de se récréer.

Le désir de participer aux fêtes et aux activités récréatives ne diminue pas avec l'âge contrairement à ce que l'on croit généralement.

C - Interaction entre ce besoin et les autres besoins fondamentaux

Respirer

Respiration inefficace relié à des activités récréatives non adaptées à la condition respiratoire du bénéficiaire

Boire et manger

Excès d'apport par rapport aux besoins de l'organisme, relié à une diminution d'activités récréatives

Éliminer

Incontinence reliée à du stress lors d'activités récréatives

Se mouvoir et maintenir une bonne posture

Ahération de la mobilité reliée à de l'inconfort secondaire à des activités récréatives non adaptées à l'arthrose du bénéficiaire

Dormir et se reposer

Insomnie reliée à un manque d'activités divertissantes

Se vêtir et se dévêtir

Habillement négligé relié à un manque de stimulation secondaire à un manque d'activités divertissantes **Maintenir la température du corps dans les limites normales**

Hyperthermie reliée à une exposition prolongée au soleil au cours d'une séance de jardinage

Être propre, soigné et protéger ses téguments

Lésions de la peau reliée à l'utilisation de térébenthine pour délayer ses couleurs au cours d'une activité de peinture

Éviter les dangers

Anxiété reliée à un manque d'activités divertissantes

Communiquer

Altération de la communication verbale reliée à l'impossibilité de poursuivre ses loisirs habituels

Agir selon ses croyances et ses valeurs

Détresse spirituelle reliée à l'impossibilité de faire son voyage annuel à un autre lieu de

pèlerinage

S'occuper en vue de se réaliser

Sentiment d'impuissance reliée à l'impossibilité de poursuivre ses loisirs habituels

Apprendre

Non-observance du programme d'activités reliée au manque d'activités intéressantes

III - Savoir-être face à la dépendance pour ce besoin afin de tendre vers l'autonomie

A - Savoir-prévenir la survenue d'une dépendance : savoir observer, savoir

organiser (Prévention niveau primaire : prévention de la maladie, promotion et maintien de la santé)

Les interventions préventives peuvent se faire autant à domicile qu'en institution: renseigner sur l'importance de poursuivre des activités récréatives ; évaluer les activités ; encourager à entreprendre quelque chose qui plait vraiment ; encourager à satisfaire de vieux rêves, ...

B - Savoir-ajuster l'aide en fonction des troubles : savoir percevoir, savoir faire

(Prévention niveau secondaire : ralentir la progression de la maladie)

Éviter la routine et la monotonie.

C - Savoir diminuer les conséquences de l'état de dépendance : savoir intégrer,

savoir communiquer (Prévention niveau tertiaire : diminuer les répercussions de la maladie)

Encourager la personne à chercher de nouvelles idées et à trouver de nouvelles activités qui pourraient l'intéresser. Faire au besoin des suggestions d'activités ou de jeux (jeux de cartes à gros chiffres, scrabble magnétique, etc) .

Montrer de l'intérêt pour ce que fait la personne.

Fournir l'assistance nécessaire.

Il existe de nombreuses propositions d'activité recensées dans des publications dont le texte de notre service sur *les Activités d'éveil*).

Il faut faire preuve de créativité en fonction de la personne.

Conclusion

Gérer ses loisirs représente une tâche assez complexe pour la personne âgée. Elle a passé toute sa vie à travailler ou à éduquer sa famille sans se permettre de loisirs et voilà que tout d'un coup elle dispose de tout le temps dont elle a toujours rêvé.

Aider la personne âgée à se récréer commence par lui apprendre à gérer son temps, à s'impliquer et à faire connaître ses goûts et ses intérêts en matière de loisirs.

Bibliographie

- Adam E., *Être infirmière*, Les éditions HRW, Montréal, 1983, 137 p.
- AMIEC. Bachelot, Magnon R., *Les soins infirmiers et le corps*, GRIEP, Lyon, 1979, 124 p.
- Berger L., Mailloux D., *Personnes âgées, une approche globale*, Maloine, Paris, 1989. 585 p.
- Carpatino L-J, *Diagnostic infirmier*, MEDSI, Paris, 1986, 579 p.
- Collière M-F., *Soigner... le premier art de la vie*, Interéditions, Paris, 1996, 440 p.
- Ducharme F., *Principes généraux d'interventions auprès des personnes âgées atteintes de déficits cognitifs irréversibles*, LICACD, Montréal, 1987.
- Giger J.N., Newman J., Davidhizar. R., *Soins infirmiers interculturels*, Lamarre, Paris, 1991, 252 p..
- Lazure H., *Vivre la relation d'aide*, Décarie, Québec, 1987, 192 p.
- Phaneuf M., *Démarche de soins face au vieillissement perturbé*, Masson, Paris, 1998, 290 p.
- Poletti R., *Les soins infirmiers, théories et concepts*, Centurion, Paris, 1989, 175 p.
- Potter P.A. , Perry A.G., *Soins infirmiers, théorie et pratique*, ERPI, Montréal, 1990, 1605 p.

mai 2003
Dr Lucien Mias