

5 signes 5 signes 5 signes 5 signes

de vieillissement normaux
chez les personnes âgées.

Bon à savoir





1

Mobilité

La perte de force et d'endurance font partie du processus de vieillissement normal.

2

Organes des sens

Les changements dans
les fonctions de l'ouïe
et de la vue sont
communes.



3

Fonctions cognitives

Une diminution des capacités d'apprentissage et de concentration sont généralement observées dans le vieillissement.

4

Sommeil

Un sommeil plus léger et moins constant est très courant dans le processus de vieillissement.

Alimentation

Un changement dans les goûts et dans l'appétit sont aussi régulièrement observés.

LES POPOTES ROULANTES

un maillon vital en maintien à domicile

Depuis plus de 50 ans au Québec, la popote roulante est un service essentiel qui consiste à offrir des repas (le plus souvent) chauds, livrés à domicile aux personnes en perte d'autonomie, majoritairement âgées, ayant besoin d'un appui leur permettant de demeurer chez elles plutôt qu'en institution. Les popotes, par leur mission et leur approche misant sur la bienveillance, changent la vie de nombreux aînés en leur offrant cette opportunité de demeurer dans leur communauté, de manière sécuritaire et dans la dignité.

Il s'agit de privilégier leur autonomie et de les soutenir dans leur volonté de demeurer dans leur environnement le plus longtemps possible. C'est un maillon vital et complémentaire dans la chaîne des services en soutien à domicile. La popote roulante apporte également un répit aux proches aidants, dont on connaît le dévouement, parfois au détriment de leur propre santé. Elle ne remplace pas le soutien de la famille : elle lui apporte un coup de pouce dont elle a bien besoin.

Le bénévolat, pierre angulaire des popotes roulantes

Les popotes roulantes sont toujours des initiatives issues de la communauté. Ce qui les caractérise c'est la participation de milliers de bénévoles qui représentent leur pierre angulaire. Animés par des valeurs de solidarité et de partage, ils participent à la production alimentaire, parfois aux tâches administratives, mais surtout à la livraison des repas. Sans les bénévoles, les popotes roulantes ne pourraient tout simplement pas fonctionner et offrir des repas complets et de qualité à si bas coût. Par leur visite quotidienne et bienveillante qui est souvent la seule qu'ils recevront, les bénévoles apportent réconfort et sécurité aux aînés.

Maintien à domicile

Le service de popote roulante s'inscrit dans l'ensemble des services de maintien à domicile, au même titre que les soins d'hygiène et l'aide aux activités domestiques. Piliers essentiels en sécurité alimentaire des aînés, les popotes roulantes ont une importance experte en matière de nutrition chez les personnes âgées et défendent ardemment leur droit à une saine alimentation.

Vigie

Les popotes roulantes travaillent étroitement avec le Réseau de la Santé et des Services Sociaux. Leurs bénévoles et employés offrent une vigie indispensable. Ils ont le privilège de côtoyer étroitement les aînés qu'ils desservent, représentant parfois leur seul contact quotidien. Ils sont, par ailleurs, sensibilisés et formés au repérage et au signalement de certaines situations (dégradation physique et psychologique, insalubrité, chutes, dénutrition).

Un service essentiel au cœur d'une communauté engagée

Chaque région du Québec s'investit à sa façon dans le service de la popote roulante, en fonction des besoins de sa clientèle et des particularités de son environnement. À Montréal, par exemple, pour faciliter la livraison des repas, le Santropol roulant utilise, été comme hiver, des bicyclettes chargées de boîtes isolantes. Sur la Basse-Côte-Nord, les bénévoles de la Popote de Chevery effectuent quant à eux la livraison des plats en motoneige lors de la période hivernale, et en VTT, en été.