



Comment bien fêter Noël chez soi avec un proche dépendant ?

par REDACTION

Le temps passé auprès d'une personne âgée dépendante, esseulée ou fragilisée par une maladie est une valeur inestimable, c'est pourquoi **bon nombre de français invitent les membres les plus âgés de la famille lors des rassemblements familiaux.**

Les inviter à **passer les fêtes avec vous est une bonne chose** , cependant, il est important d'inclure les aînés dans les festivités et de les aider à se sentir plus à l'aise lors de ces réunions familiales . Voici quelques conseils pour passer de bonnes fêtes de Noël ...



Inclure les

proches âgés dans les préparatifs de Noël

Alors que les **préparatifs de Noël** battent leur plein, l'heure est venue, pour les proches, de préparer la venue de leurs aînés pour pouvoir s'adapter à leurs éventuels handicaps.

En effet, la préparation est une étape importante et certains critères sont à prendre en compte, comme nous l'explique le Guide Retraite Plus .

Organiser une fête à l'esprit familial



Favoriser l'esprit « de Noël » , à savoir un esprit familial est capital. Oubliez les fêtes bruyantes sans lien réel avec l'évènement et qui pourrait perturber ou fatiguer votre proche.

Pour cela, prévoyez de la musique douce et restez dans le cadre familial proche, pour vos invitations. Noël est généralement une fête intime , à la différence du Nouvel An.

Faire participer les seniors

Tout le monde souhaite se sentir **utile et inclus dans les préparatifs de Noël** . Si votre proche âgé a des difficultés à aider à la cuisine en raison de ses limitations physiques, encouragez-le à vous assister pour d'autres petites tâches (pliage des serviettes, arrangement des fleurs...).

« Les fêtes de fin d'année représentent un temps social très important pour la personne âgée qui, par sa présence, continue d'exister dans la famille » , explique le gériatre référent de Retraite Plus, une raison de plus de leur offrir la possibilité d'aider, sans les « mater ».

Prévoir un repas adapté à leur régime alimentaire

Il est nécessaire d' **adapter le menu du réveillon au régime alimentaire de son proche âgé**. Si cela est trop compliqué, pourquoi ne pas lui concocter un plat personnalisé ? Pensez également à lui rappeler de bien prendre ses médicaments.

Veiller à leur sécurité



Une des choses les plus importantes à prévoir est **l'aménagement de la maison** : assurez-vous que cette dernière n'est pas trop encombrée et qu'il n'y aura pas d'obstacles sur le chemin des personnes âgées.

Si vous prévoyez d'héberger votre proche, prévoyez par ailleurs de vous munir de tout ce dont elle a besoin pour se déplacer : canne, déambulateur, lève-personne...

Lire aussi : Seniors : quelques conseils nutritionnels pour passer de bonnes fêtes

Impliquer les seniors le jour J !

Le jour J, assurez-vous d' **inclure les personnes âgées dans la conversation**. Il est capital de les placer loin des bruits de fond et près des personnes qui les feront participer à la conversation et se sentir partie intégrante des discussions familiales.

Aider ses proches à se pomponner pour la fête est également une bonne chose : les aider à choisir leur tenue confortable et élégante, l'aider à s'habiller, lui conseiller de faire une sieste avec les festivités...

Si vous vous rendez compte que votre proche commence à fatiguer ou à se sentir nerveux, essayez d'évaluer ses besoins et de les respecter.

Source : Guide Retraite Plus