



Co-funded by
the European Union

1.



Bien vieillir WP3/

A1 , Activité 2

Module C : Fondements du bien-être/suivre et soutenir les personnes âgées
dans leurs pratiques de bien-être

7.4. Plan de cours 4 : Surmonter les obstacles au bien-être

SEMwell, République tchèque



Vue d'ensemble du module

Cette leçon se concentre sur l'identification des obstacles courants au bien-être dans les soins aux personnes âgées et sur l'élaboration de stratégies pour surmonter ces obstacles. À l'aide de fiches de travail, de discussions de groupe, de jeux de rôle et de réflexions personnelles, les soignants apprendront à relever des défis tels que les problèmes de mobilité, l'isolement social et les ressources limitées. L'objectif est de doter les soignants des compétences de résolution de problèmes nécessaires pour favoriser un environnement de soutien où le bien-être est continuellement promu.

Plan de cours 4 : Surmonter les obstacles au bien-être Objectif :

Identifier les obstacles communs au bien-être dans les soins aux personnes âgées et développer des stratégies pour les surmonter.

Durée de l'activité : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

1. Remplissage de la feuille de travail : Identification des obstacles et des solutions (25 minutes)
2. Jeu de rôle : Surmonter les obstacles (20 minutes)
3. Réflexion individuelle (15 minutes)

Description complète de chaque activité : voir l'annexe 7.4 : Fiches d'activités individuelles/en petits groupes



Matériel nécessaire :

Pour l'activité 1 (Fiche de travail : Identifier les obstacles et les solutions) :

- Fiches de travail répertoriant les obstacles courants ANNEXE 4.1.
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants

Pour l'activité 2 (Jeu de rôle : surmonter les obstacles) :

- Scénarios de jeux de rôle (imprimés ou affichés)
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants

Pour l'activité 3 (Réflexion individuelle) :

- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs

Résultats de l'apprentissage :

À la fin de cette leçon, les participants pourront :

- Identifier et comprendre les obstacles courants au bien-être des personnes âgées.
- Développer des stratégies pour surmonter les problèmes de bien-être dans les situations de soins.



Co-funded by
the European Union

- Pratiquer des techniques de résolution de problèmes par le biais de jeux de rôle.
- Réfléchir aux pratiques personnelles de soins et identifier les domaines à améliorer.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A1

Activité 1

FEUILLE DE TRAVAIL : IDENTIFICATION DES OBSTACLES ET DES
SOLUTIONS

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 1

Titre de l'activité : REMPLISSAGE DE LA FEUILLE DE TRAVAIL : IDENTIFICATION DES OBSTACLES ET DES SOLUTIONS

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) : L'identification des obstacles au bien-être des personnes âgées est la première étape pour y remédier. Une feuille de travail structurée aide les soignants à évaluer systématiquement les obstacles courants, tels que les problèmes de mobilité ou l'isolement social, et les encourage à réfléchir à des solutions adaptées aux besoins de la personne.

Considérations culturelles dans la lutte contre les obstacles au bien-être des personnes âgées

Les facteurs culturels jouent un rôle important dans la manière dont les obstacles au bien-être des personnes âgées sont perçus et abordés. Les soignants doivent être sensibles aux diverses valeurs, croyances et pratiques culturelles lorsqu'ils identifient et s'attaquent aux obstacles au bien-être. Par exemple, les limitations de mobilité ou l'isolement social peuvent être vécus différemment dans les cultures collectivistes, où les réseaux de soutien familial sont au cœur des soins, par rapport aux cultures individualistes, où les personnes âgées dépendent davantage des services institutionnels. Les barrières linguistiques, les stigmates culturels liés au vieillissement et les attentes différentes en matière d'autonomie et d'indépendance doivent également être pris en compte. En comprenant le contexte culturel des personnes âgées, les soignants peuvent adapter leurs interventions de manière plus efficace. Il peut s'agir de rechercher la collaboration de la famille, de respecter les préférences culturelles en matière de régime alimentaire ou de routine quotidienne, ou d'offrir des solutions qui s'alignent sur l'identité culturelle de la personne. En fin de compte, une approche sensible à la culture garantit que les solutions sont non seulement pratiques, mais aussi respectueuses du contexte personnel et culturel de l'individu.



