

Vieillir dans la douceur

“Le dernier jour du reste de ta vie”

lundi 7 octobre 2024
Centre Condorcet

Juin 2022 - Balade à la mer du Nord

Vieillir

dans la douceur

“Le dernier jour du reste de ta vie”

Marguerite ROBLAÏN

... 4 février 1938

Une carrière de professeur de gymnastique

3 enfants, 3 petits enfants

Jeune pensionnée - célibataire,

Une bénévole qui consacre son de temps aux personnes isolées

Début des années 2000, arrivée de son premier petit-fils.

École du Dos une 2e vie commence

Une grand-mère formidable

...

Problème de santé “micro” AVC, aphasie... cancer,
rééducation de la parole (5 années de logopédie, merci Pierre)

2019, maman s'occupe de moi

2020 la covid

2022 une mauvaise chute (juin)

2023, décès le 18 janvier



MITSCH ROBLAIN Jean-François

20 aout 1969, Tourinnes

Travail avec Julos à partir de 1987, producteur de Julos de 1995 à 2012

Bruxelles, première entreprise en 1987 : publicité, multimédia, conseil (nouvelles technologies, INTERNET, marketing...)

2001-2005 : USA, Montréal, retour en Belgique à Genappe

2005 le film : **“une vérité qui dérange”**. Début dans l'énergie renouvelable - économie sociale (coopérative)

2008 Première conférence sur **“les enjeux de l'énergie”** (Hamme-Mille), ensuite : Namur, Bruxelles, Paris, Montréal, Liège, Wavre... plus de 100 conférences, débats, articles de presse...

2013-2018 scandale des intercommunales de l'énergie NETYS (Liège) /

Je sui sélu à Genappe : je pose ma première question dans le futur scandale **ORES-Electragate (Wallonie-Bruxelles Flandres) 20 milliards d'€**

2018 : mon univers s'est écroulé (Vie privée, vie professionnelle, vie publique) - 2019 burnout

2020-2022 le chemin de la reconstruction, la covid, aidant proche. 18 janvier 2023 décès de maman... Voilà



Quelques Balises

Mon expérience unique, chaque cas est différent

Partager les bonnes pratiques

Créer un lieu central indépendant

Créer une fondation, professionnaliser la démarche

création de solutions : livre, site, numéro de téléphone 24/24

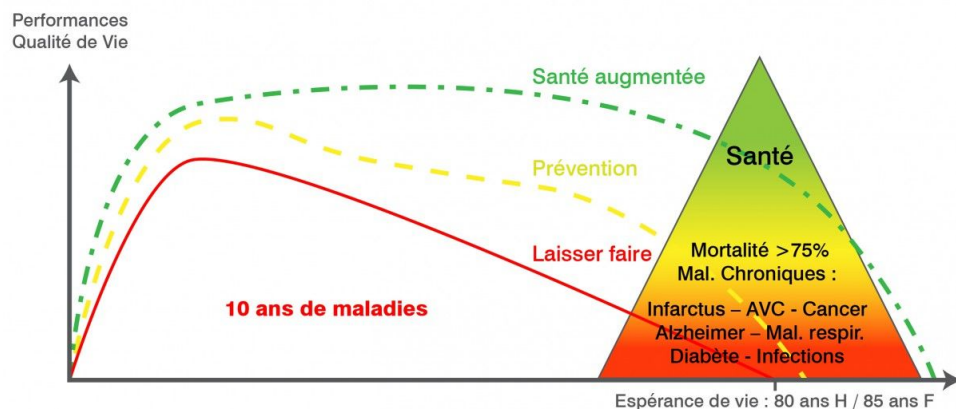
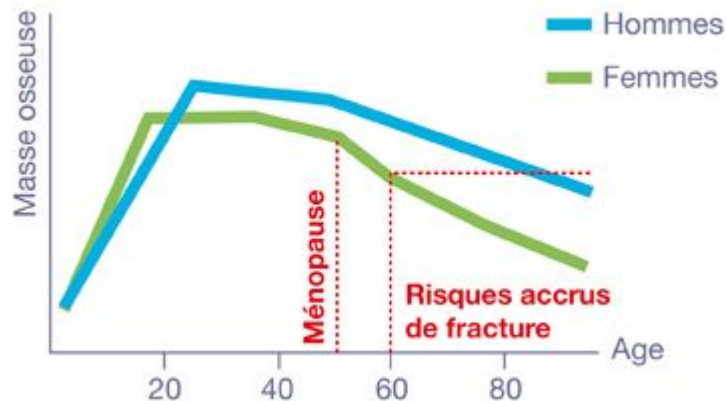
Propositions règlementaires & budgétaires

Respect des convictions et écoute

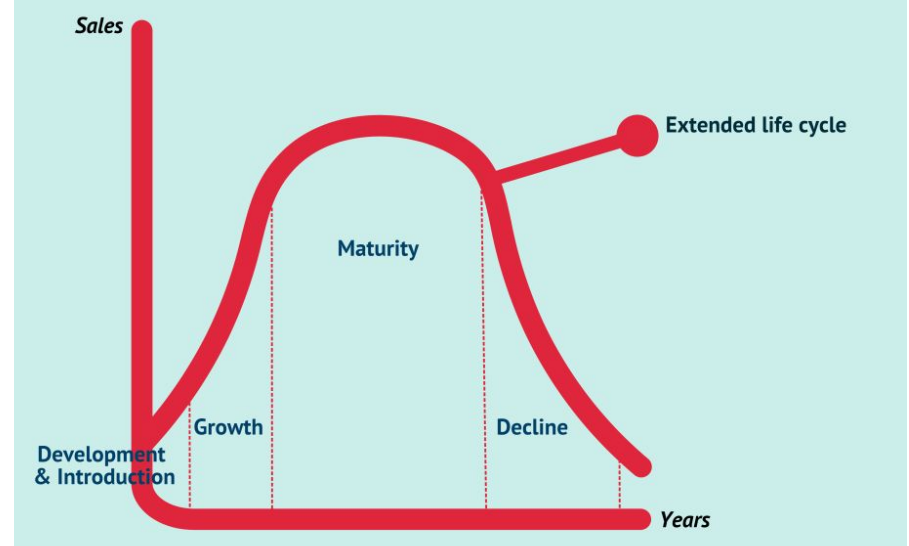
137 sujets... on en aborde 20/30 ce soir...

Introduction, fin de vie, tentative de définition

La fin de vie peut être définie comme une période où l'on avance vers la mort, à l'inverse de la petite enfance où l'on va acquérir de nouvelles compétences et se renforcer, apprendre à marcher, à parler, réfléchir, avoir envie de découvrir, en fin de vie, ces capacités vont doucement s'éteindre. C'est une période où elle doit faire face aux changements biologiques et aux difficultés liées au vieillissement, ce qui peut entraîner une diminution de son autonomie. Des risques tels que les chutes et les problèmes cardiaques deviennent plus préoccupants. Pendant cette période, des ajustements volontaires ou accompagnés sont souvent nécessaires pour s'adapter aux nouveaux défis. La dimension sociale et spirituelle joue également un rôle important, tout comme les questions administratives et financières. La fin de vie concerne la personne elle-même, ses proches, les professionnels de la santé et la société dans son ensemble. (Mai 2023)



Un cycle...

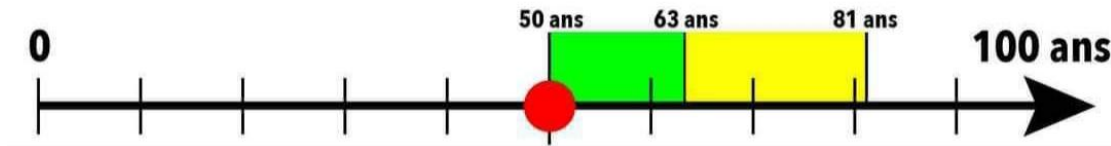


Edgar Morin

102 ans



Choisir de vieillir



BIEN VIEILLIR EST UN CHOIX QUI S'ANTICIPE !

Vivre jusqu'à 61 ans en bonne santé selon les statistiques belges Vieillir en bonne santé est un choix qui nécessite de l'anticipation !

effectuer des bilans complets afin de bien vieillir et de renverser La tendance

Imaginez ceci : si vous avez actuellement 50 ans, le point rouge représente votre position actuelle dans votre vie. En vert, vous pouvez voir ce qu'il vous reste à vivre en bonne santé selon les statistiques officielles de l'Union européenne : 13 ans.

13 années pour voyager, profiter de votre famille, vous lancer dans de nouvelles activités et réaliser vos rêves... 13 années pour savourer votre retraite. Cependant, cela semble peu.

Après ces 13 belles années, vous entrez dans une période moins favorable, représentée par la bande jaune. La bande jaune correspond aux 18 années restantes - en théorie - que vous vivrez avec un handicap : maladies, arthrose, déclin cognitif...

18 longues années à souffrir des articulations, à oublier peu à peu les visages de vos petits-enfants, à ne plus être capable de sortir de chez vous...

Selon ces statistiques, l'avenir ne semble pas très réjouissant. Toutefois, il est important de noter que ces données reflètent ce qui arrive en moyenne aux Français. Dans la réalité, les choses ne se déroulent pas forcément de la même manière.

Vous n'êtes pas un simple chiffre sur une courbe statistique. N'oubliez jamais cela ! Vous êtes unique : vous avez votre propre vécu, vos expériences, votre biologie... Et surtout, vous avez le pouvoir de décider.

Si vous suivez le chemin de tout le monde, vous vieillirez comme tout le monde, et il y a de fortes chances que la fin de votre vie ressemble au schéma présenté ci-dessus. Mais rien ne vous oblige à faire partie de la moyenne des Français.

Vous pouvez également décider de vous donner toutes les chances d'avoir encore de nombreuses années en bonne santé. C'est triste à dire, mais la plupart des gens considèrent le vieillissement comme une fatalité. Ils pensent qu'il est impossible de ralentir le processus de vieillissement, voire de rajeunir.

À quoi souhaitez-vous ressembler dans 20 ans ? Pourquoi certains hommes se retrouvent-ils en maison de retraite à 65 ans alors que d'autres atteignent des sommets à plus de 70 ans ? Pourquoi certaines femmes conservent-elles leur séduction au fil des années tandis que d'autres semblent avoir 20 ans de plus que leur âge réel ?

Ce n'est pas une question de génétique. Des chercheurs danois l'ont démontré dans les années 1990 après avoir étudié plusieurs milliers de paires de jumeaux pendant plus de 30 ans. Vos gènes ne déterminent que 10 % de votre longévité. Votre capacité à vivre longtemps en bonne santé dépend à 90 %... de votre hygiène de vie.

Comprenez-vous ce que cela signifie ? Cela signifie que c'est à vous de choisir ce que vous voulez devenir dans 20 ans. 😊 Car oui, vous pouvez agir dès aujourd'hui pour vous donner toutes les chances de rester en bonne santé pendant de nombreuses années à venir.

«Reculer la chute» Le pense-bête que tout le monde peut appliquer

Éviter la chute, éviter les accidents,
les maladies, vivre en santé

Ci-contre, nous reproduisons un petit aide-mémoire de quelques gestes qui peuvent sauver des vies ou vous permettre de vivre plus en sécurité quand on commence à se sentir plus faible ou que l'on a quelques problèmes de santé.

Vous avez certainement parmi vos proches une personne que ces quelques conseils peuvent immédiatement aider, merci de leur transmettre.

Cette liste est extraite d'un "*manuel de la fin de vie*" qui sera publié prochainement. Vous pouvez le précommander à l'asbl citoyens1320.be

La première édition est prévue pour le premier trimestre 2024.

Le contenu du livre est accessible gratuitement en ligne sur manueldelafindevie.net

Reculer la chute: que faut-il mettre en œuvre ? Quelques actions à entreprendre au plus vite :

- ✓ Supprimer les tapis.
- ✓ Rehausser la planche des toilettes.
- ✓ Mettre des barres (rampes) pour aider la prise de contact au mur, au lit.
- ✓ Des fauteuils avec accoudoirs à la place des chaises.
- ✓ Un système d'éclairage automatique avec détecteur de mouvement pour que les lumières s'allument dès qu'il y a un mouvement.
- ✓ Utiliser une canne pour assurer ses pas.
- ✓ Éviter de se déplacer avec des objets dans les deux mains (surtout dans les escaliers).
- ✓ Utiliser le déambulateur (beaucoup plus sécurisant pour vous aider à marcher et comme siège pour éviter les transferts quand vous êtes fatigué.
- ✓ Rehausser les fauteuils du salon (ou utiliser des fauteuils avec relevage).
- ✓ Supprimer les objets qui peuvent déstabiliser ou blesser en cas de chute (oui, ce que vous faisiez lorsque vous aviez des enfants à la maison!).
- ✓ Créer des espaces dégagés pour faciliter la circulation (oser repenser l'emplacement des meubles et créer des espaces/zones/chemins plus larges).
- ✓ Automatiser la fermeture des portes pour éviter de devoir fermer les portes et se retourner.
- ✓ Éviter l'utilisation d'un escalier (Augmenter les rampes dans les escaliers).
- ✓ Installer la vie de plein-pied (chambre, salle de bain, etc.).
- ✓ Lit médicalisé, avec barre de sécurité et/ou perroquet.
- ✓ Chaise percée dans la chambre pour éviter de devoir se rendre aux toilettes la nuit.
- ✓ Avoir un système de GSM sur une montre avec avertisseur de chute.
- ✓ Vérifier que les médicaments ne provoquent pas de trouble(s).
- ✓ ... la liste est déjà longue, envoyez-nous vos propositions manueldelafindevie.net

(essayer de) Répondre à quelques questions

- Comment anticiper les défis liés au vieillissement ?
- Quels rôles jouent l'entourage, les professionnels de la santé, la famille dans cette équation ?
- Comment pouvons-nous accroître notre espérance de vie de manière épanouissante ?
- Comment aborder sereinement la question de la fin de vie ?
- Nous prendrons également le temps d'une séance de questions réponses.



(essayer de) Répondre à quelques questions

- **Comment anticiper les défis liés au vieillissement ?**

Je suis fatigué

Une fatigue lancinante s'était installée. Pour retrouver l'énergie :

(un bilan biologique global, malheureusement pas remboursé)

STOP au SUCRE

STOP au LAIT de vache

STOP au GLUTEN

STOP aux champignons

PLUS d'eau

(STOP au café)

Petit déjeuner protéiné : œuf, légumineuse, saumon, germes, fruits...

midi : repas complet, soir léger



De l'eau

1,5 litre jour, un combat

Inversement... problème de sodium -
restriction hydrique 1 mois !!!
eau de Quinton 24h

La piscine



Une tablette, comme assistante

Mots croisés

Sudoku

Téléphone fixe et portable GSM, Whatsapp, Messenger

Album photo, appareil photo

e-mail, réseau sociaux

Hello Google (assistant personnel)

Banque

Ouvre porte, visio phone

!!! CONTRÔLE PARENTAL

Clavier & souris, ou tablette, smartphone ?





SOIRÉE DE NOËL
Place aux lewis
décembre 2022

my
Ravensburger
memory



MATTHEW & JULIAN



Domotique

bougie autonome (sécurité en cas de panne)

capteur sur le circuit de la maison (changer ampoules)

des minuteurs par sécurité (plaques, four, etc)

une sonnette intelligente

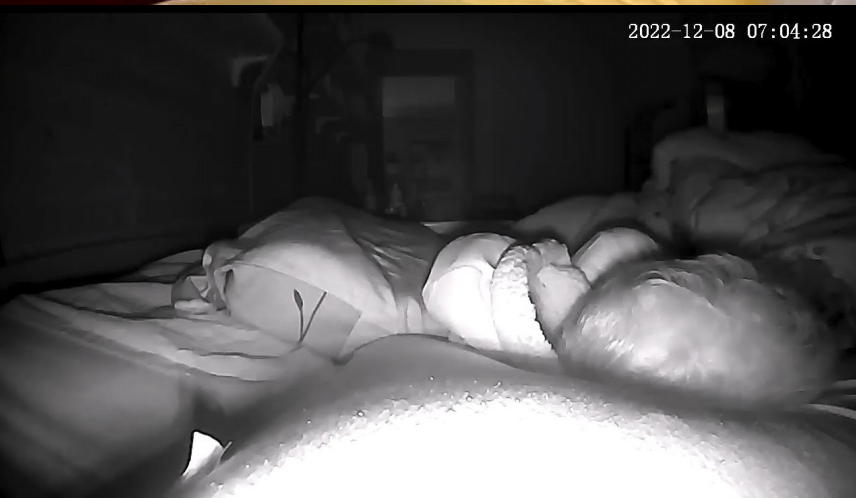
des caméras / parlophone

montre connectée

2022-12-13 08:50:55



2022-12-08 07:04:28



Activités physiques

marche quotidienne

vélo

petit vélo

petit vélo électrique

Massage

Animaux ?



(essayer de) Répondre à quelques questions

- **Quels rôles jouent l'entourage, les professionnels de la santé, la famille dans cette équation ?**

Un travail d'équipe

- 91. Garde à domicile
- 92. Manon
- 93. Infirmière
- 94. Aide ménagère
- 95. Bénévoles
- 96. Médecin de famille
- 97. Neurologue
- 98. Oncologue
- 99. Hopital de Gasthuisberg (Leuven en Flandre) vs Ottignies (en Wallonie)
- 100. La famille
- 101. Service conventionné ou privé
- 102. oser choisir et dire NON

(essayer de) Répondre à quelques questions

- **Comment pouvons-nous accroître notre espérance de vie de manière épanouissante ?**

Les rituels du jour

Un petit déjeuner 5 étoiles

Balades pour donner à manger aux ânes

Mettre une bougie à l'église et aller saluer Julos

Mettre de l'huile essentielle et
de la musique de médiation

Sieste

En fin de journée

“On va au bord du lac” ?

“Je t'aime maman”, “Je t'aime mon fils”.



my

Ravensburger Puzzle

500



Marguerite ROBLAIN

Ravensburger





Les rituels de la semaine, mois

Les visites

Les surprises

Les courses

prendre soins de soi, pédicure, manucure, **massage**, coiffeur

Brunch avec les enfants (plus simple pour moins déranger les horaires)

Mais aussi : sortir du cadre de vie : la piscine, Un pt'it resto

Les sorties médicales

Les vacances





(essayer de) Répondre à quelques questions

- **Comment aborder sereinement la question de la fin de vie ?**

La chute

Maman fait une chute seule en revenant dans la maison.

Je la découvre quelques minutes plus tard

Hôpital de GastHUIBERT... MERCI

revalidation... c'est compliqué (50/50 on est en Wallonie !!!),

et en plus de la COVID, des équipes inadaptées.

à la maison, 1000 mercis à toute l'équipe (28 personnes)







Une chambre qui apaise

photos au mur

lumières de paix

huile essentielle

signe de croyance

objet symbolique

sobriété

...

Spiritualité, Euthanasie, ...

Le décès d'un proche fait réfléchir sur sa propre vie, sa propre mort...

Chaque décès est une souffrance, surtout quand on s'identifie au disparu

La venue de Monsieur le curé, pour la bénédiction du malade

mais Bouddha prendra la place à côté du sapin de Noël

Partir en paix dans son lit (ce serait idéal non ?)

(c'est compliqué avec le protocole d'urgence qui est très violent)

(essayer de) **Répondre à quelques questions**

- **des questions
qui fâchent**

Quelques petits trucs pour faire immédiatement des économies

Comparer la facture d'énergie

Télécom : ligne fixe

Assurance (habitation)

Commande via internet (ou négocier)

Revoir le système de chauffage (thermostat...)

Mutuelle, attention avec les assurances complémentaires

Assurance obsèques

3.000 €

3'000 €



Mobilité (TRÈS) réduite... sans jeu de mot



Client ou Patient ?

Extrait d'un échange sur les réseaux sociaux :

Merci pour les réflexions sur les difficultés des soins et les sous-effectifs...

Mais ayant vécu des situations comparables en Wallonie et en Flandres, je n'arrive pas aux mêmes conclusions.

En Wallonie, j'ai eu globalement l'impression d'être un client en Flandres un patient ...

S'il m'arrive quelque-chose,
je souhaite aller en Flandre et particulièrement à Gasthuisberg

4 x 20 n'existe pas

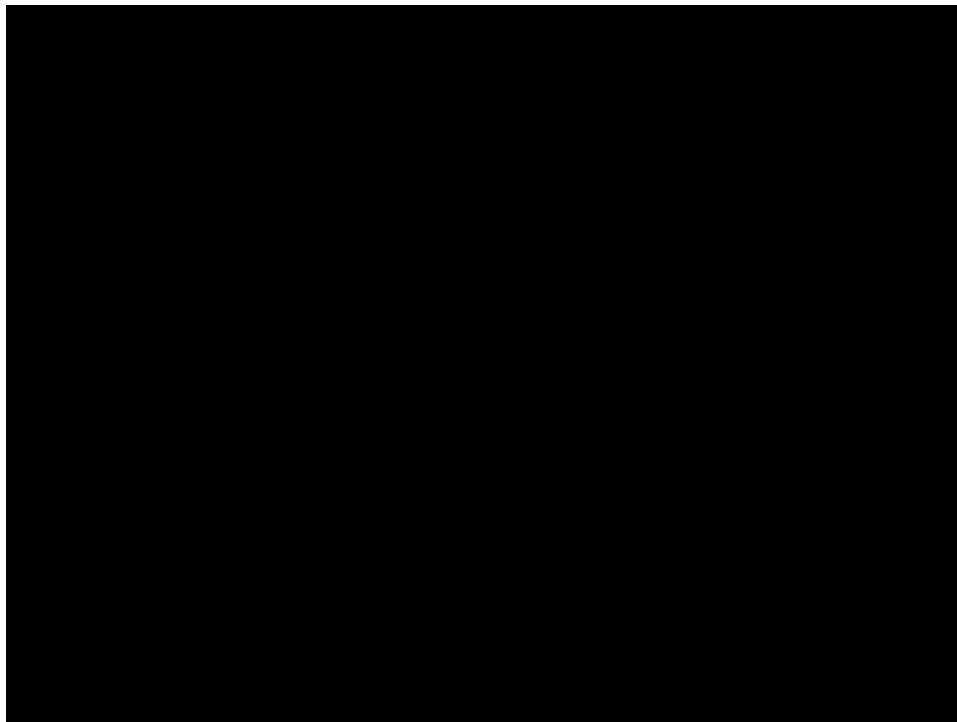
Statistiquement, au-dessus de 60 ans, on a tous le même âge,

il faut cerner le 4 x 20

imaginez pour le 5 x 20

à 53 ans, ma candidature a été refusée dans la commission des aînés

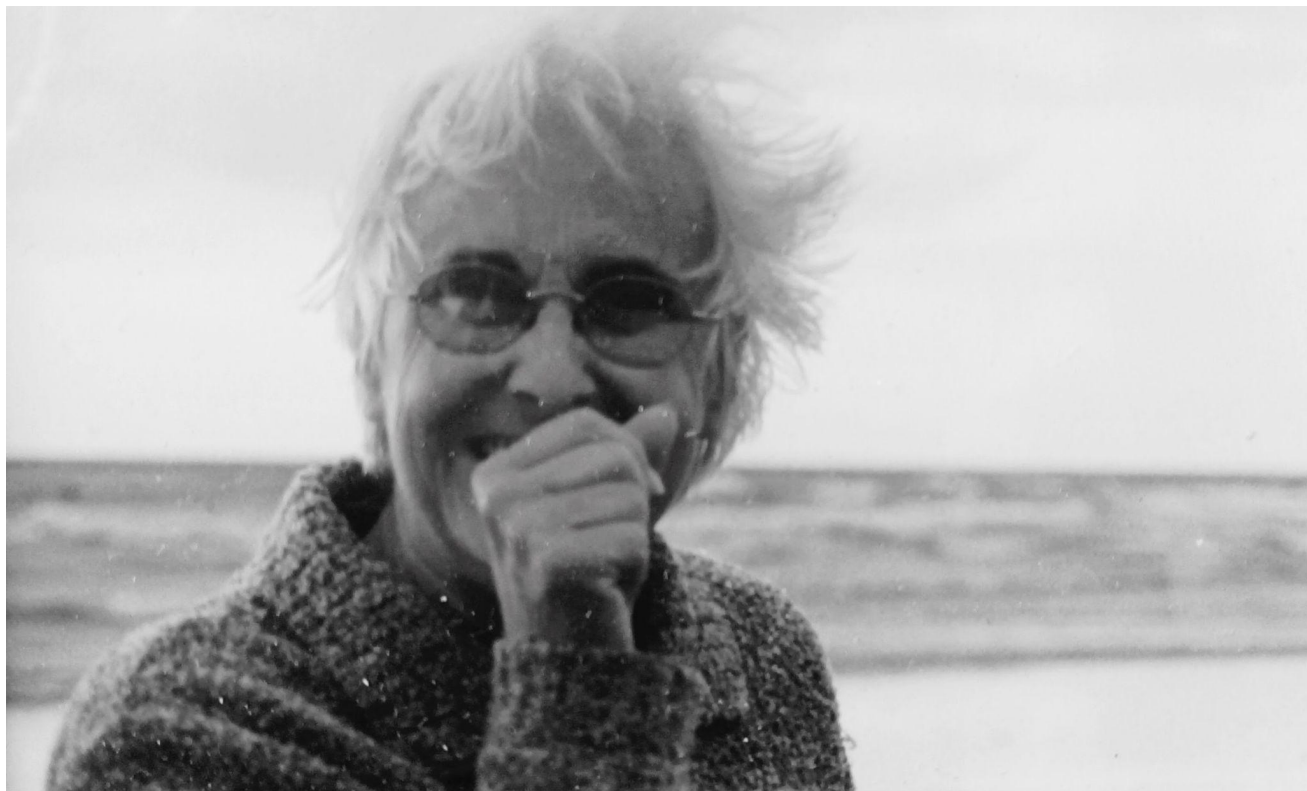
“Telle est ma quête”. La quête Jacques Brel



18 janvier 2023









Clôture de la soirée, questions reponses

- 137 sujets... on en aborde 20/30 ce soir...
- chaque vie est unique
- les paramètres sont multiples, mais beaucoup ont des points en commun
- intégrer la question dans notre culture, ne pas cacher la vieillesse et la fin de vie, préparer, oser aborder
- un chemin spirituel se poursuit
- je parle au quotidien avec elle, décédée ce 18 janvier 2023, j'ai changé mon nom de famille en MiTSCH ROBLAiN
- merci pour votre indulgence, merci au Centre Condorcet pour la salle et l'accueil
- Le bar est ouvert

“On en a bien profité”



Mais sinon pour Noël
maman, qu'est-ce qui
te ferait plaisir ?
“Une pizza au fromage”



(essayer de) Répondre à quelques questions

- **Questions & tentative de réponses.**

Merci



vieillir.net

MiTSCH ROBLAiN Jean-François

0495298815

298815@gmail.com

