

Objectifs généraux :

- A partir de situations données, repérer les modifications cognitives et psychologiques, en déduire les conséquences pour la personne.

La situation :

Lors de la rencontre à l'EHPAD de Delle, Mme J. une résidente vous raconte que pour maintenir un lien social elle aime participer aux ateliers animés par Marina. L'animatrice explique que cela lui permet de prévenir le vieillissement cognitif. Depuis quelques années elle trouve qu'elle a de plus en plus de mal à se concentrer, de participer à une discussion avec ses enfants .

présentation des documents comme dans l'épreuve du bac.
Lire tous les documents puis répondre aux questions.

1. Définitions

La **cognition** est considérée comme l'ensemble des capacités mentales permettant l'acquisition et le maintien de connaissances. Elle correspond à la faculté de traiter, de transformer et d'emmagasiner des informations pour les réutiliser. [...] Les spécialistes de la cognition s'entendent pour dire que le vieillissement s'accompagne d'un déclin du fonctionnement cognitif.

INSERM Médecine-Sciences, « Vieillesse normale et cognition ».

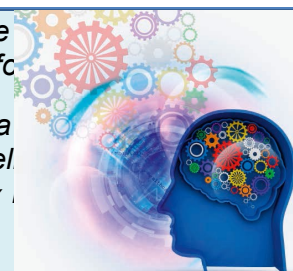
Le **vieillesse cognitive** est caractérisé par une diminution avec l'âge des capacités mentales, comme la concentration, la mémorisation, le raisonnement, le jugement, la résolution de problèmes ou la vitesse de traitement des informations. Ce phénomène affecte différemment les capacités et les individus et peut prendre une forme « naturelle » ou pathologique.

Note du Centre d'analyse stratégique

2. Prévenir le vieillissement cognitif

Il est nécessaire que, tout au long de la vie, le cerveau soit stimulé. Plus il conserve s'adapte en souplesse aux événements, plus notre fonctionnement cognitif est performant.

Alors, vous vous demandez comment stimuler votre cerveau ? Par exemple, et cela forcément très cher, en vous adonnant à quelques activités physiques et intellectuelles, en maintenant de bonnes relations sociales. Avoir une vie relationnelle et affective compte aussi beaucoup. « ... que quand on ne s'en sert pas. »



Vieillesse et aïeux / INPES.

3. Les conséquences du vieillissement sur les capacités mentales

La sénescence s'accompagne d'un déclin cognitif. Il est constaté un ralentissement de la vitesse de traitement de l'information, cela se traduit par un temps plus long pour réaliser certaines activités ou résoudre des problèmes. La mémoire de travail des personnes âgées est plus réduite, la tendance à l'oubli rend difficile la récupération d'informations. La capacité de concentration est réduite : la personne âgée peut éprouver des difficultés à rester concentrée longtemps sur une même activité. Il est observé des difficultés attentionnelles : difficultés à réaliser plusieurs choses en même temps, augmentation de la sensibilité aux interférences (ex. : la difficulté à rester attentif dans une ambiance bruyante...) Le traitement arithmétique et la maîtrise du langage sont relativement préservés lors du vieillissement. D'autres fonctions exécutives comme la flexibilité (capacité à s'adapter à des imprévus, à passer d'une activité à l'autre) sont touchées, avec pour conséquences des difficultés à modifier ses habitudes, à s'adapter à des situations nouvelles.

4. Le vieillissement psychologique

*Modification des fonctions psychologiques : **résistance au changement** (tout changement même minime est mal toléré), **désinvestissement affectif** (repli sur soi, refus de ce qui pourrait modifier l'environnement habituel et sécurisant), **résignation, réminiscence du passé, conduites d'évitement, résilience** (capacité à accepter les contraintes du grand âge).*





5. Questions

1. Définir le vieillissement psychologique

2. Définir le vieillissement cognitif

3. Les capacités cognitives atteintes par le vieillissement sont :

4. Pour chaque capacité citée, compléter les conséquences du vieillissement.

 La concentration	
 La mémoire	
 Le traitement de l'information	
 L'attention	

5. **Justifier les conseils donnés à un animateur en EHPAD au regard des conséquences du vieillissement cognitif.**

Conseils donnés à l'animateur	Justifications
Privilégier des activités courtes (d'une durée maximale de 45 minutes).	
Proposer des activités comme le scrabble, des ateliers mémoire plusieurs fois par semaine.	
Accepter que les personnes âgées ne réalisent pas toutes l'activité au même rythme. Être patient et respecter le rythme de chacun.	