Buts et objectifs de l'activité :

- Identifier les obstacles courants au bien-être des personnes âgées.
- Encourager l'évaluation systématique des défis liés à la prestation de soins.
- Approfondir la compréhension des obstacles à la prise en charge.
- Favoriser la résolution de problèmes pour améliorer le bien-être des personnes âgées.

Matériel nécessaire :

- Ordinateur portable/tablette avec accès à Internet, projecteur - pour projeter les fiches de travail ou distribuer des exemplaires imprimés des fiches de travail
ANNEXE 4.1 : Obstacles courants au bien-être des personnes âgées
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants afin qu'ils puissent prendre des notes

Durée de l'activité : 25 min

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Distribuer une feuille de travail qui énumère les obstacles courants au bien-être des personnes âgées (par exemple, les problèmes de mobilité, l'isolement social). ANNEXE 4.1.

Étape 2 : Demandez aux participants de cocher les obstacles qu'ils rencontrent fréquemment dans leur travail d'aidant.

Étape 3 : Par groupes de deux, les participants réfléchiront à des solutions potentielles pour chaque obstacle qu'ils ont identifié.



Étape 4 : Demandez à chaque paire de partager un obstacle et une solution avec

l'ensemble du groupe. Étape 5 : Inscrivez les solutions sur un tableau de papier pour référence.

Étape G : Une fois que les solutions ont été énumérées, dirigez une discussion sur la faisabilité de chacune d'entre elles. Voici quelques suggestions pour faciliter la discussion :

- *"En examinant les solutions que nous avons énumérées, quelles sont celles qui vous semblent les plus réalistes et réalisables dans votre environnement actuel d'aidant ? Y en a-t-il qui nécessiteraient des ressources ou un soutien supplémentaires ?"*
- *"Quels défis ou obstacles pourriez-vous rencontrer en essayant de mettre en œuvre ces solutions ? Comment pourrions-nous surmonter ces défis pour rendre les solutions plus réalisables ?"*
- *"L'une ou l'autre de ces solutions peut-elle être adaptée à différents contextes de soins, ou est-elle spécifique à certaines situations ? Comment pourrions-nous les modifier pour les rendre plus largement applicables ?"*

Variations de l'activité, le cas échéant :

Conseils et recommandations :

- Encouragez les participants à aller au-delà des barrières évidentes et à prendre en compte les obstacles émotionnels, psychologiques et culturels.
- Veillez à ce que les participants soient précis lorsqu'ils identifient les obstacles qu'ils rencontrent.
- Pour l'étape 3, le remue-méninges sur les solutions, envisagez les invites

suivantes : Exemples - Ce qu'il faut dire :

- *"Pouvez-vous nous expliquer comment cet obstacle peut affecter la personne âgée dans le contexte de son milieu culturel ? Comment pouvons-nous intégrer leurs valeurs culturelles dans nos solutions ?"*



- *"Quels réseaux de soutien ou ressources communautaires pouvons-nous explorer pour répondre aux attentes culturelles ou sociales de la personne âgée ?"*

Exemples - Ce qu'il ne faut pas dire :

- *"C'est la façon dont nous avons l'habitude de gérer cet obstacle ; cela devrait fonctionner pour tout le monde". (Cela peut être perçu comme un mépris des différences culturelles).*
- *"Nous n'avons pas besoin de tenir compte de leur contexte culturel lorsque nous nous attaquons à cet obstacle. (Cela pourrait faire oublier d'importantes nuances culturelles qui ont un impact sur les soins).*

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Maresova, P., Krejcar, O., Maskuriy, R. et al. Challenges and opportunity in mobility among older adults - key determinant identification. BMC Geriatr 23, 447 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-0410G-7>

Goll, J. C., Charlesworth, G., Scior, K. et Stott, J. (2015). Barriers to social participation among lonely older adults : the influence of social fears and identity (Obstacles à la participation sociale chez les personnes âgées isolées : l'influence des craintes sociales et de l'identité). PloS one, 10(2), e011GGG4. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.011GGG4>



ANNEXE 4.1 : Obstacles courants au bien-être des personnes âgées

Common barriers to elderly well-being check-list



-  **ILLNESS/DISABILITY**
-  **EMOTIONAL DISTRESS**
-  **LONELINESS**
-  **LOSS OF CONTACT WITH FRIENDS/RELATIVES**
-  **LACK OF A SUPPORTIVE COMMUNITY**
-  **LACK OF ACCEPTABLE SOCIAL OPPORTUNITIES**
-  **FEARS ABOUT ENGAGING IN SOCIAL PARTICIPATION OPPORTUNITIES**
-  **FEARS OF SOCIAL REJECTION AND/OR EXPLOITATION**
-  **FEARS OF LOSING VALUED ASPECTS OF IDENTITY**
-  **MOBILITY ISSUES: MOVING AROUND FREELY, SAFELY, INDEPENDENTLY**

Si vous pensez à d'autres barrières/obstacles que vous rencontrez dans votre pratique, mentionnez-les ci-dessous :



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A2

Activité 2

JEU DE RÔLE EN BINÔME : SURMONTER LES OBSTACLES

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 2

Titre de l'activité : JEU DE RÔLE EN BINÔME : SURMONTER LES OBSTACLES

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

Le jeu de rôle offre une opportunité d'apprentissage expérientiel où les soignants peuvent s'entraîner à surmonter les obstacles au bien-être dans un environnement simulé. Cette activité pratique aide les participants à tester leurs stratégies et à affiner leurs approches dans un environnement sûr et contrôlé.

Buts et objectifs de l'activité :

- S'entraîner à surmonter les obstacles au bien-être par le biais d'un jeu de rôle.
- Tester des stratégies de soins dans un environnement simulé.
- Affiner les approches pour surmonter les difficultés.
- Acquérir de l'assurance dans l'application des stratégies aux soins dans le monde réel.

Matériel nécessaire :

- Imprimez des scénarios de jeux de rôle ou projetez-les à l'écran : ANNEXE 4.2 - 4.4.
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants afin qu'ils puissent prendre des notes

Durée de l'activité : 20 min



Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Proposer des jeux de rôle présentant des obstacles courants au bien-être (par exemple, une personne âgée résistante, un manque de ressources). ANNEXE 4.2 - 4.4.

Étape 2 : Demandez aux participants de se mettre par deux et de jouer le rôle d'un soignant et d'une personne âgée. Étape 3 : L'aidant tentera de surmonter l'obstacle présenté dans le scénario.

Étape 4 : Demandez aux participants de changer de rôle.

Étape 5 : Après chaque jeu de rôle, les paires discuteront des stratégies qui ont fonctionné et de celles qui pourraient être améliorées.

Étape G : Invitez des volontaires (1 à 2 paires) à présenter leur jeu de rôle à l'ensemble du groupe et discutez des résultats.

Variations de l'activité, le cas échéant :

Conseils et recommandations :

- Apportez un soutien aux participants pendant le jeu de rôle et veillez à ce que l'environnement ne porte pas de jugement.
- Prévoyez du temps pour un débriefing après le jeu de rôle afin de réfléchir aux stratégies qui ont fonctionné.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :



ANNEXE 4.2. SCÉNARIOS DE JEUX DE RÔLE

Scénario 1 : Résistance à l'activité physique Description :

Vous êtes un soignant qui essaie d'encourager une personne âgée à participer à un programme de marche quotidien. La personne âgée résiste, exprimant sa peur de tomber et son manque de motivation. Le soignant doit s'attaquer à ces craintes et trouver des moyens de motiver la personne âgée à pratiquer une activité physique.

Objectif pour l'aidant :

- Comprendre les préoccupations de la personne âgée.
- Utiliser des stratégies de motivation pour encourager la participation.
- Suggérer des activités alternatives ou des modifications (par exemple, marcher avec un dispositif de soutien).

Objectif pour la personne âgée (jeu de rôle) :

- Exprimer une réticence due à la peur de tomber et à des expériences négatives passées en matière d'exercice physique.
- Communiquer des sentiments de limitation physique ou d'inconfort.



ANNEXE 4.3. SCÉNARIOS DE JEUX DE RÔLE

Scénario 2 : Isolement social et solitude

Description :

Une personne âgée passe la plupart de son temps seule, refusant les invitations à participer à des activités de groupe dans un centre communautaire. L'aidant doit trouver un moyen de surmonter cet isolement social et d'encourager la participation à des événements communautaires qui amélioreraient le bien-être social.

Objectif pour l'aidant :

- Répondre aux préoccupations de la personne âgée concernant les activités de groupe.
- Encouragez la participation en suggérant des événements sociaux ou des rencontres sans pression.
- Faites preuve d'empathie et d'écoute pour comprendre l'origine de leur résistance.

Objectif pour la personne âgée (jeu de rôle) :

- Exprimer un sentiment de solitude mais une réticence à participer à des activités de groupe en raison de l'anxiété, du sentiment d'être un étranger ou de mauvaises expériences antérieures dans des contextes sociaux.



ANNEXE 4.4. SCÉNARIOS DE JEUX DE RÔLE

Scénario 3 : Refus du soutien nutritionnel Description :

Le soignant essaie de mettre en place un régime alimentaire équilibré pour une personne âgée qui insiste pour manger des aliments malsains ou sauter des repas. Le soignant doit convaincre la personne de suivre un programme alimentaire plus sain afin d'améliorer son bien-être physique.

Objectif pour l'aidant :

- Sensibiliser la personne âgée à l'importance d'une bonne alimentation.
- Trouvez des moyens d'incorporer leurs aliments préférés avec modération tout en encourageant des choix plus sains.
- Veiller à ce que la personne âgée se sente écoutée et respectée dans le processus de prise de décision.

Objectif pour la personne âgée (jeu de rôle) :

- Résister aux changements alimentaires, en citant une préférence pour les aliments familiers et réconfortants, ou en exprimant une méfiance à l'égard des nouvelles restrictions alimentaires.
- Communiquer sa frustration ou sa réticence à abandonner des habitudes malsaines.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A4

Activité 3

RÉFLEXION INDIVIDUELLE

SEMwell, République tchèque



ACTIVITÉ 3

Titre de l'activité : RÉFLEXION INDIVIDUELLE

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) : La réflexion sur l'expérience du jeu de rôle permet aux soignants d'évaluer leur propre performance et de réfléchir de manière critique à la manière d'améliorer leurs stratégies pour surmonter les obstacles. Cette réflexion favorise la conscience de soi et aide les soignants à améliorer continuellement leurs pratiques.

Buts et objectifs de l'activité :

- Réfléchir aux stratégies utilisées pour surmonter les obstacles.
- Évaluer de manière critique les performances personnelles en matière de soins.
- Identifier les points à améliorer dans les stratégies de soins.
- Favoriser l'amélioration continue des soins aux personnes âgées.

Matériel nécessaire :

- Cahiers ou papiers et stylos pour les participants afin qu'ils puissent prendre des notes
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs

Durée de l'activité : 15 min



Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Distribuez des feuilles de papier ou des appareils numériques pour que les participants réfléchissent à l'activité du jeu de rôle.

Étape 2 : Demandez-leur de répondre aux deux questions suivantes :

"Comment la levée de ces obstacles peut-elle améliorer la qualité des soins ?

"En quoi le fait de surmonter les obstacles améliore-t-il non seulement le bien-être des personnes âgées, mais aussi votre expérience d'aidant ?

Étape 3 : Prévoyez 5 à 8 minutes de réflexion individuelle.

Étape 4 : Invitez 2 ou 3 participants à partager leurs réflexions avec le groupe.

Étape 5 : Conclure la leçon en résumant les principales conclusions de la réflexion.

Variations de l'activité, le cas échéant :

Conseils et recommandations :

- Prévoyez un temps de repos personnel pour une réflexion approfondie.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :